

**TÉCNICAS DE CONCENTRAÇÃO, RELAXAMENTO E
AUTOCONSCIÊNCIA NA ESCOLA PÚBLICA: as experiências
extracurriculares que colaboram com um currículo intercultural no ensino
médio**

Cátia Pereira Duarte
Colégio de Aplicação João XXIII
Universidade Federal de Juiz de Fora
Juiz de Fora, MG, Brasil

José Francisco Fernandes Júnior
Colégio de Aplicação João XXIII
Universidade Federal de Juiz de Fora
Juiz de Fora, MG, Brasil

RESUMO

A entrada no Ensino Médio representa um novo e especial momento na vida de muitos estudantes em que, aos poucos, aparecerão novidades, desafios e descobertas, acompanhadas de sensações de insegurança, ansiedade, expectativa e cobrança por desempenho. Este texto relata vivências colaborativas entre profissionais da Educação Física e da Psicologia que, por meio de um currículo intercultural, desenvolveram técnicas de concentração, relaxamento e autoconsciência com 75 alunos de Ensino Médio de uma escola pública de Juiz de Fora (MG). Por meio de jogos cognitivos na escola, massagens com aparelhos e meditação em áreas verdes da cidade, elaboramos ágoras (módulos) semanais por trimestre do ano letivo, buscando bem-estar e qualidade de vida dos alunos, objetivos que foram alcançados, conforme indica a análise de conteúdo das avaliações das aulas.

Palavras-chave: Concentração. Relaxamento. Autoconsciência. Ensino Médio. Currículo intercultural.

**CONCENTRATION, RELAXATION AND SELF-AWARENESS
TECHNIQUES IN THE PUBLIC SCHOOL: the extracurricular
experiences that collaborate with an intercultural curriculum in high
school**

ABSTRACT

Entering High School represents a new and special moment in the lives of many students in which little by little new things, challenges and discoveries will appear, accompanied by feelings of insecurity, anxiety, expectation, and performance charging. This paper reports on collaborative experiences among Physical Education and Psychology professionals who, through an intercultural curriculum, developed techniques of concentration, relaxation and self-

awareness with 75 high school students from a public school in Juiz de Fora (MG). Through cognitive games at school, massages with gadgets and meditation in green areas of the city, we elaborate weekly “ágoras” (i.e., modular courses) per quarter of the school year, seeking well-being and life quality for students, goals that were achieved, as indicated by the content analysis of class evaluations.

Key-words: Concentration. Relaxation. Self-consciousness. High school. Intercultural curriculum.

TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN, RELAJACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO EN LA ESCUELA PÚBLICA: las experiencias extracurriculares que colaboran con un currículo intercultural en la escuela secundaria

RESUMEN

La entrada en la Enseñanza Media representa un nuevo y especial momento en la vida de muchos estudiantes en que, poco a poco, aparecerán novedades, desafíos y descubrimientos, acompañadas de sensaciones de inseguridad, ansiedad, expectativa y cobranza por desempeño. Este texto relata experiencias de colaboración entre profesionales de la Educación Física y de la Psicología que, a través de un plan de estudios intercultural, desarrollaron técnicas de concentración, relajación y autoconciencia con 75 estudiantes de secundaria de una escuela pública en Juiz de Fora (MG). A través de juegos cognitivos en la escuela, masajes con aparatos y meditación en áreas verdes de la ciudad, elaboramos ágora (módulos) semanales por trimestre del año escolar, buscando el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes, objetivos que se lograron, según lo indicado por análisis de contenido de evaluaciones de clase.

Palabras clave: Concentración. Relajación. Conciencia de sí mismo. Enseñanza Media. Currículo intercultural.

Introdução

Em 2005, quando chegamos ao Colégio de Aplicação João XXIII (UFJF) para dar aula de Educação Física, detectamos que os alunos eram muito agitados e, principalmente, os alunos do Ensino Médio (EM) eram muito dispersos. Foi quando ouvimos que a Educação Física (EF) não servia para nada e que não deveria ter conteúdos específicos, mas apenas práticas esportivas. Diante desse desafio, começamos a desenvolver a ideia de que sem noção de corpo, nenhum conteúdo curricular faria sentido.

Tempos depois, em 2014, a escola criou um Núcleo de Apoio Escolar¹, constituído de corpo técnico multidisciplinar, definido em sua estrutura básica pelas áreas profissionais de Pedagogia, Psicologia e Serviço Social. Estes profissionais atuavam com a atribuição de disponibilizar suporte ao aluno em seu processo educacional, considerando os aspectos psicológicos, pedagógicos e sociais, além de elaborar, coordenar, executar e avaliar propostas de trabalho no âmbito de sua competência, com foco em ações de cunho preventivo, contínuo ou pontual, de forma individual ou coletiva.

Diante dessa estrutura institucional e suas inúmeras possibilidades, nas reuniões pedagógicas, aproximamos ideias que apontavam para a percepção de que a vida de um estudante do ensino médio é repleta de novidades, descobertas e desafios, os quais podem carregar sensações de insegurança, ansiedade, desmotivação, alteração de humor, distração cognitiva, dentre outras. Essas reações podiam estar relacionadas a diferentes fatores presentes na vida escolar, tais como cobrança por desempenho, competitividade, pressão familiar e /ou escolar, ansiedade de provas (GONZAGA, 2016), dificuldades com a escolha profissional (PAGGIARO & CALAIS, 2009), afetando a saúde mental desse público, assim como toda a integridade de sua identidade corpórea.

O estudante brasileiro está entre os mais ansiosos do mundo (FERREIRA, 2017). O estresse a que os estudantes estão expostos provoca neles diferentes alterações físicas e emocionais. Segundo Fagundes et al (2010), essas reações podem causar impaciência e perda de concentração, estando diretamente correlacionadas aos problemas e dificuldades de aprendizagem, desânimo, diminuição da memória, irritabilidade, entre outras consequências. Nesse sentido, Busnelo et al (2009) apontam a necessidade da elaboração de ações direcionadas a amenizar o impacto das situações adversas que afetam o aprendizado e, conseqüentemente, o desempenho escolar.

A necessidade de construção de intervenções conjuntas sobre a

¹ O acesso ao site do Núcleo de Apoio Escolar pode ser feito através do link: <http://www.ufjf.br/joaoxxiii/atendimentos/nucleo-de-apoio-escolar/>.

problemática nos estimulou a experimentar técnicas de concentração, relaxamento e autoconsciência em uma *Ágora*² no ensino médio da escola pública. A partir das discussões sobre uma educação intercultural (CANDAU, 2012) no decorrer desse trabalho, temos desconstruído discriminações a respeito dessas técnicas, bem como articulado práticas da EF que valorizam a diversidade cultural, resgatando conhecimentos populares que produzem estados de concentração, relaxamento e autoconsciência dos alunos e proporcionando vivências que ajudem os mesmos a superar suas dificuldades com a rotina da vida escolar e doméstica.

O diálogo irrestrito entre os participantes de um projeto é uma das principais diretrizes para uma prática crítica comprometida com a melhoria do ensino e da formação profissional (TERRA, 2007), e, assim, realizamos as intervenções semanais com rodas de conversas, vivências, reflexões sobre sentimentos e sensações. Neste artigo, objetivamos relatar três experiências que trouxeram impactos positivos à saúde e à vida escolar dos alunos, além de colaborarem com um currículo mais democrático, justo e solidário em um Colégio de Aplicação (Cap) João XXIII da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

1. Metodologia

Este estudo é exploratório, com módulos em formato de *Ágora* para vinte e cinco interessados³, com idade de 15 a 17 anos; advindos de classe social variada (nossos alunos entram na instituição por sorteio público); regularmente matriculados no Ensino Médio e que se dispõem a vivenciar as técnicas por uma semana intensiva a cada três meses.

² Este espaço existe na grade curricular dos estudantes para permitir que alunos e professores discutam temas relevantes à vida escolar.

³ É importante registrar que as *Ágoras* são disciplinas realizadas no contraturno e de inscrição obrigatória por fazerem parte da grade curricular do EM do colégio. Dentro de uma lista de atividades, o aluno deve realizar uma carga horária trimestral mínima. A presente atividade se tornou muito procurada pelos alunos e, algumas vezes, os coordenadores precisaram priorizar a participação dos alunos formandos, ou seja, que estão no 3º ano do ensino médio, por estes estarem próximos da conclusão do segmento.

No primeiro momento do trabalho, com um encontro realizado em algum espaço da instituição (sala de aula ou anfiteatro), há inicialmente uma recepção aos estudantes. Realizamos uma conversa acolhedora com a finalidade de contextualizar e explicar a eles a proposta, expondo a sua justificativa e pertinência, evidenciando os objetivos da intervenção e apontando para a importância de debater a temática da saúde mental de estudantes secundaristas. Além disso, é disponibilizado um breve cronograma dos trabalhos que serão realizados nos dias seguintes. Esse momento serve como aquecimento, para mobilizar os alunos no envolvimento das dinâmicas e intervenções que serão realizadas. Por meio de avaliações escritas⁴, fotos e relatos, montamos um registro do estado da arte da ágora a cada ano escolar que nos permitiu fazer análise de conteúdo (BARDIN, 1977) do material.

Na sequência, abordaremos mais especificamente e de forma mais aprofundada os exemplos de três dinâmicas realizadas.

Resultados e discussões

As atividades de jogos cognitivos ocorrem no primeiro dia da Ágora, em alguma sala ou no anfiteatro do colégio. É necessário que sejam espaços tranquilos, longe de ruídos, com mesas e cadeiras que deixem os alunos confortáveis, pois estar em ambientes calmos aguça as percepções e permite que os estudantes tenham uma relação melhor consigo mesmos.

O grupo de alunos é dividido em equipes ao entorno de uma mesa e em seguida eles recebem dois jogos: jogo da memória e quebra cabeças. Inicialmente, eles experimentam jogos com menos peças, logo, supostamente, com menor dificuldade de realização. Posteriormente, eles recebem jogos com um maior número de peças, gerando, dessa forma, uma situação que supostamente pode proporcionar maiores dificuldades e desafios. Durante a atividade, os alunos também são agrupados de diferentes maneiras: em grupos

⁴ Ao final da Ágora, os coordenadores entregaram um questionário com seis perguntas aos participantes para que os eles registrem suas impressões, opiniões e críticas sobre as atividades.

menores e em grupos maiores, para que possam experimentar diferentes formas de arranjos coletivos. Enquanto os alunos jogam, os coordenadores realizam observações e anotações, buscando apreender aspectos da dinâmica de funcionamento individual e dos grupos: Como reagem aos desafios? Como lidam individualmente e coletivamente com as dificuldades? Qual é o seu nível de frustração? Quais caminhos eles buscam para a resolução de problemas? Ao final das atividades, é oferecido aos alunos um espaço grupal para que possam compartilhar suas experiências e sensações. Nesse momento, invariavelmente surgem diferentes relatos quanto às dificuldades vividas, sendo os jogos com mais peças os que geram maiores embaraços. Surgem sentimentos de frustração, raiva, além de ansiedade e descrença e, também, reações e sentimentos de resiliência, enfrentamento, persistência, empenho e busca por foco.

Os benefícios alcançados por esses jogos são a possibilidade de aquisição de *insights*, de maior autopercepção e autoconhecimento dos estudantes sobre alguns processos psicológicos e cognitivos envolvidos na vida cotidiana e na vida escolar. Os jogos permitem uma ponte para que eles se conheçam melhor e reconheçam situações complexas, tentando construir outros caminhos para potencializar suas habilidades escolares, assim como o sinalizado por Ramos & Rocha (2017). Em uma proposta de trabalho usando jogos em pequenos grupos, os autores concluíram que os jogos cognitivos se relacionaram com mudanças relevantes nos níveis de atenção, com aumento no interesse e na disponibilidade para prestar atenção, além de ampliação na capacidade de resolução de problemas e na persistência. Acreditamos que nossa proposta alcançou resultados qualitativos, a curto prazo, na vida pessoal e escolar dos estudantes, embora não tenha sido nosso objetivo avaliar a manutenção desses benefícios a médio e longo prazo. Acreditamos que, para que esses benefícios se tornem amplos e mais consolidados, é necessário que a intervenção seja contínua, o que ainda não foi possível estruturar.

A partir das discussões sobre uma educação intercultural (CANDAU,

2012), temos desconstruído as discriminações sobre os objetivos dos jogos que, para muitos, é algo que serve somente para brincar. Após este momento, articulamos estas práticas da EF com a diversidade cultural por meio dos benefícios de concentração somados a capacidade de memorização, categorização, comunicação, atenção, percepção, avaliação de situações, sequência de pensamento, dentre outras, disponíveis em jogos oriundos de todos os cantos do mundo. Logo depois, resgatamos conhecimentos científicos e populares sobre esses jogos que estimulam os alunos a competir individual e coletivamente. Por fim, promovemos saberes que ajudam nossos alunos a superar suas dificuldades diárias, oferecendo exemplos de jogos criativos, pois, assim, eles ficam mais autônomos para exercitar tal habilidade quando sozinhos (as).

Já a atividade de massagem ocorre em diferentes espaços públicos fora do ambiente escolar, como numa área reservada do Museu Mariano Procópio ou o Mirante da BR 040, o que depende de transporte da própria universidade. A ideia é sempre fazer próximo de locais silenciosos, em contato com a natureza e com presença de beleza cênica, com áreas verdes (LONDE & MENDES, 2014) e/ou com amplo visual para horizontes montanhosos. Percebemos que, dessa forma, conseguimos alcançar uma sensação mais significativa de relaxamento e tranquilidade.

Existem diferentes formas de massagem, feitas por diferentes profissionais. A modalidade que escolhemos gira em torno da massagem com bolas diversas⁵ e com aparelhos orientais⁶. Os objetivos dessas massagens é relaxar o corpo de forma que o sentir se torne mais importante do que o agir, algo difícil de ser percebido em nossa cultura, mas que pode ser estimulado pelo trabalho escolar.

⁵ Massagem com bolas de diferentes tamanhos, formatos e pesos surgem com as técnicas de Pilates e costumam ser escorregadas ao longo dos grupos musculares que estão contraídos ou precisam ser estimulados.

⁶ Massagem com aparelhos orientais geralmente usam objetos de madeira com diferentes formatos que fazem compressão, fricção e deslizamento na musculatura.

A massagem tem muitos benefícios reconhecidos em variados públicos (estudantes, trabalhadores, grupos de gestantes, bebês, dentre outros). De modo geral, constata-se que a massagem diminui a ansiedade e o estresse, proporciona sensação de relaxamento muscular, amplia a percepção sobre o eu, o corpo e os sentidos (CASSAR, 2001).

Para preparar a aula, garantimos um espaço sereno, com música agradável; com materiais diferentes do dia-a-dia; com duplas de alunos para que um toque no outro e depois troquem tal função; com fala calma e com controle das adversidades, de forma que os alunos não se preocupem com ruídos externos. Após explicar como se dará a dinâmica, controlamos o tempo de contato com cada aparelho que chega a ser de 2', a depender do número de alunos no momento.

A partir das discussões curriculares da escola (CANDAU, 2012), temos desconstruído as discriminações sobre os objetivos das massagens como algo puramente erótico, portanto relacionado ao processo histórico de construção desta experiência e que afeta o envolvimento dos alunos mais puritanos. Depois disso, articulamos essas práticas da EF com a diversidade cultural por meio dos benefícios do relaxamento somados a capacidade de se desligar de ambientes tumultuados, reagir com tranquilidade em situações adversas, se libertar de quaisquer pensamentos, dentre outros, disponíveis em diferentes tipos de massagem oriundas da China, do Japão ou da Tailândia. Após apresenta essa proposta, resgatamos conhecimentos científicos sobre essas massagens que estimulam os alunos a descansarem com apropriação fisiológica de seus corpos. Finalmente, promovemos saberes que ajudam nossos alunos a superar suas dificuldades diárias, oferecendo exemplos de movimentos de massagem que tragam segurança e prazer, bem como a possibilidade de gerar outros movimentos que poderiam ser aplicados fora do ambiente escolar.

A atividade da meditação ocorre em diferentes espaços públicos, como o Parque da Lajinha ou praças públicas próximas à escola. A ideia é sempre realizar esse momento próximo de locais arborizados, próximos da natureza,

pois estes espaços induzem uma sensação de relaxamento, de um contato diferenciado com os sentidos da visão, da audição, do tato e do olfato.

As técnicas de meditação foram escolhidas a partir da experiência de uma das coordenadoras da proposta, do conhecimento que possui a respeito dessas vivências e do retorno positivo que fomos tendo dos estudantes. Usamos três técnicas simples: meditação guiada⁷, meditação focada na respiração⁸ e escaneamento corporal⁹. Como objetivos, tem-se o desejo da fluidez dos pensamentos, despertando a consciência corporal e instigando a curiosidade por meio das sensações em várias posições de repouso.

A meditação tem muitos benefícios reconhecidos, tanto por aqueles que vivenciam suas diferentes práticas, como também por cientistas que tem estudado seus efeitos. De forma geral, tem-se constatado que a meditação diminui a ansiedade e o estresse; ajuda a trazer o foco mais para o presente; melhora a atenção e concentração; proporciona melhor funcionamento cognitivo; melhora o humor; possibilita maiores sensações de relaxamento, tranquilidade e paz; amplia a percepção sobre o eu, o corpo e os sentidos (PIMENTEL, 2019). A portaria n. 971/ 06 do Ministério da Saúde incluiu a meditação e a ioga, dentre outras práticas, na 'Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares', acompanhando o que o mundo vem sistematizando para escolas com alunos estressados (SPITZCOVSKY, 2016; DISITZER, 2018).

Durante a atividade, pedimos para os alunos deitarem e relaxarem. Após alguns minutos, iniciamos os exercícios, convidando os alunos a realizar caminhos guiados de autoconsciência. Do lugar que estão, eles são convidados

⁷ Nesta técnica, um guia dirige os pensamentos dos alunos, os levando para lugares específicos, sensações prazerosas, reflexões libertadoras. Por meio exercício mental há a possibilidade de reboinação de um processo para além do que foi criado no momento da atividade.

⁸ Atividades de respirar, também conhecida como respiração diafragmática. Neste modelo há o abaixamento do diafragma, momento em que a pessoa inspira o ar, e a elevação do mesmo no momento em que a pessoa expira o ar dos pulmões. Como a respiração é bem diferente da que estamos acostumados, a sensação de bem-estar causa entusiasmo entre os estudantes.

⁹ Ancoragem da mente nas inúmeras sensações do corpo, imaginando uma viagem pelo sangue do próprio corpo; sentir sensações do vento penetrando no cérebro; fazer o caminho dos nossos neurônios, entre outras possibilidades.

a passear por lugares diferentes, lembrar o que aconteceu no dia anterior, imaginar que é uma parte do corpo, dentre outras adaptações.

Com isso, temos desconstruído as discriminações sobre os objetivos das meditações como algo religioso e problemático, portanto relacionado ao processo histórico de construção desta experiência e que afeta o envolvimento dos alunos mais céticos. Após este momento, articulamos estas práticas da EF com a diversidade cultural por meio dos benefícios de autoconsciência somados a capacidade de equilíbrio, foco, bem-estar dentre outros, disponíveis em diferentes tipos de meditação oriundas da Índia ou da Ásia. Depois, resgatamos conhecimentos científicos sobre essas meditações que estimulam os alunos a ficar em uma zona *zen* independentemente dos conflitos. Para finalizar, promovemos saberes que ajudam nossos alunos a superar suas dificuldades diárias, oferecendo exemplos de meditação, sinalizando sites que ensinam técnicas e construindo modelos que façam os alunos serem protagonistas de suas higiènes mentais, conforme metodologia sugerida pela educação intercultural de Candau (2012).

2. Conclusão

Por meio das avaliações escritas, fotos e relatos, percebemos que esses espaços foram importantes para os alunos terem diferentes experiências. Os estudantes puderam refletir sobre como seu estado mental pode se relacionar de diferentes maneiras ao seu dia-a-dia, à sua rotina de estudos, à qualidade do seu aprendizado e ao seu nível de energia para encarar os desafios da vida. A vivência de foco 'no presente e no aqui agora' reduz a ansiedade e permite percepção ampliada sobre a vida.

Pelas atividades, entendemos que os estudantes perceberam e valorizaram a importância de ter momentos para parar, entrar em contato com o corpo de uma forma diferenciada, de reduzir o ritmo, de respirar com qualidade, de se perceber de forma mais ampla, de tentar sair da rotina corrida e atribulada, de cuidar de si para que assim possam ressignificar sua relação com a rotina de

estudos e com a vida, fortalecendo esse processo.

Houve uma valorização dos estudantes quanto ao fato de que a atividade foi realizada fora do espaço do colégio, em locais permeados pela presença de elementos naturais que contribuíram para o alcance dos objetivos da proposta, ou seja, que favoreceram o encontro de estados de relaxamento, de redução do estresse e de sensação de bem-estar. Interessante frisar que, ao apresentar alguns espaços urbanos diferenciados, muitos alunos conheceram melhor o espaço onde vivem. Diante do exposto, percebemos que o trabalho conseguiu atingir uma importante necessidade dos envolvidos, qual seja a de ter espaços na escola que transcendam a sala de aula tradicional e que sejam voltados para o desenvolvimento pessoal, para o aprimoramento das habilidades de vida e para as habilidades envolvidas nos estudos, para o autoconhecimento e para o fortalecimento emocional.

A curto prazo, notamos a existência de benefícios positivos nos campos propostos. Já a médio e longo prazo, com as práticas feitas com mais regularidade e continuidade, compreendemos que poderiam ocorrer maiores benefícios, tanto em termos de maiores melhorias no bem-estar, como inclusive na redução da indisciplina e na melhoria das relações e das interações entre os estudantes.

Para alcançar os objetivos, alguns cuidados técnicos deverão ser seguidos: realizar a prática dentro de algum modelo laico; fazer uma escolha criteriosa das técnicas a serem oferecidas; além de, no contato com os estudantes, fazer uma contextualização a respeito do oferecimento da prática (o objetivo, que é algo sério, não é uma brincadeira, mas sim uma proposta educativa que tem reflexos na vida). Afinal, desconstruir preconceitos sobre as práticas escolares é só o primeiro passo. Ainda precisamos resgatar práticas alternativas da nossa cultura que interferem no nosso cotidiano, articular o conteúdo das atividades com o currículo voltado para a saúde para além das questões de etnicidade, promover espaços de diálogo em que alunos e professores fiquem mais esperançosos com o processo de ensino-

aprendizagem.

Referências

BARANYI, Lucas. Menos estresse e mais memória: 7 benefícios do contato com a natureza. **Viva Bem**. Disponível em: <<https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2018/09/15/beneficios-do-contato-com-a-natureza-veja-como-inclui-los-no-dia-a-dia.htm>>. Acesso em: 16 abr. 2019.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BUSNELO, Fernanda de Bastani; SCHAEFER, Luiziana Souto; KRISTENSEN, Christian Haag. Eventos estressores e estratégias de coping em adolescentes: implicações na aprendizagem. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**. v. 13, n. 2, jul/dez. 2009, pp. 315-323. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v13n2/v13n2a14>>. Acesso em 11 mar. 2019.

CANDAU, Vera Maria (Org.). **Didática crítica intercultural**: aproximações. Petrópolis: Vozes, 2012.

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de Massagem Terapêutica**. São Paulo: Manole, 2001.

COLÉGIO DE APLICAÇÃO JOÃO XXIII. **Projeto Coletivo de Trabalho**. Juiz de Fora, 2006 (mimeo).

COLÉGIO DE APLICAÇÃO JOÃO XXIII. **Filosofia do colégio João XXIII**. Juiz de Fora: Parte institucional da agenda escolar, 2010. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/joaoxxiii/institucional/filosofia>>. Acesso em 16 set. 2017.

DISITZER, Marcia. Meditação é adotada em escolas e beneficia crianças e adolescentes. **Jornal O Globo**. 3 jul. 2018. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/ela/gente/meditacao-adotada-em-escolas-beneficia-criancas-adolescentes-22845089>> . Acesso em: 19 mar. 2019.

DUARTE, Cátia Pereira (org.). **Caderno didático**: saberes docentes em Educação Física. 2. ed. Juiz de Fora: C. E. João XXIII, 2015. <<http://www.ufjf.br/joaoxxiii/ensino/experiencias-pedagogicas-2/caderno-didaticos/>>. Acesso em 04 de jul. 2018.

FAGUNDES, Paula Resende; AQUINO, Magno Geraldo; PAULA, Alessandro Vinícius. Pré-vestibulandos: percepção do estresse em jovens formandos do

ensino médio. **Akrópolis** - Revista de Ciências Humanas da UNIPAR. Umuarama, v. 18, n. 1, pp. 57-69, jan./mar. 2010.

FERREIRA, Paula. Estudantes brasileiros estão entre os mais ansiosos do mundo. **Jornal O Globo**. 19 abr. 2017. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/educacao/estudantes-brasileiros-estao-entre-os-mais-ansiosos-do-mundo-21225685>>. Acesso em: 19 mar. 2019.

GIROUX, Henry A. & McLAREN, Peter. Formação do professor como uma contra esfera pública: a pedagogia radical como uma forma de política cultural. In: MOREIRA, Antônio Flávio; SILVA, Tomaz Tadeu da (Orgs.). **Currículo, cultura e sociedade**. 2. ed. São Paulo: Cortez, pp. 125-153.1995.

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira. **Enfrentando provas escolares: relações com problemas de comportamento e rendimento acadêmico no ensino médio**. 2016. 259 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - PUC Campinas, Centro de Ciências da Vida, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Campinas, SP, 2016. Disponível em: <<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/bitstream/tede/850/2/Luiz%20Ricardo%20Vieira%200Gonzaga.pdf>>. Acesso em: 11 mar. 2019.

LONDE, Patrícia Ribeiro; MENDES, Paulo César. A influência das áreas verdes na qualidade de vida urbana. **Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**. jun. 2014. ISSN: 1980-1726 Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/hygeia/article/view/26487>>. Acesso em: 16 abr. 2019.

NÓVOA, António. **Os professores e a sua formação**. 2 ed. Lisboa: Dom Quixote, 1995.

PAGGIARO, Patrícia Bergantin Soares. CALAIS, Sandra Leal. Estresse e escolha profissional: um difícil problema para alunos de curso pré-vestibular. **Contextos Clínicos**. jul./-dez. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822009000200004>. Acesso em: 19 mar. 2019.

PIMENTEL, Mônica Espíndola Zapala. **O efeito do Yoga na qualidade de vida dos alunos da educação profissional tecnológica: uma perspectiva omnilateral para a educação**. 2019. 150 f. Dissertação (Programa de Pós-graduação Stricto Sensu de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais, Rio Pomba, 2019.

RAMOS, Daniela Karine; ROCHA, Natália Lorenzetti da. Jogos cognitivos em pequenos grupos: contribuições às habilidades cognitivas. **Revista Retratos da Escola**. Brasília, v. 11, n. 20, pp. 277-294, jan./jun. 2017. Disponível em:

<<http://retratosdaescola.emnuvens.com.br/rde/article/viewFile/529/pdf>>. Acesso em 19 mar. 2019.

SPITZCOVSKY, Débora. Escola troca punições por momentos de meditação (e casos de mau comportamento diminuem). **The Greenest Post**. 26 set. 2016. Disponível em: <<https://thegreenestpost.com/escola-troca-punicoes-por-momentos-de-meditacao-e-casos-de-mau-comportamento-diminuem/>>. Acesso em 19 mar. 2019.

TERRA, Dinah Vasconcellos. Orientação do trabalho colaborativo na construção do saber docente: a perspectiva do planejamento coletivo do trabalho pedagógico (PCTP). **Movimento (ESEFID/UFRGS)**. Porto Alegre, v. 10, n. 1, pp. 157-179, dez. 2007. ISSN 1982-8918. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2831>>. Acesso em: 14 set. 2018.

SOBRE OS AUTORES

CÁTIA PEREIRA DUARTE é graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel), mestre e doutora em Educação Física pela Universidade Gama Filho (UGF), estágio pós-doutoral em Saberes docentes na formação inicial pela Universidade Federal Fluminense (UFF), qualificação profissional em Danças Tradicionais pela parceria entre o Grupo de Pesquisa Práticas Escolares e Educação Física da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) com grupos de pesquisa de antropologia, memória e território da Universidade do Porto e Universidade de Braga. Atua como professora titular do Ensino Fundamental e Médio do Colégio de Aplicação João XXIII da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).
E-mail: catia.duarte@ufjf.edu.br

JOSÉ FRANCISCO FERNANDES JÚNIOR é graduado em Psicologia pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (CES/JF) e especialista em Ciências Humanas e Saúde pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Atua como psicólogo clínico e é Técnico-Administrativo em Educação (TAE), no cargo de psicólogo, lotado no Colégio de Aplicação João XXIII.
E-mail: fernandes.junior@ufjf.edu.br

Recebido em: 01.06.2019
Aceito em: 14.09.2019