

REGULAÇÃO EMOCIONAL E TRABALHO DO PROFESSOR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO UNIVERSIDADE PARA TODOS

Nayana Sepúlveda Suzart¹
Aretusa Lima Oliveira Evangelista²
Marcele Gomes Silva de Sousa³
Valéria Santana de Freitas⁴
Clayton Queiroz Alves⁵

RESUMO

O Projeto Universidade para Todos é uma iniciativa do Governo do Estado da Bahia em parceria com as universidades estaduais (UNEB, UESB, UESC e UEFS) a fim de fortalecer a política de acesso e a permanência estudantil na Educação Superior. O UPT/UEFS empenhado em expandir seu foco de atuação e aproximar suas ações à realidade de seus cursistas, desenvolveu o Subprojeto “UPT na Chapada Diamantina”, sendo assim, o presente artigo trata-se de um relato de experiência de uma oficina realizada neste Subprojeto. A oficina foi desenvolvida com professores da rede pública de ensino dos municípios de Lençóis e Mucugê, situados na região da Chapada Diamantina, Bahia, em julho do ano de 2018. Objetivou-se promover reflexões acerca da influência das emoções na motivação docente e discutir estratégias de regulação emocional em situações educacionais para a promoção de bem-estar docente. As principais atividades realizadas foram aula expositiva dialogada, rodas de conversas, dinâmicas de grupo e dramatização. Constatou-se que a oficina permitiu a reflexão sobre a motivação de professores e sua influência na motivação dos alunos, a utilização de estratégias de regulação emocional para promoção de bem-estar e sua influência na qualidade de interação interpessoal entre professores e estudantes.

Palavras-chave: regulação emocional, bem-estar, professores.

INTRODUÇÃO

A realidade educacional brasileira é marcada por desafios que exigem uma postura crítica e reflexiva sobre os objetivos educativos a serem alcançados e as estratégias utilizadas. Fatores políticos, econômico, familiares, dentre outros, podem repercutir no cotidiano da escola e influenciar na motivação e no desempenho dos seus participantes. No entanto, focalizar a atenção na forma como o professor vivencia seu papel, parece ser necessário para a

¹ Docente da Universidade Estadual da Bahia - UNEB, naysuzart@hotmail.com

² Mestra em Cultura, Memória e Desenvolvimento Regional pela UNEB, aretusalima@yahoo.com.br

³ Mestra em Gestão de Políticas Públicas e Segurança Social (UFRB). Analista Universitária da UEFS – BA, celecont@gmail.com

⁴ Mestra em Gestão de Políticas Públicas e Segurança Social (UFRB). Analista Universitária da UEFS – BA, valeria@uefs.br

⁵ Docente da Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS - BA, cqalves@uefs.br

compreensão das demandas educacionais e a busca de alternativas diferenciadas para atendê-las.

Sabe-se que as emoções estão presentes no contexto de aprendizagem e influenciam a motivação de professores e estudantes. A forma como cada um responde emocionalmente ajuda a definir a qualidade da interação com o meio, com as pessoas e com o conhecimento a ser aprendido. Portanto, compreender a influência das expressões emocionais em situações escolares é fundamental para o trabalho pedagógico. Segundo Rodrigues e Gondin (2013) a regulação emocional consiste em manejar emoções para que o sujeito possa se adaptar ao contexto que vivencia. Dentre suas funções, estão a defesa ao sofrimento e manutenção de situações agradáveis, com o intuito de preservar o bem-estar.

Esse artigo é oriundo do subprojeto “UPT na Chapada Diamantina”, desenvolvido pelo Projeto Universidade para Todos vinculado a Universidade Estadual de Feira de Santana em formato de relato de experiência sobre uma oficina de regulação emocional realizada com professores da rede básica de ensino do município de Lençóis, Bahia. A oficina objetivou promover reflexões acerca da influência das emoções na motivação docente e discutir estratégias de regulação emocional em situações educacionais.

Assim, entende-se que é importante oportunizar atividades para o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional aos docentes, levando em consideração a especificidade do ambiente de sala de aula. Acredita-se que dessa forma, pode-se estar contribuindo para a promoção de motivação de professores, e conseqüentemente de alunos, e na qualidade das relações interpessoais entre eles.

O Projeto Universidade Para Todos (UPT) foi implantado através do Decreto nº 9.149, de 23 de julho de 2004, sendo executado em parceria com as Universidades Estaduais da Bahia (UNEB, UEFS, UESB, UESC) sob a coordenação da Secretaria da Educação. O projeto UPT, vinculado a Universidade Estadual de Feira de Santana, desenvolve atividades que envolvem os mais diversos públicos, englobando desde professores da Universidade, estudantes de graduação da UEFS, professores, estudantes e egressos da rede pública de ensino do estado da Bahia, tendo como foco principal tanto a capacitação dos cursistas para ingresso ao ensino superior quanto contribuir para o aprimoramento e permanência dos estudantes de graduação da universidade. No ano de 2018, o UPT/UEFS atendeu, além do município de Feira de Santana e Comunidade da Matinha, seis municípios de extensão e, dessa forma, o Projeto tem contribuído de forma excepcional para a promoção social.

O subprojeto UPT na Chapada Diamantina foi desenvolvido no ano de 2018, na modalidade especial de “aulões” aos finais de semana, com o objetivo de expandir o campo de

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br

atuação do Projeto nos municípios próximos a Chapada Diamantina. O subprojeto também visava capacitar os professores da rede municipal de ensino para atuarem como professores monitores do UPT/UEFS nas ações que seriam desenvolvidas em 2019, devido à inviabilidade de enviar estudantes de graduação da UEFS para a Chapada.

Neste subprojeto, foi realizada uma investigação junto aos professores da Rede Pública de Ensino do Estado da Bahia sobre os fatores que poderiam contribuir com o trabalho docente relacionado a motivação e estratégias pedagógicas. Por meio dessa pesquisa inicial, foram levantadas temáticas para o desenvolvimento de uma oficina psicoeducativa. Esse artigo, na modalidade de relato de experiência, objetivou: apresentar o perfil dos professores participantes, descrever as atividades desenvolvidas na oficina e discutir os resultados esperados e alcançados na oficina de regulação emocional.

METODOLOGIA

A operacionalização da metodologia se deu por meio de relato de experiência sobre a oficina de regulação emocional e trabalho do professor, desenvolvida no Subprojeto UPT na Chapada Diamantina, vinculado ao Projeto Universidade para Todos da Universidade Estadual de Feira de Santana. Inicialmente, os professores responderam a um questionário com o objetivo de traçar o perfil dos participantes e levantar as temáticas consideradas pelos professores como importantes para a promoção de motivação docente e facilitação do trabalho pedagógico. A partir da análise das respostas dos questionários foi possível organizar a oficina educativa.

Os resultados foram obtidos por meio: (1) tabulação em porcentagem das respostas, obtidas através dos questionários e apresentados nas Tabelas de 1 à 8; (2) relato de experiência sobre a oficina.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram organizados em duas sessões o perfil de caracterização dos participantes e o relato da experiência. A sessão do perfil dos participantes apresenta a caracterização dos professores em termos de idade, sexo, formação acadêmica, identificação (tipo e quantidade) de turmas que atuam e carga horária docente. A seção do relato de experiência aborda as estratégias realizadas e os resultados alcançados na oficina psicoeducativa de motivação e regulação emocional em situações escolares.

PERFIL DOS PARTICIPANTES

Participaram da oficina 10 professoras da Rede Pública de Ensino do Estado da Bahia, oriundas dos municípios de Lençóis e Mucugê. Os dados de caracterização das participantes estão organizados nas Tabelas de 1 a 7.

Tabela 1 – Distribuição dos participantes por faixa etária

FAIXA ETÁRIA	31 a 40 anos	41 a 50 anos	Acima de 50 anos
PARTICIPANTES	4	5	1

Fonte: autores, 2019.

Tabela 2 – Distribuição dos participantes por sexo

SEXO	Masculino	Feminino
PARTICIPANTES	0	10

Fonte: autores, 2019.

Tabela 3 – Distribuição dos participantes por tempo de docência

TEMPO DOCÊNCIA	4 à 7 anos	8 à 10 anos	Acima de 10 anos
PARTICIPANTES	3	2	5

Fonte: autores, 2019.

Tabela 4 – Distribuição dos participantes por formação acadêmica

FORMAÇÃO ACADÊMICA	Graduação	Pós-graduação
PARTICIPANTES	6	4

Fonte: autores, 2019.

Tabela 5 – Distribuição dos participantes por turmas em que atuam

TURMAS	1º ao 5º ano	6º ano 9º	Ensino Médio	EJA
PARTICIPANTES	2	4	2	2

Fonte: autores, 2019.

Tabela 6 – Distribuição dos participantes por números turmas que atuam

Nº TURMAS	1 turma	2 turmas	3 turmas	Acima de 3 turmas
PARTICIPANTES	0	2	1	7

Fonte: autores, 2019.

Tabela 7 – Distribuição dos participantes por carga horária docência

CARGA HORÁRIA	11h a 20h	21h a 30h	31h a 40h
PARTICIPANTES	3	1	6

Fonte: autores, 2019.

De acordo com a análise das Tabelas de 1 a 7, pode-se caracterizar o perfil dos participantes quanto: a idade (Tabela 1), o sexo (Tabela 2), o tempo de docência (Tabela 3), a formação acadêmica (Tabela 4), as séries nas quais atuam (Tabela 5), a quantidade de turmas (Tabela 6) e a carga horária docente (Tabela 7). Observa-se que são todas professoras com idade a partir de 31 anos e com o tempo de docência superior a 4 anos, sendo que metade das professoras (5 participantes) apresentam acima de 10 anos de experiência em sala de aula. Quanto à formação acadêmica, todas são graduadas, sendo que 4 professoras apresentam pós-graduação, com nível de especialização. Atuam nas séries do 1º ao 9º do Ensino Fundamental Anos Finais (6 professoras), no Ensino Médio (2 professoras) e na modalidade EJA (2 professoras), com carga horária entre 20 a 40 horas semanais.

OFICINA EDUCATIVA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Inicialmente foi aplicado um questionário com o objetivo de levantar os temas considerados pelas professoras como importantes para contribuir com a promoção da motivação docente e facilitar o trabalho pedagógico do professor. O questionário continha além dos dados de identificação dos participantes, 25 fatores que influenciam o trabalho pedagógico do professor, dificultando o processo de ensino e aprendizagem de professores e estudantes. Os participantes foram convidados a analisar os itens e marcar se concordavam ou discordavam dos itens selecionados. Os resultados obtidos através da análise das respostas dos participantes estão dispostos na Tabela 8.

Tabela 8 – Percepção das professoras sobre os fatores considerados como dificultadores do trabalho pedagógico

FATORES DIFICULDADES ENCONTRADOS NO TRABALHO DO PROFESSOR	SIM	NÃO
1. Carência de infraestrutura física da escola	8	2
2. Ineficiência da supervisão, coordenação e orientação pedagógica	2	8
3. Número excessivo de aluno por sala	5	5
4. Falta de material didático adequado	8	2

5. Falta de projeto junto a família	7	3
6. Pouco investimento em atividades de promoção de bem-estar docente	10	0
7. Pouco investimento em atividades de promoção de bem-estar dos alunos	9	1
8. Insatisfação e desestímulo do professor com a carreira docente	7	3
9. Conteúdo curricular inadequado a necessidade do aluno	6	4
10. Sobrecarga do professor	6	4
11. Falta de capacitação docente contínua	7	3
12. Formação docente inicial precária	6	4
13. Capacitações inadequadas ao contexto específico escolar vivenciado	6	4
14. Pouca possibilidade de autonomia no trabalho do professor	3	7
15. Pouca possibilidade de expressar originalidade e criatividade	4	6
16. Indisciplina dos alunos na escola	9	1
17. Falta de motivação dos alunos	10	0
18. Baixa frequência dos alunos	3	7
19. Falta de acompanhamento da família na vida escolar do aluno	10	0
20. Falta de preparo para trabalhar a diversidade e inclusão escolar	6	4

Fonte: autores, 2019.

A partir da análise da Tabela 8 percebe-se que os temas que, na concepção das professoras, merecem maior atenção quando se refere a contribuição da motivação e facilitação do trabalho docente estão relacionados: carência na infraestrutura escolar (80%), falta de material didático adequado (80%), pouco investimento em projetos de promoção de bem-estar docente (100%) e discente (90%), indisciplina dos alunos (90%), falta de motivação dos alunos (100%) e falta de acompanhamento familiar na vida escolar do aluno (100%).

Partindo desse levantamento inicial, os Coordenadores do Projeto Universidade para Todos, vinculado à Universidade Estadual de Feira de Santana, planejaram e organizaram a “Oficina Educativa de Regulação Emocional e Trabalho do Professor”. De forma geral, a oficina objetivou promover reflexões acerca da influência das emoções na motivação docente e discutir estratégias de regulação emocional em situações educacionais. Entende-se que essa atividade está relacionada ao item 6 – “Falta de investimento em atividades destinadas a melhorar o bem-estar dos professores”, às atividades que promovem reflexões sobre estratégias de promoção de bem-estar dos professores, consequentemente podem levar a novas possibilidades de promoção de bem-estar para os estudantes no ambiente escolar, fator relacionado ao item 7.

Na tentativa de alcançar os objetivos propostos, a oficina teve a carga horária de 10h, desenvolvida em dois encontros, nos quais foram realizadas as seguintes atividades: (1) roda de conversa para levantamento dos conhecimentos prévios dos professores acerca dos temas motivação docente e regulação emocional, (2) exposição dialogada sobre os temas motivação,

resiliência, emoções e estratégias de regulação emocional, (3) problematização e (4) dramatização da situação hipotética e (5) reflexão.

O levantamento de conhecimentos prévios é uma importante estratégia para contribuir com a construção da aprendizagem significativa, pois o facilitador conseguirá compreender o nível de conhecimento dos participantes sobre os temas que serão abordados e, assim, poderá adequar os temas com a realidade dos participantes. Para compreender os conhecimentos prévios das professoras acerca dos temas propostos foi utilizada a roda de conversa.

A Roda de Conversa é uma possibilidade metodológica para uma comunicação dinâmica e produtiva que se apresenta como um rico instrumento para ser utilizado como prática metodológica de aproximação entre os sujeitos no cotidiano pedagógico (MELO; CRUZ, 2014). Entende-se que as informações produzidas nesse contexto são de caráter qualitativo, pois as opiniões expressas nessas Rodas de Conversa são “falas” sobre determinados temas discutidos pelos participantes sem a preocupação com o estabelecimento de um consenso, podendo as opiniões convergirem ou divergirem, provocando o debate e a polêmica. Cabe ao mediador garantir a participação igualitária de todos, bem como atender aos critérios de estruturação da discussão. Por sua possibilidade de interação entre os participantes, a técnica da Roda de Conversa assume as mesmas características da técnica do grupo focal que é definida por Gaskel (2002, p. 79), como:

[...] uma “esfera pública ideal”, já que se trata de “um debate aberto e acessível a todos [cujos] assuntos em questão são de interesse comum; as diferenças de status entre os participantes não são levadas em consideração; e o debate se fundamenta em uma discussão racional”.

Essa definição não só dimensiona as possibilidades interativas da Roda de Conversa como expressa uma característica de criar um espaço de diálogo e de escuta das diferentes “vozes” que ali se manifestam, constituindo-se num instrumento de compreensão de processos de construção de uma dada realidade por um grupo específico. Como reforça Gatti (2005, p.11), essa técnica:

[...] permite compreender processos de construção da realidade por determinados grupos sociais, compreender práticas cotidianas, ações e reações a fatos e eventos, comportamentos e atitudes, constituindo-se uma técnica importante para o conhecimento das representações, percepções, crenças, hábitos, valores, restrições, preconceitos, linguagens e simbologias prevalentes no trato de uma dada questão por pessoas que partilham alguns traços em comum, relevantes para o estudo do problema visado.

O levantamento de conhecimentos prévios por meio da estratégia de roda de conversa objetivou refletir junto com as professoras sobre os fatores motivacionais vinculados à atividade docente. Esse momento foi fundamental, pois os participantes puderam relatar experiências vivenciadas no contexto educacional que favoreciam a promoção da motivação ou da desmotivação o trabalho do professor e orientou a exposição dialogada. Os relatos destacavam situações tais como: a carência na infraestrutura das escolas onde atuavam e falta de materiais didáticos adequados, a necessidade de um trabalho orientado a família e conscientização da importância da sua participação na vida escolar dos alunos, a dificuldade na interação interpessoal com estudantes devido a comportamentos indisciplinados. A partir da discussão, as professoras reconheceram a necessidade de desenvolverem estratégias para lidar com suas próprias emoções e com as emoções de seus alunos e colegas de trabalho. Por isso o foco da exposição dialogada consistiu no tema: Regulação emocional.

A exposição dialogada, segundo Anastasiou e Alves (2009), é uma estratégia que vem sendo proposta para superar a tradicional palestra. Há grandes diferenças entre elas, sendo que a principal é a participação do público, que terá suas observações consideradas, analisadas, respeitadas, independentemente da procedência e da pertinência das mesmas, em relação ao assunto tratado. Entende-se o clima de cordialidade, parceria, respeito e troca como essenciais.

Para a discussão teórica sobre Regulação Emocional foram utilizados os autores Rodrigues e Gondin (2013). De acordo com as autoras, a regulação emocional cumpre um papel importante no processo de ajustamento social, pois é por meio dela que se assegura a qualidade das relações sociais, familiares, de amizade e trabalho.

A forma como um indivíduo se manifesta vai interferir no comportamento e nas emoções daqueles que com ele se relacionam, criando, assim, laços sociais mais duradouros. Existem muitos componentes emocionais que influenciam no processo de regulação emocional, fazendo com que a regulação seja mais ou menos efetiva para preservar o bem-estar psicológico (RODRIGUES; GONDIN, 2013, p. 43-44).

As autoras discutem estratégias de como o indivíduo pode aprender a regular suas emoções. Assim, a ativação da regulação emocional pode ser focada em aspectos antecedentes e consequentes (Gross, 1998, 1999). A ativação antecedente ocorre antes de a emoção ser eliciada, como forma antecipada de enfrentar a situação em vista. A ativação consequente está relacionada ao controle da emoção depois de ativada, a fim de atenuar suas consequências. A exposição dialogada abordou as estratégias de ativação da regulação emocional com foco nos antecedentes e consequentes.

Logo após a exposição dialogada, as participantes foram divididas em três grupos e construíram situações hipotéticas e/ou narraram situações reais vivenciadas no contexto educacional que envolvesse o trato emocional. De acordo com Anastasiou e Alves (2009) a problematização é o momento em que o grupo relaciona o tema/conteúdo à realidade por meio de questões que o problematizem. É necessário buscar dados da realidade, situações concretas, reportagens de jornais e revistas, estatísticas, dentre outras que possam problematizar o conhecimento. As perguntas podem nortear e direcionar a problematização. “A pergunta certa – no sentido de busca metódica e rigorosa – se fundamenta na criatividade, no invento, no re-invento, no permanente fazer e refazer. A prática educativa problematizadora põe ênfase nos desafios” (STRECK, REDIN, ZITKOSKI, 2008, p. 320)

Após a construção das narrativas, as professoras socializaram e cada grupo dramatizou uma das situações apresentadas, abordando uma estratégia de regulação emocional discutida que fosse considerada adequada para o manejo das emoções. No Psicodrama pedagógico, todos do grupo são considerados sujeitos do processo ensino-aprendizagem, no qual é valorizada a construção coletiva de significados num ambiente de colaboração, superando as práticas competitivas e individualista. Pontes (2006) reconhece o Psicodrama pedagógico como metodologia ativa por estimular a participação do sujeito na construção do conhecimento, abrangendo aspectos cognitivos, afetivos e culturais.

Foi notório que a metodologia da oficina psicoeducativa possibilitou a aprendizagem significativa. De acordo Moreira (2012), na aprendizagem significativa, os novos conhecimentos adquirem sentido para o sujeito, e os prévios, novos significados. Segundo Romaña (1987), por meio da aprendizagem significativa, o sujeito se torna protagonista, participando e construindo seu próprio caminho para o conhecimento. Os depoimentos das professoras durante as oficinas pedagógicas levam a crer que houve resultados positivos e repercussões significativas, pois, as professoras expuseram suas experiências, problematizaram e buscaram novas soluções por meio da análise de sua realidade e da prática reflexiva.

Paulo Freire (2002) aponta que o educando deve, primeiro, descobrir-se como construtor do mundo em constante metamorfose, pois a cultura precisa ser redescoberta e reinventada, numa ação dialógica e interativa. No encerramento, o desejo de continuidade das oficinas, a necessidade de estender a experiência aos demais colegas da sua escola, a necessidade de uma formação continuada e de se criarem nas escolas condições para a realização de trabalhos integrados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da Oficina de Regulação Emocional realizada com os professores da rede pública de ensino da cidade de Lençóis, localizada na Chapada Diamantina – Bahia, foi possível trabalhar as dificuldades e anseios enfrentados pelos professores em sala de aula, dificuldades essas que atrapalham o processo de ensino e aprendizagem, além de causarem estresse e desmotivação nos profissionais da área de educação. A metodologia aplicada durante o desenvolvimento da atividade permitiu que os professores trabalhassem e buscassem juntos formas de superar os problemas enfrentados através da regulação emocional, trazendo benefícios tanto para a educação como melhor qualidade de vida no âmbito pessoal.

REFERÊNCIAS

RODRIGUES, Ana Paula, Grilo; GONDIM, Sônia, Guedes. Regulação emocional no contexto de trabalho. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 15, n. 2, p. 38-65, 2014.

ANASTASIOU, Lea das Graças Camargos e ALVES, Leonir Pessate. (Orgs.) **Processos de ensinagem na universidade: pressupostos para as estratégias de trabalho em aula**. 8ed. Joinville, SC: UNIVILLE, 2009.

FERRACINI, Lucio Guilherme; RUIZ-MORENO, Lidia. Dramatização psicodramática na formação docente de profissionais da saúde. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 25, n. 1, 18-27, 2017

GASKEL, G. **Entrevistas individuais e grupais**. In: GASKEL, G.; BAUER, M. W. (Org). Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som. Um manual prático. Petrópolis: Vozes, 2002. p. 64 – 89.

MELO, Marcia Cristina Henares de; CRUZ, Gilmar de Carvalho. Roda de Conversa: uma proposta metodológica para a construção de um espaço de diálogo no Ensino Médio. **Revista Imagens da Educação**, v. 4, n. 2, p. 31-39, 2014.

Pontes, R. L. P. F. (2006). **Recortes do psicodrama e do pensamento complexo contribuindo para o desenvolvimento da relação professor-aluno**. São Paulo: Uninove

STRECK, Danilo R.; REDIN, Euclides; ZITKOSKI, Jaime José. (Orgs.) **Dicionário Paulo Freire**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2008.