

**STAND UP COMEDY: UMA ESTRATÉGIA PARA DIMINUIR O NÍVEL DE ESTRESSE EM
PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA**

Vagner Sergio Custodio

Eixo 2 - Projetos e práticas de formação continuada
- Relato de Pesquisa - Apresentação Oral

Este artigo é um relato de pesquisa que objetivou diagnosticar o nível de estresse de professores do Ensino Fundamental do município de Rosana -SP por meio de um teste (LIPP, 2002) e teve como hipótese que o stand up comedy (comédia em pé) como dinâmica de grupo nas reuniões pedagógicas, pode contribuir para melhorar essa situação. Para isso num primeiro momento aplicou-se os testes diagnósticos de estresse na prática docente, nos 20 sujeitos da pesquisa e posteriormente utilizou-se os momentos de HTPC (Horário de Trabalho Pedagógico Coletivo) para o desenvolvimento, ensaios e apresentações dos stand ups muitas vezes satirizando com situações cotidianas do ambiente escolar. Após todos os participantes terem apresentado a versão final de seus textos, foi reaplicado o mesmo teste da fase diagnóstica e verificou-se que a média do nível de estresse passou de 7,5 para 5,9 o que demonstra uma melhoria qualitativa nas respostas referentes ao estresse, o que aponta que essas atividades podem ser uma importante estratégia para desestressar os professores e com isso consequentemente melhorar a qualidade do ensino fundamental.

STAND UP COMEDY: UMA ESTRATÉGIA PARA DIMINUIR O NÍVEL DE ESTRESSE EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Vagner Sérgio Custódio. Unesp

INTRODUÇÃO

Segundo (Mazon et ai., 2008) o stress, atualmente tem ocupado lugar de destaque nas pesquisas, especialmente no que se refere ao stress ocupacional, que gera inúmeros afastamentos do trabalho com prejuízos para empregadores e empregados. O professor é um profissional que está sujeito a muitas pressões, o seu trabalho requer esforços cognitivos e afetivos constantes além de ter que conviver com frequentes mudanças sociais e tecnológicas que fazem com que ele muitas vezes se sinta incapaz de exercer sua atividade competentemente.

Os professores, atualmente, encontram-se desvalorizados profissional e financeiramente, o que faz com que eles precisem trabalhar em várias escolas. Seu trabalho é dificultado por salas superlotadas e problemas com a indisciplina dos alunos. Esses fatores são estressantes e aliados ao excesso de trabalho, podem fazer com que o desempenho do professor não seja bom ou até mesmo levá-lo a adoecer, fato que ocorre frequentemente e que pode ser verificado por meio das inúmeras Licenças por motivo de saúde a que recorrem os docentes.

Para melhorar essa situação, dentro das atividades de formação continuada, momentos de motivação e descontração deveriam ser desenvolvidos nas reuniões pedagógicas com o objetivo de melhorar a saúde física e mental dos professores para terem condições de realizar seu trabalho satisfatoriamente. Mas o que tem ocorrido, é que muitas vezes o HTPC (Horário de Trabalho Pedagógico Coletivo) tem sido utilizado para exacerbar ainda mais as lamentações coletivas aumentando o negativismo profissional e que pode cooperar para um aumento nas condições insalubres da educação.

Nessa perspectiva problemática, surgiu a ideia de realizar nos horários de HTPC stand ups tendo como base as situações cotidianas da pratica docente no ensino fundamental.

Stand up comedy, é uma técnica de espetáculo humorístico executado por apenas uma pessoa, que se apresenta em pé, sem acessórios, cenários, caracterização, personagem ou o recurso teatral. O que é de fácil implementação ao contexto das reuniões pedagógicas.

Essas apresentações foram planejadas por meio de um texto que foi ensaiado e apresentado como se fosse uma conversa informal, o que gera uma situação de espontaneidade aos temas sugeridos.

OBJETIVO

O objetivo de utilizar o *stand up comedy* é fazer com que o professor estressado, possa utilizar as situações que o estressam em seu cotidiano como forma de se auto desestressar, e na apresentação humorística, contribuir para o desestresse dos companheiros, isso pode fazer com que eles (as) consigam lidar melhor com essas situações, satirizá-las e melhorarem o seu humor diminuindo o negativismo quanto a prática docente.

PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Local:

Esse estudo foi desenvolvido em uma Escola Estadual no Município de Rosana, Estado de São Paulo.

Amostra:

Aceitaram participar do estudo 20 professores na faixa etária de 24 a 57 anos de idade, sendo 14 mulheres e 6 homens todos com formação superior em cursos de licenciatura e com tempo de trabalho no magistério entre 8 meses e 26 anos.

Nesse universo, 14 professores trabalham com jornada integral e 6 possuem jornada de trabalho parcial com carga suplementar, sendo que 10 professores têm acúmulo de serviço com outras escolas estaduais, municipais ou particulares. Também participaram do estudo as 2 coordenadoras pedagógicas da unidade escolar.

Procedimentos:

Após autorização dos Gestores da Unidade Escolar ocorreu no momento de HTPC uma conversa com os professores a respeito da pesquisa, sem revelar os objetivos da correlação entre *stand up* e estresse. Aos professores voluntários que aceitaram ser participantes foi solicitado a assinatura de um termo de compromisso livre e esclarecido e também o preenchimento de um questionário sociodemográfico baseado em LIPP (2002) e continha as seguintes questões:

- 1- Gênero: () Masculino () Feminino

- 2- Idade: _____ anos.

- 3- Estado Civil: () Solteiro (a)

() Casado (a)

() Viúvo (a), Divorciado(a), Separado(a)

- 4- Tempo de Serviço: _____.

- 5- Jornada de Trabalho: () Integral

() Parcial

() Parcial com carga suplementar

Questão adicional:

Acúmulo de Cargo: () Sim () Não

Num segundo momento individualmente solicitou-se o preenchimento de um teste sobre o nível de estresse dos professores da Educação Básica baseado em LIPP (2002).

Esse teste era composto da seguinte forma:

VERIFIQUE SE VOCÊ TEM SINTOMAS DE STRESS

O ser humano não acorda todo dia se sentindo maravilhosamente bem. Ele varia na sua sensação de bem-estar. Um desconforto ou outro não significa de modo algum que o stress esteja presente. O que importa é que no geral ele se sinta bem produtivo.

Um problema dermatológico, uma azia, um momento de irritabilidade não querem necessariamente dizer que se está com stress. No entanto, quando os sintomas se somam e atingem uma certa frequência, o quadro de stress pode estar presente. Avalie seu nível de stress, mas se lembre de que cada um desses sintomas pode também significar a presença de outros problemas. É a somatória dos sintomas que torna possível identificar se a pessoa tem stress. O corpo fala; aprenda, portanto, a reconhecer a linguagem do seu corpo, e, se tiver stress, não se desespere, pois há tratamentos especializados para isso que podem ajudá-lo a se recuperar e a nunca mais ter stress excessivo. É claro que o diagnóstico preciso do stress só pode ser realizado por um psicólogo especializado na área, mas a lista de sintomas de stress que apresentamos a seguir pode ajudá-lo a ter uma noção quanto a se há stress demais em sua vida.

Assinale sim ou não se você tem tido os sinais de stress abaixo na frequência indicada:

QUANTAS VEZES NA ÚLTIMA SEMANA VOCÊ SENTIU:

- 1. Que a tensão muscular na nuca lhe incomodava e que seu pescoço estava rígido?*
- 2. Tão irritado que teve impulso de ser indelicado ou rude com as outras pessoas por pouca provocação?*
- 3. Que mesmo se alimentando de modo adequado, o estômago ardia com acidez?*
- 4. Teve vontade de sumir de tudo?*
- 5. Lapsos de memória de pequenas coisas?*
- 6. Sensação de incompetência ou de que não conseguiria lidar com as exigências do presente?*
- 7. Cansaço de manhã como se o corpo estivesse pedindo “cama”?*
- 8. Que estava repetindo coisas que já dissera ou pensando repetidamente no mesmo assunto, sem desligar?*
- 9. Sensação de ansiedade, um receio vago, uma inquietude interior?*

10. *Que estava trabalhando em um nível de competência abaixo do seu normal?*

Após a aplicação foram analisados os resultados conforme LIPP (2002) da seguinte forma:

Some o número de itens para os quais deu frequência 4 ou mais.

- *Se não assinalou nenhum:*

Parabéns seu corpo está em pleno funcionamento.

- *Se assinalou de 1 a 3:*

A vida pode estar ou pouco estressante para você. Avalie o que está ocorrendo. Veja o que está exigindo demais de sua resistência. Pode ser o mundo lá fora, pode ser você mesmo. Fortaleça seu organismo. Utilize técnicas de relaxamento como prevenção dos possíveis efeitos negativos do stress, para reduzir a tensão mental e física que está sentindo.

- *Se assinalou de 4 a 8:*

Seu nível de stress está alto, algo está exigindo demais do seu organismo. Pode estar chegando no seu limite. Considere uma mudança de estilo de vida e de hábitos. Analise em que seu próprio modo de ser pode estar contribuindo para a tensão que está sentindo. Aumente o consumo de frutas e verduras e procure fazer exercício físico três vezes por semana por 30 minutos. Leia as recomendações feitas no início deste capítulo, pois elas se aplicam tanto a mulheres como a homens.

- *Se assinalou mais do que 8:*

Seu nível de stress está altíssimo. Cuidado! Seria bom procurar a ajuda de um psicólogo especializado em stress. Sem dúvida, você tem fontes de stress representadas pelo mundo ao seu redor (pode ser família, ocupação, sociedade, etc) e fontes internas (seu modo de pensar, de sentir, de ser) com as quais precisa aprender a lidar. Aumente o consumo de frutas e verduras e procure fazer exercício físico três vezes por semana por 30 minutos.

Se você acredita estar estressado, além desses cuidados mencionados, tente não se preocupar com as pequenas coisas... Tudo são pequenas coisas. Às vezes, não é o

acontecimento em si que causa stress, mas o modo como você o interpreta. As idéias negativas promovem emoções desagradáveis e acabam favorecendo um desequilíbrio interior. A experiência clínica mostra que as pessoas podem escolher as emoções que vão sentir por meio do controle do pensamento. O otimista pensa que seus sonhos se realizarão; o pessimista pensa que os pesadelos é que serão realizados. Pense de modo otimista e positivo e verá que tudo lhe parecerá mais leve.

Após a análise dos resultados, deu início ao programa de atividades de *stand up* para com os sujeitos, e foi solicitado aos mesmos que escolhessem situações do cotidiano educacional para realizarem um texto de aproximadamente 10 minutos para ser apresentado. Foi feito um cronograma de apresentações sendo que ocorreu 4 apresentações por HTPC somando 5 reuniões pedagógicas.

Após isso, foi informado que haveria uma competição, onde as duas coordenadoras pedagógicas iriam julgar a melhor apresentação e teria como prêmio um DVD de *Stand Up*, do humorista Rafinha Bastos, que foi fornecido pelo pesquisador, sendo que essa situação teve como objetivo criar uma estratégia motivacional para o desenvolvimento das atividades.

Os sujeitos tiveram cerca de 60 minutos para interagirem em grupos e começarem a escrever os seus textos humorísticos.

Nas próximas reuniões que ocorriam semanalmente começaram as apresentações, sucessivamente até o 20º sujeito se apresentar.

Após isso todos os sujeitos reaplicaram o teste de estresse da fase inicial, sendo que os resultados foram comparados chegando aos resultados gerais da pesquisa.

Resultados e discussão

Tabela 1 - Resultados dos testes de estresse na fase inicial.

Sujeito	Resultado
1	7
2	8
3	5
4	7
5	9
6	8
7	7
8	8
9	6
10	8
11	9
12	8
13	7
14	7
15	7
16	6
17	9
18	6
19	5
20	8
média	7,25

Os resultados apontam que 17 sujeitos segundo LIPP (2002) estão com alto nível de estresse e 3 sujeitos estão com o nível altíssimo no qual se recomenda auxílio profissional. Nesse contexto a média do grupo está em 7,25, ou seja, com alto nível de estresse, visto que o tolerável segundo LIPP (2002) é no máximo 03.

Tabela 2 - Relação dos temas de *stand up* apresentados.

Sujeito	Temas
1	Situações de indisciplina e perguntas feitas pelos alunos.
2	Situações escritas pelos alunos nas avaliações.
3	Situações de indisciplina e preconceito na sala de aula.
4	Situações de <i>Bullying Escolar</i> .
5	<i>Manifestações sexuais na sala de aula</i> .
6	<i>Situações de indisciplina</i> .

7	<i>Situações de violência.</i>
8	<i>Atividades físicas mal executadas</i>
9	<i>Situações de Bullying Escolar.</i>
10	<i>Situações interpessoais entre os professores</i>
11	<i>Situações ocorridas na hora do intervalo.</i>
12	<i>Perguntas feitas pelos alunos</i>
13	<i>Situações de indisciplina</i>
14	<i>Imitação de professores</i>
15	<i>Situações ocorridas nas reuniões de pais</i>
16	<i>Políticas públicas de educação</i>
17	<i>Situações de “cola” nas avaliações</i>
18	<i>Imitação de alunos</i>
19	<i>Situações de violência escolar</i>
20	<i>Situações ocorridas no banheiro da escola</i>

Os temas mais recorrentes nas apresentações foram indisciplina, Bullying, violência, o que demonstra alguns dos principais fatores de estresse profissional na educação. Esses temas foram na maioria das vezes satirizados em situações cômicas e exageradamente potencializados, utilizando de palavras de baixo calão “palavrões” que são rotineiras no ambiente escolar, e que muitas vezes no *stand up* são utilizadas para deixar a situação mais hilária.

Após todas as apresentações o sujeito 04 foi julgado pelas coordenadoras pedagógicas como ganhador da competição de melhor *stand up*. Conforme supracitado nos procedimentos.

Tabela 3 - Resultados dos testes na fase final.

Sujeito	Resultado
1	5
2	7
3	5
4	6
5	7
6	5
7	6
8	7
9	6
10	7
11	6
12	6
13	6
14	5
15	6
16	5
17	6
18	5
19	5
20	7
média	5,9

Os resultados apontam uma melhoria na média geral do grupo que passou de 7,5 para 5,9 sendo que a maioria dos participantes diminuiu o seu nível de estresse e nenhum participante aumentou o nível.

Segundo Lipp (2002) nenhum participante mudou de faixa de nível de estresse, mas esses resultados apontam para uma possível interferência positiva das atividades de stand up, mas não é possível delimitar até que ponto o stand up auxiliou ou outras variáveis contribuíram para essa melhoria. De certa forma a impressão do pesquisador é que essas atividades melhoram qualitativamente as relações interpessoais do grupo, e as reuniões pedagógicas ficaram mais divertidas e motivantes, podendo ser uma proposta a ser aplicada em outras escolas e em outros contextos da educação.

Referencias

LIPP, M. N. (org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

MAZON, Vania; CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 60, n. 1, p. 55-66, 2008.