

Técnica de respiração melhora concentração dos alunos

A professora Silvana Garcia usou movimentos de dança e exercícios cerebrais para ajudar alunos com dificuldade de aprendizagem

por Silvana Leotte Garcia  9 de março de 2016

Eu sou professora da sala de recursos da escola EMEF David Canabarro, em Canoas, no Rio Grande do Sul. Minha função é acompanhar, em sala de aula ou no contraturno, alunos com deficiência física ou intelectual, procurando entender como eles resolvem problemas, aprendem e quais são suas estratégias. No ano passado, a gente tinha uma turma de terceiro ano formada por crianças multirrepentes e com bastante dificuldade de aprendizagem.

Junto com a professora regular dos alunos, a Elisama Kemel, que também trabalha com inclusão, eu tentava de todas as formas ajudá-los. Mas nós não tínhamos muito resultado. Foi então que comecei a pesquisar o que podia fazer de diferente para que eles conseguissem ter mais concentração e atenção.

Depois de um tempo, descobri os exercícios cerebrais, que consistem em movimentos corporais estimuladores da respiração e dos cruzamentos do cérebro. Conversei com outra professora que é da Diretoria de Inclusão da Secretaria de Educação do município, e ela me trouxe mais material.

Leia mais: [Especial sobre competências socioemocionais](#)

A Elisama também estava muito preocupada com a falta de atenção dos alunos, que tinham dificuldade de ouvir e de participar. Quando mostrei as pesquisas, ela falou “vamos começar pra ontem”. O professor de educação física ficou surpreso com a proposta e passou a nos observar enquanto fazíamos os exercícios com os alunos. Logo depois, veio nos falar “que legal, vou fazer também, posso?”. Com esse apoio, propus à turma que, todos os dias antes de iniciarem a aula, fizéssemos uma sequência com esses exercícios cerebrais.

No início, as crianças que tinham mais dificuldade de parar, ouvir e prestar atenção debochavam e ficavam nos imitando. Mas a gente não valorizava isso. Só falávamos “Vocês que sabem. Seus colegas que estão participando e levando a sério estão dizendo que já melhoraram bastante”. Foi um estranhamento muito grande, porque elas não estão acostumadas com atividades diferentes. É sempre aquela coisa: entra, faz

chamada, senta um atrás do outro, ninguém fala, ninguém respira, vira pra frente, não se mexe.

Mas com o tempo essas crianças também se interessaram e perceberam que tinha até professor entrando e fazendo os exercícios. A gente pedia que todos os alunos se acalmassem e começávamos com um exercício de respiração profunda, e a partir daí, fazíamos uma escala, para não ficar a mesma coisa todos os dias.

A criança que entra na escola é um corpo mandado e regrado para obedecer aquilo que os adultos querem que ela obedeça e ponto. Eu não acredito nesse tipo de educação

Tem criança, por exemplo, que não consegue fazer o exercício sem falar junto. E a gente não se importa com isso. Ela não consegue. Ponto. Não tem o que fazer. Elas mesmas ditavam a sequência. “Professora, agora é aquele que a gente faz assim com o braço. Professora, você esqueceu aquele”.

A criança que entra na escola é um corpo mandado e regrado para obedecer aquilo que os adultos querem que ela obedeça e ponto. Eu não acredito nesse tipo de educação. Por exemplo, você nunca vai me ver entrar na sala de aula e brigar se a criança estiver rolando no chão. Tem aluno que fica de saco cheio de ficar sentado e deita no meio do corredor. Se eu vejo que eu estou fazendo uma investigação e ele está respondendo, não mando ele sentar. Trata-se de transformar o corpo em sujeito de si mesmo: eu escolho como eu quero aprender, eu escolho qual é a minha melhor posição, eu escolho do jeito que eu quero me manifestar. E não vejo isso dentro de sala de aula.

Para mim, o melhor resultado disso tudo foi a autoestima. Os alunos passaram a acreditar mais neles mesmos, além de acreditar que sua mente e inteligência estavam melhor. Nós vimos que, acima de qualquer coisa, eles estavam se valorizando. A gente falava muito isso, que tal exercício era para “abrir os canais de inteligência do cérebro” e eles ficavam admirados. Foi muito contagiante.

Nós também recebemos retorno dos próprios alunos. Alguns falavam assim “professora, sabe que quando eu tô achando uma atividade muito difícil e que eu vejo que não tô mais com tanta atenção, eu faço aquela respiração e já começo a entender?”. A Elisama e o professor de educação física também vieram falar sobre a melhora do comportamento, dizendo o quanto as crianças estavam mais calmas. Os pais comentaram a mesma coisa. Os exercícios foram importantes. Claro, não foram só eles. Foi feita toda uma ação com os alunos, mas isso colaborou muito.

Fonte: <http://porvir.org/tecnica-de-respiracao-melhora-concentracao-dos-alunos/>