

## **PROVAS EXTERNAS: ESTRATÉGIAS PARA TIRAR A TENSÃO DOS ESTUDANTES.**

Rafaela Bezerra  
Mayra de Santana Mendes

Em 1990 surgiu o Sistema de Avaliação do Ensino Básico (Saeb) que se propõe a avaliar o desempenho dos alunos do em cada segmento do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, nas disciplinas de português e matemática. Em 2005, a Prova Brasil ampliou os níveis de avaliação, dessa vez, com estudantes do 5º e 9º ano do Ensino Fundamental. Segundo Carvalho (2013) a rotina das escolas foi alterada desde então, e da gestão aos alunos existe uma atmosfera de tensão com os resultados dessas avaliações, uma vez que elas farão parte da expressão dos Índices de Desenvolvimento do Ensino Básico (Ideb) da região e da escola. É evidente que as avaliações externas são importantes, pois além dos diagnósticos a nível estadual, por exemplo, possibilitam uma análise mais precisa das redes e a partir disso, as secretarias e escolas desenham estratégias para solucionar eventuais dificuldades vivenciadas pelos alunos que afetam no seu desempenho. Com isto, a preparação é necessária, intensa e constante, o professor por sua vez, tem o papel de incluir em suas aulas as ferramentas necessárias para preparar os estudantes para este momento tão crucial. Semanalmente, são aplicados simulados com descritores de português e matemática auxiliar na preparação dos alunos tanto de maneira conteudista, quanto como treino em relação ao estilo de questões proposto pelas avaliações externas. Os estudantes apresentavam resistência na realização dos simulados e acompanhado a isso, o nervosismo. Observando essa problemática e vendo o quanto esta responsabilidade pesa para os estudantes e para todo corpo escolar, busquei técnicas afim de transformar estes momentos em algo mais leve e prazeroso. Dessa forma, foram realizados momentos de relaxamento e descontração para reduzir a tensão, diminuir a ansiedade e elevar o autocontrole dos estudantes da turma do 5º ano. O público em questão, se prepara para a sua primeira avaliação e o nervosismo é uma característica iminente na maioria dos alunos, então, só após esses momentos de desconexão das preocupações eram aplicados os simulados de acordo com os descritores trabalhados. As estratégias variam entre exercícios físicos, alongamentos e yoga. Cossenza e Carvalho (1997) sugerem que a atividade física pode ser um meio alternativo excelente para descarregar ou liberar tensões, emoções e frustrações, acumuladas pelas pressões e exigências da vida moderna, assim, a aplicação dessas atividades pré-simulado, melhoram a capacidade cognitiva e reduz os níveis de estresse e ansiedade, fornecendo mais energia e aumentando a autoestima, além disso, todas as práticas foram realizadas utilizando músicas, pois, foi perceptível uma maior interação dos alunos com a proposta quando havia a presença de canções. Após a aplicação dos momentos de descontração e relaxamento foi perceptível que os estudantes perderam o medo do simulado e aquela atividade passou a ser mais um exercício em sala. Ainda existe a consciência que irão realizar uma avaliação importante, porém, sem a tensão que antes existia. Assim, considera-se uma prática eficaz, que modificou a maneira dos alunos de observar as provas externas, além de mudar a maneira como esses estudantes lidam com a tensão não só quando submetidos a avaliações, mas, na vida.

### **Referências**

- CARVALHO, C.P.; OLIVEIRA, A.C.P.; LIMA, M.F.M. **Avaliações Externas: Tensões e desafios para a gestão escolar.** São Paulo, 2014.
- COSSENZA, C.E.; CARVALHO, N. **Personal training para grupos especiais.** Rio de Janeiro, 1997.