



9º CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE

CISaúde - 2022

Investigação, Humanização
e Superação

27 a 30 de
setembro
de 2022

*UMinho,
Braga, Portugal*

Perceção dos alunos do 1.º ciclo de escolaridade e das professoras sobre relaxar na escola

Sara Sarroeira

Doutoranda em Estudos da Criança, Universidade do Minho - CIEC

Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Professora Orientadora, Doutora em Estudos da Criança, UM- CIEC

José Eugenio Rodríguez Fernández

Professor Orientador, Doutor em Actividade Física e Ciências do Esporte, Universidade de Santiago de Compostela

PROMOTOR:



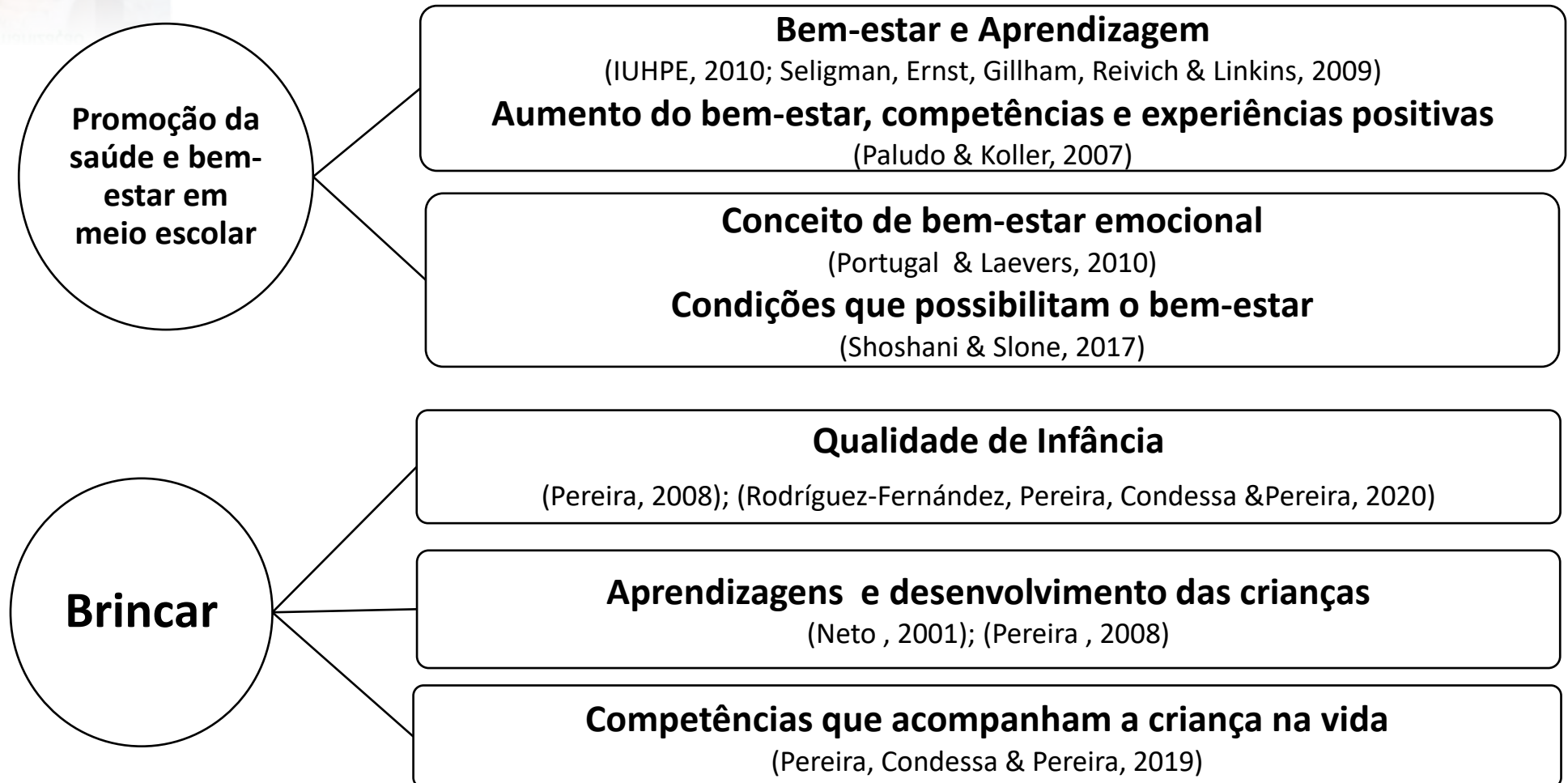
Universidade do Minho
Instituto de Educação
Centro de Investigação em
Estudos da Criança

CO-PROMOTOR:



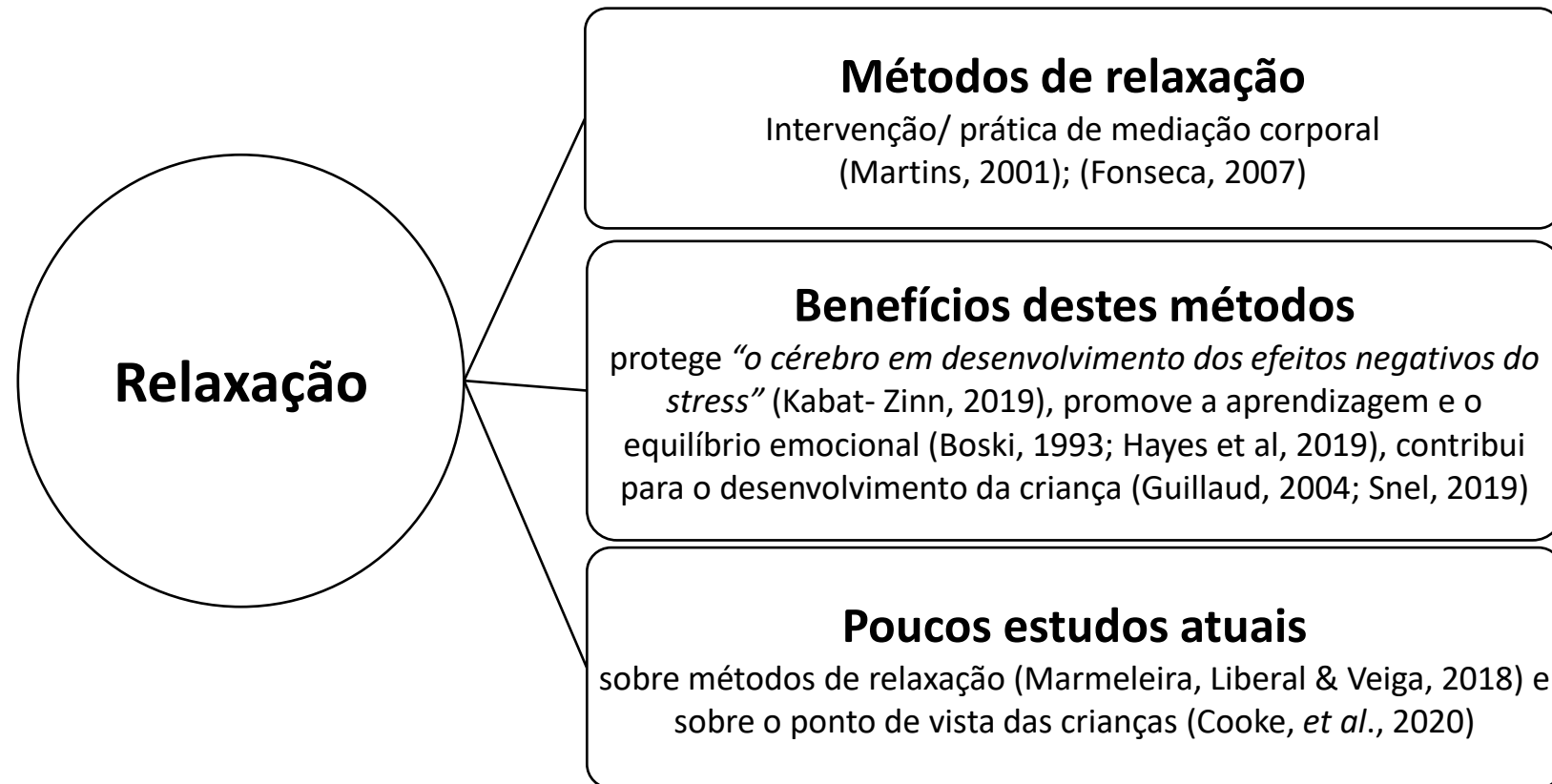
URC
UNIVERSIDADE REGIONAL
viver | aprender | transformar

ENQUADRAMENTO TEÓRICO





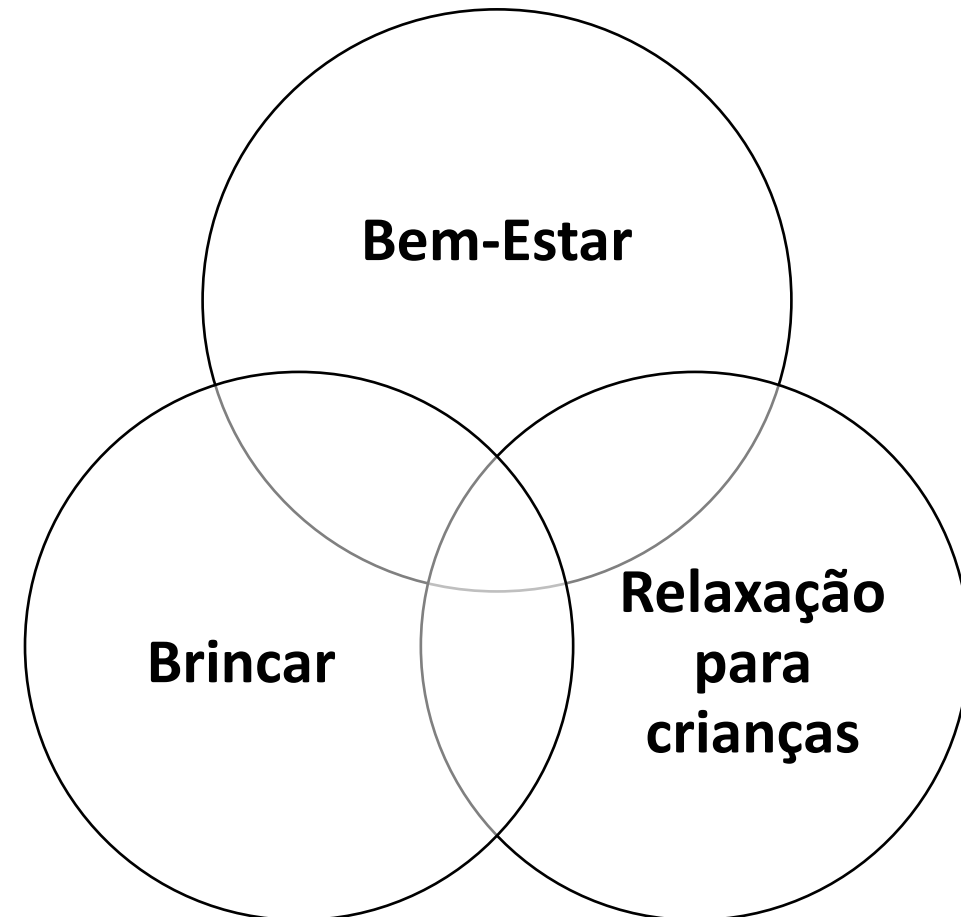
ENQUADRAMENTO TEÓRICO





Questão de investigação

Uma intervenção lúdica baseada em métodos de relaxação, com crianças da educação pré-escolar e do 1º ciclo de escolaridade, trará benefícios ao nível do bem-estar das mesmas?





Objetivos

INVESTIGAÇÃO SOBRE O BEM-ESTAR, O BRINCAR E O RELAXAR EM MEIO ESCOLAR

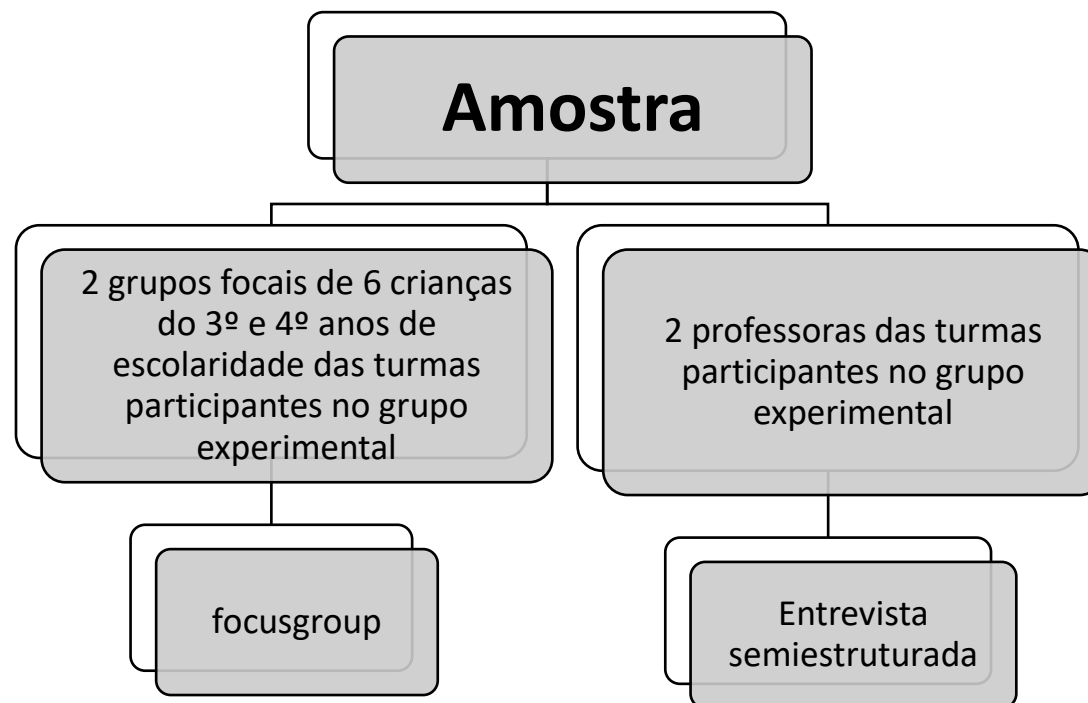
- ✓ Realizar uma revisão sistemática da literatura, sobre a implementação de métodos/técnicas de relaxação, numa perspetiva de promoção de saúde e bem-estar, em meio escolar e os seus efeitos nas crianças;
- ✓ Descrever os níveis de bem-estar de crianças em educação pré-escolar e no 1º ciclo de escolaridade;
- ✓ Avaliar os efeitos de uma Intervenção Lúdica de Relaxação, no bem-estar de crianças em educação pré-escolar;
- ✓ **Avaliar os efeitos de uma Intervenção Lúdica de Relaxação, no bem-estar de crianças no 1º ciclo de escolaridade;**
- ✓ **Apurar orientações que facilitem a implementação em meio escolar de intervenções lúdicas de relaxação.**



Metodologia

Amostra e Instrumentos

- ✓ Amostra de conveniência
- ✓ Técnica de *focus group* e entrevista semiestruturada
- ✓ Foi construído um guião
- ✓ Estabelecidos critérios para a constituição dos grupos focais.





Metodologia

Tratamento de dados e procedimentos

As conversas foram sujeitas a gravação de áudio e posteriormente transcritas permitindo a análise do seu conteúdo (Esteves, 2006):

- ✓ processo de categorização (Bardin, 2004);
- ✓ procedimentos abertos (Esteves, 2006)
- ✓ a primeira formulação das categorias foi inspirada nos tópicos estabelecidos nos guiões;
- ✓ análise categorial qualitativa.

Os procedimentos foram previamente submetidos ao conselho de ética da UMinho



Metodologia

Programa de Intervenção

Programa de Intervenção Lúdica baseado nas propostas de relaxação para crianças de Samy Boski, de Jacques Choque e de Michèle Guillaud.

- ✓ 12 sessões distintas;
- ✓ Frequência bissemanal;
- ✓ Exercícios diários integrados na rotina da turma;
- ✓ A intervenção com um total de 24 sessões por grupo;
- ✓ Reuniões formativas com os/as docentes participantes;
- ✓ Apresenta 2 versões (educação pré-escolar , 1º ciclo de escolaridade).

Análise dos dados

Temas e categorias

Dos grupos focais

- 1. Percepções das crianças sobre o relaxar**
 - 1.1. O que é relaxar ?
 - 1.2. Como relaxam?
 - 1.3. O que sentem quando relaxam?
 - 1.3.1. Sensação de conforto e/ou bem-estar**
 - 1.3.2. Emoções positivas**
- 2. Percepções das crianças sobre a intervenção realizada /atividades lúdicas experienciadas**
 - 2.1. Atividades preferidas
 - 2.2. Impacto no dia-a-dia
 - 2.3. Impacto na sala de aula

Das entrevistas

- 3. Percepções das educadoras sobre a intervenção realizada**
 - 3.1. O mais relevante**
 - 3.2. Resultados da intervenção**
 - 3.2.1. Nas crianças**
 - 3.2.2. Nas professoras**
 - 3.2.3. Na dinâmica da aula**
 - 3.3. Funcionamento Estrutura do projeto
 - 3.3.1. Reuniões formativas
 - 3.3.2. Sessões
 - 3.3.3. Momento diário
- 4. Aprendizagem de competências de relaxação na escola**
 - 4.1. Importância /Pertinência**
 - 4.2. Implementação na escola**



Análise - Grupos Focais

Perceções das crianças sobre o relaxar

1.1. O que é relaxar?

Categorias

UR (Exemplos)

1.1.1. Com uma atividade

“Jogar”

“...no computador, na play station, no tablet...”

“quando jogas no telemóvel relaxas”

“estar relaxado é estares no teu mundo, estás tipo sozinho no sofá, ali na tua consola...”

“Dormir”

1.1.2. Ausência de atividade

“Ficar deitado na cama a dormir”

“Relaxar é a gente estar sozinhos em silêncio”

“ficar no silêncio, sem ouvir nada”

“para mim relaxar é tirar todos os pensamentos da minha cabeça”



Análise - Grupos Focais

Perceções das crianças sobre o relaxar

1.2. Como relaxam?

Categorias	UR (Exemplos)
Só com o próprio corpo	<i>“a bocejar”</i> <i>“quando me espreguiço”</i>
Atividade sedentária	<i>“dormindo , ouvir música, ver televisão”</i> <i>“ eu também relaxo a comer, fico mais bem disposta”</i>
Atividade enérgica	<i>“Eu relaxo também a fazer patinagem, que é o desporto que eu faço “</i>
Num local específico	<i>“estar no sofá...”</i> <i>“Eu relaxo melhor na cama ... porque a cama é confortável”</i>



Análise - Grupos Focais

Percepções das crianças sobre o relaxar

1.3. O que sentem quando relaxam?

Categorias	UR (Exemplos)
Sensação de conforto e/ou bem-estar	“Gosto daquele momento “Apetece dormir”; “Cheio de sono” “Bem” “Confortável...” “Amigável...” “Eu parece que estou no outro mundo” “Eu cá fico num mundo todo code rosa e branco e roxo”
Emoções positivas	“Sinto ar puro em mim, sinto-me feliz “Feliz”



Análise - Grupos Focais

Percepções das crianças sobre a intervenção realizada /atividades lúdicas experienciadas

Categories	Subcategorias	UR
2.1. Atividades preferidas		<p><i>“Massagens”, “o fantoche”, “as folhas”, “o balão”, “o atirar as folhas”, “o duche”, “a poção mágica”, “o mergulho”, “a boneca de trapos”</i></p>
2.2. Efeitos provocados nos próprios	Conforto/Bem-estar	<p><i>“Porque libertava as tensões e sentia-me confortável “era tipo “Oh isto é tão bom!” “porque eu gosto de me deitar no chão”</i></p>
	Emoções positivas	<p><i>”feliz” “eu adoro gritar ... eu deito tudo fora, tudo o que eu estou a pensar de mal eu deito fora” “Quando eu apanho as folhas eu inspiro, fico mais relaxada e depois quando eu grito parece que largo os sentimentos maus”</i></p>
	Sonolência	<p><i>“Porque apetece dormir” ; “Sonolento”</i></p>
	Relaxamento	<p><i>“fica mole e fica relaxado” ; “Slime” “fez-me relaxar muito os braços, e a cabeça”</i></p>
2.3. Efeitos provocados na aula		<p><i>“Eu fico mais relaxada e presto mais atenção na aula.” “ Mais concentrado”</i></p>



Análise - Entrevistas

Percepções das professoras sobre a intervenção realizada

3.1. O mais relevante

Categoria

3.1.1. Impacto nas próprias crianças

UR (exemplos)

“o exteriorizar das coisas dos miudos, dos sentimentos, das emoções...”

“a nível do corpo, o relaxar mais do corpo, o estar mais à vontade com o corpo em certos movimentos, terem mais consciência, se calhar, da respiração”

Análise - Entrevistas

Percepções das professoras sobre a intervenção realizada

3.2. Efeitos da intervenção		
Categorias	Subcategorias	UR
3.2.1. Nas crianças	3.2.1.1. Comportamento	<i>“muito mais à vontade, mesmo dentro da sala”</i>
	3.2.1.2. Motivação	<i>“gostaram e acho que eles próprios conseguem fazer”</i>
	3.2.1.3. competências/conhecimento corporal	<i>“tinham muita tensão no corpo, aquelas posturas muito rígidas, senti... foram-se soltando, e claro ficam sempre um bocadinho mais calmos depois das atividades”</i> <i>“quando eu digo para ele fazer estes movimentos, ele já têm... conseguem relaxar quando é para relaxar”</i> <i>“vejo uma maior consciência do corpo”</i>
	3.2.1.4. Estado emocional	<i>“ganharam muita confiança neles”</i>
3.2.3. Na dinâmica da aula		<i>“um período atenção maior da parte deles”</i> <i>foi super divertido</i> <i>E eu acho que faz bem aos alunos estarem, acima de tudo à vontade dentro da sala</i> <i>ai eles já se estão a conhecer-se uns aos outros, e se calhar isto ajuda</i>



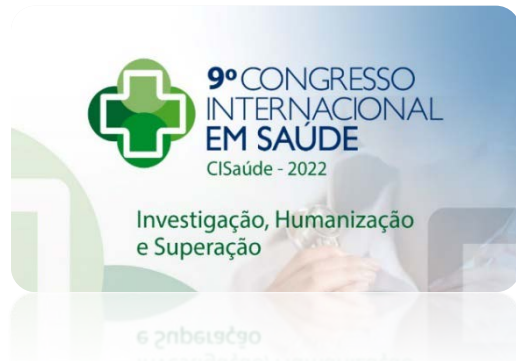
Análise - Entrevistas

Aprendizagem das competências de relaxação nas escolas

“Este tipo de atividades dá-lhes estratégias para lidarem com a frustração, para lidarem com situações de tensão, situações que podem estar mais ansiosos e podem usar esses exercícios, essas estratégias para poderem relaxar, para poderem organizar, porem os sentimentos e as emoções nos sítios certos, limpar a mente...”

“faz mesmo todo o sentido, para tudo... para testes, para avaliações, para o dia-a-dia, eu acho que sim”

“acho que isto devia estar incluído no currículo, principalmente a nível do 1º ciclo “



Resultados a análise dos dados sugere

- ✓ Que as crianças relaxam de diferentes formas;
- ✓ Que aprendem algumas técnicas e usam-nas no dia a dia sem a ajuda do adulto;
- ✓ Os exercícios experienciados promovem aspetos que se inserem em algumas das condições que possibilitam o bem-estar: emoções positivas e relações positivas;
- ✓ A intervenção teve impacto ao nível das crianças nomeadamente ao nível da capacidade para relaxar;
- ✓ Trouxe benefícios na dinâmica da aula;
- ✓ Que os métodos de relaxação devem ser implementados nas escolas.





Impacto social esperado

- Contribuir para uma escola promotora de saúde e bem-estar, que respeita e promove o direito da criança ao movimento e ao relaxar, proporcionando condições para o seu desenvolvimento integral.





Referências bibliográficas

- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo*, Lisboa: Edições 70
- Boski, S. (1993). *A Relaxação Ativa na Escola e em Casa*, Lisboa: Horizontes Pedagógicos.
- Cleveland, R.E. & Sink, C.A. (2018). Student Happiness, School Climate, and School Improvement Plans: Implications for School Counseling Practice. *Professional School Counseling*. 21 (1), 01-10.
- Cooke, E., Thorpe, K., Clarke, A., et al (2020). “Lie in the grass, the soft grass”: Relaxation accounts of young children attending childcare. *Children and Youth Services Review*. 109. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104722>
- Esteves, M. (2006) Análise de conteúdo. Em Lima, J. & Pacheco, J. *Fazer Investigação: Contributos para a elaboração de dissertações e teses* (105-126). Porto: Porto Editora
- Fonseca, J. (2007). O Papel da Relaxação no Percurso Psicoterapêutico. *A Psicomotricidade*. 9, 35-40.
- Galinha, I. C. & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 6 (2), 203-214.
- Giacomoni, C., & Hutz, C. (2008). Escala multidimensional de satisfação de vida para crianças: estudos de construção e validação. *Estudos de Psicologia*, 23-35.
- Guillaud, M. (2004). *Relaxar as crianças no Jardim de Infância. Como descontrair com atividades simples e eficazes*. Porto: Porto Editora.
- Hayes, D. et al. (2019). Promoting mental health and wellbeing in schools: examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE). *Trials*. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3762-0>
- Marmeleira, J., Liberal, C., & Veiga, G. (2018). A prática de relaxação promove o desenvolvimento sócio-emocional de crianças em idade pré-escolar. Em Rodrigues, P., Rebole, A., Vieira, F., Dias, A. & Silva, L. *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança XIII* (pp. 197-203). Lisboa: Edições Piaget.
- Marques, S., Pais-Ribeiro, J. & Lopez, S. (2007). Validation of a Portuguese Version of Students’ Life Satisfaction Scale. *Applied Research in Quality of Life* 2, 83-94. <https://doi.org/10.1007/s11482-007-9031-5>
- Martins, R. (2001). A relaxação psicoterapêutica no contexto da saúde mental. Em Fonseca, V., & Martins, R. (Eds.), *Progressos em Psicomotricidade* (pp.95-108). Lisboa: Edições FMH.
- Nathoo, A. (2016). From Therapeutic Relaxation to Mindfulness in the Twentieth Century. In F. Callard et al. (eds.), *The Restless Compendium* (pp71-80). doi: 10.1007/978-3-319-45264-7_9
- Neto, C. (2001). A criança e jogo: perspectivas de investigação. Em Pereira, B. & Pinto, A.(Org.), *A escola e a criança em risco - intervir para prevenir* (pp.31-51). Lisboa: Edições ASA.



Referências Bibliográficas

- OCDE (2017). Trends Shaping Education Spotlight 14. Good vibrations: Students' well-being. Disponível a partir de <http://www.oecd.org/education/cei/Spotlight-14-Good-Vibrations-Students'-Well-being.pdf>
- Pereira, B. (2008). Jogos e brinquedos nos recreios das escolas. Em Pereira, B. & Carvalho, G. *Actividade Física, Saúde e Lazer- Modelos de Análise e Intervenção* (3-13). Lisboa: LIDEL.
- Pereira V., Condessa I. & Pereira, B. (2019). A importância da atividade lúdica na escola. Da perspectiva dos professores à realidade vivida. *Diálogos sobre formação docente e práticas de ensino*. Editora Mercado das Letras, 225-247
- Portugal, G. & Laevers, F. (2010). Avaliação em Educação Pré-escolar – Sistemas de acompanhamento das crianças. Porto: Porto Editora.
- Rahal, G. M. (2018). Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22(2), 347-358.
<https://dx.doi.org/10.1590/2175-35392018010258>
- Rodríguez-Fernández, J., Pereira, V., Condessa, I., & Pereira, B. (2020). Valor atribuído al recreo escolar por el alumnado de 1º ciclo de enseñanza básica en Portugal (Value attributed to school recess by students of 1st cycle of basic education in Portugal). *Retos*, 38, 188-195. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73784>
- Sarmento, M. J. (2015). Educação infantil em tempo integral e bem-estar da criança como princípio de justiça. *Cadernos de pesquisa em educação* 19 (42), 29-44.
- Seligman, M., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Shoshani, A. & Slone, M. (2017). Positive Education for Young Children: Effects of a Positive Psychology Intervention for Preschool Children on Subjective Well Being and Learning Behaviors. *Frontiers in Psychology*. 8, 1866. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01866
- Snel, E. (2019). *Senta-te Quietinho, como uma rã. Mindfulness para crianças dos 5 aos 12 anos*. Alfragide: Lua de Papel.
- Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N. et al. (2016). Healthy Learning Mind - a school-based mindfulness and relaxation program: a study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Psychol* 4, 35 doi:10.1186/s40359-016-0142-3
- Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N. et al. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, pp. 660-669 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>



9º CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE

CISaúde - 2022

Investigação, Humanização
e Superação

27 a 30 de
setembro
de 2022

*UMinho,
Braga, Portugal*

Perceção dos alunos do 1.º ciclo de escolaridade e das professoras sobre relaxar na escola

Sara Sarroeira

Doutoranda em Estudos da Criança, Universidade do Minho - CIEC

Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Professora Orientadora, Doutora em Estudos da Criança, UM- CIEC

José Eugenio Rodríguez Fernández

Professor Orientador, Doutor em Actividade Física e Ciências do Esporte, Universidade de Santiago de Compostela

PROMOTOR:



Universidade do Minho
Instituto de Educação
Centro de Investigação em
Estudos da Criança

CO-PROMOTOR:



URM
UNIVERSIDADE REGIONAL
viver | aprender | transformar