

"Relaxar é aprender sobre nós próprios": relaxamento e ioga para crianças na educação pré-escolar

Maria P. Figueiredo, Escola Superior de Educação e CI&DETS, Instituto Politécnico de Viseu
mfigueiredo@esev.ipv.pt

Tânia Araújo, Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu
tania-solange-@hotmail.com

Helena Marques, Agrupamento de Escolas Zona Urbana de Viseu
helenamarques1331@gmail.com

O bem-estar emocional na educação pré-escolar é um processo central, mas também uma componente de qualidade e um propósito educativo (Bertram & Pascal, 2009; Laevers, 2005; Mashford-Scott, Church, & Tayler, 2012). Reconhece-se que um forte sentimento de bem-estar permite que as crianças interajam com confiança no ambiente e aproveitem as oportunidades educativas - aspeto encapsulado no conceito de implicação (Laevers, 1997, 2000, 2005). Os conceitos de bem-estar e implicação são relevantes para a investigação, mas também para uma prática preocupada com a perspetiva da criança, expressa de diferentes formas e através de diferentes linguagens.

O relaxamento para crianças é perspetivado como promovendo bem-estar, diminuindo ansiedade e stress (Guillaud, 2004; Silva, 1998) e criando atividades indutoras de sensibilidade e interação (Humblet & Guzman, 2013). A promoção de auto-conhecimento e de cognição social são pontos de contacto entre as sessões de relaxamento e a Educação Experiencial.

A comunicação pretende apresentar dados de um estudo realizado no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º CEB, em contexto de Prática de Ensino Supervisionada. A rotina do contexto de estágio incluía um momento de relaxamento, de 20 minutos após o almoço, organizado pela orientadora cooperante há vários anos. As 20 crianças do grupo participaram em diferentes tipos de sessões de relaxamento, tendo sido registados níveis de implicação e de bem-estar usando as escalas de observação desenvolvidas para o contexto português por Portugal e Laevers (2010). As diferentes sessões de relaxamento foram: ioga, meditação guiada com música e massagens. A comparação entre sessões baseou-se nas médias de implicação e bem-estar por sessão e nos indicadores mais referidos pelos observadores. Foram, ainda, realizadas entrevistas individuais às crianças e à cooperante sobre as sessões, analisadas através de uma análise de conteúdo temática. Procurou-se, assim, responder à necessidade de conhecer a forma como as crianças experienciam o bem-estar emocional (Mashford-Scott et al., 2012).

Todas as sessões revelaram qualidade nos resultados das duas escalas embora os diferentes formatos tenham resultado em ênfases distintas nos indicadores (persistência e precisão no ioga, vitalidade e relaxamento nas massagens, alegria e ligação com o próprio na música). As crianças identificam o relaxamento como parte do seu dia, revelam preferências específicas e individuais por partes das sessões, embora descrevam mais o que fazem do que o sentem.

Keywords: bem-estar emocional, relaxamento, implicação, ioga, educação pré-escolar

Eixo: Corpo e Cultura