

Tânia Solange Ferreira Araújo

Intervenção e investigação em Educação Pré-Escolar e 1.º
CEB: práticas de relaxamento e bem-estar emocional



Tânia Solange Ferreira Araújo

Intervenção e investigação em Educação Pré-Escolar e 1.º
CEB: práticas de relaxamento e bem-estar emocional

Relatório Final de Estágio

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Trabalho efetuado sob orientação de:

Doutora Maria Figueiredo



Viseu, 2016

Agradecimentos

Este trabalho simboliza a conclusão de mais uma etapa da minha vida que não seria possível sem a dedicação, disponibilidade de apoio, compreensão e amizade de todos aqueles que contribuíram para o culminar deste percurso.

Ter o privilégio de ter uma família que me apoia é uma mais-valia da vida, encontrar um amor e amigos que muito admiro é, também, uma mais-valia da vida. Ter uma boa educação e oportunidade para crescer e aprender é uma mais-valia da vida. Desta forma, deixo os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que contribuíram para a realização deste Relatório Final de Estágio:

À Doutora Maria Figueiredo pela orientação científica e apoio incondicional, pela sua disponibilidade e partilha na construção de novos saberes muito importantes para a concretização deste trabalho.

À professora Maria Emília Fonseca pelos momentos de reflexão, disponibilidade de apoio, amizade e conhecimentos transmitidos. À educadora Helena Marques pelo acompanhamento e disponibilidade que demonstrou.

Ao grupo de crianças que participou ativamente neste estudo. Pela determinação e abertura com que receberam esta experiência.

Aos meus pais, Rosa e Carlos, que todos os dias se esforçaram pelo melhor da minha educação. Ao meu irmão e amigos que sempre me respeitaram e compreenderam; juntos celebramos vitórias e fortalecemo-nos nas derrotas.

De coração, um agradecimento especial às minhas amigas e companheiras de estágio, Francisca Santos e Catarina Lemos, pelo incansável apoio e amizade, sem vocês este percurso não seria o mesmo. Aos meus amigos, Daniel, Vanessa, Margarida, Fatinha e Sarah, pelas palavras de apoio, compreensão e sinceridade.

Um agradecimento a todos os professores do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º CEB por sempre defenderem os nossos interesses e proporcionarem aprendizagens e experiências memoráveis.

Termino assim de coração cheio por ter tido esta oportunidade que nem toda a gente teve.

A todos, o meu sincero agradecimento.

Resumo

O presente relatório final de estágio é constituído por duas partes e tem como principal objetivo partilhar e refletir sobre o trabalho desenvolvido ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. A primeira parte apresenta uma reflexão crítica sobre as práticas de ensino desenvolvidas no estágio, realizadas nos contextos de ensino de Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico, com enfoque nas competências profissionais adquiridas e uma reflexão sobre este percurso.

A segunda parte trata de uma investigação empírica de carácter qualitativo e exploratório que procura compreender diferentes formas de organizar os momentos de relaxamento e a sua influência no bem-estar emocional e na implicação das crianças. Apresenta-se como um estudo que se dedicou a analisar e compreender de que forma os momentos de relaxamento, praticados na Educação Pré-Escolar, podem influenciar o bem-estar emocional das crianças. Os dados foram recolhidos através de observação participante, notas de campo, entrevistas à educadora de infância e oito crianças-alvo do estudo durante a implementação de nove sessões de relaxamento entre elas o relaxamento habitual da sala, massagens e ioga. Os dados obtidos permitiram concluir que o momento de relaxamento promove bem-estar emocional e implicação, tornando-se importante valorizar esta parte da rotina.

Nesta perspetiva, o momento de relaxamento, incluído na rotina educativa, necessita de ser um processo com intencionalidade, analisado e adaptado às características e necessidades do grupo de crianças. O bem-estar emocional e envolvimento são duas dimensões que permitiram observar e analisar as crianças no contexto, avaliando a forma como este oferece um ambiente securizante, respondendo às suas necessidades e desafios.

Palavras-chave: bem-estar emocional, educação de infância, relaxamento, implicação, ioga.

Abstract

This final report stage consists of two parts and aims to share and reflect on the work developed during the Supervised Teaching Practice under the Master in Early Childhood and Primary Education. The first part presents a critical reflection on teaching practices developed in the practicum developed in early childhood and primary schools, focusing on professional skills and a reflection about this path.

The second part is a qualitative and exploratory study that seeks to understand different ways of organizing the moments of relaxation and its influence on children's emotional well-being and involvement. It is presented as a study devoted to analyze and understand how the moments of relaxation, practiced in early childhood education can influence the emotional well-being of children. Data were collected through participant observation, field notes, teacher interviews and observation of eight children during the implementation of nine relaxation sessions including the usual relaxation, massage and yoga. The data showed that the time of relaxation promotes emotional well-being and involvement, making it important to value this part of the day.

In this perspective, the relaxation time, included in the educational routine, needs to be part of the teachers' pedagogical deliberation, by being analyzed and adapted to the characteristics and needs of the group of children. The emotional involvement and well-being are two dimensions that allowed to observe and analyze the context, assessing how this offers a reassuring environment, that responds to children's needs and challenges.

Keywords: emotional well-being, early childhood education, relaxation, involvement, yoga

Índice

Introdução geral	1
Parte I – Reflexão crítica sobre as práticas em contexto	3
Introdução.....	4
1. Caracterização dos contextos.....	6
1.1. 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	6
1.2. Educação Pré-Escolar	8
2. Análise das práticas concretizadas na PES II e III	11
2.1. 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	11
2.2. Educação Pré-Escolar	14
3. Análise das competências e conhecimentos profissionais desenvolvidos.....	19
3.1. 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	21
3.2. Educação Pré-Escolar	23
Parte II – Práticas de relaxamento e bem-estar emocional com crianças em Educação Pré-escolar.....	26
Introdução	27
Capítulo I - Enquadramento teórico	29
Organização do ambiente educativo em Educação Pré-escolar	29
1. Organização do ambiente educativo e rotina educativa no âmbito da ação do educador de infância	30
1.1. Organização do tempo - Rotina educativa	32
2. Bem-estar emocional e implicação	33
Capítulo II – Práticas de relaxamento, ioga e meditação para crianças	37
1. Relaxamento na Educação Pré-escolar.....	38
2. <i>Cooling Down</i> – Relaxamento na atividade física	39
3. Ioga	40
3.1. Ashtanga Yoga	41

4. <i>Mindfulness</i>	43
5. Ioga e meditação para crianças	45
6. Ioga nas escolas: análise de estudos e identificação de instituições de ensino que implementaram práticas de relaxamento com crianças	47
Síntese final	50
Capítulo III – Enquadramento metodológico	51
1. Orientação do estudo	52
2. Tipo de investigação	53
3. Participantes e acesso ao campo	54
4. Atividades desenvolvidas.....	54
5. Instrumentos de recolha de dados	55
6. Análise e tratamento dos dados.....	56
Capítulo IV – Apresentação dos dados.....	57
1. Relaxamento na sala de atividades	58
1.1. O grupo	58
1.2. A sala	58
1.3. Descrição do momento de relaxamento.....	59
1.4. Justificação e enquadramento do momento de relaxamento na prática educativa da educadora de infância	60
2. Sessões de relaxamento implementadas	62
2.1. Resultados por tipo de sessão	62
2.1.1. Relaxamento da sala	62
2.1.2. Relaxamento com massagens	63
2.1.3. Relaxamento com ioga	63
3. Comparação entre os resultados de bem-estar e implicação.....	64
4. Análise e comparação dos indicadores de bem-estar e envolvimento mais destacados	65
5. Análise de incidentes críticos ocorridos nas sessões de relaxamento	66

6. Relaxamento da sala	67
6.1. 1. ^a Sessão	67
6.2. 2. ^a Sessão	68
6.3. 3. ^a Sessão	70
7. Relaxamento com massagens.....	71
7.1. 1. ^a Sessão	71
7.2. 2. ^a Sessão	73
7.3. 3. ^a Sessão	74
8. Ioga	75
8.1. 1. ^a Sessão	75
8.2. 2. ^a Sessão	78
8.3. 3. ^a Sessão	80
Resultados por criança.....	81
1. Criança A (masculino, 4 anos).....	81
2. Criança I (feminino, 5 anos).....	83
3. Criança G (masculino, 6 anos).....	84
4. Criança D (feminino, 4 anos)	86
5. Criança A1 (feminino, 5 anos).....	87
6. Criança R (masculino 4 anos).....	88
7. Criança R1 (feminino, 6 anos)	90
8. Criança M (feminino, 5 anos).....	92
Conclusão	93
Conclusão geral	96
Referências bibliográficas	98
ANEXOS	103

Índice de tabelas

Tabela 1 - Distribuição das crianças por sexo e por idade.....	10
Tabela 2 - Médias por tipo de sessão.....	64
Tabela 3 - Valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança A	81
Tabela 4 - Valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança I.....	83
Tabela 5 - Valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança G	84
Tabela 6 - Valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança D	86
Tabela 7 - Valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança A1	87
Tabela 8 - Valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança R	89
Tabela 9 - Valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança R1	90
Tabela 10 - Valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança M.....	92

Introdução geral

De modo a finalizar o segundo ciclo de estudos, especificamente o Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, realizamos o presente relatório final de estágio. Ao longo do documento incluímos uma reflexão crítica sobre as práticas supervisionadas de ensino em diferentes contextos e instituições de ensino e, por fim, um trabalho de investigação sobre práticas de relaxamento inseridas na Educação Pré-Escolar.

Na primeira parte do relatório, elaboramos uma caracterização dos contextos de ensino, Educação Pré-Escolar e 1.º CEB, de modo a dar a conhecer o espaço da escola, sala de atividades e o grupo de crianças com quem desenvolvemos um trabalho consistente. Elaboramos uma reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido em contexto de estágio e, por fim, elaboramos uma análise das competências e conhecimentos profissionais construídos ao longo deste processo de aprendizagem.

A segunda parte do presente relatório dedica-se ao estudo concebido a partir de observações durante o estágio na Educação Pré-Escolar. Tendo como base um momento da rotina educativa em que se verificava a agitação das crianças dentro da sala de atividades e sonolência depois da hora do almoço, direcionamos o nosso estudo para as práticas de relaxamento realizadas na Educação Pré-Escolar. O nosso estudo dedicou-se a analisar e compreender de que forma os momentos de relaxamento, praticados na Educação Pré-Escolar, podem influenciar o bem-estar emocional e a implicação das crianças. Procuramos compreender diferenças nas práticas de relaxamento, ioga, meditação, músicas e sons, no momento de relaxamento com as crianças.

Focamos o nosso estudo nas práticas de relaxamento que eram implementadas, numa rotina educativa, com o objetivo de ajudar as crianças a canalizarem as suas energias, tornando-as mais tranquilas e capazes de gerirem as suas emoções. Para tornar as práticas de relaxamento mais dinâmicas e tranquilizantes, optou-se por incluir uma abordagem ao ioga e meditação, à música e aos sons.

A segunda parte do relatório inicia-se com o primeiro capítulo, o enquadramento teórico. Neste capítulo, apresentamos o conceito de relaxamento e bem-estar segundo as perspetivas de diferentes autores, dois conceitos que se encontram interligados, discutimos o propósito da educação pré-escolar em relação com o bem-estar emocional e a organização do ambiente educativo e rotina educativa. Concebemos uma

abordagem ao ioga, meditação e uma análise de instituições de ensino que implementam práticas de relaxamento com as crianças.

O capítulo dois apresenta-nos o enquadramento metodológico, incluindo a orientação do estudo onde elaboramos uma introdução sobre a pertinência do estudo e o processo que foi realizado para respondermos à questão e objetivos do estudo.

O terceiro capítulo refere-se à apresentação dos dados e resultados obtidos durante a investigação. Primeiramente, apresentamos os resultados por sessão de relaxamento, por tipo de sessão, ou seja, relaxamento habitual da sala, massagens e ioga, apresentamos ainda os resultados diferenciados pelas oito crianças que participaram no estudo e, por fim, as entrevistas à educadora de infância e as oito crianças. Concluimos a segunda parte do relatório final de estágio com uma conclusão sobre a presente investigação, onde apresentamos as conclusões do estudo.

O presente relatório termina com uma conclusão geral onde procuramos visar todas as conclusões finais do estudo e de todo o trabalho desenvolvido ao longo deste percurso.

Parte I – Reflexão crítica sobre as práticas em contexto

Introdução

Ser professor e educador exige uma constante atualização do conhecimento pois necessita de acompanhar o desenvolvimento da sociedade, investigar e procurar aperfeiçoar o seu saber. Os profissionais de educação encontram-se num processo de formação contínua em que as suas práticas de ensino e estratégias se aperfeiçoam perante as necessidades e interesses das crianças. Um processo de reflexão contínua é igualmente importante na formação dos profissionais docentes, envolvendo a sua prática pedagógica e postura perante a educação.

Do ponto de vista de Zeichner (2008), uma prática reflexiva diz respeito ao reconhecimento de que os professores, juntamente com outras pessoas, devem exercer um papel ativo na formulação de propósitos e finalidades do seu trabalho. O movimento criado em torno de uma prática reflexiva visa desafiar e apoiar os professores de modo a ajudar a clarificar os ideais em que acreditam. Os educadores/professores necessitam de uma prática reflexiva, de modo a garantirem que sua prática vá ao encontro daquilo em que acreditam e das suas opiniões, que reflitam aquilo que realmente são. “Educar para a autonomia implica fazer um ensino reflexivo que, por sua vez, se baseia numa postura reflexiva do próprio professor” (Alarcão, 1996, p.187).

O trabalho desenvolvido ao longo dos três semestres foram importantes para crescermos como profissionais de educação, desenvolver sensibilidade humana e um respeito importante pelas crianças. Torna-se importante refletirmos sobre este trabalho que desenvolvemos com diversas crianças de diferentes níveis de ensino, crianças com diferenças acentuadas quanto à aprendizagem, valores, situação socioeconómica entre outros. Estas diferenças permitiram-nos conhecer diversos contextos e realidades sociais. Esta prática reflexiva é importante pois permite uma visão detalhada e reforçada sobre a prática de ensino exercida, permitindo reformular e melhorar determinados aspetos e estratégias de ensino. Deter um papel reflexivo sobre a prática pedagógica exercida é crucial, dado que refletir sobre as estratégias de ensino que implementamos e sobre as intervenções que temos com as crianças auxilia-nos a construir conhecimento profissional. O professor/educador possui um papel insubstituível na educação, na produção e condução do desenvolvimento das aprendizagens da criança, promovendo a sua autonomia e o despertar para o pensamento crítico. Através de uma postura reflexiva, o professor/educador apercebe-se dos obstáculos e dificuldades que os alunos enfrentam no processo de ensino-aprendizagem, reflete sobre as estratégias de ensino que alcançam maior sucesso e estratégias em que é necessário um maior tempo de reflexão.

Uma postura reflexiva proporciona não só a possibilidade de sermos melhores, como oferece também à criança o melhor caminho para construir o seu conhecimento caracterizado por aprendizagens significativas. Esta visão reflexiva torna-se especialmente importante nesta primeira parte do relatório, uma reflexão crítica sobre as práticas em contexto. Nesta parte focamo-nos, em três pontos essenciais, primeiro uma caracterização dos contextos de ensino vivenciados durante o estágio. Em segundo, uma análise crítica sobre as práticas desenvolvidas nos dois níveis de ensino (EPE e 1.º CEB). Por último, uma análise das competências e conhecimentos profissionais desenvolvidos.

1. Caracterização dos contextos

A unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada está integrada em todos os semestres do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, assumindo um papel crucial no percurso de construção de competências e aprendizagens sobre a prática pedagógica. Ao frequentar esta área de formação principiamos um contacto com dois níveis de ensino, Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico, tendo sido possível usufruir de uma visão alargada sobre estes níveis de ensino.

Enquanto grupo de estágio, constituído por três elementos, frequentamos três instituições de ensino públicas. No primeiro semestre, tivemos a possibilidade de conhecer e trabalhar nos dois níveis de ensino no qual estaremos habilitados a exercer. Entramos em contacto com diferentes contextos de ensino, sendo que o primeiro diz respeito a uma instituição pública do 1.º Ciclo do Ensino Básico, pertencente a um agrupamento de escolas do concelho de Viseu, com uma turma do 2.º ano de escolaridade constituída por vinte e seis alunos. A segunda instituição, também pertencente ao ensino público, foi um jardim de infância situado na zona de Viseu. Nesta instituição escolar trabalhamos com um grupo de vinte e cinco crianças.

No segundo semestre, a partir da experiência e trabalho dinamizado nas diferentes instituições de ensino durante a PES I, escolhemos um nível de ensino para voltar a trabalhar de forma mais consistente e alargada. Tendo em conta o trabalho bem-sucedido que desenvolvemos, a agradável relação com a cooperante, com as crianças e comunidade educativa, optamos por escolher e regressar à instituição de ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico para iniciar a PES II. Finalmente na PES III, realizamos um estágio semestral num contexto de EPE distinto do conhecido PES I.

De seguida, iremos caracterizar cada contexto onde estivemos a estagiar começando pelo 1.º CEB, estágio realizado ao longo da PES II e posteriormente o contexto da Educação Pré-escolar, realizado ao longo da PES III. Devido ao curtíssimo contacto com os contextos na PES I, não iremos fazer uma caracterização dos mesmos.

1.1. 1.º Ciclo do Ensino Básico

Perspetivando sobre o 1.º CEB, durante o segundo semestre, na unidade curricular PES II, desenvolvemos o nosso trabalho no 1.º Ciclo do Ensino Básico, com uma turma do 2.º ano de escolaridade, durante três dias por semana (2ª feira, 3ª feira e 4ª feira).

Este estabelecimento de ensino era uma instituição pública pertencente a um agrupamento de escolas do concelho de Viseu. A escola situava-se perto do centro da cidade e abrangia a Educação Pré-escolar e o 1.º Ciclo do Ensino Básico, sendo frequentado aproximadamente por 234 alunos, no total. O edifício apresentava uma estrutura e instalações modernas, constituído por dez salas destinadas ao 1.º Ciclo do Ensino Básico e cinco salas de Educação Pré-Escolar, todas ligadas entre si por corredores. O acesso aos pisos podia ser feito por escadas ou por um elevador. O piso 1 era constituído por seis salas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, todas elas com amplas janelas tornando o espaço bastante iluminado, devido à luz natural. A escola dispunha de uma biblioteca, uma cantina com refeitório, diversas instalações sanitárias, um polivalente, uma reprografia, um gabinete médico, sala de professores e educadores, diversas salas de arrumos e gabinetes para a direção do estabelecimento de ensino.

Quanto ao espaço exterior, era bastante agradável, amplo e vedado, mantendo as condições de segurança asseguradas. Incorporava um parque infantil para as crianças da Educação Pré-Escolar e outro para as crianças do 1.º CEB, possuía um campo de futebol, um jardim e uma horta ecológica que é cuidada e cultivada pelos alunos, professores e educadores. Durante os intervalos, estes espaços eram monitorizados pelos assistentes operacionais, sendo que os professores e educadores podiam utilizar estes espaços durante as suas aulas. Tendo em conta o Decreto-Lei n.º 119/2009, pode-se considerar que o espaço de recreio era seguro, encontrava-se bem localizado e isolado do trânsito, apresentava bons e modernos equipamentos e tinha um solo adequado e sempre limpo. Num modo geral, toda a estrutura da escola foi pensada tendo em conta as necessidades e interesses das crianças, salientando também a diversidade de recursos tecnológicos que esta instituição escolar oferecia.

A instituição escolar descrita fornecia às crianças do 1.º CEB atividades de enriquecimento curricular e atividades de tempos livres, promovendo assim um alargamento do tempo de permanência das crianças na escola e servindo de apoio aos encarregados de educação que não tinham possibilidade de assegurar o horário escolar das crianças.

O trabalho que desenvolvemos neste contexto de ensino foi realizado ao longo de doze semanas, sendo que cada elemento do grupo trabalhou de forma individual durante quatro semanas. A turma onde estivemos a trabalhar era do 2.º ano de escolaridade, constituída por vinte e seis alunos, dos quais treze eram do sexo masculino e treze do sexo feminino, com idades compreendidas entre os seis e sete anos de idade, considerando-se por isso, um grupo homogéneo. Os alunos eram

participativos e sociáveis, demonstravam diversas vezes o valor da entreajuda e cooperação com os colegas, apreciavam bastante as estratégias de ensino motivacionais que incorporamos em todas as sessões e exibiam prazer pela aprendizagem. Também adquiriam com facilidade a aquisição de conhecimento, apresentavam interesse e curiosidade nos diversos conteúdos que foram apresentados.

No geral, as crianças apresentavam um comportamento agradável, respeitando as regras de sala de aula. No entanto, a turma tinha duas crianças com um comportamento mais irrequieto, sendo que uma se encontrava medicada com um diagnóstico de perturbação de hiperatividade com défice de atenção.

1.2. Educação Pré-Escolar

Durante a PES III, desenvolvemos uma prática de ensino e adquirimos competências no contexto institucional de Educação Pré-Escolar. Neste contexto frequentamos uma instituição de ensino pública, pertencente a um agrupamento de escolas da zona urbana de Viseu. Era uma escola que apresentava um grande número de crianças provenientes de diferentes etnias e de instituições sociais, crianças com dificuldades, problemas socioeconómicos e familiares.

A instituição escolar onde desenvolvemos o nosso trabalho encontrava-se em conformidade com a legislação em vigor (Despacho Conjunto n.º 268/97, de 25 de agosto) cumprindo, de um modo geral, as condições de espaço interior e exterior, as normas de segurança e conforto.

O estabelecimento de ensino em questão era constituído por dois pisos e abrangia dois níveis de ensino, a Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico. Esta instituição de ensino apresentava um espaço exterior bastante amplo, porém com poucos espaços verdes, possuía também um campo destinado para a prática desportiva. Durante os intervalos, as crianças encontravam-se distribuídas por diferentes locais, sendo que durante o intervalo da manhã, brincavam no espaço interior da escola e durante o intervalo da hora do almoço, quando as condições atmosféricas eram favoráveis, utilizavam o espaço exterior da escola.

A instituição possuía uma cantina com refeitório, um bar, uma papelaria e reprografia, uma biblioteca, uma mediateca, um centro de recursos de TIC para a educação especial e uma sala TEACCH. Tinha diversas divisões necessárias para a organização dos materiais da escola, gabinetes, placards com informações, salas de arrumos, instalações sanitárias e um polivalente que era utilizado pelos alunos durante

os intervalos e podia ser utilizado pelos professores e educadores sempre que necessitassem. No que diz respeito à acessibilidade, esta podia ser feita através de escadas e rampas, no entanto a acessibilidade entre os pisos só era possível através de escadas, não encontrando-se acessível a todas as crianças. As salas da Educação Pré-Escolar encontravam-se situadas num corredor. Este mesmo espaço continha um pequeno parque infantil, composto por diversos materiais para as crianças brincarem. As salas do 1.º CEB encontravam-se dispersas pelo piso inferior e o superior.

A sala de atividades da Educação Pré-Escolar, onde estivemos a estagiar, encontrava-se no início de um corredor, é de fácil acesso pois encontrava-se junto a porta de entrada, permitindo uma rápida e fácil comunicação com o exterior. A sala também encontrava-se localizada perto das instalações sanitárias e do polivalente. O ambiente da sala era caracterizado pela sua luminosidade, devido a amplas janelas que permitiam a entrada de luz natural e ofereciam uma observação privilegiada para o exterior. Era um espaço que transmitia um ambiente bastante tranquilo e estimulante, promotor de bem-estar e de aprendizagem, ambiente esse onde as crianças se sentiam valorizadas.

A organização do ambiente educativo é fundamental na EPE e devemos ter consciência da sua importância. Tem-se em consideração as características, interesses, necessidades e aprendizagens das crianças, proporcionando um ambiente estruturado, de bem-estar e securizante. Um ambiente onde as crianças se sentem seguras e confiantes para desenvolverem aprendizagens.

O espaço da sala era bastante agradável e acolhedor, exibia paredes com diversos placards que apresentavam os trabalhos das crianças, possuía um lavatório e equipamentos destinados para o aquecimento da sala. A sala encontrava-se organizada por áreas de interesse ou “cantinhos”, oferecia a área do cabeleireiro, garagem, cozinha, casinha e biblioteca. Ainda na atividades livres, as crianças podiam recorrer às mesas de trabalho para realizarem atividades de recorte e colagem, desenho, pintura e a manta para a realização de jogos e construções.

O grupo de crianças com o qual trabalhámos e estabelecemos relações de interação era constituído por dezassete crianças, sendo seis do sexo masculino e onze do sexo feminino, com idades compreendidas entre os três e cinco anos de idade, estando perante um grupo heterogéneo quanto à faixa etária. Das dezassete crianças, duas tinham NEE (Necessidades Educativas Especiais), sendo que uma dispunha de apoio de uma Educadora de Educação Especial, estando ao abrigo do Decreto-Lei n.º

3/2008, de 7 de janeiro. A seguinte tabela apresenta uma distribuição das crianças e da faixa etária.

Tabela 1 - Distribuição das crianças por sexo e por idade.

Sexo/idade	3 Anos	4 Anos	5 Anos	Total
Masculino	1	2	3	6
Feminino	3	2	6	11
Total	4	4	9	17

Tendo em conta o trabalho desenvolvido com as crianças, podemos afirmar que este grupo apresentava bastante curiosidade nas atividades que foram propostas e um gosto pela aprendizagem, era no entanto um grupo com interesses e ritmos de trabalho distintos, sendo um grupo caracterizado pela sua heterogeneidade quanto ao ritmo de aprendizagens. Perante diferentes ritmos de trabalho apresentados entre as crianças, as atividades dinamizadas foram diferenciadas tendo em conta o nível de aprendizagem de cada criança, indo de encontro à perspetiva assente nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar,

As vantagens dos contactos e do trabalho em comum de crianças em momentos diferentes do desenvolvimento, com saberes e competências diversos implicam que o educador organize o processo educativo de modo a que este responda às características de cada criança, estimulando a sua evolução no grupo (Ministério da Educação, 1997, p.87).

De um modo geral, as crianças apresentavam um interesse elevado em atividades ligadas à área de Expressões, especificamente, Expressão Dramática e Motora, apreciavam novas técnicas de pintura e atividades experimentais. A Expressão Musical, especificamente interpretação de pictogramas e o canto de canções, não despertava grande interesse nas crianças, no entanto se incluíssemos diversos adereços, instrumentos musicais e coreografias o interesse já era notório e elevado.

2. Análise das práticas concretizadas na PES II e III

O percurso nos diferentes níveis de ensino com práticas adequadas e transversais tornou-se num processo reflexivo. Nos dois níveis de ensino deparamo-nos com situações desafiantes. Segundo Cunha (2008, p. 74), “o educador profissional (professor) defronta-se, na sua prática pedagógica, com situações complexas, instáveis e únicas, que se definem, entre outros aspetos, pela especificidade dos locais, dos agentes interventivos e das culturas. Esta diversidade e complexidade exige do professor um conhecimento científico, técnico, rigoroso, profundo e uma capacidade de questionamento, de análise, de reflexão e de resolução e problemas, impondo-se necessariamente, um novo conceito de professor – o professor reflexivo”. O poder de reflexão é uma capacidade que fomos adquirindo ao longo das intervenções de estágio, a competência de refletir sobre as estratégias de ensino.

O Ensino Básico é caracterizado por ser universal, gratuito e obrigatório. Segundo a Lei n.º 49/2005 de 30 de agosto, este nível de ensino assume como principal objetivo, “assegurar uma formação geral comum a todos os portugueses que lhes garanta a descoberta e o desenvolvimento dos seus interesses e aptidões, capacidade de raciocínio, memória e espírito crítico, criatividade, sentido moral e sensibilidade estética, promovendo a realização individual em harmonia com os valores da solidariedade social”. Neste sentido, em seguida, apresentamos uma análise e reflexão das práticas de ensino nos dois níveis de ensino, 1.º CEB e EPE.

2.1. 1.º Ciclo do Ensino Básico

A Prática de Ensino Supervisionada II foi realizada numa instituição de ensino do 1.º CEB. Esta unidade curricular assume um papel essencial na nossa formação inicial e apresenta como principal objetivo, assegurar e transmitir-nos a aquisição de competências e aprendizagens de especialização de um profissional do 1.º CEB. Proporcionou um envolvimento mais profundo nos documentos de gestão curricular e uma compreensão mais consistente quanto à especificidade deste nível de ensino.

Ser professor é partilhar e orientar aprendizagens aos alunos, um processo de ensino-aprendizagem que é centrado nas suas potencialidades e dificuldades. Ao longo das nossas intervenções, a criação de estratégias motivacionais, para iniciar uma temática ou conteúdo, foram uma constante. Este aspeto promoveu, nas crianças, um interesse e envolvimento durante a lecionação de diferentes temáticas e conteúdos. Perante uma estratégia de ensino criativa e dinâmica, o entusiasmo das crianças foi

evidente, tornaram-se mais participativos e ativos na discussão sobre determinada temática.

Perante uma sociedade moderna, em constante evolução e desenvolvimento, o professor necessita de acompanhar esse mesmo avanço, permanecendo numa formação contínua, acompanhando os novos recursos tecnológicos e estratégias de ensino.

Ao longo do estágio, deparamo-nos com diferentes tipos de conteúdo, uns mais acessíveis e outros mais complexos, no entanto o conteúdo dependeu da motivação com que foi iniciado. Todas as atividades que elaboramos foram sempre de encontro aos objetivos pretendidos. Iniciamos, sempre que possível, a nossa dinamização com uma motivação de aprendizagem, utilizando por exemplo, uma música, dramatização, vídeos, visualização de fotografias, distribuição de vários materiais alusivos a determinada temática, entre outros. Tapia e Fita (2003) referem que a aprendizagem é movida, pelo estabelecimento de um interesse, de uma meta, de um objetivo. Daí a necessidade de desenvolver-se a motivação em sala de aula.

Quando iniciámos este estágio já possuíamos um conhecimento sobre a turma, visto que o primeiro contacto com a turma ocorreu durante a PES I. Desta forma, já conhecíamos as suas principais características, os ritmos de aprendizagem, interesses, potencialidades, dificuldades e necessidades de cada criança.

O processo de planificação centrou-se nas características que a turma apresentava e a elaboração dos planos de aula teve como foco principal uma aula dinâmica, com coerência e flexibilidade. Inicialmente, este processo de planificação aparentava ser complexo, no entanto com o estágio, neste mesmo nível de ensino, durante o primeiro semestre, as planificações tornaram-se menos complicadas e mais compreensíveis. Entendemos que todos os aspetos da planificação se completavam entre si e encontravam-se interligados.

Apesar da familiarização com o processo de planificação, pequenas dificuldades foram sentidas, nomeadamente na procura de um elo de ligação entre os conteúdos de diferentes naturezas, uma prática pedagógica com conteúdos interligados entre si, ou seja, a interdisciplinaridade. Japiassu (1976, citado por Aires, 2011, p. 218) considera-a como “um processo onde há interatividade mútua, ou seja, todas as disciplinas que participam do processo devem influenciar e ser influenciadas umas pelas outras. Um processo no qual se pode generalizar e aplicar métodos e técnicas entre disciplinas diferentes”.

Ao longo do processo de planificação foram feitas diversas pesquisas sobre os conteúdos e temáticas, desta forma sentimo-nos mais confiantes e seguras com a partilha do conhecimento, evitando apresentar erros científicos. Uma reflexão sobre cada dia de intervenção foi o foco principal para tornarmo-nos melhores, através de uma postura reflexiva conseguimos dar sentido à aprendizagem que proporcionamos aos alunos, despertando a sua autonomia, o pensamento crítico e um desenvolvimento adequado do processo de ensino-aprendizagem.

Inicialmente, nas primeiras intervenções, surgiram aspetos que nos preocupavam, nomeadamente a gestão do tempo e o facto de, por vezes, os planos de aula não terem sido cumpridos até ao fim da aula. No entanto, através de uma reflexão com a professora cooperante e os professores orientadores, entendemos que a planificação que elaboramos é flexível e o que realmente importa são as aprendizagens que proporcionamos aos alunos.

A turma apresentava alunos com diferentes ritmos de aprendizagem, com níveis de aprendizagem heterogéneos, daí o tempo destinado para as atividades, por vezes, ser excedido, dificultando a gestão do tempo e da aula. Tendo em conta que já conhecíamos a turma, começámos por implementar estratégias que melhorassem a gestão do tempo, como por exemplo a entreaajuda entre os alunos. A gestão das atividades foi algo que observamos com atenção, adequando sempre o número de tarefas ao conteúdo. Tivemos sempre o cuidado de proporcionar um ambiente favorável para o decorrer de uma intervenção tranquila e sem quebras.

Com o trabalho que desenvolvemos com a turma, tendo como base uma observação cuidada e uma reflexão sobre os dias de intervenção, afirmo que as atividades que foram realizadas em grupo, os jogos didáticos com o objetivo de proporcionar aprendizagens sobre determinadas temáticas, atividades experimentais, idas ao exterior, visualizações de vídeos e atividades que envolviam a área de Expressão plástica e musical foram aquelas que maior interesse, envolvimento e motivação despertaram nos alunos. Proporcionar, aos alunos, atividades interativas e dinâmicas com aprendizagens significativas, foi também um dos nossos principais objetivos.

Avalio o nosso percurso e trabalho que desenvolvemos neste nível de ensino como positivo. Todas as atividades e momentos foram pensados nos alunos, nas suas necessidades e potencialidades. Esta experiência que se revelou bastante gratificante e positiva deveu-se ao trabalho e apoio da professora cooperante, foi fundamental para a realização de um bom trabalho e de uma prática pedagógica cada vez mais confinante,

segura e dinâmica. O trabalho de grupo foi essencial para o desenvolvimento de muitas aprendizagens, pois através de várias partilhas de informações, discussões de ideias e de várias ações conjuntas, enriquecemos o nosso trabalho.

Apreendi e compreendi que ser professor é mantermo-nos num processo de formação contínua, sendo importante um acompanhamento perante a evolução dos recursos tecnológicos. Ser professor é acompanhar o processo de aprendizagem dos alunos, não desempenhar apenas um papel de detentor de saber e transmissão de conhecimento.

2.2. Educação Pré-Escolar

A Educação Pré-Escolar é considerada a primeira etapa da educação básica, sendo um processo educacional que acompanha a criança ao longo da vida, favorecendo o seu desenvolvimento a nível pessoal e social. Assim, é importante que sejam criadas condições favoráveis para a crianças desenvolverem aprendizagens e aprenderem a aprender, condições que promovem a autoestima, a autoconfiança e o reconhecimento das potencialidades e progressos de cada criança (Ministério da Educação, 1997). Durante o estágio, na Educação Pré-Escolar, foi construído um percurso de construção de competências, conhecimentos e aprendizagens fundamentais para a nossa formação.

Das condições necessárias para as crianças desenvolverem e construírem aprendizagens, pronunciamo-nos sobre o papel do educador e a importância que ele assume no desenvolvimento equilibrado das crianças e na sua inserção na sociedade. O educador é responsável pela organização do ambiente educativo, pela criação de um ambiente estimulante que desperte na criança o desejo de aprender, a curiosidade e o pensamento crítico, um ambiente promotor de bem-estar e segurança pois “o bem-estar e segurança dependem também do ambiente educativo, em que a criança se sente acolhida, escutada e valorizada” (Ministério da educação, 1997, p.20). As crianças apresentam características individuais, interesses e ritmos de aprendizagem distintos, deste modo é importante que o educador construa a sua prática pedagógica em função das necessidades e interesses do seu grupo de crianças.

Quando iniciámos o nosso trabalho com o grupo de crianças, estabelecemos de imediato uma agradável relação, transmitindo confiança e segurança a todas as crianças. As relações de interação que estabelecemos com as crianças foram importantes, do ponto de vista que através delas foram criadas situações de

comunicação, sendo que essa mesma interação tornou-se no ponto de partida para o nosso trabalho, “a relação individualizada que o educador estabelece com cada criança é facilitadora da sua inserção no grupo e das relações com as outras crianças” (Ministério da Educação, 1997, p.35).

É essencial conhecer o grupo de crianças e as características individuais, interesses e potencialidades de cada uma. Esta ligação e interação que mantivemos com o grupo de crianças permitiu que o processo de planificação, delimitação de objetivos e construção de atividades e materiais fossem ao encontro dos interesses e necessidades das crianças, pois todas as atividades foram pensadas tendo como foco principal a criança. Enquanto grupo de estágio, constituído por três alunas, aproveitamos as potencialidades de cada elemento para construir uma prática pedagógica e estratégias de ensino com aprendizagens ricas e significativas para as crianças.

Como já foi referido no presente trabalho, o grupo de crianças com qual contactámos era bastante heterogéneo quanto às idades e ritmos de trabalho e aprendizagens. Era um grupo de crianças que necessitava de um grande foco de motivacional, pois a desmotivação e a desconcentração durante as atividades era perseverante, sendo que foi necessário criar estratégias que os envolvessem de forma mais consistente nos momentos e nas atividades. Todas as atividades que foram dinamizadas apresentavam um carácter dinâmico e lúdico, uma grande diversidade de materiais e movimentação entre os espaços da sala (interior e exterior). Este grupo era constituído por crianças de etnia cigana, sendo que foi fundamental promover uma educação intercultural, o desenvolvimento da identidade e o respeito pelas culturas e tradições.

Ao longo das intervenções observámos as preferências das crianças e os momentos que apresentavam maior envolvimento. Destaco momentos do estágio que reforçam tal afirmação, como por exemplo todas as atividades de Expressão Motora, tanto no polivalente como no exterior. Durante estes momentos de atividade física, as crianças demonstraram um elevado interesse, envolvimento e cooperação com os colegas. As atividades experimentais também apresentaram uma diversidade de momentos de grande envolvimento por parte do grupo de crianças. Por outro lado, ao longo das intervenções observámos momentos em que as crianças apresentavam uma maior agitação e desconcentração, como por exemplo, o canto de canções e interpretação de pictogramas. Para atenuar essa dificuldade que sentimos, começamos por tornar a atividade ainda mais dinâmica, para isso incluímos adereços, vestuário e

coreografias. O momento tornou-se mais rico, diferente e as crianças envolveram mais na atividade. Este último momento foi aquele onde sentimos mais dificuldades, no entanto através de uma observação e reflexão foi possível compreender as falhas e melhorar este tipo de atividade.

No início das nossas intervenções, observámos o desenrolar de uma sucessão de todos os momentos do dia, ou seja, a rotina educativa que já estava instalada na sala. Através da rotina as crianças sentem-se seguras e confiantes com os momentos que se seguem. É também uma rotina bastante flexível, sendo possível fazer modificações, tendo as crianças a total liberdade para expressarem as suas opiniões e partilharem as suas decisões. A rotina é constituída por momentos liderados e orientados pelo educador, momentos onde o educador assume um papel mais passivo, por exemplo no momento do acolhimento, onde o líder e o seu ajudante realizam as tarefas com ajuda do restante grupo, momentos dedicados às atividades livres e o momento do relaxamento, que também é bastante liderado pelas crianças. No decorrer dos momentos da rotina são criados momentos de comunicação entre os adultos e as crianças e entre as crianças. As rotinas são diferentes e criadas tendo em conta o contexto e as necessidades das crianças. De seguida, iremos descrever, de forma breve, a rotina educativa estabelecida na sala.

Quanto as crianças entravam na sala, preenchiam de forma autónoma o quadro das presenças afixado numa das paredes da sala, de seguida dirigiam-se para as mesas para realizarem jogos ou desenhos. Posteriormente e terminado o arrumo de todos os materiais nos respetivos lugares, as crianças dirigiam-se para a manta para darem início ao momento do acolhimento. Neste momento, o chefe do dia escolhia uma criança para ser o seu ajudante e com ajuda do restante grupo começavam a concretizar diversas tarefas como o preenchimento do quadro do tempo, contagem das crianças, análise do quadro das presenças, “desafios matemáticos” e diálogo sobre as novidades e vivências do fim-de-semana de cada criança. De seguida, surgia o momento da higiene pessoal, lanche e recreio. Após este momento, as crianças encontravam-se numa atividade orientada pelo educador. A tarde iniciava-se com o momento do relaxamento, as crianças executavam pequenos movimentos com os membros superiores e inferiores e também massagens nas costas. De seguida, seguia-se uma atividade orientada pelo educador, após este momento as crianças encaminhavam-se para as diversas áreas de interesse. No final deste momento e realizada toda arrumação dos materiais e áreas de interesse, as crianças dirigiam-se para a manta para fazerem uma avaliação do dia,

refletindo sobre os acontecimentos e comportamentos, por fim, preenchiam o quadro do comportamento.

Destaco o momento da rotina que resultou no ponto de partida para a realização deste estudo, o momento do relaxamento. Era o primeiro momento que as crianças entravam em contacto depois do recreio da hora do almoço, habitualmente entravam na sala bastante ativas, energéticas e por vezes até cansadas. Sentadas, na manta e com as pernas cruzadas, as crianças executavam movimentos suaves ao som de uma música ambiente. O chefe e o seu ajudante lideravam e orientavam este momento, executando gestos e movimentos suaves, massajavam as mãos, as pernas, os braços e face enquanto as restantes crianças executavam os mesmos movimentos. Ao longo deste momento, algumas crianças encontravam-se numa postura de ioga, conhecida por “lótus” ou então encontravam-se sentadas apenas com as pernas cruzadas. Na postura de lótus, as crianças encontravam-se com os olhos fechados, as pernas cruzadas e as palmas das mãos apoiadas uma na outra.

Este era um momento que transmitia bastante tranquilidade, as crianças aprendiam a ouvir em silêncio, libertavam energia e encontravam-se relaxadas para as atividades que se seguiam. Quando as crianças encontravam-se concentradas na prática de relaxamento, apresentavam diversos indicadores de bem-estar e implicação tais como, serenidade, uma expressão facial, abertura ao momento, não apresentam sinais de tensão e o seu corpo encontrava-se relaxado. No entanto, várias vezes e devido a fatores externos, como ruído exterior e interrupções constantes na sala, as crianças não se concentravam que por consequência resultava num relaxamento menos eficaz.

Prosseguindo na mesma linha de pensamento sobre a organização do tempo, a rotina educativa da sala já era conhecida pela maioria das crianças, no entanto as crianças que frequentavam pela primeira vez o jardim de infância eram auxiliadas pelas crianças mais velhas. Entendemos por rotina educativa a sucessão de momentos que ocorrem ao longo do dia, sendo uma rotina educativa esta é intencionalmente planeada pelo educador e conhecida pelas crianças que sabem o que fazer em cada momento do dia, prever os momentos e liberdade para a fazerem alterações (Ministério da Educação, 1997). Deste modo, refletimos que as rotinas são importantes na Educação Pré-Escolar, orientam e organizam as crianças para a organização temporal e espacial, as crianças sentem-se confiantes e seguras num ambiente estruturado a pensar nos seus interesses.

O espaço da sala encontrava-se organizado por áreas de interesse ou “cantinhos”, onde as crianças comunicavam entre si, criando ligações de interação com as outras

crianças e adultos. Nos momentos de atividades livres, as crianças encontravam-se dispersas pelas áreas de interesse onde era frequente observar atividades de faz-de-conta. O jogo simbólico é uma atividade espontânea que as crianças concretizam em interação com outras crianças e adultos, esta atividade é apoiada por diversos recursos que possibilitam às crianças a recreação de experiências do dia-a-dia (Ministério da Educação, 1997).

Todas as nossas planificações foram planeadas a pensar nos interesses das crianças, pensando nos objetivos que queríamos que as crianças atingissem e as aprendizagens que queríamos proporcionar. As atividades tinham como objetivo despertar, nas crianças, o interesse, pensamento crítico, curiosidade, descoberta e aprendizagens pela ação.

Inicialmente, as dificuldades que mais senti dizem respeito a aspetos relacionados com a gestão do tempo de cada atividade e organização do grupo. Nas primeiras intervenções foi complicado aperceber-me que determinada atividade ou momento iria demorar mais ou menos tempo do que tinha planeado. No entanto, para além de todas as características que atribuímos às planificações, estas também são flexíveis e se determinado momento e atividade não correu como tinha planeado, o que realmente faz sentido é que as crianças atinjam os objetivos delineados e desenvolvam aprendizagens. Com estas dificuldades iniciais compreendi que sendo este grupo heterogéneo, as crianças apresentam ritmos de trabalho bastante diferentes, estratégias para colmatar essa dificuldade teriam de ser implementadas. Para isso, além de prestar sempre um apoio individual a cada criança, promovi a entreajuda e cooperação entre as crianças mais velhas e mais novas. Ao longo do trabalho desenvolvido as dificuldades foram diminuindo, senti-me mais segura e adotei uma atitude mais confiante com o grupo de crianças. Ao longo das intervenções, mantive sempre uma postura adequada, dinâmica e segura, demonstrando apoio, segurança, cooperação e incentivo às crianças nos diferentes momentos e apelando à participação de todas nas atividades, com recurso a uma linguagem compreensível pelas crianças.

As reflexões com a educadora cooperante e com os orientadores supervisores foram cruciais para refletirmos melhor sobre a prática pedagógica e sobre o nosso percurso. Estes momentos de reflexão foram importantes pois permitiram uma visão detalhada e reforçada sobre a prática de ensino exercida, permitindo reformular e melhorar determinados aspetos e estratégias de ensino. As dificuldades que no início sentimos foram ultrapassadas consoante os momentos de reflexão.

Concluindo esta análise sobre a Educação Pré-Escolar, todas as intervenções, planificações de atividades e momentos vivenciados com as crianças foram essenciais para a nossa formação, deste modo adquirimos competências e aprendizagens para o nosso futuro. O relacionamento que mantivemos com a educadora cooperante foi também o melhor, recebemos conselhos e informações importantes sobre algumas crianças que possuíam obstáculos nas suas aprendizagens e sobre o grupo em geral. A educadora ofereceu-nos conselhos importantes para a nossa prática pedagógica e estratégias que resultavam melhor com aquele grupo de crianças.

3. Análise das competências e conhecimentos profissionais desenvolvidos

A qualidade do ensino e um profissional de educação encontram-se num processo de análise e reflexão sobre desempenho profissional, com o objetivo de alcançar um ensino competente, promovendo aprendizagens diversificadas e significativas nas crianças. Toda experiência profissional necessita de uma análise e reflexão sobre o seu desempenho, de modo a desenvolvermos um trabalho mais aperfeiçoado, além disso torna o profissional mais seguro de si e das suas capacidades.

Em última análise, abordamos o desenvolvimento das nossas aprendizagens na EPE e 1.º CEB, analisamos as competências e os conhecimentos profissionais adquiridos ao longo das práticas supervisionadas. Como suporte para análise das competências e conhecimentos profissionais que fomos desenvolvendo, utilizamos o Decreto-Lei n.º 240/2001 e n.º 241/2001, de 30 de agosto, que determinam o perfil geral de desempenho do educador de infância e de um professor do ensino básico.

Segundo o Decreto-Lei n.º 240/2001, “o perfil geral de desempenho do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário enuncia referências comuns à atividade dos docentes de todos os níveis de ensino, evidenciando exigências para a organização dos projetos da respetiva formação e para o reconhecimento de habilitações profissionais docentes”. O presente Decreto-Lei apresenta quatro dimensões, onde um profissional de educação deve atuar e desenvolver o seu trabalho de forma positiva. De seguida, analisamos em cada dimensão as competências e conhecimentos profissionais desenvolvidos.

Na *dimensão profissional, social e ética*, no trabalho que dinamizamos durante os estágios curriculares, desenvolvemos a maioria dos pontos que são apresentados pelo documento. Durante o nosso percurso, apresentamos uma postura reflexiva sobre a

nossa prática, uma pesquisa cuidada sobre todos os conteúdos e conhecimentos que partilhamos. Garantimos um conjunto de aprendizagens diversificadas e significativas, uma perspetiva de escola inclusiva promovendo a inclusão na sociedade e partilha de valores como a aceitação e diferença. Valorizamos as diferentes culturas e respeitamos as diferenças culturais e pessoais das crianças.

Promovemos bem-estar entre as crianças e promovemos a sua autonomia, contribuindo para o seu desenvolvimento individual e cultural. Estabelecemos uma relação equilibrada com as crianças, criamos situações de comunicação e interação durante o processo de ensino-aprendizagem.

Quanto à *dimensão de desenvolvimento do ensino e de aprendizagem*, desenvolvemos diversos parâmetros. O processo de construção e preparação de planificações, roteiros e atividades para os dois níveis de ensino, EPE e 1.º CEB, foram semelhantes entre si. Previamente, em reunião com a professora ou educadora cooperante, estabelecíamos os principais objetivos que foram o nosso ponto de partida para a planificação e preparação dos momentos, tarefas e atividades. Utilizamos de forma integrada os saberes e conhecimentos, adequando o nosso discurso ao contexto e nível de ensino, tendo um especial cuidado na utilização correta da língua portuguesa, evitando principalmente expressões típicas de outras regiões do país, por exemplo, a expressão “à beira de” e “ao pé de”.

O nosso trabalho em promover um ensino rico em aprendizagens passou também pela utilização das tecnologias de informação e comunicação, principalmente no 1.º CEB, proporcionando aulas interativas e visualmente mais atrativas. No entanto, na EPE, devido à insuficiência de material tecnológico na sala de atividades, não foi possível promover atividades direcionadas para a vertente tecnológica.

Proporcionarmos momentos de ensino e aprendizagem estruturada, estratégias de ensino, aproveitamos as potencialidades de cada criança e o conhecimento prévio do grupo, promovemos um envolvimento direto e ativo das crianças no processo de ensino aprendizagem.

No que concerne à *dimensão de participação na escola e de relação com a comunidade*, enquanto estagiárias, o nosso trabalho neste campo foi mais restrito. Não participamos na construção do plano educativo da escola e outros projetos curriculares. Por outro lado, mantivemos uma relação e interação com os pais/encarregados de educação, restante comunidade educativa e pessoal não docente. Cooperamos em algumas atividades de épocas festivas, por exemplo, o magusto e festa de natal, atividades que foram realizadas com outros grupos de crianças.

Por último, na *dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida* fomos de encontro a todos os aspetos apresentados no documento. Consideramos que a profissão docente necessita de uma constante atualização para que seja possível acompanhar o desenvolvimento da sociedade, necessita de uma aprendizagem e formação ao longo da vida, uma investigação contínua dos saberes e conhecimentos. O nosso trabalho foi desenvolvido tendo como ponto de partida pesquisa e posteriormente uma reflexão sobre as práticas educacionais. O trabalho de equipa esteve sempre presente, aproveitamos as potencialidades de cada elemento de forma a enriquecer cada intervenção de estágio.

3.1. 1.º Ciclo do Ensino Básico

No Decreto-Lei n.º 241/2001, de 30 de agosto é possível fazer uma distinção entre os níveis de ensino 1.º CEB e EPE e os perfis específicos de desempenho profissional do educador de infância e do professor do 1.º CEB. De seguida, fazemos uma análise particular sobre os perfis específicos de desempenho profissional do professor do 1.º CEB e do educador de infância.

Perspetivando sobre o 1.º CEB, quanto à *conceção e desenvolvimento do currículo*, não foi possível participar e cooperar na construção e avaliação do projeto curricular da escola. Ao longo do nosso percurso, enquanto estagiárias, tentamos desenvolver um conjunto de aprendizagens e mobilizar de forma integrada saberes científicos relativos às áreas e conteúdos curriculares. Trabalhamos de modo articular as diferentes áreas, promovendo a interdisciplinaridade. Organizamos, desenvolvemos e avaliamos o processo de ensino com base na análise de cada situação concreta, ou seja, consideramos sempre o conhecimento das crianças e as suas intervenções. Fomentamos, nos alunos, a reflexão e conhecimento explícito de aspetos básicos da estrutura e do uso da língua. Consideramos os conhecimentos prévios dos alunos e promovemos a sua autonomia nas diversas situações de aprendizagem.

No decorrer da nossa prática educativa, planificamos tendo em conta as características do grupo de crianças, pesquisamos sobre os conteúdos e partilhamo-los de uma forma simples e eficaz. Todas as aulas apresentaram uma situação motivacional, tendo como principal objetivo promover a curiosidade e interesse nos alunos. Como situação motivacional apresentamos dramatizações, que foram a principal atividade, visualização de vídeos, recitação de poemas, jogos, canções e atividades experimentais. Esta situação motivacional resultava numa interligação entre

os conteúdos, criando um fio condutor entre os conteúdos apresentados. Além de uma partilha de conteúdo de carácter motivacional, as nossas intervenções promoveram, nos alunos, uma participação ativa na prática de regras de convivência, fomentando a vivência de práticas de colaboração e respeito solidário, a entreaajuda e autonomia, tendo em vista a realização independente de aprendizagens futuras, dentro e fora da escola.

Mantivemos uma relação positiva e equilibrada com as crianças, com os adultos e comunidade educativa. Oferecemos um ambiente de bem-estar e segurança, essencial para o processo de desenvolvimento e aprendizagens.

Quando à *integração do currículo*, na área de Língua Portuguesa, planificamos atividades que desenvolveram, nos alunos, competências de compreensão e expressão oral. Promovemos a aprendizagem de competências de escrita e de leitura, processos de produção e de compressão de textos escritos. Mobilizamos estratégias, para levar os alunos, ao ensino da aprendizagem da escrita e oferecemos diversos materiais e suportes de escrita. Incentivamos os alunos a utilizar diversas estratégias de aprendizagem e o desenvolvimento da leitura em diversos tipos de textos. Fomentamos nos alunos hábitos de reflexão sobre aspetos básicos da estrutura e do uso da língua.

No âmbito da Matemática, promovemos nos alunos, o gosto pela matemática, articulando-a com a vida real, ou seja, levando situações do quotidiano para a sala de aula. Incentivamos a participação e partilha de raciocínio sobre a resolução de problemas e tarefas matemáticas.

Promovemos nos alunos a aprendizagem dos conceitos, das técnicas e dos processos matemáticos implicados no currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico, designadamente na compreensão e representação dos números e das operações aritméticas, na compreensão do processo de medição e dos sistemas de medida, no conhecimento de formas geométricas simples, na recolha e organização de dados e na identificação de padrões e regularidades;

Desenvolvemos nos alunos a capacidade de identificar, definir e discutir conceitos e procedimentos, aprofundar a compreensão de conexões entre eles e entre a matemática e outras áreas curriculares. Proporcionamos, aos alunos, momentos de investigação matemática, no entanto não utilizamos as novas tecnologias mas recorreremos a diversos materiais como o tangram.

Quanto ao Estudo do Meio, trabalhamos com os alunos uma atitude científica, crítica e desenvolvemos o gosto pelo conhecimento e aprendizagem. Recorreremos, sempre que possível, a materiais que despertassem a curiosidade e segurassem o

interesse nos alunos, implementando estratégias de ensino que articulassem os conteúdos à realidade social e natural. Com as atividades experimentais desenvolvemos, nos alunos, a capacidade de pensamento e questionamento, uma participação direta e ativa. Envolvermos os alunos em atividades experimentais, principalmente ligadas à natureza. Planificamos as atividades experimentais em grande grupo, promovendo sempre um diálogo sobre o procedimento da atividade, a questão problema e as conclusões finais.

A área da Educação Física foi a menos trabalhada com as crianças. Devido ao facto de os alunos terem testes intermédios e todos os conteúdos tinham de ser cumpridos. Na área da Educação Artística, promovemos de forma integrada o desenvolvimento das expressões artísticas. Desenvolvemos um conjunto de competências artísticas, pensamento criativo e utilizamos diversos materiais e técnicas artísticas. A Expressão Musical foi trabalhada como uma motivação inicial ao conteúdo que ia ser lecionado, através de cânticos, músicas e videoclips. A Expressão Dramática, também ela bastante trabalhada, foi utilizada principalmente por parte das estagiárias, que através de um diálogo e dramatização introduziam o tema/contéudo da semana. No global, desenvolvemos nos alunos a capacidade de apreciar as diversas expressões e artes.

Numa visão geral, consideramos que podemos classificar o nosso perfil de desempenho profissional como positivo. Apresentamos empenho, pesquisa e conhecimento científico, uma prática pedagógica e didática. Mostramos sensibilidade e criatividade, um trabalho de equipa harmonioso e coerente, planificamos as atividades tendo como foco principal o grupo de crianças, as suas necessidades, os seus interesses, de modo a que todos os objetivos delineados fossem alcançados. De seguida, delineamos os aspetos quanto ao perfil específico de desempenho profissional no âmbito da EPE como educadoras estagiárias.

3.2. Educação Pré-Escolar

Quanto à *conceção e desenvolvimento do currículo*, enquanto educadoras estagiárias desenvolvemos o currículo, através da planificação, organização e avaliação do ambiente educativo de modo a proporcionar às crianças diversos momentos de aprendizagens. No que diz respeito ao ambiente educativo, organizamos o espaço e os materiais, porém não recorremos a recursos educativos tecnológicos, nomeadamente materiais ligados às TIC, pois a nossa sala de atividades apresentava grande

insuficiência em materiais tecnológicos. A organização temporal foi feita de forma flexível e apropriada ao grupo de crianças, proporcionando aprendizagens de referências temporais. Criamos condições necessárias de segurança e bem-estar das crianças.

No âmbito da observação, planificação e avaliação, observamos cada criança em pequeno e grande grupo, de modo a conhecer os seus interesses pessoais e planificar quanto às necessidades e interesses do grupo. Planificamos cada intervenção de forma integrada e flexível, tendo em conta os dados recolhidos na observação e avaliação, estabelecemos objetivos que proporcionassem aprendizagens nos diversos domínios curriculares. No decorrer de todas as intervenções de estágio mantivemo-nos em constante avaliação e reflexão sobre as nossas práticas.

Quanto à relação e a ação educativa, estabelecemos um ótimo relacionamento com as crianças, transmitindo segurança afetiva e o desenvolvimento da autonomia. Promovemos o envolvimento das crianças em atividades de pequeno e grande grupo, incentivando a cooperação entre as mesmas, garantindo que se sentissem valorizadas e integradas no grupo. Neste ponto, não tivemos oportunidade de trabalhar diretamente com a família, no entanto somos apologistas deste tipo de estratégia de ensino e tivemos a possibilidade de assistir a alguns momentos, previamente planeados pela educadora. Foram atividades protagonizados pelos pais que levaram até à sala de atividades um conto de uma história, realização de uma atividade de expressão plástica e uma atividade experimental. Ainda sobre este ponto, realizamos, com o grupo de crianças, uma atividade de expressão plástica com o objetivo de presentear o irmão recém-nascido de uma criança da sala, construindo assim situações de interação com a família. Destacamos ainda que as nossas práticas tiveram como objetivo geral despertar a curiosidade, o interesse, envolver as crianças nos diversos momentos e promover a sua autonomia e o seu desenvolvimento.

Quanto à *integração do currículo* esforçamo-nos para desenvolver um currículo integrado. No âmbito da Expressão e da Comunicação a nossa prática foi de encontro aos parâmetros delineados pelo Decreto-lei. Deste modo, proporcionamos a cada criança um ambiente estimulante e de comunicação, favorecendo a suas relações de interação com os adultos e outras crianças. Na linguagem oral, criamos atividades (com diverso material escrito) com o principal objetivo de promover o desenvolvimento da oralidade. Mostramos sempre cuidado em corrigir diversas lacunas linguísticas, especialmente proferidas pelas crianças de etnia cigana que pronunciavam incorretamente algumas palavras do quotidiano, por exemplo “odja” em vez de “olha”.

Promovemos igualmente atividades de diferentes tipos de expressão (plástica, musical, dramática e motora), permitindo às crianças produzirem sons e ritmos com o corpo, a voz e outros instrumentos musicais, possibilitando assim o desenvolvimento da capacidade de escuta e apreciação musical. Realizamos atividades no domínio simbólico e dramático, possibilitando a expressão corporal e o desenvolvimento motor, a comunicação verbal e não-verbal. Trabalhamos diversas vezes a Expressão Dramática, implementando momentos de dramatização liderados e orientados pelas estagiárias e com as crianças. Organizamos jogos com regras e grau de complexidade mais elevado, promovemos o desenvolvimento da motricidade global das crianças. Implementamos todas as semanas atividade de Expressão Motora, com exercícios, jogos, percursos sempre relacionados com a temática da semana.

No âmbito do *conhecimento do mundo*, realizamos todas as manhãs, a observação do estado do tempo e preenchimento do quadro de regulação. Neste momento da rotina, as crianças observavam, comentavam e identificavam o estado meteorológico. Promovemos atividades de observação de materiais, descrição das características físicas de pessoas e dos acontecimentos.

Promovemos atividades experimentais, incentivando a observação, a exploração e a descrição dos acontecimentos. Apesar de termos explorado pouco as atividades experimentais, estas merecem maior destaque e atenção, pois estes momentos apresentaram uma elevada implicação e foi possível observar um estado de pura curiosidade e interesse por parte das crianças. A observação, exploração, descrição dos acontecimentos foi feita com todo o entusiasmo por parte das crianças.

Numa visão geral, relativamente ao perfil profissional do educador de infância, consideramos o nosso trabalho e desempenho como positivo. Desenvolvemos um trabalho estruturado e coerente, com bastante pesquisa e reflexão. Criamos momentos de intensa aprendizagem e que fossem ao encontro dos interesses das crianças.

**Parte II – Práticas de relaxamento e
bem-estar emocional com crianças em
Educação Pré-escolar**

Introdução

Uma investigação científica utiliza um método que visa procurar de forma consistente as respostas para uma questão que levou a realizar o trabalho de investigação. Deste modo, Fortin (1999, p.17) afirma que “a investigação científica é em primeiro lugar um processo, um processo sistemático que permite obter respostas para questões precisas que merecem uma investigação”.

A presente investigação centra-se no estudo sobre o momento de relaxamento, incluído numa rotina educativa, organizado pelo educador de infância. O seu propósito é a implementação de um ambiente securizante, promotor de bem-estar emocional e implicação. A problemática surgiu no seguimento das práticas de ensino desenvolvidas no contexto da Educação Pré-Escolar. Procuramos compreender diferentes formas de organizar os momentos de relaxamento e verificar qual a sua influência no bem-estar emocional e implicação das crianças durante a sessão. Procurámos, ainda, situar esse momento de relaxamento na rotina educativa da Educação Pré-Escolar. Pretendemos assim dar resposta à seguinte questão geral: “De que forma diferentes práticas de relaxamento, incluídas numa rotina educativa, são promotoras de bem-estar emocional e implicação das crianças?”. Neste seguimento, definimos um conjunto de objetivos que orientaram o estudo:

- Compreender a organização e a fundamentação de uma rotina educativa que inclua um momento de práticas de relaxamento com as crianças;
- Analisar a implementação de atividades de relaxamento do ponto de vista do bem-estar emocional e implicação das crianças (Portugal & Laevers, 2010);
- Caracterizar atividades de relaxamento com as crianças;
- Identificar perspetivas das crianças sobre momentos de relaxamento, nomeadamente as suas preferências.

Os momentos de relaxamento são essenciais para o desenvolvimento pessoal e social das crianças, assumem um papel importante para o seu autoconhecimento, partilha e gestão de emoções. A partir de observações sobre o momento de relaxamento, encontramos crianças com diversas características individuais, crianças tranquilas e mais irrequietas. A necessidade comum do grupo de crianças foi visível, era importante implementar o momento de relaxamento diferente do habitual, sair da zona de conforto e dos movimentos simples e rotineiros de relaxamento. Para estudarmos as alterações realizadas mobilizamos indicadores que permitem identificar a implicação e

bem-estar emocional, enquanto critérios de qualidade da oferta educativa para um grupo de crianças (Portugal & Laevers, 2010).

Capítulo I - Enquadramento teórico
Organização do ambiente educativo em
Educação Pré-escolar

1. Organização do ambiente educativo e rotina educativa no âmbito da ação do educador de infância

A intervenção de um(a) educador(a) de infância resulta num processo educativo que inclui a criação um ambiente educativo estimulante e desafiador, um ensino diversificado tendo em vista aprendizagens significativas. Esta intervenção baseia-se na observação e no conhecimento que tem sobre a criança e implica planear de acordo com as necessidades e interesses do grupo, concretizar a ação de forma reflexiva, avaliando o processo e tomando consciência dos contornos da experiência para as crianças e para si mesmo (Ministério da Educação, 1997).

Siraj-Blatchford (2004, 2010; Siraj-Blatchford et al., 2002) descreve o termo pedagogia como o conjunto de técnicas e estratégias de ensino que promovem aprendizagem no âmbito da educação de infância, fornecem oportunidades para a construção de conhecimento, competências, atitudes e disposições, incluindo as várias ações do educador de infância. Figueiredo (2013) aponta três principais dimensões da Pedagogia de Infância, que estruturam a intervenção pedagógica do educador: o ambiente educativo ou “bastidores” (espaço físico e recursos, tempo, grupos, interações sociais e relações), tarefas ou atividades apresentadas e dirigidas pelo adulto, e as interações entre adulto e criança a partir da atividade da criança, nomeadamente o brincar.

Considera-se importante que o contexto da Educação Pré-Escolar e a ação do educador de infância se desenvolvam num ambiente favorável, rico em aprendizagens e que promovam o desenvolvimento das crianças. Para que a Educação Pré-Escolar desenvolva soluções adequadas para a comunidade que serve, a organização do ambiente educativo sustenta-se na abordagem da teoria sistémica e ecológica. “Esta perspetiva assenta no pressuposto que o desenvolvimento humano constitui um processo dinâmico de relação com o meio, em que o indivíduo é influenciado, mas também influencia o meio em que vive (Ministério da Educação, 1997, p.31).

Em 1979, Bronfenbrenner apresentou o modelo ecológico do desenvolvimento humano, considerando “o estudo científico da acomodação progressiva e mútua entre um ser vivo ativo em crescimento e as propriedades dos cenários imediatos que envolvem o indivíduo” (Bronfenbrenner, 1979, p. 21). Esta perspetiva coloca o indivíduo em desenvolvimento no contexto onde se insere, desenvolvendo também esse mesmo contexto. A teoria ecológica assenta no princípio de que os ambientes em que uma pessoa vive influenciam os seus comportamentos e o seu desenvolvimento (López,

García & Ariza, 2003). Assim, sugere a adequação, de forma dinâmica, do contexto educacional às características e necessidades das crianças e adultos. Representa também um instrumento de análise para que o educador possa adaptar a sua intervenção às crianças e ao contexto onde desenvolve o seu trabalho (Ministério da Educação, 1997).

A organização de grupo, espaço e tempo são três elementos fundamentais que compõem a organização do ambiente educativo, juntamente com o meio institucional e a relação com pais e outros parceiros. Assume-se a importância do contexto sala dado que o processo educativo desenrola-se num determinado tempo, com gestão do espaço e materiais, implica uma interação e inserção da criança com outros intervenientes, um grupo onde a criança cria relações e interage com outras crianças e adultos (Ministério da Educação, 1997).

A organização do ambiente educativo é considerada “o suporte do trabalho curricular do educador” (Ministério da Educação, 1997, p. 31). É importante criar um ambiente estimulante, desafiador e de descoberta, que ofereça às crianças diversas oportunidades de aprendizagem. A organização do ambiente educativo foca-se na valorização da criança, Oliveira-Formosinho (2007) refere que o espaço deve ser organizado com o objetivo de proporcionar aprendizagens, deve ser um espaço flexível e acessível aos interesses, necessidades e vivências das crianças. Assim, torna-se importante que as crianças encontrem na sala, no espaço interior e exterior, algo que vá de encontro às suas necessidades de desenvolvimento, incentivos que despertam a curiosidade e promovam atividades intensas, estímulos que atendam a todos os domínios de desenvolvimento e aprendizagem (Portugal & Laevers, 2010).

A organização do contexto educativo passa pela criação de uma rotina educativa que estrutura todos os momentos do dia, é caracterizada pela sua flexibilidade e favorece a criação de períodos de tempo para as crianças tomarem decisões sobre o que todos vão fazer, deliberações sobre uma ação em grupo ou individualizada. De acordo com Portugal e Laevers (2010), a organização de uma rotina diária deve ter em consideração as necessidades individuais de cada criança, a estrutura dos momentos do dia, o conteúdo e a duração, devem ter como foco principal a idade da criança e os seus interesses.

Como referem Portugal e Laevers (2010), uma organização livre, em que os intervenientes também são as crianças, consiste num poderoso meio para levar as crianças a implicarem-se na atividade. Torna-se necessário este meio de liberdade para que as crianças desenvolvam a iniciativa, explorem e se concentrem naquilo que

desperte a sua curiosidade, para Portugal e Laevers (2010) “as suas escolhas são indicadores de evolução, do que é que vem ao encontro das seus interesses e atuais possibilidades. Por isso, um clima de liberdade traduz respeito e confiança na criança” (p. 112).

1.1. Organização do tempo - Rotina educativa

Segundo o Ministério da Educação (1997), uma rotina educativa é a conjugação do tempo e do espaço educativo que o educador utiliza na organização de atividades e experiências educativas no jardim de infância. As OCEPE apresentam-nos a seguinte definição de rotina educativa:

A sucessão de cada dia ou sessão que tem um determinado ritmo existindo, deste modo, uma rotina que é educativa porque é intencionalmente planeada pelo educador e porque é conhecida pelas crianças que sabem o que podem fazer nos vários momentos e prever a sua sucessão, tendo a liberdade de propor modificações. Nem todos os dias são iguais, as propostas do educador ou das crianças podem modificar o quotidiano habitual (Ministério da Educação, 1997, p.40).

A organização do tempo é essencial para a implementação de uma rotina educativa na Educação Pré-Escolar, deste modo, “o tempo educativo tem, em geral, uma distribuição flexível, embora corresponda a momentos que se repetem com uma certa periodicidade” (Ministério da Educação, 1997, p.40). As OCEPE salientam a importância de existir uma organização do tempo, numa rotina educativa, um tempo destinado para cada criança, para o grupo de crianças e para o educador (Ministério da Educação, 1997).

A implementação de uma rotina na Educação Pré-Escolar é fundamental para o desenvolvimento, crescimento, bem-estar e segurança de cada criança. Uma vez organizada e implementada pelo educador, que cria a rotina tendo em conta as necessidades e características do grupo de crianças, e conhecida pelo grupo de crianças, os momentos estabelecidos numa rotina educativa podem ser alterados, tornando-se numa rotina bastante flexível para as crianças usufruírem de pensamento crítico e tomada de decisões.

Para Hohmann e Weikart (2009), “uma rotina diária consistente permite à criança aceder a tempo suficiente para perseguir os seus interesses, fazer escolhas e tomar decisões, e resolver problemas “à dimensão da criança” no contexto dos acontecimentos que vão surgindo” (p. 224). Para Portugal e Laevers (2010), a flexibilidade da rotina educativa oferece um espaço para a livre iniciativa e autonomia das crianças. Por sua vez, alargar a livre iniciativa da criança implica, por parte do educador, conversar e partilhar ideias com a criança, saber o que elas pensam, antever situações e explicitar possíveis mudanças na organização da rotina. Na opinião de Portugal e Laevers (2010), promover a iniciativa e autonomia das crianças é algo que favorece a forma como aprendem e se desenvolvem. No entanto, importa que o educador visualize as oportunidades que existem para as crianças se tornarem autónomas e tomarem iniciativa, ou seja, decidirem o que vão fazer, durante quando tempo e com quem, importa também perceber a opinião da criança acerca da planificação e atividades a desenvolver.

Para Portugal e Laevers (2010), estimular a iniciativa da criança oferece-lhe mais tempo e espaço para escolher livremente. Este princípio de livre iniciativa favorece o seu desenvolvimento, autonomia e capacidade de exploração que se traduz em elevados níveis de implicação. Nas atividades autodirigidas, o adulto deixa de lado a sua preocupação com os momentos da planificação, procura ter em atenção e observa os acontecimentos espontâneos na sala, de modo a compreender melhor e dar continuidade às iniciativas da criança.

Torna-se importante facultar um lugar para o relaxamento, existindo um equilíbrio entre autonomia e livre iniciativa da criança e orientada pelo adulto, entre momentos de tranquilidade e agitação, momentos espontâneos do dia.

2. Bem-estar emocional e implicação

O bem-estar emocional e a implicação¹ experienciados pelas crianças num contexto educativo assumem-se como dois elementos fundamentais para a avaliação de qualidade das práticas educativas, de acordo com Portugal e Laevers (2010).

Mashford-Scott, Church e Tayler (2012) apresentam o conceito de bem-estar, no contexto educacional, como um processo que facilita o progresso de aprendizagens e desenvolvimento da criança. Uma forte sensação de bem-estar favorece um

¹ Ao longo do trabalho designamos o conceito como implicação, seguindo a tradução de Portugal e Laevers (2010), ou como envolvimento, seguindo a tradução de Bertram e Pascal (2009), embora tenhamos dado preferência a implicação. No contexto nacional, ambas as designações são utilizadas.

envolvimento por parte das crianças, permitindo que se envolvam de forma confiante com o seu ambiente e aproveitando as oportunidades de aprendizagem. O bem-estar afeta a aprendizagem, atitudes e comportamentos, portanto, tem um impacto sobre o desenvolvimento das crianças (Mashford-Scott et al. 2012).

Laevers define bem-estar emocional como “um estado particular de sentimentos que pode ser reconhecido pela satisfação e prazer, enquanto a pessoa está relaxada e expressa serenidade interior, sente a sua energia e vitalidade e está acessível e aberta ao que a rodeia” (Laevers et al., 1997, cit. por Portugal & Laevers, 2010, p.20). O ambiente educativo é o contexto que influencia o bem-estar e segurança das crianças, pois contribui para que se sintam acolhidas e valorizadas, além de despertar a curiosidade e o desejo de aprender (Ministério da Educação, 1997).

O bem-estar emocional de cada criança pode ser observado e avaliado através de vários indicadores que no final indicam o nível onde cada criança se encontra. Portugal e Laevers (2010) apresentam uma escala de avaliação com os seguintes indicadores: abertura e receptividade; flexibilidade; autoconfiança e autoestima; assertividade; vitalidade; tranquilidade; alegria e ligação consigo próprio. Tendo em consideração os indicadores descritos, associam-se os seguintes níveis de bem-estar emocional: (1) muito baixo; (2) baixo; (3) médio/neutro ou flutuante; (4) alto e (5) muito alto.

Para avaliar o bem-estar emocional e implicação da criança é importante compreender as suas características, verificando se a criança se sente “bem ou mal, feliz ou infeliz, estar alegre ou triste” (Portugal & Laevers, 2010, p. 33).

O autor define implicação como um indicador de qualidade da atividade humana marcado por uma grande concentração, persistência, motivação, interesse, satisfação e uma atividade de intensa energia. Este indicador de qualidade de um contexto para uma criança é determinado pela necessidade de exploração e pelo nível de desenvolvimento da criança (Portugal & Laevers, 2010). Assim, a implicação pode ajudar o educador a refletir sobre as limitações e a organização do contexto, tornando-se consciente da oferta educativa pela qual é responsável (Portugal & Laevers, 2010).

No que respeita ao segundo indicador, implicação, Portugal e Laevers (2010) apresentam os seguintes indicadores: concentração, energia, complexidade e criatividade, expressão facial e postura, persistência, precisão, tempo de reação, expressão verbal e satisfação. Tendo em conta os indicadores destacados, é através da escala de implicação para crianças (LIS-YC, *Leuven Involvement Scale for Young Children*) que nos é permitido observar e avaliar o nível de implicação de cada criança.

À semelhança da escala de bem-estar emocional, os indicadores de implicação são posteriormente associados a cinco níveis de implicação: (1) Muito baixo – ausência de atividade; (2) Baixo – atividade esporádica ou frequentemente interrompida; (3) Médio – atividade mais ou menos continuada ou atividade sem grande intensidade; (4) Alto – atividade com momentos intensos; (5) Muito alto – atividade intensa e continuada.

O bem-estar e a implicação são duas dimensões interligadas entre si, sem bem-estar a criança não se encontrará implicada, uma vez que as suas necessidades físicas, afeto, segurança, necessidade de reconhecimento social, sentir-se competente e a necessidade de significado e de valores na vida não se encontram satisfeitas (Laevens et al., 1997, cit. por Portugal & Laevens, 2010).

Prosseguindo na mesma linha de pensamento de Portugal e Laevens (2010), importa afirmar que é importante organizar um ambiente e dinâmica educativa que proporcionem bem-estar emocional e implicação.

A questão é que um espaço educacional que se limita a providenciar oportunidades de bem-estar, de divertimento e descontração, sem promover momentos de elevada concentração e de prazer na descoberta, não estará a trabalhar com as crianças no sentido do seu desenvolvimento pleno (Laevens, 1995, cit. por Portugal & Laevens, 2010).

Mas é importante facultar um espaço para o conforto, aconchego e partilha de sentimentos, espaço para a criança sonhar, vaguear. Nem todos os momentos do dia necessitam de serem caracterizados com altos níveis de implicação, ou seja, que a criança se encontre num estado de intensa atividade e exploração durante todo o período de permanência no jardim de infância.

Quando falamos em bem-estar emocional e implicação é importante abordar a educação experiencial e uma atitude experiencial, ou seja, uma “atitude atenta ao vivido da criança e que está na base de um *edifício pedagógico*, organizado em torno de conceitos que se constituem como pontos de referência na ação do educador (Laevens & Van Sanden, 1997 cit. por Portugal & Laevens, 2010, p.14). A educação experiencial “é uma maneira de olhar, é uma atitude, que tem como referência o ponto de vista da criança: o seu potencial, sentimentos, emoções, perceções” (Jau & Santos, 2008, p.17).

Na perspetiva de Portugal e Laevens (2010), se os níveis de implicação e bem-estar se encontrarem elevados, podemos considerar que o desenvolvimento da criança decorre num bom ritmo, caso contrário é importante recorrer a uma intervenção, por

parte do educador, não esperando pelo fim de uma atividade ou de um período para avaliar a prática pedagógica.

Seguindo a mesma linha de pensamento de Laevers (2004), as intervenções que um educador realiza devem ser estimuladoras, intervenções abertas e que possuam como objetivo desencadear, nas crianças, um conjunto de ações, contribuindo assim para a deliberação de níveis de implicação mais ou menos elevados.

Para além de um ambiente estimulante, favorável à aprendizagem e ao desenvolvimento social e cognitivo, existem outros fatores que são determinantes para o bem-estar emocional de cada criança. Deste modo, Portugal e Laevers (2010) afirmam que “a satisfação de necessidades básicas é determinante no nível do bem-estar emocional experienciado pelos indivíduos/crianças” (p.20). Podemos ainda acrescentar que o bem-estar emocional de cada criança também se manifesta através de um ambiente securizante, de ligações afetivas e das relações que a criança estabelece com os outros.

Na perspetiva de Portugal e Laevers (2010), toda a avaliação necessita de uma observação cuidada, deste modo, é essencial observar as relações que a criança mantém com os outros, com o educador e familiares, observar a sua postura e o seu comportamento quando confrontada com diversas situações.

É indiscutível a importância do bem-estar das crianças, porém surgem diferentes perspetivas sobre este conceito. A definição e a construção do bem-estar difere entre vários domínios da saúde, psicologia, saúde mental e educação. É um conceito abstrato, multidimensional, social e cultural (Barblett & Maloney, 2010).

The Office of the Surgeon General define bem-estar como "a realização cognitiva do desenvolvimento social e emocional, satisfazendo as relações sociais e habilidades de enfrentamento eficaz" (1999, cit por Mashford-Scott et al, 2012, p. 123). Por outro lado, Gammage argumenta que o conceito implica “um estado generalizado de se sentir valorizado a nível social, emocional, intelectual e económico" (2004, cit por Mashford-Scott et al, 2012, p. 236).

O conceito “bem-estar” pode ser refletido no desenvolvimento e realizações da criança, bem como na sua experiência pessoal. Waters destaca dois pontos de vista sobre o conceito de bem-estar, o primeiro como 'instrumental', envolve o conhecimento ou habilidades que a criança deve ter sobre si própria e "holística", envolve as experiências pessoais da criança (2009, cit por Mashford-Scott et al, 2012, p. 236).

Capítulo II – Práticas de relaxamento, ioga e meditação para crianças

1. Relaxamento na Educação Pré-escolar

O relaxamento, através de atividades simples ou de pequenas ações com uma abordagem tranquilizante, pode ser implementado numa rotina educativa disponibilizando ao educador e ao jardim de infância uma nova forma de as crianças controlarem as suas emoções, ansiedade e frustrações.

Silva (1998) apresenta-nos a seguinte definição de relaxamento.

O relaxamento tem condição de reconciliar o indivíduo com o seu próprio corpo, levando-o a uma revalorização narcísica muito tranquilizante e reconfortante onde o prazer de sentir, tão desvalorizado pelos meios educacionais formais, assume sua função de celebrar a vida (p.7).

São diversos os fatores que podem contribuir para o aumento da agitação e frustração num grupo de crianças que se encontram em processo de aprender a compreender e gerir as suas emoções.

A qualidade da relação que se estabelece entre o adulto e as crianças, e entre as crianças são o princípio do que acontece na sala. O educador assume um papel fundamental ao ajudar as crianças a compreenderem melhor os seus sentimentos, dando a conhecer diferentes formas de expressarem os seus sentimentos, gerirem emoções (Portugal & Laevers, 2010). O trabalho com as emoções ajuda as crianças a compreenderem melhor as suas experiências internas e a lidarem com elas de forma mais positiva, no entanto muitas crianças não tem oportunidade de explorar e expressar as suas emoções, não compreendo o que passa.

Na perspetiva de Portugal e Laevers (2010), aceitar uma emoção implica permitir a emoção, não esconder e expressa-la de forma apropriada, permitir à criança uma expressão dos seus sentimentos e emoções, ajudando-a a identificar, aceitar e compreender o que sente, de modo a ser ela própria. Com o seu desenvolvimento, a criança vai ganhando autonomia nas gestão das suas emoções mas torna-se importante dar tempo ao processo e trabalho em torno com as emoções.

O jardim de infância é um local que enfrenta inquietações e frustrações, por parte da comunidade educativa e crianças, não sendo poupado ao stress (Guillaud, 2004). Deste modo, consideramos que o relaxamento consiste numa importante estratégia para diminuir a ansiedade e agitação que as crianças demonstram, promovendo, através de práticas de relaxamento, momentos de descontração e bem-estar. Para

Guillaud (2004), “o relaxamento tem o inestimável mérito de evitar tensões e *stress* inúteis e, deste modo, permitir a uns e a outros adaptarem-se às dificuldades encontradas” (p.6).

Seguindo a mesma perspetiva, Silva (1998) afirma que o relaxamento pode e deve ser utilizado dentro das salas do jardim de infância, para que as crianças conheçam múltiplas possibilidades de controlar a sua ansiedade, frustração, emoções, promovendo o seu bem-estar.

Analisamos, de seguida, algumas propostas de diferentes quadrantes sobre o relaxamento com crianças.

2. *Cooling Down* – Relaxamento na atividade física

O termo *cooling down* consiste num elemento imprescindível em momentos de intensa atividade física, tendo como principal objetivo ajudar o corpo a recuperar com segurança e eficácia da atividade energética (Harris & Elbourn, 2002). Atividades simples de relaxamento promovem o bem-estar emocional nas crianças e o momento dedicado a esta prática assegura à criança tranquilidade, um conhecimento de si própria e gestão as suas emoções.

Harris e Elbourn (2002) afirmam que as crianças devem ter direito a usufruírem de um momento de relaxamento após uma sessão de exercício físico. É importante que os educadores e professores permaneçam atentos às reações das crianças sobre esta prática específica do relaxamento, no entanto no feedback recebido observaram uma reação positiva, por parte das crianças, sobre atividades de relaxamento.

Harris e Elbourn (2002), num capítulo dedicado ao relaxamento, partilham diversos métodos e técnicas desta prática. Revela-se o exercício mais simples para proporcionar um momento de relaxamento, dar às crianças um minuto ou dois para elas mesmas, para relaxarem em qualquer posição confortável, focando-se no momento específico do relaxamento e “desligar” do que se passa em seu redor. Outra prática referenciada pelos autores reporta-se para uma vertente da descontração muscular, através do incentivo de fechar os olhos e ajudar as crianças a descontraírem, solicitando concentração na respiração de forma lenta e controlada, libertando a tensão muscular.

A utilização de música, em momentos de relaxamento, pode ser benéfica neste processo, podendo ao mesmo tempo usar técnicas de relaxamento para relaxar os músculos, libertar a tensão muscular, exercícios rítmicos como balançar os braços e as pernas, a inspiração e expiração lenta (Harris & Elbourn, 2002). O recurso aos sons e à

música, nas práticas de relaxamento, encontra-se também relacionado com a capacidade de as crianças escutarem e sentirem o ambiente que as rodeia, “trabalhar com o som tem como referência o silêncio, que nunca é absoluto, mas que permite ouvir e identificar o fundo sonoro que nos rodeia” (Ministério da Educação, 1997, p. 64).

Em momentos de relaxamento, a música e os sons, poderão influenciar o ambiente que é criado. Através de uma exploração dos sons, as crianças desenvolverão a capacidade de escutar, identificar e reproduzir diversos sons e ruídos da natureza como, por exemplo, água a correr e a vida corrente como o tic-tac de um relógio (Ministério da Educação, 1997). Escutar e sentir são competências fundamentais nas práticas de relaxamento pois através da música, sons e palavras de meditação as crianças desenvolvem estas duas capacidades.

Acompanhando a linha de pensamento de Harris e Elbour (2002) é importante os educadores e professores incluírem algum tempo do dia dedicado ao relaxamento, podendo utilizar diversas técnicas para acalmar a pressão do corpo em vez de impulsionar as crianças de volta à agitação do quotidiano habitual. A execução de atividades simples de relaxamento irá promover a circulação no corpo e preparar as crianças para a atividade que se segue.

Com base nas responsabilidades e na atividade física que é proporcionada às crianças, é importante que o adulto seja capaz de planejar, ensinar e compreender as aprendizagens que transmite e qual a sua importância no desenvolvimento das crianças. No entanto, é também importante manter as necessidades e interesses das crianças nos momentos de aprendizagem e na tomada de decisão (Armour, 2013).

Armour (2013) afirma que quando as crianças se encontram em ambientes de aprendizagem, de exploração e valorização do movimento, através de atividade física, o corpo tem a capacidade responder de forma criativa e habilidosa.

3. Ioga

A palavra ioga deriva da raiz “yuj” que significa “juntar, religar”. “Ioga é explicado como a junção, a unificação da alma individual “*jivâtman*” e do ser supremo (*paramâtman*)” (Oliveira et al. 2009, p.53). Desde a sua origem, há vários séculos, o ioga é visto como uma visão do mundo, articulando sabedoria que tem em conta o ser humano na sua globalidade, corpo e espírito.

A evolução do significado deste termo vai na direção do ato e disciplina individual e não coletiva. “A palavra ioga designa uma disciplina, sendo o seu significado uma

prática fundada numa teoria e uma escola onde se ensina um dos caminhos conduzindo à Libertação” (Oliveira et al. 2009, p.53). Podemos ainda realçar que o conceito ioga é definido pelas palavras, consciência do próprio ser humano, do seu corpo, liberdade e aceitação de quem somos. Além de um conhecimento individual, é uma procura pessoal, uma prática que promove a união entre o corpo, mente e espírito. Além desta dimensão mais ancestral, o ioga é, atualmente, uma modalidade oferecida em vários ginásios e centros de bem-estar, estando ainda disponível na Internet como prática associada a esse conceito de bem-estar.

3.1. Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga (*asht* da palavra oito, *anga* da palavra membro) significa “oito membros”. É um sistema de ioga, baseado na filosofia do sábio *Patanjali*, composto por oito passos, *Yama*, *Niyama*, *Âsana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. De seguida, descrevemos cada um dos oito membros que compõem este sistema de ioga que é a base de muitos dos métodos de ioga disponíveis atualmente.

Yamas e *Niyamas* são princípios e comportamentos éticos que orientam o indivíduo. *Yamas* orientam o praticante para uma vida de respeito e integridade, harmonia com a sociedade, com os seres vivos, com o mundo que o rodeia e com as interações e relações sociais. São eles, *Ahimsa* (não violência, amor próprio e pelos outros, gentileza), *Satya* (procura da verdade), *Asteya* (abstenção do roubo e da cobiça), *Brahmacharya* (moderação dos sentidos, corpo e mente), *Aparigraha* (desapego). Por sua vez, *Niyamas* correspondem a atitudes internas e regras de conduta do indivíduo, visam harmonizar os sentimentos e atitudes internas e são: *Shaucha* (purificação, pensamentos e ações positivas), *Santosha* (contentamento, tranquilidade), *Tapas* (esforço sobre si mesmo), *Svadhyaya* (estudo de si mesmo), *Isavara-Pranidhana* (entrega do eu ao Espírito Universal) (Bharati, s/d).

Segundo Saraswati (2013), o foco principal destes princípios encontram-se na redução do desalinhamento entre os nossos comportamentos e as nossas atitudes internas, pois a mente estimula as ações e as ações estimulam a mente.

Âsana, o terceiro membro da *ashtanga yoga* de Patanjali, significa postura. Segundo Saraswati (2002), *âsanas* são posições específicas do corpo, consistem em ferramentas para aumentar a consciência e promover uma base estável para a exploração do corpo, respiração e mente. “A *âsana* desenvolve a consciência do corpo, preparando-o para etapas de maior interioridade” (Oliveira et al., 2009, p.113). As posturas são a face mais conhecida do ioga pois na divulgação desta prática surgem

muitas vezes praticantes a assumir posturas como o guerreiro, a árvore ou outras mais complexas. As posturas são, normalmente, designadas pelos seus nomes em sânscrito mas têm designações que procuram traduzir o seu significado nas várias línguas dos países em que se pratica ioga.

Pranayama é o quarto membro do *asthanga yoga* de Patanjali. Significa domínio da energia vital e controlo da respiração. Existe uma relação direta entre a respiração e a mente, *Pranyama* é um tipo de exercício que visa a purificação do corpo (Oliveira et al., 2009). Através da manipulação do ritmo respiratório podemos influenciar os nossos estados mentais, preparando a mente para as seguintes etapas. *Pratyahara* é um processo de interiorização, significa abstrair e afastar-nos dos sentidos externos (Maehle, 2006).

Dharana é a concentração. O princípio deste conceito sustenta-se na prática de foco e atenção, focalizar-nos em qualquer objeto, uma imagem, som ou um pensamento. É preciso uma grande capacidade de foco devido a diversas distrações que surgem a qualquer momento. Esta prática funciona como uma preparação para a meditação adequada (Maehle, 2006).

Dhyana é traduzido como meditação. “Meditation means to rest, uninfluenced, between the extremes of the mind and suddenly just “be” instead of “becoming.” (Maehle, 2006 p. 4). Para Maehle (2006), a diferença entre meditação e o conceito anterior é que na concentração existe um esforço consciente para excluir todos os pensamentos que não são relevantes para o objeto escolhido. Na meditação existe um fluxo constante da consciência, sem qualquer esforço da vontade.

Por último, *Samadhi* resulta na união de todas as práticas e princípios mencionados. É última etapa onde é alcançado um estado de paz, onde a mente e a meditação se fundem, tornando-se apenas um. A mente reflete o que lhe é dirigida, *samadhi* é a forma mais elevada do ioga (Maehle, 2006).

No ioga a que podemos aceder atualmente, encontram-se diferentes ênfases num ou nalguns dos membros do ioga. Assim, algumas práticas ou métodos privilegiam as posturas, muitas vezes ligadas à respiração, enquanto outros consideram a meditação como essencial. Embora se possa discernir uma base comum às várias linhas (*Hatha Ioga, Ashtanga Vinyasa, Raja Ioga*, por exemplo) e métodos de ioga (Método DeRose, Iyengar, Triyoga, entre outros), encontra-se muita diversidade em termos de práticas e de dinâmica de aulas.

Ioga para crianças resulta numa adaptação das posturas mais clássicas às etapas de desenvolvimento da criança. Nas sessões de ioga estimula-se a aprendizagem de

valores, o respeito pelo próximo, pela natureza. As crianças entram num ambiente securizante, encorajador e divertido, uma combinação de histórias, música e sons, posturas, técnicas de respiração. Quanto à meditação, as crianças, encontram um momento de criatividade, uma viagem extraordinária ao imaginário de cada criança. Numa sessão de ioga praticam-se posturas que trabalham o equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora, as crianças aprendem a relaxar, tornam-se mais calmas e concentradas. Aprendem a respirar corretamente, a controlar as suas emoções e os movimentos do próprio corpo.

As sessões de ioga com crianças são uma adaptação do ioga clássico às características específicas das crianças. Num ambiente securizante, divertido, tranquilo, encorajador e desafiante, as crianças encontram nas sessões de ioga um meio facilitador de aprendizagens e desenvolvimento.

As posturas de ioga também são adaptadas aos princípios e práticas para uma população específica, neste caso as crianças. Algumas posturas mudam de nome – *Savasana* (sânscrito) que é designada por postura do cadáver, surge nos manuais de ioga para crianças como a postura da nuvem. Assim, para os adultos destaca-se a necessidade de permanecer quieto – corpo e mente. Para as crianças, destaca-se a sensação obtida com a prática da postura – de flutuar. Através de histórias, músicas, posturas, técnicas de respiração e movimentos simples de relaxamento, as crianças começam aprender a controlar os movimentos do seu corpo, a concentração e respiração, permanecendo relaxadas.

A meditação também é adaptada à etapa de desenvolvimento da criança. Neste caso, apresenta-se como uma viagem ao mundo extraordinário da imaginação e criatividade das crianças. O momento é facilitador de aprendizagens e de valores como o respeito e gratidão.

4. *Mindfulness*

Mindfulness é uma prática que teve origem na tradição budista, através de práticas orientais de meditação, sendo muitas vezes praticada através de exercícios de meditação (Hooker & Fodor, 2008). Kabat-Zinn (2003, p.145 cit por Hooker & Fodor, 2008) define *Mindfulness* como “a consciência de que emerge prestando atenção de propósito, no momento presente, e sem julgamento para o desdobramento de experiências de momento a momento”. Esta definição expressa a ideia da atenção plena e destaca a consciência para o presente. No entanto, esta prática não deve ser

confundida com meditação, o objetivo não é alcançar um estado de maior consciência ou distanciar-se da experiência mas sim conseguir maior consciência do momento presente (Hooker & Fodor, 2008). *Mindfulness* significa prestar atenção ao momento presente, com bondade e curiosidade (Saltzman, s/d).

Os adultos não são os únicos a praticarem *Mindfulness*, as crianças também podem experienciar esta prática nos dias mais rotineiros. Normalmente, as crianças são mais focadas no momento presente do que os adultos, por exemplo concentram-se intensamente num jogo ou em alguma atividade agradável, sentem as suas emoções de imediato e reagem à situação atual, mesmo apresentando dificuldade em identificar ou verbalizar esses sentimentos (Hooker & Fodor, 2008).

Saltzman, a mesma autora do artigo *Mindfulness: A Guide for Teachers*, afirma que uma das ironias praticadas na educação moderna é pedir aos alunos para prestarem atenção mas nunca ensiná-los como fazer. A prática de *Mindfulness* ensina aos alunos a prestarem atenção, melhorando a aprendizagem a um nível escolar e sócio – emocional (Saltzman, s/d).

A implementação de intervenções utilizando *Mindfulness*, meditação e ioga são associados a resultados benéficos quando implementadas com crianças e jovens. Nos últimos anos, tem originado interesse na implementação de estratégias e intervenções de *mindfulness* que incluem a meditação, ioga, exercícios de atenção e respiração entre diversas técnicas e métodos que apoiam o bem-estar. Tendo em conta os benefícios destas práticas, a implementação de técnicas de relaxamento em crianças e jovens continua a crescer. Uma pesquisa cuidadosa demonstra os efeitos benéficos que estas técnicas possuem no bem-estar e saúde, resultando em intervenções eficazes (Greenberg & Harris, 2012).

Um dos objetivos principais desta prática é tornar-se consciente de momento a momento, manter-se numa postura aberta, aceitando as diferentes experiências desta prática. Embora diferentes técnicas apresentem diferentes objetivos, ambos compartilham algo em comum, desenvolvimento da concentração e atenção, a construção de competências de regulação emocional de modo a gerir eficazmente o stress e autoconhecimento. O desenvolvimento de competências de autorregulação são discutidas e analisadas especificamente em relação à concentração e atenção. As práticas contemplativas, um termo usado para *Mindfulness* e práticas de meditação, são vistos como potenciais práticas para facilitar as habilidades de autorregulação nas salas de aula e jardins de infância (Willis & Dinehart, 2013).

A atenção plena não é equivalente a relaxamento, no entanto, através da meditação, uma pessoa pode tornar-se mais relaxada e através da prática *Mindfulness* há uma diminuição dos pensamentos acelerados (Hooker & Fodor, 2008)

Na perspectiva de Hooker e Fodor (2008), ao aplicar técnicas de *Mindfulness* as crianças irão alcançar benefícios semelhantes aos dos adultos. O treino da mente pode ser útil para crianças que apresentam um comportamento mais agressivo, uma vez que esta prática promove o autocontrolo e autogestão das emoções. As crianças tornam-se mais conscientes e concertam-se em si mesmos, aprendem sobre o seu processo de pensamento e compreensão das suas experiências (Fontana & Slack, 1997).

5. Ioga e meditação para crianças

Atualmente vivemos numa sociedade convulsionada que atrai a agitação até ao jardim de infância. As crianças encontram-se constantemente ocupadas com diversas atividades escolares durante o seu dia-a-dia, tornando-se complicado usufruírem de momentos de tranquilidade e bem-estar. Para atenuar muitos conflitos que as crianças enfrentam, o relaxamento, ioga e meditação poderão funcionar como um poderoso instrumento para o desenvolvimento da criança. Na opinião de Martins e Cunha (2011), “ioga para crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiências corpóreo sensorial como suporte para a aprendizagem” (p.1).

Roeser e Peck (2009) afirmam que práticas contemplativas necessitam de uma adaptação para uso com crianças e jovens. Tais práticas adaptadas podem oferecer uma grande variedade de atividades incluindo, atividades relacionadas com a natureza, as artes, disciplinas físicas, envolvendo posturas ou sequências de movimentos (tais como tai chi ou ioga), imaginação guiada e várias formas de meditação. Além disso, estas práticas fortalecem a relação com outras crianças e com o educador/professor, enfatizando valores de crescimento pessoal e ética. Martins e Cunha (2011) também realçam esta adaptação, os *yamas* e *nyamas*, princípios éticos do ioga, podem ser ensinados através de atividades lúdicas, por exemplo, conto de histórias.

O ioga adaptado ao universo da criança tem como objetivo canalizar a vitalidade e entusiasmo infantil, preparando o corpo para um desenvolvimento completo e harmonioso. Apresenta-se como uma prática espontânea e adequada ao universo infantil, incentiva a criança a expandir a sua curiosidade e criatividade através dos diversos elementos do ioga, por exemplo, alongar os músculos, ouvir os seus próprios sons (respiração e batimentos cardíacos), cantar e representar, através das posturas,

diversas personagens como animais, o sol, a lua, profissões e entre outros (Martins & Cunha, 2010). Chanchani e Chanchani (2006, cit por Martins & Cunha, 2011) consideram que as posturas ajudam as crianças no seu crescimento, a desenvolver-se a nível físico, emocional e psicológico.

O ioga oferece às crianças uma visão alargada sobre o seu corpo e mente, sendo, por isso, benéfico do ponto de vista cognitivo (Vorkapic, 2015). Assim, assume um papel importante no desenvolvimento das crianças, principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento e sucesso escolar, concentração, respiração, controlo de emoções e de energia, autoestima e bem-estar da criança. Através do ioga, os cinco sentidos também são trabalhados, contribuindo para o desenvolvimento psicomotor da criança, aperfeiçoado o sistema auditivo, sonoro e sensorial (Martins & Cunha, 2011).

As sessões de ioga devem ser preparadas de forma lúdica, favorecendo o imaginário infantil, são organizadas de forma a alternar posturas ativas e passivas com o objetivo de levar a criança a momentos de interação, momentos de relaxamento e concentração, por exemplo, contemplar determinado objeto ou ouvir os sons do exterior e música (Martins & Cunha, 2010).

Prosseguindo na mesma linha de pensamento, as crianças entre os 5 e 8 anos podem praticar posturas (asanas), porém é necessário um especial cuidado, devido à fragilidade do seu corpo, é importante não sobrecarregar a sua flexibilidade, vibração e elasticidade. “Elas devem brincar bastante e aprender algumas posturas para que cresçam naturalmente sem a imposição de uma disciplina muito rígida” (Martins & Cunha, 2011, p.4).

Tal como o ioga, a meditação também apresenta numerosos benefícios para o desenvolvimento da criança. Algumas escolas norte-americanas e britânicas implementam, pela manhã, dez minutos de meditação de modo a preparar a criança para a informação que irá receber, e outros dez minutos, ao fim do dia, de modo a proporcionar, à criança, uma libertação de energia. Através destas práticas contemplativas como ioga, técnicas de relaxamento e meditação, as crianças desenvolvem um conhecimento sobre o seu corpo, tornando-se mais atentas a sensações corporais, experiências sensoriais e aos seus pensamentos (Vorkapic, 2015).

De acordo com Martins e Cunha (2011), a expressão de alegria e satisfação são outros fatores intrínsecos de uma sessão de ioga, são proporcionados pelo contacto com diferentes posturas e as sensações que estas oferecem.

6. Ioga nas escolas: análise de estudos e identificação de instituições de ensino que implementaram práticas de relaxamento com crianças

Atualmente, encontramos a prática de ioga em diversos contextos e orientações, na área da saúde, religião, para fins terapêuticos e em contextos educacionais. O desempenho escolar encontra-se diretamente ligado aos níveis de concentração e atenção, deste modo instituições de ensino têm vindo a recorrer a esta prática para melhorar a eficácia e sucesso escolar da criança (Vorkapic, 2015). Segundo um relatório das Nações Unidas em 2007, em todo o mundo, crianças e adolescentes passam, em média, 10 a 15 anos na escola. Assumindo assim que as instituições de ensino representam um grande potencial para ensinar hábitos saudáveis e promover o bem-estar emocional nas crianças (Vorkapic, 2015).

O quotidiano da sociedade moderna não criou o stress e pressão apenas para os adultos, as crianças também são afetadas revelando-o com atitudes e ações mais inquietas. A pressão na escola, pais bastante ocupados, desportos de competição são alguns dos fatores que contribuem para o aumento do stress nas crianças. O ioga vem assumir um papel importante neste contexto educacional, esta prática pode ajudar as crianças a aprenderem a relaxar, gerir as suas emoções e incluir momentos de paz no seu quotidiano (Toscano & Clemente, 2008).

Neste sentido, Douglass (2010) considera que professores e educadores, desde creches, jardins de infância a universidades, têm vindo a iniciar uma pesquisa e a educar-se sobre o valor de ioga na sala de aula. Começaram por introduzir momentos dedicados a esta prática incluindo posturas de ioga, práticas de respiração, meditação, visualizações e jogos para ajudar os alunos e professores a abrandar o ritmo, a focarem-se e tornarem-se mais conscientes de si e com mais autoconhecimento.

A implementação de práticas e técnicas de relaxamento, ioga e meditação, em escolas, é capaz de melhorar atenção e concentração, aumentar o autocontrolo, fornecer mecanismos saudáveis para lidar com a frustração e stress que as crianças levam para a escola (Vorkapic, 2015). Neste sentido Douglass (2010) considera que os educadores e professores devem implementar, durante o período escolar, práticas simples de ioga, promovendo o desenvolvimento da autoconsciência. Dentro dessa ótica, a meditação e exercícios simples de respiração são também atividades simples, além de serem benéficos para ajudar a diminuir o stress dos alunos, antes de um exame ou de outro evento potencialmente stressante. De seguida, analisamos alguns exemplos

de instituições de ensino que incluíram e implementaram práticas de relaxamento com as crianças.

No primeiro exemplo que apresentamos, a escola implementou um momento de relaxamento antes e depois das aulas. A instituição Centro de Apoio O Visconde, situada na cidade de São Paulo, Brasil, incluiu um momento com diversos exercícios de ioga e respiração, para os alunos, antes e depois das aulas, especialmente nas aulas de matemática. O procedimento deste momento inicia-se com a execução de exercícios físicos e de respiração, durante vinte minutos, antes e depois de as crianças entrarem na sala de aula. No decorrer deste momento, as crianças encontram-se confortavelmente sentadas, mentalizam palavras em forma de meditação e escutam, de olhos fechados, diversos sons.

A prática de relaxamento, que esta instituição de ensino implementou, proporcionou um momento de bem-estar para as crianças conhecerem-se a si próprias e gerirem as suas emoções. Ao longo do momento de relaxamento foi criado um ambiente tranquilo, transmitindo serenidade às crianças para também aprimorar o seu comportamento para as atividade que se seguem.

Com a implementação de um momento destinado ao relaxamento das crianças, observou-se uma melhoria na produtividade na hora de aprender. Este momento de relaxamento levou, até aos alunos, diversos benefícios a nível emocional e educacional. Por outro lado, a qualidade das aulas e a convivência entre os alunos e professores melhorou pois esta instituição de ensino tirou partido do poder da meditação e da sua importância na vida das pessoas (Hirata, 2014)

O segundo exemplo que analisamos coloca a meditação como ferramenta de ensino. O conceito *Mindfulness* é bastante conhecido nas instituições de ensino no Canadá, esta técnica possui como principal objetivo proporcionar o bem-estar das crianças e melhorar o desempenho e aproveitamento escolar. Todos os dias os alunos começam por realizar pequenos exercícios de respiração. Sentados de forma confortável, com os braços cruzados sobre a mesa e a cabeça deitada em cima dos mesmos, os alunos do sétimo ano de escolaridade de uma escola em Vancouver, aprendem a respirar e ouvir respirar em silêncio, por vezes escutam uma música enquanto realizam exercícios de respiração (Rescan, 2015).

Esta técnica educacional é baseada na tendência *Mindfulness* que ajuda a combater o stress, concentrando toda atenção no momento presente. Os exercícios de relaxamento são retirados do programa educacional *MindUP*, através deste programa os alunos aprendem a regular o seu comportamento e focar a sua concentração nas

atividades escolares. Este programa educacional também incorpora sessões de empatia, otimismo e controlo de emoções, tendo como objetivo melhorar o bem-estar dos alunos, o sucesso escolar e reduzir atos de indelicadezas na sala de aula.

O programa *MindUP* e esta prática educacional alcançou o sucesso através de um estudo científico que reconheceu os seus benefícios. Durante quatro meses investigadores comparam os resultados de duas amostras de estudantes, sendo que uma amostra seguia a prática deste programa e a outra não. As conclusões retiradas comprovaram a eficácia deste programa, com estes exercícios o comportamento indelicado e antissocial, na sala de aula, reduziu, a sensação de bem-estar entre os alunos cresceu e o desempenho escolar, especialmente na área de matemática, melhorou.

Em Portugal, as direções escolares apostam cada vez mais em atividades de enriquecimento escolar diversificadas. Diversas instituições de ensino começaram por implementar ioga em horário letivo e no programa curricular de escolas. No Porto, cerca de 800 crianças de vários jardins de infância e escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico experienciam esta prática. A iniciativa “Porto de Crianças” é promovida pela Câmara Municipal do Porto em colaboração com a Confederação Portuguesa do Yoga. Um projeto que pretende promover, nas crianças, o desenvolvimento, um crescimento saudável, aprendizagens e construção de valores como o respeito pela natureza e pelo próximo. O ioga possibilita a oportunidade para as crianças desenvolverem o autocontrolo, a concentração, a flexibilidade e a força muscular (Baldaia, 2016).

De norte a sul, é visível a prática de ioga nas instituições escolares. Em Sintra, numa escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico, uma sala com 27 crianças, com idades compreendidas entre setes e oito anos, experienciaram uma sessão de ioga. José Caria, jornalista do Expresso, presenciou e relatou um momento de ioga com crianças. De olhos fechados, pernas cruzadas, mãos nos joelhos, polegares unidos com o indicador e uma música suave e tranquilizante. Em cima do tapete, mantêm-se em “posição de lótus”, até nova instrução da professora (Caria, 2015).

A realidade escolar caracterizada pela sua agitação, crianças com problemas comportamentais, dificuldade de concentração e crianças stressadas pela pressão dos testes e exames, motivou várias entidades e direções escolares a implementarem momentos de relaxamento e bem-estar. Os resultados são positivos e as crianças apreciam esta atividade (Caria, 2015)

Síntese final

A Educação Pré-Escolar é a primeira etapa da Educação Básica no processo de educação de uma criança (Ministério da Educação, 1997). As OCEPE definem como um dos principais objetivos da Educação Pré-Escolar “proporcionar ocasiões de bem-estar e de segurança, nomeadamente no âmbito da saúde individual e coletiva” (Ministério da Educação, 1997, p.20). Neste sentido, a intervenção de um educador de infância resulta num processo educativo que inclui um ambiente educativo estimulante, desafiador, securizante e promotor de bem-estar emocional e implicação. Estas intervenções podem variar consoante a natureza das atividades, intervenções e iniciativas das crianças (Laevers, 2004). Abordamos uma atitude experiencial que permite uma intervenção por parte do educador com sensibilidade, promotora de autonomia e estimuladora, focando-se em duas dimensões, bem-estar emocional e implicação.

Estas duas dimensões são bem recebidas pelos educadores/educadores e confirmam que “quando conseguimos levar as crianças ao estado de fluxo, o desenvolvimento deve e vai acontecer” (Laevers, 2004, p.67). Bem-estar emocional e implicação são influenciados pelo contexto, são um sinal da adaptação do contexto às crianças e podem incluir intervenções especificamente destinadas a promover o bem-estar emocional, como o relaxamento.

As práticas de ioga e meditação têm sido implementadas em escolas e jardins de infância com o intuito de levar até estes contextos o equilíbrio entre o corpo e mente, crianças mais calmas, a concentração, redução e alívio de stress, gestão de emoções entre outros. Apresentam resultados positivos e são ferramentas que um educador de infância pode usar para promover bem-estar emocional, especialmente se incorporados numa rotina educativa que procure respeitar as necessidades das crianças e proporcionar momentos de relaxamento e autorregulação das emoções.

Capítulo III – Enquadramento metodológico

1. Orientação do estudo

O princípio de um trabalho de investigação atravessa várias etapas, sendo que no presente trabalho, a primeira fase destinou-se à compreensão de aspetos fundamentais sobre o momento de relaxamento com crianças, incluído numa rotina educativa promotora de bem-estar. Foi necessário conhecer de perto este momento, compreender quais as suas principais características e em que momento da rotina era concretizado, compreender qual o seu procedimento e, principalmente, quais os benefícios para as crianças.

Este estudo colocou como foco principal a criança e as suas emoções. É habitual, no Jardim de Infância, observamos crianças pouco tolerantes, irritadas e com comportamentos que nos indicam cansaço. Observamos também crianças a executarem comportamentos que nos levam a refletir o porquê daquela atitude e daquela ação. Consequentemente, estes comportamentos afetam o desenvolvimento de aprendizagens, principalmente numa criança que apresenta um baixo nível de bem-estar emocional.

Atualmente não é habitual observamos, numa rotina educativa, um momento dedicado à sesta, onde as crianças relaxam e acumulam energias vitalizadoras para a realização de próximas atividades. Sendo a sesta pouco usual nos dias de hoje, é crucial recorrer, no jardim de infância, a atividades simples de relaxamento que promovam o bem-estar emocional, auxiliando as crianças a sentirem-se mais tranquilas. Este estudo desempenhou um papel importante na compreensão de determinadas atitudes que a criança concretiza quando está impaciente ou cansada, na observação de sinais que nos indicam quando devemos parar e fazer uma pausa dedicado ao relaxamento.

A ideia deste estudo surgiu através de várias observações e intervenções realizadas durante a Prática de Ensino Supervisionada em contexto de Educação Pré-Escolar. Numa sala de um Jardim de Infância encontramos crianças com diversas características individuais, crianças mais calmas, mais inquietas e crianças com interesses distintos. No entanto, todas possuíam uma necessidade em comum, a existência de um tempo só para elas e momentos que lhes oferecessem condições de bem-estar e segurança.

Ao longo do estágio na PES III, foram feitas observações sobre o momento do relaxamento que posteriormente reforçaram a questão de investigação. Aliado ao relaxamento, investigamos que diferentes práticas de relaxamento como o ioga, meditação, massagens e a música são promotoras de bem-estar.

Neste sentido, procuramos compreender diferentes formas de organizar os momentos de relaxamento e a sua influência no bem-estar emocional e na implicação das crianças. Para tornar as práticas de relaxamento mais dinâmicas e tranquilizantes, optou-se por incluir uma abordagem ao ioga e meditação, à música e aos sons despertando a sensibilidade musical nas crianças. Procurámos, ainda, situar esse momento de relaxamento na rotina educativa da Educação Pré-Escolar. Este intento concretizou-se nos objetivos definidos que orientam o estudo:

- Compreender a organização e a fundamentação de uma rotina educativa que inclua um momento de práticas de relaxamento com as crianças;
- Analisar a implementação de atividades de relaxamento do ponto de vista do bem-estar emocional das crianças (Portugal & Laevers, 2010);
- Caracterizar atividades de relaxamento com as crianças com enfoque na utilização da música e dos adereços.

2. Tipo de investigação

A investigação realizada foi um estudo em que nos propusemos a perceber que diferentes práticas de relaxamento utilizando a música e os sons, o ioga, massagens e meditação são mobilizadas pelos educadores de infância no âmbito de uma rotina educativa promotora de bem-estar emocional. Dentro das diferentes práticas de relaxamento também propusemo-nos a compreender quais foram aquelas que despertaram maior interesse por parte das crianças, obtendo maiores níveis de envolvimento e bem-estar.

Tendo como base os objetivos gerais deste estudo, a investigação descrita teve por base um estudo qualitativo, direcionado para a concretização de observações sobre o momento de relaxamento, sobre a rotina e espaço educativo, de forma a compreender de que forma diferentes práticas de relaxamento promovem o bem-estar emocional nas crianças.

Bogdan e Biklen (1994) afirmam que a fonte direta de obtenção de dados numa investigação qualitativa é o ambiente natural, sendo o investigador o instrumento principal. Este por sua vez procura recolher a maior amplitude de dados, para depois os descrever detalhadamente. O investigador centra a sua atenção sobre os significados para compreender aquilo que os sujeitos pensam, captando a perspetiva dos participantes. “Os dados recolhidos são designados por qualitativos, o que significa ricos

em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas, e de complexo tratamento estatístico” (Bogdan & Biklen, 1994, p.16).

De forma a fortalecer o nosso estudo e a compreensão sobre as práticas de relaxamento que são implementadas numa rotina educativa, através de vários momentos de intervenção, implementamos momentos de relaxamento com exercícios simples e concretos utilizando a música e os sons, massagens, sessões de ioga e meditação. Deste modo, tratou-se de uma investigação qualitativa e exploratória, focando-se na recolha de dados e informações através entrevistas, observações e implementação de momentos de relaxamento. Trata-se também de uma investigação-ação, ou seja, “é um tipo de investigação aplicada no qual o investigador se envolve ativamente na causa da investigação” (Bogdan & Biklen, 1994, p.293).

3. Participantes e acesso ao campo

O estudo realizado teve como participantes as crianças de um jardim de infância da zona urbana do concelho de Viseu, instituição escolar na qual desenvolvemos trabalho durante a PES III. Numa primeira fase observamos diferentes momentos de relaxamento, com crianças, recolhendo a informação necessária, para o nosso estudo que posteriormente foi analisada com o objetivo de retirar as conclusões finais.

Almeida e Freire (2000) definem população como o conjunto de indivíduos, casos ou observações onde se quer estudar o fenómeno, para realizar o estudo. Usualmente atribuímos o termo população para identificar o número de habitante de determinado local, no entanto, estatisticamente população refere-se, por exemplo, a um grupo de alunos de uma turma (Gil, 1991).

4. Atividades desenvolvidas

Para alcançar os objetivos finais deste estudo foi necessário planear atividades fundamentais para a obtenção dos resultados finais. Para isso, começamos pela construção de um guião que serviu para a concretização de uma entrevista à educadora de infância da sala onde estivemos a desenvolver o nosso estudo (cf. anexo 1). Elaboramos também um conjunto de perguntas para entrevistar as oito crianças-alvo do nosso estudo (cf. anexo 2). Como já mencionado no presente trabalho, as observações foram um ponto crucial na obtenção de alguns resultados, deste modo utilizamos a escala DQP (Desenvolvendo Qualidade em Parcerias) e o SAC (Sistema de

acompanhamento das crianças) para a obtenção dos mesmos. Para tal, elaboramos uma grelha de observação de bem-estar emocional e implicação (cf. anexo 3), onde foram realizadas observações e registos, de 2 em 2 minutos, sobre as oito crianças participantes no estudo. Por fim, dando sentido a este estudo, ao longo de três semanas, foram implementadas nove sessões de relaxamento com as crianças.

Na primeira semana, as crianças permaneceram com o relaxamento habitual da sala, um relaxamento com música, movimentos suaves com os braços e cabeça e massagens com utensílio adequado. Na segunda semana, as crianças experienciaram momentos de relaxamento com massagens faciais, na cabeça, costas, mãos e pernas. Por fim, na terceira semana as crianças vivenciaram momentos de relaxamento com sessões de ioga e meditação.

5. Instrumentos de recolha de dados

Para a realização deste estudo recorreremos a várias observações sobre as diferentes práticas de relaxamento implementadas e entrevistas para a obtenção dos dados necessários.

Sendo o investigador deste estudo participante, a observação também pertence a essa mesma categoria. De acordo com Anguera (1985), a observação participante é um tipo de observação onde o investigador observa e partilha as atividades, informações de um grupo de pessoas ou comunidade. Neste tipo de observação o investigador permanece no local, onde a sua investigação está a decorrer, e realiza diversas observações direcionadas para os objetivos do seu estudo.

Neste estudo foram concretizadas observações sobre os momentos de relaxamento que as crianças experienciaram, sendo que durante o estágio as observações focaram-se nos momentos de relaxamento e na prática da educadora.

As entrevistas utilizadas foram caracterizadas por uma tipologia semiestruturada. Foram entrevistas em que as questões derivaram de um guião previamente elaborado, onde se definiu e registou o essencial da informação que se pretendeu obter, no entanto existiu uma grande liberdade de resposta ao entrevistado (Amado & Ferreira, 2014). Uma entrevista é “método de recolha de informações que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos, com várias pessoas selecionadas cuidadosamente, a fim de obter informações sobre factos ou representações, cujo grau de pertinência é analisado na perspetiva dos objetivos da recolha de informação” (Ketele, 1999, p.22)

O instrumento de pesquisa e recolha de dados incidiu sobre a entrevista pois trata-se de “um dos mais poderosos meios para se chegar ao entendimento dos seres humanos e para a obtenção de informações nos mais diversos campos” (Amado & Ferreira, p.207). Com a sua realização, procuramos conhecer os benefícios, potencialidades e práticas de relaxamento que são incluídas numa rotina educativa e de que forma as mesmas promovem bem-estar emocional nas crianças.

Tal como referimos anteriormente, os instrumentos e técnicas de recolha de dados utilizados foram entrevistas e observações. As observações foram concretizadas tendo como suporte a escala de envolvimento da criança disponibilizada no DQP e a escala de bem-estar emocional da criança disponibilizada no SAC.

6. Análise e tratamento dos dados

Terminada a fase de recolha de dados, através de entrevistas realizadas à educadora de infância e às crianças, de várias observações ao comportamento e bem-estar emocional que as crianças manifestaram, perante uma rotina educativa com momentos destinados ao relaxamento, utilizando a música e os sons, prosseguimos para a próxima fase, a análise e interpretação dos dados recolhidos.

A análise de dados é o processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram, sendo acumulados, com objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou. (Bogdan & Biklen, 1994, p. 205).

Recorremos à técnica análise de conteúdo para através dela retirarmos a informação necessária para as conclusões finais do nosso estudo. Bardin (1977) define análise de conteúdo como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (p.42).

Deste modo, através desta técnica de análise e tratamento de dados procuramos entender pormenorizadamente as respostas facultadas durante a entrevista.

Os registos na escala de empenhamento e de bem-estar foram analisados recorrendo a estatística descritiva, nomeadamente distribuição de frequências e média.

Capítulo IV – Apresentação dos dados

1. Relaxamento na sala de atividades

1.1. O grupo

Iniciamos a apresentação dos resultados por uma breve apresentação e caracterização do grupo de crianças, participantes no contexto deste estudo, e da sala de atividades. Além das observações realizadas, mobilizaram-se dados das entrevistas à educadora de infância e às crianças alvo deste estudo.

O grupo era constituído por dezassete crianças das quais seis eram do sexo masculino e onze do sexo feminino. Caracterizava-se por ser um grupo heterogéneo, em termos de idade e interesses individuais. Eram crianças energéticas, comunicativas e curiosas. Algumas crianças, com um nível de desempenho mais elevado, produziam um discurso atento e muito coerente sobre temas diversificados. Este grupo de crianças apresentava uma implicação elevada nas atividades relacionadas com a área das expressões, apresentando criatividade e imaginação, principalmente na expressão plástica e na atividade de recorte e colagem. Era um grupo que estabelecia uma boa relação com os adultos e outras crianças, era dinâmico e interativo, por vezes apresentavam um comportamento agitado devido a diversas interrupções ocorridas no quotidiano da sala, por exemplo outros professores que entravam na sala ou a realização da feira semanal que ocorria perto da escola.

1.2. A sala

A sala de atividades foi o local onde as sessões de relaxamento foram realizadas. O espaço onde as crianças passavam a maior parte do dia, um espaço acolhedor, com bastante luz natural, adequado à faixa etária das crianças e com áreas de interesse bem delimitadas, com identificação correta e objetiva. Oferecia uma grande diversidade de materiais didáticos. Dispunha de aquecimento central e encontrava-se organizada para que todas as crianças, independentemente da sua altura, conseguissem alcançar os diversos objetos necessários ao longo do dia.



Figura 1 Sala de atividades

1.3. Descrição do momento de relaxamento

Na sala do jardim de infância onde se realizou o presente estudo, as crianças usufruíam de um momento de relaxamento, momento esse incluído na rotina educativa.

O momento do relaxamento iniciava-se após a hora do almoço tendo a duração de aproximadamente vinte e cinco minutos. Depois do almoço, as crianças permaneciam num recreio repleto de corridas, saltos e brincadeiras. No regresso à sala de atividades, o relaxamento praticado tinha como principal objetivo proporcionar um momento para as crianças pensarem em si mesmas, para relaxarem e sentirem-se tranquilas.

O relaxamento habitual que a educadora oferecia às crianças apresentava uma estrutura simples e incluía exercícios de respiração, palavras de meditação, movimentos suaves com os membros superiores e massagens nas costas e cabeça. Este momento apresentava uma estrutura possível de ser liderada e concretizada pelas crianças de forma autónoma. Em entrevista, a educadora afirma que no início do ano lidera e conduz o momento de relaxamento, apresentando uma sequência. Com o decorrer do tempo,

e quando as crianças já se encontram familiarizadas com este momento, a educadora disponibiliza o momento de relaxamento para as crianças o conduzirem. Apesar de menos estruturado e aprofundado, é fundamental para as crianças tomarem iniciativa e liderança (entrevista educadora).

Descrevendo o momento de relaxamento, de acordo com as observações realizadas durante o estágio, este inicia-se com as crianças sentadas na manta e, ao som de uma música relaxante, executam movimentos calmos e suaves, dirigidos pelo chefe do dia e o seu ajudante. Realizam movimentos circulares com as mãos e com a cabeça, massajam as pernas, os braços e o contorno dos olhos. Todo o processo de relaxamento é acompanhado por exercícios de respiração. Estes exercícios iniciam-se com as crianças, de pernas cruzadas, de seguida com os dedos indicador e médio bloqueiam uma narina, inspirando e expirando lentamente, sendo este processo repetido diversas vezes. No segundo exercício de respiração, as crianças encontram-se com os olhos fechados e partindo de uma contagem até três, lentamente, inspiram e expiram libertando todo o ar dos pulmões.

Concluída a primeira parte do relaxamento, o seguinte momento destina-se a pequenas massagens nas costas e na cabeça. As duas crianças, que estão a dirigir o momento, circulam pela manta e executam pequenas massagens utilizando um utensílio específico e adequado. Para finalizar a sessão de relaxamento, o chefe e o ajudante coroam o rei e a rainha do silêncio, sendo escolhidas as crianças que permaneceram em silêncio, sem perturbar os colegas, e com uma postura adequada ao longo do momento.

Sendo o momento de relaxamento inserido na rotina da sala, as crianças encontram-se bastante familiarizadas e participativas. Porém, em algumas sessões, devido a fatores como a falta de um incentivo motivacional ou interrupções durante o momento, as crianças apresentavam um comportamento mais irrequieto e indiferente.

1.4. Justificação e enquadramento do momento de relaxamento na prática educativa da educadora de infância

Em entrevista, a educadora de infância afirma que sempre realizou o relaxamento com crianças. Considera que ter incorporado este momento na sua rotina tem auxiliado bastante as crianças, especialmente no estabelecimento de ensino onde atualmente exerce docência, onde as turmas são compostas por crianças com muitas dificuldades emocionais e comportamentais. “É evidente que eu, de um modo continuado e diário,

recorro sempre a isso (relaxamento) porque me tem ajudado muito com algumas crianças” (entrevista educadora).

Esta ideia une a prática de relaxamento com um “ruído exterior”, ou seja, com as preocupações, stress diário, pais sobrecarregados e conseqüentemente crianças mais irritadas. A educadora expõe a sua opinião que se um profissional de educação de infância possuir o cuidado de saber estruturar muito bem o ambiente educativo, atividades bem planificadas, materiais diversificados e interessantes, consegue ensinar pois a criança gosta de fazer, criar, aprender e partilhar (Entrevista educadora).

O ruído exterior presente numa instituição de ensino e numa sala de atividades surge da sociedade, de famílias desestruturadas a nível afetivo e emocional e da ansiedade do quotidiano. A educadora afirma que o trabalho da Educação Pré-Escolar é ótimo mas existem núcleos desestabilizadores, famílias desestruturadas, agressividade e violência que afetam ainda mais este ruído exterior, pois as crianças são um espelho dos pais (Entrevista educadora). “O nosso trabalho permite acalmar a criança, reencontrar-se consigo própria através de atividades criativas, a própria criança está a fazer uma catarse, a estruturar-se e isso é ótimo” (Entrevista educadora).

Questionada sobre as técnicas de relaxamento e organização do momento de relaxamento, a educadora começa por valorizar a escolha da música, aspeto bastante importante para a criação de um ambiente tranquilizante. Opta por escolher um tipo de música adequada ao momento e para utilizar em meditação, menciona como preferência o estilo de música *new age* e os sons da natureza.

Considera importante o estado de calma que apresenta e transmite ao grupo de crianças “se emocionalmente eu estiver mais calma, eles (crianças) também vão ficar, ou seja, eu própria fico tranquila para eles me seguirem. Fecho os olhos e tento nem observar o grupo, vou conduzindo com a minha voz até sentindo em meu redor silêncio e calma” (entrevista à educadora). Incorpora, nas sessões de relaxamento, técnicas de visualização e linguagem criativa, poesia e uma meditação em que através da sua voz encaminha as crianças para cenários imaginários. Por último, surge o relaxamento com massagem que a educadora utiliza em muitas sessões. “Eu utilizo um massajador que para as crianças é mais fácil, pois elas não sabem massajar e há que ter cuidado com os pontos em que se toca no corpo. Geralmente massajo a cabeça, os ombros e as costas” (Entrevista educadora). Existem momentos em que a educadora, de forma individualizada, faz massagens ao grupo de crianças. Noutros momentos, são as crianças que fazem massagens aos próprios colegas, adequando este momento às suas capacidades.

Em entrevista, a educadora partilha a ideia que no final do relaxamento pode-se fazer, com as crianças, um momento de meditação, pode-se aproveitar a ocasião não só para relaxar os membros inferiores e superiores ou nuca mas também conduzir as crianças através da visualização criativa. Salaria também a importância de no final da meditação, as crianças tomarem consciência dos benefícios do bem-estar e ainda aproveitar esse momento para agradecer a todos (entrevista educadora).

2. Sessões de relaxamento implementadas

Neste ponto, apresentamos os dados recolhidos e os resultados obtidos ao longo das nove sessões de relaxamento que foram implementadas. Além do tipo de relaxamento existente na rotina da sala, apresentamos dois tipos de relaxamento, sessões de ioga e massagens.

Apresentamos os dados pelo tipo de sessão de relaxamento, ou seja, o relaxamento habitual da sala, relaxamento com massagens e ioga. Neste primeiro tópico analisamos, de uma forma global, o tipo de sessão, os indicadores de bem-estar e implicação mais presentes e de que forma estes momentos de relaxamento diferem. O próximo subtópico inclui todas as sessões de relaxamento realizadas, nove no total. Por fim, apresentamos os dados e os resultados obtidos pelas oito crianças que participaram no estudo.

De seguida, apresentamos os resultados por tipo de sessão, o relaxamento habitual e inserido na rotina da sala, relaxamento com massagens e por último, ioga como sessão de relaxamento.

2.1. Resultados por tipo de sessão

2.1.1. Relaxamento da sala

O relaxamento habitual da sala, ou seja, o tipo de relaxamento incluído na rotina educativa, era constituído por uma sequência de movimentos de relaxamento, sempre acompanhados por uma música ambiente e apropriada ao momento, incluía massagens na cabeça e ombros e, por fim, o momento de atribuição das coroas do rei e rainha do silêncio. Esta ação era realizada pelas crianças que determinavam os seguintes critérios, recebe a coroa as crianças que permaneceram, ao longo do relaxamento, com a postura mais correta, em silêncio e sem perturbar os colegas.

2.1.2. Relaxamento com massagens

O segundo tipo de relaxamento que implementamos foram as massagens que por sua vez apresentaram um elevado destaque. É um tipo de relaxamento semelhante ao anterior, incluímos a música ambiente e a mesma sequência do relaxamento habitual da sala. O aspeto que se distingue do relaxamento anterior, encontra-se na pessoa que realizou as massagens, assim em vez de serem as crianças a realizarem massagens nos seus colegas, passou a ser um adulto, neste caso específico o investigador do estudo.

Iniciada a sessão de relaxamento com massagens, as crianças que lideravam o momento executavam movimentos simples e suaves ao som de uma música relaxante. Na sequência dos movimentos de relaxamento, começamos por fazer massagens na cabeça e ombros de todas as crianças.

Neste tipo de relaxamento as crianças, que participaram neste estudo, foram avaliadas de forma diferente. Em vez de serem realizadas observações de dois e dois minutos, as crianças foram observadas no momento em que receberam a massagem, desta forma foi possível observar o bem-estar e envolvimento da criança no exato momento da massagem.

2.1.3. Relaxamento com ioga

O ioga foi o tipo de sessão que apresentou mais diferenças. A organização do grupo e do momento foi diferente e o único elemento que se manteve igual foi a música. As sessões de ioga iniciavam-se com organização do grupo pela manta, de forma a posiciona-los com uma distância razoável entre si, deste modo todos as posturas e movimentos de ioga não incomodaram o colega do lado.

As sessões de ioga foram planeadas tendo em conta um tema, ou seja, na primeira semana apresentamos diversas posturas que contavam uma história. Nesta sessão, as crianças repetiam, no final de cada postura, uma frase direcionada para as próprias crianças, por exemplo “Hey montanha, oh montanha, eu sou forte”. Na seguinte sessão de ioga, as posturas encontravam-se relacionadas com animais e por fim, na terceira sessão, visto que as crianças já se encontravam cansadas devido à reta final do ano letivo, apresentamos uma sessão de ioga mais leve e idêntica a que a educadora habitualmente costuma fazer. Esta sessão abrangia posturas como a saudação ao sol, leão, guerreiro, lótus, o relaxamento dos músculos e, no final, um espaço para o momento de meditação.

Todas as sessões de ioga terminavam com um momento de meditação. Este momento, liderado pelo investigador, apresentava uma estrutura simples. Com as crianças deitadas de costas e com os olhos fechados, de forma serena foram pronunciadas frases de inspiração que levaram as crianças a embarcar numa viagem imaginária. Toda a meditação foi acompanhada pelo som de uma música. No final de cada sessão de ioga, em conjunto com as crianças, reuníamo-nos na manta e fazemos um agradecimento pela sessão de ioga. Nas práticas de meditação, o principal objetivo comum é manter o foco de atenção sobre determinado conteúdo mental ou objeto, tais como a respiração, um som, uma percepção visual. Esta atenção concentrada pode ocorrer por meio de meditação sentada (Black et al., 2008, cit por Greenberg & Harris, 2011), ioga, artes marciais, ou atividades comuns às abordagens educacionais (Lillard, 2011, cit por Greenberg & Harris, 2011).

3. Comparação entre os resultados de bem-estar e implicação

Neste ponto fazemos uma comparação entre os resultados que obtivemos ao longo das diferentes sessões de relaxamento. Para a observação, o estudo contou com três observadores, cada um com dois registos, um de implicação e outro de bem-estar. Foram observadas oito crianças em cada sessão. De dois em dois minutos, os observadores observaram uma criança, atribuindo um nível de implicação e de bem-estar. Para o registo foram utilizadas as escalas DQP e SAC. Através da seguinte tabela é possível observamos as médias de bem-estar e implicação das sessões de relaxamento da sala, massagens e ioga.

Tabela 2 - Médias por tipo de sessão

	Relaxamento da sala (média das três sessões)	Relaxamento com massagens (média das três sessões)	Ioga (média das três sessões)
Implicação	3.1	4.5	3.6
Bem-estar	4.2	4	4.2

Através dos resultados das nove sessões de relaxamento, conseguimos calcular uma média de implicação e bem-estar. Observando a tabela, podemos verificar que o

relaxamento com massagens apresentou valores bastante positivos e próximos do valor máximo das escalas, o nível 5. Apesar dos valores deste tipo de relaxamento terem sido relativamente mais elevados, o procedimento de observação foi diferente. As crianças foram observadas e avaliadas no momento exato da massagem, podendo influenciar o nível de envolvimento. Nas outras sessões, a amostragem temporal incluía momentos diversificados de sessão.

As restantes sessões de relaxamento, por decorrerem de forma habitual, sofreram estímulos externos que afetaram o envolvimento e bem-estar de algumas crianças. O tipo de relaxamento que apresentou um envolvimento mais baixo foi o relaxamento habitual da sala. Este tipo de relaxamento, por estar incluído na rotina da sala e ser concretizado seguindo uma sequência estabelecida, não apresentou um desafio para as crianças. No entanto, contribuiu para o seu bem-estar.

No decorrer deste tipo de relaxamento, era frequente observar crianças com um olhar ausente, distraídas ou focadas noutra momento deslocado do relaxamento, como por exemplo, observarem outra criança a brincar com uma pedra ou uma criança a brincar com os atacadores da sapatilha. As crianças apresentavam, nos movimentos de relaxamento, pouca energia e precisão e focalizavam a sua atenção no momento da coroação do rei e da rainha do silêncio. O ioga apresentou um envolvimento mais baixo em relação ao relaxamento com massagens. Esta média foi afetada por uma sessão em que se verificou problemas com uma criança que afetou todo o grupo.

4. Análise e comparação dos indicadores de bem-estar e envolvimento mais destacados

Os indicadores presentes nas escalas de bem-estar emocional e implicação são fundamentais para analisarmos e avaliarmos a resposta que damos às crianças e reformular práticas caso seja necessário. Nas sessões de relaxamento os indicadores foram essenciais e serviram de apoio para atribuir um nível de envolvimento e bem-estar a cada criança.

Para a avaliação do nível de bem-estar, analisamos os seguintes indicadores: abertura e recetividade, flexibilidade, autoconfiança, autoestima, assertividade, vitalidade, tranquilidade, alegria e ligação consigo próprio. Dos indicadores mencionados, a tranquilidade e flexibilidade permaneceram presentes em todas as sessões, as crianças também apresentaram abertura, recetividade e alegria. Algumas crianças apresentavam autoestima e ligação consigo própria significativas. A vitalidade

foi indicador menos presente, especialmente nas sessões de relaxamento da sala, onde as crianças se encontravam num momento monótono. Em contrapartida, nas sessões de ioga, a vitalidade e a alegria foram bastante observadas.

A concentração, energia, complexidade e criatividade, expressão facial e postura, persistência, precisão, tempo de reação, linguagem e satisfação foram os indicadores de envolvimento que recorremos para avaliar e atribuir um nível a cada observação. Dos indicadores anteriormente apresentados, complexidade, criatividade, persistência e precisão foram os menos observados, principalmente nas sessões de relaxamento habitual da sala e nas duas últimas sessões de ioga, no entanto, frequentemente observamos uma postura e expressão facial que nos indicavam que a criança se encontrava relaxada e concentrada, os indicadores linguagem e satisfação encontraram-se interligados pois através de pequenas palavras e frases as crianças transmitiam satisfação.

5. Análise de incidentes críticos ocorridos nas sessões de relaxamento

Em toda a investigação, as notas de campo são importantes para reforçarmos uma ideia ou uma opinião importante acerca do estudo. Ao longo das sessões de relaxamento, fomos recolhendo informações sobre as crianças, o ambiente da sala, a ação do adulto e sobre as sessões.

Nas primeiras sessões de relaxamento habitual da sala, onde as crianças se encontravam bastante familiarizadas e que concretizavam de forma automática, foi possível observar alguns incidentes e atitudes que afetaram o envolvimento e bem-estar das crianças.

Durante as primeiras sessões do relaxamento da sala, a criança A (sexo masculino, 4 anos), participante no estudo, era colocada na cama das bonecas para descansar e dormir. Esta criança era bastante irrequieta e não conseguia permanecer em silêncio durante um curto período de tempo. No contexto de jardim de infância, não era habitual revelar níveis de envolvimento altos. No entanto, a criança A gostava de participar no relaxamento e durante o momento nunca adormeceu, era habitual permanecer, durante toda a sessão, a brincar, a fazer comentários sobre a sessão e a pedir para participar no relaxamento. Esta ausência da criança A influenciou o momento de relaxamento pois mesmo partilhando a intenção de participar no momento, a mesma era recusada por ordem do adulto.

O segundo incidente ocorreu com a criança G (sexo masculino, 5 anos). Este

incidente ocorreu quando a educadora abordou a criança, confrontando-a com diversas questões sobre um incidente ocorrido durante o intervalo, a criança ao ser abordada, pela educadora, em frente a todo grupo, sentiu-se intimidada. Este momento alterou por completo o envolvimento e bem-estar da criança, perdeu energia e vitalidade, apresentou um olhar triste e distraído e o seu envolvimento foi afetado nessa sessão.

O facto de a sessão ter sido interrompida pela educadora resultou numa quebra do ambiente, bem-estar e envolvimento das crianças.

6. Relaxamento da sala

6.1. 1.ª Sessão

Data: 20/04/2015

Duração: 20 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observadas: 8 crianças

Descrição da sessão

A primeira sessão de relaxamento, como habitual, iniciou-se após a hora de almoço. Depois da chegada de todas as crianças à sala sentamo-nos na manta e estabelecemos um diálogo, com as crianças, sobre o tipo de relaxamento que todos os dias realizam. Para auxiliar o meu discurso, apresentei, ao grupo de crianças, uma imagem que ilustrava o tipo de relaxamento que costumam fazer na sala, ou seja, um relaxamento com música, movimentos com os braços e pequenas massagens.

Concluída a nossa intervenção, ao som de uma música ambiente, o chefe do dia e o seu ajudante iniciaram o relaxamento, para isso começaram por executar, com as mãos e braços, movimentos calmos e suaves. Terminado este momento, as duas crianças circularam pela manta e com um massajador fizeram pequenas massagens na cabeça e nas costas. As crianças que lideraram esta sessão dividiram as pequenas tarefas entre si, ou seja, o chefe do dia fez massagens com o massajador enquanto o ajudante massajou, com as suas mãos, a cabeça e os ombros dos colegas. Para finalizar a sessão de relaxamento, o chefe e o ajudante coroaram o rei e a rainha do silêncio.

Esta sessão de relaxamento foi interrompida pela educadora que resultou numa quebra do ambiente, bem-estar e envolvimento das crianças. A criança G (masculino, 4

anos) foi abordada pela educadora, sobre o determinado incidente, a crianças ficou afetada pela situação e a sua prestação durante o relaxamento foi alterada.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 4,1 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

O indicador que mais se destacou nesta sessão de relaxamento foi a tranquilidade. No entanto, o grupo também apresentou alegria e autoconfiança. As duas crianças que conduziram esta sessão apresentaram o indicador de assertividade, procurando alertar as crianças que se encontravam distraídas e não realizavam o relaxamento; por vezes recorriam à educadora quando não eram escutadas pelos colegas.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 2,8 valores. Nível de envolvimento médio.
- b) Indicadores de envolvimento observados durante a sessão:

Os indicadores que mais se evidenciaram entre as crianças foram a pouca precisão e energia nos movimentos de relaxamento, baixa concentração e uma expressão facial e postura que variou de criança para criança. No geral, durante a sessão, o grupo apresentou uma expressão facial distraída, um olhar ausente ou simplesmente observando os restantes colegas, no entanto destacamos uma criança, a criança M (sexo feminino, 5 ano) que permaneceu com uma postura e expressão facial relaxada, mantendo muitas vezes os olhos fechados e na postura de lótus, revelando bastante satisfação durante a sessão.

6.2. 2.ª Sessão

Tipo de sessão: relaxamento

Data: 21/04/2015

Duração: 20 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observadas: 8 crianças

Descrição da sessão

A segunda sessão de relaxamento, como habitual, iniciou-se depois da hora do almoço. As crianças já se encontravam bastante familiarizadas com o momento de relaxamento, sendo que, de forma autónoma, se sentaram na manta e colocaram no centro os materiais necessários para a sessão de relaxamento, as coroas de rei e rainha e o massajador.

Quando colocada a música no leitor de cd, as duas crianças, encarregues de conduzir o momento de relaxamento, começaram a executar movimentos suaves com as mãos e com a cabeça e massajaram em redor dos olhos e testa. O próximo momento foram as massagens, momento mais aguardado entre as crianças. Após solicitarem autorização à educadora, as duas crianças começaram por realizar, com o massajador, pequenas massagens nas costas e na cabeça dos restantes colegas.

Para finalizar a sessão de relaxamento, o chefe e o ajudante coroaram o rei e a rainha do silêncio, elegendo as crianças que permaneceram, ao longo deste momento, com uma postura adequada e relaxada, que estiveram em silêncio e não perturbaram os colegas.

O momento de relaxamento relatado foi idêntico às sessões anteriores. Observamos um grupo de crianças familiarizadas com este tipo de relaxamento, no entanto, por ser algo já habitual, rotineiro e sem grandes alterações, algumas crianças apresentaram bastante distração, pouca precisão e energia nos movimentos.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 4,3 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

A tranquilidade, alegria e ligação consigo próprio foram os indicadores de bem-estar que o grupo mais apresentou. De um modo geral, o grupo encontrou-se emocionalmente bem e não apresentou sinais de desconforto. No entanto, a vitalidade foi pouco observada entre as crianças, pois foram diversas as crianças que apresentaram um olhar vazio, ausente e por vezes um sonolento.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 3,4 valores. Atividade quase contínua.
- b) Indicadores de envolvimento observados durante a sessão:

Expressão facial com um olhar distraído e ausente, por consequência baixa concentração, postura mais tensa, pouca energia e precisão nos movimentos de relaxamento. No entanto, as crianças apresentaram satisfação, principalmente no momento das massagens. Durante este momento, os indicadores de envolvimento foram mais elevados, pois as crianças exibiam uma postura e expressão facial bastante relaxada, mantendo, na maior parte das vezes, os olhos fechados, e apresentavam elevada concentração, sendo escassos os momentos de distração. No momento das massagens, o indicador linguagem foi observado através das seguintes frases: “agora sou eu” e “a minha massagem?”.

6.3. 3.ª Sessão

Tipo de sessão: relaxamento

Data: 22/04/2015

Duração: 20 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observada: 8 crianças

Descrição da sessão

A última sessão de relaxamento seguiu a mesma estrutura e organização das sessões anteriores. Como habitual, todo o momento foi acompanhado por uma música ambiente e relaxante. As duas crianças que conduziram o momento de relaxamento realizaram com os membros superiores e com a cabeça, pequenos movimentos suaves e com os dedos massajaram em redor dos olhos e na face. No segundo momento, as duas crianças, concretizaram pequenas massagens nas costas e na cabeça dos restantes colegas. De um modo geral, ao longo de todo o momento, as crianças apresentaram sinais que indicaram um relaxamento rotineiro e quase automático.

Não surgindo nenhuma novidade neste momento, as crianças não encontraram um desafio e um estímulo de interesse e acabaram por realizar os movimentos de relaxamento com pouca intencionalidade e foco.

Finalizadas as três sessões deste tipo de relaxamento, observamos que são pouquíssimas as crianças que conseguem permanecer, do início ao fim da sessão, implicadas, concentradas e relaxadas.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 4,4 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

Tranquilidade, alegria e pouca vitalidade, ou seja, mais de metade do grupo de crianças apresentou um olhar ausente, permanecendo apenas a observar o restante grupo. Por vezes exibiam uma postura cansada e sonolenta.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 3,1 valores. Atividade quase contínua.
- b) Indicadores de envolvimento observados durante a sessão:

Baixa capacidade de concentração, pouca energia na realização dos movimentos de relaxamento, com exceção das massagens. Expressão facial e postura relaxada e satisfação.

7. Relaxamento com massagens

Nas sessões de relaxamento com massagens, utilizamos o mesmo tipo de observação realizado nas sessões de relaxamento, no entanto neste tipo de relaxamento as crianças que participaram no estudo foram observadas no momento exato da massagem. Deste modo, não foi possível observar sinais de envolvimento como a criatividade e complexidade. A concentração e persistência foram os indicadores que maior destaque apresentaram neste tipo de observação.

7.1. 1.^a Sessão

Tipo de sessão: relaxamento com massagens

Data: 29/04/2015

Duração: 25 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observadas: 8 crianças

Descrição da sessão

As sessões de relaxamento com massagens, realizadas pelo adulto nas costas, cabeça e membros superiores foram realizadas seguindo a mesma organização do tipo de relaxamento habitual da sala. A sessão de relaxamento com massagens iniciou-se depois da hora do almoço.

A nossa intervenção começou com um diálogo estabelecido com o grupo de crianças sobre este tipo de relaxamento composto maioritariamente por massagens. Para auxiliar as intervenções das crianças, apresentamos uma imagem que ilustrava o tipo de relaxamento que posteriormente iria ser realizado. Para dar início ao momento de relaxamento, colocamos uma música relaxante para deste modo criar um ambiente mais tranquilo.

A sessão de relaxamento com massagens iniciou-se com as crianças a realizarem, com os membros superiores e com a cabeça, movimentos calmos e suaves. Enquanto decorria a sessão de relaxamento, começamos por realizar em todas as crianças massagens nas costas, cabeça, braços e mãos. Tendo em conta a fragilidade do corpo das crianças, existiu um cuidado particular nos pontos a massajar. Como habitual, a sessão de relaxamento foi também dirigida por duas crianças, o chefe do dia e o seu ajudante, que no final coroaram o rei e a rainha do silêncio.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 4 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

Abertura, recetividade e flexibilidade foram os primeiros indicadores de bem-estar observados. Perante uma sessão de relaxamento diferente, as crianças adaptaram-se muito bem e não evidenciaram sinais de desconforto. Ao longo da sessão, as crianças apresentaram tranquilidade e uma ligação consigo própria.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 4,9 valores. Atividade intensa prolongada.
- b) Indicadores de envolvimento observáveis durante a sessão (momento da massagem):

Concentração, expressão facial sem apresentar sinais de tensão (algumas crianças com os olhos fechados), postura relaxada, persistência e, por último, satisfação.

7.2. 2.^a Sessão

Tipo de sessão: relaxamento com massagens

Data: 12/05/2015

Duração: 25 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observadas: 8 crianças

Descrição da sessão

A segunda sessão de relaxamento com massagens não sofreu nenhuma alteração no que diz respeito à organização do momento.

Numa análise e descrição desta sessão de relaxamento, as crianças mostraram-se mais envolvidas e concentradas. Tal facto surge por este ter sido um momento de relaxamento diferente. As massagens proporcionaram, a todas as crianças, um momento de bem-estar e transmitiram todos os sinais de um envolvimento elevado. Esta sessão de relaxamento, apresentou tranquilidade entre o grupo de crianças que, por momentos, também evidenciaram ansiedade em receber as massagens.

Todas as crianças, no momento da massagem, fecharam os olhos, seguiram as indicações e não apresentaram sinais de tensão quando os seus membros superiores eram massajados. O grupo reagiu de um modo positivo a esta sessão de relaxamento e algumas crianças não necessitaram de indicações para fecharem os olhos ou inclinarem a cabeça para receberem massagens.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 4,1 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

Em conformidade com primeira sessão de relaxamento com massagens, as crianças apresentaram flexibilidade perante este tipo de relaxamento. Apresentaram, durante as massagens, sinais de tranquilidade, uma postura bastante calma e relaxada.

Observamos que as crianças não apresentavam um cansaço e um olhar vazio, afirmando assim que o indicador vitalidade esteve presente nesta sessão.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 4,5 valores. Atividade intensa prolongada.
- b) Indicadores de envolvimento observáveis durante a sessão (momento da massagem):

No momento de receberem mensagens, as crianças apresentaram elevada concentração, resistindo a qualquer motivo de distração. A sua expressão facial apresentava serenidade e uma postura relaxada sem apresentar sinais de tensão e desconforto. O indicador linguagem foi observado através de pequenas frases que também transmitiam a ansiedade das crianças, frases como “quando chega a minha vez?” e “ e eu?”. Tendo em conta um nível de envolvimento de atividade intensa e prolongada, as crianças apresentaram satisfação.

7.3. 3.ª Sessão

Tipo de sessão: relaxamento com mensagens

Data: 20/05/2015

Duração: 25 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observadas: 8 crianças

Descrição da sessão

A última sessão de relaxamento com mensagens seguiu a mesma organização das sessões anteriores, não apresentando qualquer alteração.

Antes de iniciar o momento de relaxamento, as crianças questionaram-me se iriam receber mensagens. Esta foi a primeira vez que as crianças fizeram este tipo de intervenção, apresentando uma preferência evidente sobre a presença de mensagens no seu relaxamento. Esta intervenção foi reveladora e significativa oferecendo maior sucesso a este tipo de relaxamento. Por este tipo de relaxamento ser mais individualizado as crianças recebem mais atenção.

Observamos o indicador “ligação consigo próprio” (a criança R1, sexo masculino, 5 anos, manifestou o desejo de não receber uma massagem). A criança em questão

encontrava-se bem consigo própria e emocionalmente bem, no entanto nesta sessão de relaxamento sentiu na necessidade de expressar este desejo. Contudo, no final da sessão solicitou a massagem.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 4,1 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

Os indicadores de bem-estar mais presentes nesta sessão de relaxamento foram: tranquilidade e vitalidade. As crianças apresentaram um estado de calma e uma postura relaxada, não mostraram sinais de tensão, desconforto e cansaço.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 4,3 valores. Atividade contínua com momentos de grande intensidade.
- b) Indicadores de envolvimento observados durante a sessão (momento da massagem):

Os indicadores concentração, expressão facial e postura, persistência, linguagem e satisfação foram os mais observados durante esta sessão de relaxamento. No momento da massagem, cada criança apresentou uma expressão facial relaxada, tranquila e com os olhos fechados. A sua postura encontrava-se relaxada sem ostentar sinais de tensão. Durante e no final da sessão observamos satisfação por parte das crianças.

8. Ioga

8.1. 1.ª Sessão

Tipo de sessão: ioga

Data: 05/05/2015

Duração: 25 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observadas: 8 crianças

Descrição da sessão

As últimas sessões de relaxamento foram de ioga. Inicialmente pensamos em realizar as sessões em três dias seguidos, no entanto em conversa com a educadora e, tendo em conta a sua opinião, alteramos as datas das sessões e realizamos uma sessão de relaxamento por semana.

A primeira sessão de ioga teve duração de vinte minutos e como recurso para praticar as posturas utilizamos a história “Smiling Sun Sees Me...” de Tanya Mah (cf. anexo 4). Deste modo, através do livro mencionado, retratamos uma sequência de posturas inspiradoras. O livro apresenta diversas posturas de ioga inspiradas na natureza, nos animais, “o mundo que nos rodeia” e o interior de todos nós. Todas as posturas apresentam a sua própria criatividade, proporcionando uma magnífica viagem com o propósito de aprendermos a sorrir para as coisas maravilhosas que são refletidas no nosso quotidiano.



Figura 2 - capa do livro *Smiling sun sees me...*

Para iniciar a primeira sessão de relaxamento, começamos por organizar o espaço, retirando todos os objetos e acessórios dispersos pela manta. Organizamos o grupo pela manta, sentando as crianças com uma distância favorável entre si. De seguida, posicionada em frente ao grupo de crianças, descalçamos os sapatos e colocamos do lado de fora da manta.

Primeiramente, começamos por realizar exercícios simples de respiração, ou seja, inspirando e expirando o ar dos pulmões. Após os exercícios de respiração, começamos

a sessão de ioga com a postura da “montanha” prosseguindo com a postura “boneca de trapos”, “raio”, “avião”, “árvore”, “cão”, “coelho”, “borboleta”, “peixe”, “barco”, “inseto”, “ondas do mar” e por fim “nuvem”.

Nesta sessão, o adulto orientou e auxiliou individualmente cada criança que solicitava a sua ajuda. Durante o momento em que estavam a praticar determinada postura, o investigador circulou entre as crianças de modo a aperfeiçoar as suas posturas e auxiliar aquelas que apresentavam maiores dificuldades. A reação das crianças variou de postura para postura, sendo que as relacionadas com animais apresentaram reações mais calorosas. Por vezes, as crianças produziam comentários sobre as mesmas. Para fazer a transição entre as posturas utilizei uma frase presente no livro, no final de cada postura o livro atribuía uma frase para as crianças repetirem em voz alta.

Finalizada a sessão de posturas, que foi sempre acompanhada com exercícios de respiração, finalizamos o momento com um momento de meditação. Aproveitando a postura “nuvem”, embarcamos numa viagem imaginária. Com as crianças deitadas de costas e com os olhos fechados, proferimos frases e palavras que levaram as crianças a embarcar numa viagem em cima de uma nuvem, cada criança imaginou e percorreu diversos cenários imaginários.

Para terminar a sessão, muito lentamente e conforme as palavras que iam sendo pronunciadas, as crianças começaram por mexer os dedos das mãos, dos pés, os braços, abrir e fechar os olhos e por fim sentando na manta.

Nas sessões de ioga, não foram coroados rei e rainha do silêncio.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 4,4 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

Na primeira sessão de ioga, os indicadores de bem-estar observados foram tranquilidade, flexibilidade, autoconfiante e autoestima, vitalidade.

Fazendo uma análise aos indicadores observados durante a primeira sessão, as crianças não evidenciaram sinais de desconforto e apresentaram flexibilidade. As crianças já tinham entraram em contacto com este tipo de relaxamento, daí apresentarem um comportamento confiante e adaptando-se bem à situação.

No decorrer da sessão de ioga, as crianças mostraram-se com confiança e autoestima, não sentindo receio em pedir ajuda para concretizar determinada postura e não demonstrando comportamentos de perturbação quando falhavam.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 4,4 valores. Atividade contínua com momentos de grande intensidade.
- b) Indicadores de envolvimento observados durante a sessão:

Concentração, expressão facial e uma postura relaxada sem apresentar sinais de tensão; persistência na realização de posturas mais complexas; precisão nos movimentos de relaxamento e nos exercícios de respiração e, por fim, satisfação, indicador observado no decorrer e no final da sessão.

8.2. 2.^a Sessão

Tipo de sessão: ioga

Data: 11/05/2015

Duração: 25 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observadas: 8 crianças

Descrição da sessão

A segunda sessão de ioga seguiu a mesma estrutura e organização da sessão anterior. Para dar início à sessão de ioga, organizamos as crianças pelo espaço da sala, colocamos uma música ambiente relaxante e, por fim, retiramos o calçado e sentamo-nos na manta.

Iniciamos a sessão de ioga com pequenos exercícios de respiração. As crianças realizaram inspirações e expirações longas com o nariz. Sendo a respiração parte fundamental numa sessão de ioga, este tipo de exercícios esteve presente em todas as posturas realizadas. Finalizado o primeiro momento da sessão, as crianças colocaram-se de pé para concretizarem a postura “montanha” e “árvore”. De seguida, as crianças sentaram-se para realizar as posturas “cão”, “gato”, “leão”, “rato”. Neste momento, as crianças reagiram com entusiasmo pois a postura “leão” é aquela que desperta maior interesse por parte do grupo, este interesse deve-se aos movimentos e sons da postura

(grito de um leão). Por fim, executamos a postura “lua”, “guerreiro”, “saudação ao sol” e “lótus”. Ao longo da sessão, acompanhei todo o grupo, ajudando as crianças que apresentavam dificuldades e incentivando algumas crianças que afirmavam que não conseguiam e que a postura era complexa (cf. anexo 5).

Concluída a sequência de posturas, as crianças finalizaram a sessão com um momento de meditação. Deste modo, o grupo deitou-se de costas e fecharam os olhos. De seguida, o investigador enunciou palavras e frases de meditação, levando as crianças a cenários imaginários que as próprias criaram.

Por fim, surgiu o momento de agradecimento, as crianças pronunciaram a sua gratidão, agradecendo à natureza, a todas as crianças do mundo, aos animais, às nuvens entre outros.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 4,4 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

Flexibilidade, autoconfiança e autoestima, tranquilidade e vitalidade. De um modo geral, as crianças apresentaram bem-estar em toda a sessão. Já habituadas a este tipo de relaxamento, não evidenciaram sinais de desconforto.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 3,5 valores. Atividade contínua com momentos de grande intensidade.
- b) Indicadores de envolvimento observados durante a sessão:

Concentração nos exercícios de respiração, posturas e no momento de meditação. Neste momento, as crianças encontraram-se completamente concentradas resistindo a qualquer ruído vindo do exterior. Expressão facial relaxada, muitas vezes com os olhos fechados e uma postura corporal tranquila. Os indicadores persistência e precisão foram observados mas não tão significativos. No decorrer da sessão, as crianças apresentaram satisfação, especificamente no momento de meditação.

8.3. 3.^a Sessão

Tipo de sessão: ioga

Data: 19/05/2015

Duração: 25 minutos

Número de crianças presentes: 17 crianças

Número de crianças observadas: 8 crianças

Descrição da sessão

A última sessão de ioga não sofreu alterações quanto à organização do espaço e a sua estrutura foi idêntica às sessões anteriores. A sessão de ioga iniciou-se com as crianças sentadas pela zona da sala a executarem exercícios de respiração.

Em grande grupo começamos a sessão de ioga realizando a postura de “lótus”. Com as crianças de olhos fechados, realizamos exercícios de respiração e enunciei palavras inspiradoras. De seguida, realizamos as seguintes posturas “árvore”, “guerreiro”, “gato”, “inseto”, “cobra”, “leão”, “elefante”, “crocodilo”, “abelha”, “borboleta” e “nuvem”. Esta sessão de ioga seguiu algumas linhas de orientação da sessão de ioga que a educadora costumava fazer com as crianças. No entanto por algumas serem mais complexas e prolongadas as crianças manifestaram um comportamento mais irrequieto.

Por fim, como habitual, a sessão terminou com um momento de meditação também ele inspirado na temática dos animais.

A sessão de ioga ficou marcada pelo incidente crítico, a criança A (sexo masculino, 4 anos), no decorrer da sessão de ioga, apresentou um comportamento mais irrequieto. Por solicitação da educadora, a criança teve de ser retirada do momento. Além deste incidente, surgiram interrupções na sala que desestabilizaram o momento de relaxamento, a eficácia da sessão e a capacidade de concentração das crianças. No entanto, fatores como a elevada temperatura no interior da sala também contribuíram para agitação das crianças.

Análise do bem-estar

- a) Média da sessão – 3,8 valores. Nível de bem-estar alto.
- b) Indicadores de bem-estar observados durante a sessão:

Autoconfiança e autoestima, tranquilidade, alegria, abertura e recetividade. As crianças encontravam-se emocionalmente bem, apresentando bem-estar no decorrer de toda a sessão de relaxamento.

Análise do envolvimento

- a) Média da sessão – 2,9 valores. Atividade quase contínua.
- b) Indicadores de envolvimento observados durante a sessão:
Concentração, energia, expressão facial e postura.

O envolvimento das crianças, nesta sessão de relaxamento, apresentou valores baixos. Fatores como a elevada temperatura no interior e exterior da sala, o comportamento mais irrequieto da criança A (sexo masculino, 4 anos) e interrupções na sala, desestabilizaram o momento, a eficácia da sessão e a capacidade de concentração das crianças.

Resultados por criança

1. Criança A (masculino, 4 anos)

A criança A é caracterizada por apresentar um comportamento bastante irrequieto e instável, não consegue permanecer em silêncio durante um período de tempo, é constantemente retirada dos momentos de relaxamento, apresenta bem-estar inconstante, com níveis de bem-estar e envolvimento relativamente baixos.

A seguinte tabela apresenta os valores de bem-estar e envolvimento que a criança A obteve nas sessões de relaxamento.

Tabela 3 - valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança A

Sessões de relaxamento/ Escala e médias	1ª R	2ª R	3ª R	1ª M	2ª M	3ª M	1ª I	2ª I	3ª I
Bem-estar	s/d	s/d	4	4	s/d	3,5	3,5	4,5	3,5
Envolvimento	s/d	s/d	2,5	4	s/d	5	2	2,5	1,5

Como podemos observar na tabela, a criança A apresentou valores de bem-estar mais elevados na segunda sessão de ioga, encontrando-se no nível 4 de bem-estar alto. A criança A nunca obteve valores de bem-estar abaixo de 3, encontrando-se

emocionalmente bem em todas as sessões de relaxamento em que participou. Quanto ao envolvimento, o valor mais elevado foi registrado na terceira sessão de massagens. Nesta sessão de relaxamento, a criança encontrou-se bastante concentrada, com os olhos fechados, resistindo a qualquer ruído. Apresentou persistência e energia, sendo que o último indicador é habitual no perfil da criança. A sessão com valor mais baixo de envolvimento foi registrada com 1,5 valores, na terceira sessão de ioga. Nesta sessão de ioga, a criança, por ordem da educadora, foi retirada do momento por apresentar um comportamento bastante irrequieto, perturbando todo o grupo de crianças e desestabilizando o momento.

Durante as nove sessões de relaxamento, a criança A apresentou flexibilidade, abertura e receptividade e alegria, não apresentou sinais de desconforto e evidenciou bem-estar, daí apresentar valores de bem-estar relativamente mais altos do que nas restantes atividades e nos momentos da rotina. Apesar de nas duas primeiras sessões de relaxamento, por opção da educadora, a criança não ter participado e ter permanecido deitada na cama das bonecas, a criança evidenciou vontade em participar e encontrava-se tranquila. O seu envolvimento era observado através dos seguintes indicadores mais apresentados, concentração e energia. Estes indicadores foram principalmente observados nas sessões de massagens e ioga. A criança A, nas sessões de relaxamento, apresentou momentos altos e momentos baixos durante a mesma sessão, ou seja, na sessão de massagens onde apresentou maior envolvimento quando terminado o momento da massagem individual o seu envolvimento diminuiu e apresentou um comportamento mais irrequieto e perturbador para o restante grupo.

Apesar dos valores de envolvimento mais elevados terem sido nas sessões de massagens, a criança A elegeu como preferência as sessões de ioga, depois o relaxamento com massagens e por último o relaxamento regular da sala (relaxamento onde é muitas vezes retirada da manta e da sala). Afirma na sua entrevista que sente-se bem, gosta do relaxamento e de receber massagens, no entanto não gosta quando tem de sair do momento do relaxamento (entrevista criança A). Nas sessões de ioga apresentou bastante energia e linguagem, sendo a criança que mais comentários concretizou.

Apesar de nas sessões de massagens apresentar um envolvimento mais elevado, a criança foi observada no momento da massagem enquanto no ioga a criança dispôs de maior liberdade de movimentos, os momentos de envolvimento passaram a ser predominantemente mais baixos do que altos. No entanto, esta criança era constantemente repreendida por não apresentar um comportamento mais tranquilo.

2. Criança I (feminino, 5 anos)

A criança I é uma criança que se envolve nas diversas atividades e momentos que ocorrem durante o dia. Apresenta um comportamento tranquilo e mantém uma boa relação com os colegas e adultos. Durante as sessões de relaxamento, apresentou uma postura de liderança, orientando o restante grupo. É uma criança que apresenta uma baixa capacidade de concentração quando os momentos de relaxamento são de longa duração. Encontra-se emocionalmente bem, transmitindo indicadores de alegria e vitalidade.

A seguinte tabela apresenta os valores de bem-estar e envolvimento que a criança I obteve nas sessões de relaxamento.

Tabela 4 - valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança I

Sessões de relaxamento/ Escala e médias	1ª R	2ª R	3ª R	1ª M	2ª M	3ª M	1ª I	2ª I	3ª I
Bem-estar	4	4	4	4	4,5	4,5	5	4,5	4,5
Envolvimento	3	3	2	5	5	5	5	4,5	4,5

A criança I é uma criança que apresenta um comportamento calmo, permanecendo tranquila em todas as sessões de relaxamento. No entanto, é uma criança que apresenta baixa capacidade de concentração e executa movimentos pouco energéticos. Neste sentido, é uma criança que necessita de um incentivo mais forte que lhe desperte o interesse e a cative.

As sessões de relaxamento onde obteve valores de envolvimento mais elevados foi na primeira sessão de ioga e nas três sessões de massagens, apresentando o valor máximo da escala, nível 5. Contudo, nas sessões de massagens, realçamos que a criança foi observada no momento em que estava a receber a massagem. Nestas sessões, a criança encontrou-se no nível 5 de envolvimento. O valor mais baixo de envolvimento foi registado na terceira sessão de relaxamento habitual da sala, encontrando-se no nível 2 “Atividade frequentemente interrompida”.

A criança I registou o valor máximo da escala de bem-estar na primeira sessão de ioga, encontrando-se no nível 5, e valores mais baixos nas três sessões de relaxamento regular e na primeira de massagens, apresentando um nível 4. No decorrer das diferentes sessões, a criança I apresentou indicadores essenciais para realizarmos a

sua avaliação quanto ao envolvimento e bem-estar emocional. Apresentou indicadores de envolvimento que nos permitiu avaliar e atribuir um nível a cada sessão de relaxamento. Nas sessões de relaxamento habitual da sala, a criança I apresentou baixa concentração e precisão, no entanto no momento em que esteve a liderar o relaxamento os indicadores de envolvimento foram elevados. Nos momentos em que assumiu liderança, nas sessões de massagens e ioga, a criança I apresentou elevada concentração, energia e precisão nos movimentos, uma expressão facial e postura tranquila e relaxada.

A criança I encontra-se emocionalmente bem e durante as sessões de relaxamento não apresentou sinais de perturbação. Os indicadores de bem-estar que observamos foram a tranquilidade, abertura e recetividade, perante as novas sessões de relaxamento, flexibilidade e ligação consigo própria. A criança I partilhou sempre as suas opiniões e tem consciência das suas necessidades. Na sua entrevista, a criança I aponta as sessões de ioga e massagens como as suas preferidas, deixando de lado o relaxamento habitual da sala, pois neste tipo de relaxamento a criança I apresentou valores de envolvimento e bem-estar mais baixos.

3. Criança G (masculino, 6 anos)

A criança G é uma criança que apresenta um comportamento tranquilo. Além de apresentar bem-estar emocional, a criança G envolveu-se de forma implicada nas diferentes sessões de relaxamento que foram realizadas.

A seguinte tabela apresenta-nos os valores de bem-estar e envolvimento que a criança G obteve em todas as sessões de relaxamento.

Tabela 5 - valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança G

Sessões de relaxamento/ Escala e médias	1ª R	2ª R	3ª R	1ª M	2ª M	3ª M	1ª I	2ª I	3ª I
Bem-estar	3	5	4	4	4	3,5	5	5	5
Envolvimento	2	4	4	5	3,5	4,5	4,5	5	4,5

Em conformidade com a tabela apresentada, podemos verificar que a criança G em todas as sessões de relaxamento encontrou-se emocionalmente bem. Registou o valor mais baixo de bem-estar na primeira sessão de relaxamento, encontrando-se no nível 3 “Médio/neutro ou flutuante”, por outro lado apresentou valores de bem-estar

elevados em todas as sessões de ioga e na segunda sessão de relaxamento, encontrando-se no nível 5.

No decorrer das sessões, a criança G apresentou valores de envolvimento bastante semelhantes, no entanto na primeira sessão de relaxamento habitual da sala apresentou um envolvimento baixo, nível 2 “Atividade frequentemente interrompida”. Este envolvimento, com um nível mais baixo, foi influenciado por uma situação que alterou a dinâmica do grupo, da sessão de relaxamento e o envolvimento da criança. A criança G começou a deixar de estar tão implicada na sessão quando foi interrompida pela educadora que questionou sobre um incidente ocorrido durante o intervalo. A situação, o diálogo e as questões entre os dois intervenientes, fizeram com que a criança permanecesse com um olhar distante e realizasse poucos movimentos de relaxamento, o resultado foi uma quebra no seu envolvimento e a criança mostrou-se afetada com a situação. No entanto, a criança G encontra-se emocionalmente bem e os momentos de desconforto e perturbação foram apenas observados neste incidente.

A criança G apresentou valores de envolvimento mais elevados na segunda sessão de ioga e na primeira sessão de massagens. Nestas sessões, a criança G obteve o valor máximo da escala, nível 5 “Atividade intensa prolongada”.

Os indicadores de envolvimento e bem-estar que a criança apresentou durante as sessões foram cruciais para delinear o perfil da criança. Deste modo, a criança G apresentou tranquilidade, durante os momentos de relaxamento, abertura e receptividade, flexibilidade, perante as novas sessões de relaxamento, e ligação consigo própria. O envolvimento que demonstrou foi visível através dos seguintes indicadores, concentração, expressão facial e postura, persistência especialmente nas sessões de ioga e, por fim, satisfação.

Na sua entrevista, a criança G elegeu as sessões de ioga como a sua preferência indo de encontro aos valores elevados apresentados na tabela. No ioga, a criança aponta as posturas relacionadas com animais como as suas preferidas, afirmando que num relaxamento realizado por si incluiria mais posturas deste género. O tempo que fica sentado na manta, durante o relaxamento habitual da sala, é apontado como um aspeto negativo, afirmando ser a coisa que menos gosta do relaxamento.

4. Criança D (feminino, 4 anos)

A criança D é uma criança bastante espontânea e apresenta vitalidade e alegria durante vários momentos do dia. Rapidamente perde o interesse nas atividades, necessitando de um grande estímulo de interesse e motivação.

A seguinte tabela apresenta-nos os valores de bem-estar e envolvimento que a criança D obteve nas sessões de relaxamento.

Tabela 6 - valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança D

Sessões de relaxamento/ Escalas e médias	1ª R	2ª R	3ª R	1ª M	2ª M	3ª M	1ª I	2ª I	3ª I
Bem-estar	4	4	4	3,5	4	4	4	4	2,5
Envolvimento	2	2	4,5	4	4,5	5	5	3	2

Observando a tabela com os valores de bem-estar e envolvimento, que a criança D obteve durante as nove sessões de relaxamento, podemos verificar que a criança apresentou valores de envolvimento mais elevados na primeira sessão de ioga e na terceira sessão de massagens. Apresentou valores máximos, encontrando-se no nível 5 “Atividade intensa prolongada”. Por sua vez, apresentou valores de envolvimento mais baixos na terceira sessão de ioga e na primeira e segunda sessão de relaxamento habitual da sala. Nestas sessões de relaxamento, a criança encontrou-se no nível 2 de envolvimento “Atividade frequentemente interrompida”.

Quanto ao bem-estar emocional, a criança D não demonstrou sinais de desconforto e encontrou-se emocionalmente bem. Apresentou o valor mais alto de bem-estar emocional em todas as sessões de relaxamento habitual da sala, na segunda e terceira sessão de massagens e na primeira e segunda sessão de ioga. Nestas sessões a criança encontrou-se no nível 4 “Alto” de bem-estar emocional. O seu nível mais baixo foi registado na terceira sessão de ioga, obtendo 2,5 encontrando-se no nível 2 “Baixo”.

Os indicadores que a criança apresentou, durante as sessões de relaxamento, foram fundamentais para analisar o seu envolvimento e retirar conclusões necessárias para o estudo. A criança D apresentou flexibilidade, abertura e receptividade, perante as diferentes sessões de relaxamento, mostrou-se disponível para explorar cada técnica de relaxamento, adaptando-se ao momento. Apresentou ainda vitalidade, alegria e tranquilidade, no entanto a criança D mostrou um comportamento mais irrequieto.

Os indicadores de envolvimento mais evidenciados pela criança foram energia, concentração, expressão facial e postura, satisfação. No entanto, apresentou pouca precisão e persistências nas posturas de ioga.

Tendo em conta os indicadores de bem-estar e envolvimento que foram regularmente apresentados nas sessões de relaxamento, a criança D na sua entrevista afirmou que gosta do relaxamento habitual da sala especialmente devido ao momento da atribuição das coroas. Focando a nossa atenção neste aspeto, o facto de existir uma atribuição das coroas de rei e rainha do silêncio influenciou a preferência da criança D, pois a sua opinião não é direcionada para o prazer de se sentir bem emocionalmente. Quando questionada sobre o que menos gosta afirma que “não gosto quando não me colocam a coroa de rainha do silêncio e não gosto de fazer o som do leão porque depois eu grito” (entrevista criança D). Esta afirmação leva-nos novamente para o momento da atribuição das coroas, concluindo que o momento de relaxamento para esta criança resume-se a um principal objetivo, conseguir a coroa de rainha do silêncio.

5. Criança A1 (feminino, 5 anos)

A criança A, devido a problemas familiares e socioeconómicos, apresenta um comportamento e bem-estar emocional instável. Não apresenta regularmente sinais de perturbação, porém reage com algum incómodo a situações e contextos diferentes.

A seguinte tabela apresenta-nos os valores de bem-estar e envolvimento que a criança A1 obteve nas sessões de relaxamento.

Tabela 7 - valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança A

Sessões de relaxamento/ Escalas e médias	1ª R	2ª R	3ª R	1ª M	2ª M	3ª M	1ª I	2ª I	3ª I
Bem-estar	4	4	4,5	4	3	s/d	s/d	4,5	3,5
Envolvimento	2	2,5	3,5	4	3,5	s/d	s/d	3,5	2,5

A criança A é uma criança que habitualmente apresenta sinais de bem-estar e encontra-se emocionalmente bem, não apresentando sinais de desconforto. No entanto, o seu envolvimento é inconstante, sendo necessário uma intervenção especial para despertar o seu interesse.

O nível de envolvimento mais elevado foi registado na primeira sessão de massagens, encontrando-se no nível 4 “atividade continua com momentos de grande

intensidade”. O nível mais baixo foi registrado na primeira sessão de relaxamento habitual da sala, apresentando-se no nível 2 “atividade frequentemente interrompida”. Nas sessões de relaxamento habitual da sala era frequente observar um olhar ausente, observava o restante grupo, realizava os movimentos e exercícios de relaxamento porém com pouca energia e precisão.

Durante as sessões de relaxamento, a criança A, apresentou valores mais elevados na terceira sessão de relaxamento habitual da sala e na segunda sessão de ioga, obtendo 4,5 valores encontrando-se assim no nível 5 “atividade intensa prolongada”. O valor mais baixo de bem-estar emocional foi observado na segunda sessão de massagens, encontrando-se no nível 3 “atividade quase continua”.

No decorrer das sessões, a partir das escalas SAC e DQP foi possível observar diversos indicadores de bem-estar e envolvimento que a criança A apresentou. Os indicadores de envolvimento e bem-estar mais observados foram a satisfação e tranquilidade.

A criança A apresentou baixa concentração, não realizava com precisão e energia os movimentos de relaxamento, nunca fechava os olhos quando era pedido, demorava bastante tempo a reproduzir determinada postura e distraía-se facilmente com o meio envolvente, esta atitude foi regularmente verificada nas sessões de ioga.

Na sua entrevista, a criança A afirma que gosta do momento de relaxamento, especialmente das sessões de massagens. De todas as sessões de relaxamento, enumerou segundo a sua preferência, relaxamento com massagens, ioga e, por fim, o relaxamento habitual da sala.

6. Criança R (masculino 4 anos)

A criança R é uma criança bastante alegre e espontânea. Apresenta vitalidade e coloca grande envolvimento durante os momentos e atividades do dia. No entanto, é uma criança que rapidamente perde o interesse com atividades e com momentos rotineiros. Necessita de um grande estímulo motivacional para o seu envolvimento ser prolongado.

A seguinte tabela apresenta-nos os valores de bem-estar e envolvimento que a criança R obteve nas sessões de relaxamento.

Tabela 8 - valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança R

Sessões de relaxamento/ Escala e médias	1ª R	2ª R	3ª R	4ª M	5ª M	6ª M	7ª I	8ª I	9ª I
Bem-estar	s/d	4	4,5	3,5	5	4	4,5	3,5	4
Envolvimento	s/d	4	3	4	4,5	5	5	4	3

A criança R é uma criança que apresentou um envolvimento elevado em quase todas as sessões, no entanto por ser uma criança bastante ativa e participativa era necessário um estímulo de motivação mais forte. O valor mais elevado de envolvimento foi registado na terceira sessão de massagens e na primeira sessão de ioga, momento onde a criança evidenciou bastante interesse, entusiasmo e concentração. Durante a primeira sessão de ioga a criança encontrou-se no nível 5 de envolvimento “atividade intensa prolongada” e nas sessões de relaxamento com massagens apresentou um envolvimento alto, mantendo-se entre o nível 4 e 5.

No entanto, na última sessão de ioga e na última sessão de relaxamento habitual da sala, a criança R obteve valores mais baixo de envolvimento, encontrando-se no nível 3 de envolvimento “atividade quase continua”. Na sua entrevista afirma que gosta do ioga mas por vezes não gosta do relaxamento habitual da sala. Apontou como preferência de relaxamento ioga e depois as massagens, sendo o relaxamento habitual da sala o menos preferido. No entanto, os valores de envolvimento foram descendo da primeira sessão de ioga até à última.

Tendo em consideração as notas de campo, a capacidade da criança se envolver na sessão de ioga depende bastante do companheiro do lado. Sendo uma criança bastante participativa e ativa, qualquer distração foi motivo para perder a concentração e dificultar a sua capacidade atenção durante o momento.

É uma criança que apresenta bastantes indicadores de bem-estar emocional principalmente alegria, vitalidade, flexibilidade e encontra-se emocionalmente bem. O valor mais elevado de bem-estar emocional foi registado na segunda sessão de massagens, o nível 5. Durante as restantes sessões os valores máximos de bem-estar mantiveram-se entre o nível 4 “Alto” e nível 5 “muito alto”. Quanto ao valor mais baixo de bem-estar emocional que a criança apresentou foi na segunda sessão de ioga e primeira sessão de massagens, obtendo 3,5 valores.

Ao longo das sessões de relaxamento evidenciou alegria, vitalidade e tranquilidade, sendo estes os principais indicadores de bem-estar que apresentou. Quando ao seu envolvimento presente nas sessões de relaxamento, a criança

apresentou energia, colocando bastante esforço nos momentos de relaxamento, persistência e precisão nos movimentos de relaxamento, principalmente nas sessões de ioga. Por último, os indicadores linguagem e satisfação estiveram presentes nas sessões de relaxamento, a criança R diversas vezes expressou as suas opiniões e sentimentos.

Tendo como referência uma nota de campo, numa sessão de massagens, a criança R afirmou que naquele preciso momento não queria receber massagens, no entanto no final solicitou-me e pediu para que lhe fizesse massagens. É uma criança com uma grande ligação consigo própria, conhece as suas necessidades e interesses e estabelece uma boa relação consigo própria e com o mundo (Portugal e Laevers, 2010).

Ao longo das sessões de relaxamento apresentou uma expressão facial e a uma postura relaxada e tranquila, diversas vezes observamos a criança R na postura de lótus.

7. Criança R1 (feminino, 6 anos)

A criança R1 é uma criança com vastas aprendizagens desenvolvidas. Tendo em conta o seu desenvolvimento, a criança perde o interesse em atividades que não sejam desafiantes. Encontra-se emocionalmente bem, é alegre, participativa e mantém uma boa relação com os colegas e adultos presentes na sala. Sempre que seja a sua vontade transmite e partilha as suas opiniões e pensamentos.

A seguinte tabela apresenta-nos os valores de bem-estar e envolvimento que a criança R1 obteve nas sessões de relaxamento.

Tabela 9 - valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança R1

Sessões de relaxamento/ Escalas e médias	1ª R	2ª R	3ª R	4ª M	5ª M	6ª M	7ª I	8ª I	9ª I
Bem-estar	4	4	4	4,5	4	4	4,5	4,5	3
Envolvimento	3	4	3	5	4,5	5	4,5	2	2

Observando e analisando a tabela que apresentamos, podemos observar que a criança R1 apresenta bem-estar emocional, encontrando-se maioritariamente entre o nível 3 e 5. O valor mais alto de bem-estar emocional foi 4,5 valores, nível de bem-estar

emocional alto. Este valor foi registado na segunda sessão de massagens e na primeira e segunda sessão de ioga. Por outro lado, o valor mais baixo foi registado na terceira sessão de ioga, encontrando-se no nível 3.

Os valores de envolvimento foram mais irregulares, apresentando níveis de envolvimento entre o 2 e 5. Observando a tabela podemos verificar que durante as sessões de massagens a criança encontrou-se bastante envolvida, permanecendo entre o nível 4 “atividade continua com momentos de grande intensidade” e o nível 5 “atividade intensa prolongada”.

No entanto, as sessões ioga foram aquelas onde a criança evidenciou um envolvimento mais baixo. Na primeira sessão de ioga apresentou um nível 4, porém nas seguintes sessões o seu envolvimento apresentou valores baixos, encontrando-se no nível 2 “atividade frequentemente interrompida”. Recorrendo às notas de campo e às observações, a criança R1 não aprecia momentos de relaxamento demorados e posturas complexas. Na sua entrevista afirma que gosta de realizar a postura da montanha e que se fosse ela a fazer o relaxamento optaria por fazer mais vezes ioga. Apesar de as afirmações não irem ao encontro dos resultados obtidos, a criança gosta de um ioga menos prolongado.

Centrando-nos nas sessões de ioga, a criança nas duas últimas sessões apresentou pouca precisão e persistência nos movimentos e posturas. Por vezes, apresentava um comportamento impaciente com os colegas do lado e outras vezes uma sonolência e lenta capacidade de reação. Tendo em conta estas informações o momento de ioga para esta criança seria favorável ser realizado noutra momento do dia, pois, durante o intervalo do almoço, a criança não frequenta o recreio, almoça em casa e chega diretamente para a sala de atividades. Recorrendo novamente às notas de campo, a criança R1 afirmou diversas vezes que em casa esteve a dormir encontrando-se ainda com sono.

No decorrer das sessões de relaxamento, a criança apresentou diversos indicadores entre eles tranquilidade, abertura e recetividade, flexibilidade, autoconfiança. Os indicadores de envolvimento mais presentes foram a concentração, expressão facial e postura, linguagem e satisfação. Por sua vez, apresentou baixa capacidade de concentração e energia.

Na sua entrevista afirma saber o que é o relaxamento, aprecia este momento e gosta de sentir-se relaxada.

8. Criança M (feminino, 5 anos)

A criança M é uma criança tímida mas apresenta e transmite bastante tranquilidade. Nos diversos momentos da rotina encontra-se sossegada e envolvida em atividades que estejam especialmente relacionadas com recorte e pintura.

A seguinte tabela apresenta-nos todos os valores de bem-estar e envolvimento que a criança A obteve em todas as sessões de relaxamento.

Tabela 10 - valores obtidos nas sessões de relaxamento – Criança M

Sessões de relaxamento/ Escala e médias	1ª R	2ª R	3ª R	4ª M	5ª M	6ª M	7ª I	8ª I	9ª I
Bem-estar	5	5	5	5	5	4,5	4,5	s/d	4,5
Envolvimento	5	4	2,5	5	4,5	5	5	s/d	3,5

Das oito crianças que participaram no estudo, a criança M foi aquela que obteve valores de bem-estar mais elevados. É uma criança que apresenta bastante tranquilidade com diversos momentos de alegria.

Aprecia o momento de relaxamento e os valores apresentados reforçam as opiniões sobre os benefícios que estas sessões levam até às crianças. Em todas as sessões em que participou a criança encontrou-se entre o nível de bem-estar 4 “alto” e 5 “muito alto”.

Os valores de envolvimento sofreram alterações consoante as sessões, nas sessões de relaxamento com massagens, a criança M, apresentou um envolvimento mais elevado, encontrando-se entre o nível 4 e 5. A terceira sessão de relaxamento habitual da sala foi aquela onde a criança apresentou um envolvimento mais baixo, encontrando-se no nível 2.

Recorrendo às observações realizadas em contexto de estágio, a criança M sempre se mostrou bastante envolvida no momento do relaxamento. Os principais indicadores que apresentou foram expressão facial e postura, sempre com o corpo relaxado e com uma postura calma, habitualmente na postura de lótus e com os olhos fechados. Durante todas as sessões de relaxamento apresentou bastante tranquilidade e bem-estar, sendo visível o prazer e os benefícios que retirou em todas as sessões. A criança M demonstrou ser o caso de uma criança que experienciou o relaxamento para o benefício do seu bem-estar, encontrar-se bem consigo própria e relaxar.

Conclusão

Atualmente, as instituições de ensino são locais que enfrentam frustrações e agitação por parte de toda a comunidade educativa. Para além dos adultos, as crianças são também afetadas por estas inquietações, acabando por revelar comportamentos mais irrequietos. São diversos os agentes que podem contribuir para agitação das crianças associado a um nível de bem-estar emocional baixo. Nas escolas e jardins de infância temos a agitação habitual, o ruído exterior, comunidade educativa que enfrenta diversas pressões e aborrecimentos, competições desportivas que aumentam a ansiedade nas crianças, ansiedade durante a aula, pais bastante ocupados entre outros fatores.

Consideramos que o momento de relaxamento apresenta-se como um poderoso instrumento para o desenvolvimento pessoal da criança e para diminuir a agitação e ansiedade das crianças promovendo, através de práticas de relaxamento, momentos de descontração e bem-estar e implicação. Torna-se importante facultar às crianças um momento de tranquilidade, uma aprendizagem sobre si e sobre o controlo das suas emoções.

Este estudo realça a sua importância na compreensão dos comportamentos da criança, na observação de sinais que nos indicam que as crianças necessitam de um momento de relaxamento. Antes do início da investigação, foi necessário observar este momento, perceber quais os seus benefícios para as crianças e analisar as suas potencialidades e fragilidades.

Em todo o estudo, o foco principal foram as crianças que, ao longo de nove sessões de relaxamento, partilharam emoções e vivenciaram diversas sensações. Entre alegria, abertura e receptividade às novas mudanças no momento de relaxamento, aborrecimento e agitação, observamos crianças participativas e relaxadas no momento de relaxamento.

Em termos gerais, a nossa investigação apresenta resultados que reforçam as potencialidades e benefícios de práticas de relaxamento. Uma rotina educativa que incluiu um momento de prática de relaxamento resulta num poderoso instrumento para o desenvolvimento das crianças, promove o autoconhecimento, consciência de si próprio e gestão de emoções. O nosso estudo permitiu concluir os seguintes factos:

- Todas as sessões de relaxamento foram promotoras de bem-estar emocional, as crianças mostraram-se com abertura e receptividade relativamente às mudanças efetuadas no momento de relaxamento;

- A sessão de relaxamento mais conhecida pelas crianças promoveu bem-estar emocional nas crianças, porém apresentou uma implicação e vitalidade mais baixas. Por ser incluída na rotina da sala e ser concretizada seguindo uma sequência estabelecida, não apresentou um desafio para as crianças;
- Uma quebra no momento de relaxamento, causada por diversos estímulos, ruídos exteriores e interrupções pode alterar toda a dinâmica de determinada criança e do grupo em geral;
- Nas sessões de relaxamento com massagens os valores de bem-estar e implicação foram influenciados. As crianças foram observadas e avaliadas no momento exato da massagem, influenciando assim o nível de implicação;
- As sessões de relaxamento, por decorrerem de forma habitual, sofreram estímulos externos que afetaram o envolvimento e bem-estar de algumas crianças;
- O facto de existir, no relaxamento habitual da sala, uma atribuição das coroas de rei e rainha do silêncio influenciou alguns comportamentos das crianças. Esta conclusão leva-nos a refletir sobre este aspeto que não se encontra de acordo com o objetivo principal do relaxamento. O propósito é a criança sentir bem emocionalmente e não focar a sua atenção e empenho com o intuito de se coroadada;
- Durante as entrevistas, as crianças partilharam diversas sugestões que gostariam de incluir no momento de relaxamento, entre ritmos, mais sessões de ioga e posturas, as crianças mostraram a vontade de diversificar este momento.

Os objetivos delineados para a investigação deste estudo foram alcançados. Consideramos importante reforçar a necessidade de apoiar as crianças na construção de capacidades de gestão de emoções, serenidade e tranquilidade para as quais o relaxamento contribui.

Toda investigação enfrenta obstáculos e como tal o presente estudo enfrentou algumas limitações que contribuíram para a influência dos dados. O facto de apenas termos implementado nove sessões de relaxamento, três de cada prática diferente, fez com que cada sessão de ioga em que houve incidentes e perturbações influenciasse a média de bem-estar e implicação obtida. Deste modo, consideramos que mais sessões

de relaxamento enriqueceriam o nosso estudo, apresentando maior diversidade de dados. Consideramos que o local onde foram realizadas as sessões de relaxamento contribuiu para mais uma das limitações desta investigação. Por se tratar de uma sala de atividades, de outro profissional de educação, fez com que tivéssemos de adaptar todo o processo ao contexto de sala. Foi um espaço reduzido para o número de crianças, os materiais de apoio foram escassos e caracterizou-se por ser um local bastante propício para a distração das crianças, que ao longo da sessão recebiam estímulos do exterior.

Ainda sobre a recolha de dados, as entrevistas realizadas com as crianças foram bastante breves, inclusive uma criança recusou-se a participar. As entrevistas poderiam ter sido mais aprofundadas e realizadas num contexto distinto da sala de atividades e num momento separado da hora de brincar. O facto de ter sido realizada no momento de atividades livres, pelos “cantinhos” e mesas de trabalho, influenciou o tempo das crianças. Porém, não tivemos oportunidade para realizar noutra momento devido ao período de férias escolares.

Este estudo fez-nos compreender que as crianças necessitam do momento de relaxamento, um tempo para si, para sentir-se tranquilas num ambiente que lhe ofereça de serenidade e paz. Aprendemos a valorizar este momento, valorizando-o como suporte de trabalho em torno das emoções e bem-estar emocional. Dando resposta à sua intencionalidade, o momento de relaxamento, tal como todos os momentos educativos, necessita de uma reflexão ao longo do ano, adaptando-o às necessidades e interesses das crianças.

Dando continuidade a esta investigação, consideramos importante aprofundar a forma como as crianças se apropriam e interpretam as sessões de relaxamento, a forma como descrevem e partilham as sensações vivenciadas no momento. Com este estudo esperamos contribuir, de forma mais direta, para que as aprendizagens sobre relaxamento, a autoconsciência, gestão de emoções e controlo da respiração se tornem instrumentos importantes para que as crianças possam mobilizar em momentos de frustração, irritação ou tristeza no seu quotidiano. Seria também interessante prosseguir com esta investigação e acompanhar instituições de ensino que implementem sessões de relaxamento com práticas contemplativas, como o ioga e meditação. Um projeto de escola que pode apresentar um impacto diferente em várias dimensões do meio institucional, a consciência de si próprio na sala e uma equipa educativa capaz de valorizar estas questões.

Conclusão geral

A finalização deste Relatório Final de Estágio resultou no culminar de um percurso repleto de aprendizagens e construção de saberes. O presente trabalho incidiu numa profunda reflexão sobre as práticas de ensino dinamizadas nos dois contextos de ensino, Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico. Proporcionaram-nos a oportunidade de entrar em contacto com realidades sociais distintas, diversas instituições de ensino, jardins de infância e escolas do 1.º CEB e diferentes crianças, todas elas com necessidades e interesses próprios, capacidades para desenvolverem aprendizagens diversificadas e significativas. Este ciclo de estudos foi essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional, tendo a inteira consciência que o poder de reflexão é um poderoso instrumento para o desenvolvimento profissional e construção do saber.

Uma conduta reflexiva é importante em qualquer prática profissional, oferece-nos uma visão pormenorizada e reforçada sobre a prática de ensino exercida, permitimos reformular e melhorar determinados aspetos e estratégias de ensino. Ter um papel reflexivo sobre a prática pedagógica que exercemos é decisivo para o sucesso do nosso trabalho e para o desenvolvimento das crianças.

A presente investigação permitiu-nos aprofundar o nosso conhecimento sobre as perspetivas do momento de relaxamento. Da nossa parte, este estudo estimulou prazer e curiosidade sobre esta temática e as práticas contemplativas, promovendo assim uma pesquisa e reflexão contínua sobre o relaxamento, ioga e meditação com crianças. Conhecendo as suas potencialidades, o momento de relaxamento promoveu nas crianças um equilíbrio entre os seus pensamentos e emoções.

No decorrer do nosso estudo, recolhemos informações que permitiram implementar sessões de relaxamento que fossem de encontro aos interesses das crianças. O foco principal foram as crianças, os principais intervenientes neste tudo, trabalhamos com as suas emoções e sensações, tendo sempre como principal objetivo promover um ambiente securizante e de bem-estar emocional. As sessões de massagens e ioga promoveram, no grupo de crianças, um conhecimento do corpo, os seus limites, a autoconsciência e momentos de descontração em todo o grupo. Por outro lado, as sessões de relaxamento habitual da sala de atividades, incluídas na rotina educativa, motivaram nas crianças para a necessidade de partilharem as suas sugestões de modo a enriquecerem o momento. Foi um prazer observar um grupo de crianças capaz de transmitirem e vivenciarem momentos de profundo relaxamento, concretizarem posturas de ioga e demonstrarem a capacidade de escutar em silêncio.

Assumimos um prazer especial pela parte da meditação, onde foi possível observar e ouvir, por parte das crianças, diversos relatos de visualização criativa e palavras de agradecimento.

Enquanto professora e educadora estagiária, o percurso de formação experienciado proporcionou contacto com diferentes contextos de ensino, realidades escolares e sociais distintas e diversos aspetos relacionados com a área da docência. Foi um processo de profunda aprendizagem, construção de conhecimentos e um trabalho de reflexão. Aprendemos que, ao longo do nosso percurso profissional, iremos manter uma postura reflexiva, instrumento importante para avaliar as nossas competências profissionais, iremos mantermo-nos num processo de formação continuada, com o intuito de sermos melhores profissionais e sentirmo-nos capazes de responder às mudanças da sociedade.

Este foi um percurso que apoiou a compreensão do princípio de tudo, o trabalho em torno da educação e desenvolvimento da criança, pois desenvolvemos aprendizagens e aprendemos com elas. A participação responsável na educação de crianças implica mobilizarmos conhecimentos e construirmos a capacidade de nos adaptarmos ao contexto e a cada criança, procurando o bem-estar e a aprendizagem de todos os envolvidos.

Referências bibliográficas

- Aires, J. (2011). Integração curricular e interdisciplinaridade: Sinônimos?. *Educação & Realidade*, 36 (1), 215-230. Obtido de <http://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/view/9930/11573>.
- Alarcão, I. (1996). Ser professor reflexivo. In I. Alarcão (Org.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão* (pp. 171-189). Porto: Porto Editora.
- Almeida, L. & Freire, T. (2000). *Metodologia da investigação em Psicologia e em Educação*. Braga: Psiquilibrios.
- Amado, J. & Ferreira, S. (2013). A Entrevista na Investigação Educacional. In J. Amado (Ed.), *Manual de Investigação Qualitativa em Educação* (pp. 207 - 230). Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Anguera, M. T. (1985). *Metodologia de la observacion en las ciencias humanas*. Madrid. Catedra. Teorema.
- Armour, K. (2013). *Sport Pedagogy*. Londres: Pearson Education Limited.
- Baldaia, B. (2016). *Como o yoga acalma as crianças*. Obtido de <http://www.tsf.pt/sociedade/interior/embargo-como-o-yoga-acalma-as-criancas-5006374.html>.
- Barblett, L. & Maloney, C. (2010). Complexities of assessing social and emotional competence and wellbeing in young children. *Australasian Journal of Early Childhood*, 35 (2), 13 – 18.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bharati, J. S., (s/d). *Yoga Sutras of Patanjali Interpretive Translation*. Consultado em maio de 2016, obtido de <http://www.swamij.com/pdf/yogasutrasinterpretive.pdf>.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em Educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.

- Caria, J. (2015). *Xadrez, ioga e esgrima já estão nas escolas públicas*. Obtido de <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2015-10-02-Xadrez-ioga-e-esgrima-ja-estao-nas-escolas-publicas>.
- Chanchani, R., & Chanchani, S. (2006). *Yoga para crianças: Um guia completo e ilustrado de Yoga*. São Paulo: Madras.
- Cunha, A. C. (2008). *Ser professor: Bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor.
- Decreto-Lei n.º 119/2009, de 19 de maio. *Diário da República*, 1.ª série — N.º 96 — 19 de Maio de 2009.
- Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto. *Diário da República n.º 201/2001 - I série A*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Decreto-Lei n.º 241/2001, de 30 de agosto. *Diário da República n.º 201/2001 - I série A*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Decreto-Lei n.º 3/2008, de 7 de janeiro. *Diário da República*, 1.ª série — N.º 4 — 7 de Janeiro de 2008.
- Despacho Conjunto n.º 268/97, de 25 de agosto. *Ministério da Educação e Ministério da Solidariedade e Segurança Social*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Douglass, L. (2010). Yoga in the Public Schools: Diversity, Democracy and the Use of Critical Thinking in Educational Debates. *Religion & Education*, 37(2), 162-169.
- Figueiredo, M. P. (2013). *Práticas de produção de conhecimento: a investigação na formação de educadores de infância*. (Tese de Doutoramento em Educação, especialidade em Didática e Desenvolvimento Curricular). Universidade de Aveiro, Aveiro. Obtido de http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/2095/1/tesedoutoramento_dezembro2013_v2.pdf.
- Fontana, D. & Slack, I. (1997). *Teaching Meditation to Children: A Practical Guide to the Use and Benefits of Meditation Techniques*. Boston: Element.
- Fortin, M. F. (1999). *O processo de investigação: Da conceção à realização*. Loures: Lusociência.
- Gil, A.C. (1991). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. S. Paulo: Editora Atlas S. A.

- Greenberg, T. M. & Harris, R. A., (2011). Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research. *Child Development Perspectives*, 6 (2), 161–166.
- Guillaud, M. (2004). *Relaxar as crianças no Jardim de Infância. Como descontrair com atividade simples e eficazes*. Porto: Porto Editora.
- Harris, J., & Elbourn, J. (2002). *Warming Up and Cooling Down. Practical ideas for ensuring a fun and beneficial exercise experience*. Champaign: Human Kinetic.
- Hirata, T. (2014). *Com ioga e meditação na escola, alunos tiram até notas mais altas*. Obtido de <http://www1.folha.uol.com.br/folhinha/2014/11/1554778-com-ioga-e-meditacao-na-escola-alunos-tiram-ate-notas-mais-altas.shtml>.
- Hohmann, M., & Weikart, P. (2009). *Educar a Criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hooker, E. K., & Fodor, E. I. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75-91.
- Jau, J. & Santos, L. (2008). Se houver envolvimento há desenvolvimento! (Entrevista) [Versão eletrónica]. *Noesis*, 74. Retirado julho 2, 2014, de http://sitio.dgidc.min-edu.pt/revista_noesis/Documents/Revista%20Noesis/Noesis%2074/noeis74.pdf.
- Ketele, J. M. & Roegiers, X. (1999). *Metodologia da Recolha de Dados*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Laevers, F. (2004). Educação experiencial: tornando a educação infantil mais efetiva através do bem-estar e do envolvimento. *Contrapontos*, IV (1). Obtido de <http://siaiweb06.univali.br/seer/index.php/rc/article/view/750/602>.
- Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto - *Diário da República n.º 166, Série I*. Lisboa: Ministério da Educação.
- López, S. P., García, T. L., & Ariza, C. G. (2003). Teoría Ecológica de Bronfenbrenner. In J.L.G. Ortega & E. F. Haro (Orgs.), *Enciclopedia de educación infantil* (pp. 22-40). Málaga: Ediciones Aljibe.
- Maehle, G. (2006). *Asthanga yoga: Practice & Philosophy: comprehensive description of the primary series of ashtanga yoga and an authentic explanation of the Yoga sutra of Patanjali*. California: Novato.

- Martins, F. & Cunha, A. (2011). *Yoga com crianças: Um caminho pedagógico – didático*. In *Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde* (pp. 1-15). Braga: Universidade do Minho.
- Mashford-Scott, A., Church, A., & Tayler, C. (2012). *Seeking Children's Perspectives on their Wellbeing in Early Childhood Settings*. Melbourne: Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne.
- Ministério da Educação (1997). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Departamento da Educação Básica.
- Oliveira, A. (2009). O yoga hindu. In A. Correia (Ed.), *Manual de Yoga* (pp.53-113). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Oliveira-Formosinho, J. (2007). Pedagogia (s) da Infância: reconstruindo uma praxis de participação. In J. Oliveira-Formosinho (Ed.), *Modelos Curriculares para a Educação de Infância-Construindo uma práxis de participação* (pp. 13 - 42). Porto: Porto Editora.
- Portugal, G. & Laevers, F. (2010). *Avaliação em Educação Pré-Escolar. Sistema de acompanhamento das crianças*. Porto: Porto Editora.
- Rescan, M. (2015). *La méditation comme outil pédagogique*. Obtido de http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html.
- Roeser, R. W., & Peck, S. C. (2009). An education in awareness: Self, motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective. *Educational Psychologist*, 44, 119-136.
- Saltzman, A. (s/d). *Mindfulness: A Guide for Teachers* Obtido de: http://www.contemplativemind.org/Mindfulness-A_Teachers_Guide.pdf.
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Bihar: Yoga Publications Trust. Obtido de <http://sriyogapeeth.com/ebooks/swami-satyananda-saraswati---asana-pranayama-mudra-bandha.pdf>.
- Saraswati, S. S. (2013). *Four Chapters on Freedom. Commentary on the Yoga Sutras of Sage Patanjali*. Bihar: Yoga Publications Trust.
- Silva, D. A. (1998). *A influência do relaxamento na ansiedade infantil* (Dissertação de mestrado em Educação). Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de

Educação, Campinas. Obtido de <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000134753&fd=y>.

- Siraj-Blatchford, I. (2004). Quality Teaching in the Early Years. In A. Anning, J. Cullen, & M. Fleer (Eds.), *Early Childhood Education: Society and culture* (pp. 137 – 148). Londres: Sage.
- Siraj-Blatchford, I. (2010). A focus on pedagogy. Case studies of effective practice. In K. Sylva, E. Melhuish, P. Sammons, I. Siraj-Blatchford, & B. Taggart (Eds.), *Early childhood matters. Evidence from the Effective Pre-school and Primary education Project* (pp. 149 – 165). London: Routledge.
- Siraj-Blatchford, I., Sylva, K., Muttock, S., Gilden, R., & Bell, D. (2002). *Researching effective pedagogy in the early years*. Londres: Queen's Printer.
- Tapia, J. A., & Fita, E. C. (2003). *Contexto, motivação e aprendizagem. A motivação em sala de aula: O que é, como se faz*. São Paulo: Loyola.
- Toscano, L., & Clemente, F. (2008). Dogs, Cats, and Kids: Integrating Yoga into Elementary Physical Education. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 21(4), 15-18.
- Vorkapic, F.C. (2015). *Acalmando as pequenas mentes*. Psique ciência & vida. Obtido de https://tresjoias.files.wordpress.com/2014/03/dossie_yoga2.pdf.
- Willis, E. & Dinehart, H. L. (2013). *Contemplative practices in early childhood: implications for selfregulation skills and school readiness*. Florida: College of Education, Florida International University.
- Zeichner, K. M. (2008). Uma análise crítica sobre a “reflexão” como conceito estruturante na formação docente. *Revista Educação e Sociedade*, 29(103), 535-554.

ANEXOS

Anexo 1

Guião da entrevista a educadora de infância e crianças participantes no estudo

Guião entrevista Educadora Helena Marques

Tema: Benefícios de momentos e práticas de relaxamento com crianças em Educação pré-escolar.

Objetivo: Perceção sobre práticas de relaxamento.

Local: Jardim-de-infância da zona urbana de Viseu.

Blocos	Objetivos	Formulação de questões/assuntos
- Legitimação da entrevista e garantia de confidencialidade.	- Assegurar a confidencialidade das informações obtidas; - Mencionar os objetivos da investigação.	- Salientar que as informações serão utilizadas apenas no âmbito deste estudo; - Informar o entrevistado sobre o objetivo da investigação que estamos a desenvolver. A presente entrevista foi solicitada no âmbito do Relatório Final de Estágio, intitulado “Intervenção e investigação em educação pré-escolar e 1ºCEB: práticas de relaxamento e bem-estar emocional”, incluído no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico. Como futura profissional docente, a sua opinião e testemunho sobre práticas de relaxamento incluídas numa rotina educativa promotora de bem-estar é bastante importante. A presente entrevista será de carácter confidencial. Gostaria de saber se tenho permissão para gravar a entrevista?
- Identificação dos entrevistados.	- Caracterizar os entrevistados.	- Quais são as suas habilitações literárias? - Qual o seu tempo de serviço? Há quantos anos é educadora? Desempenhou outras funções relacionadas com a educação de Infância? - Como se descreve enquanto educadora? E o que mais valoriza na sua prática? - Possui alguma formação relacionada com práticas e técnicas de relaxamento com crianças (yoga, meditação, massagens)?

<p>Bloco 1 - Relaxamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer práticas e técnicas de relaxamento utilizadas pelos educadores de infância; - Conhecer os benefícios momento oferece às crianças. - Descobrir fatores que levam à implementação de momentos de relaxamento. 	<p>Quando começou a fazer relaxamento com as crianças? Lembra-se o que a levou a começar?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na sua opinião, qual o melhor momento do dia para as crianças realizarem o relaxamento? - Qual o propósito deste momento? - Que técnicas de relaxamento utiliza? Quais as que considera mais adequadas? - Como organiza o momento de relaxamento? Tempo, local, grupo, adereços, música, início, fim, voz utilizada pelo adulto, participação das crianças, o que é esperado que crianças façam, interrupções? Em função de quê? Conversa com as crianças sobre o momento de relaxamento? - Acha que as técnicas de relaxamento realizadas com crianças deverão ser diferenciadas por idades? - Na sua opinião quais são os principais fatores que aumentam o stress nas crianças, tornando-as mais irritadas ou agitadas? Como é que o momento de relaxamento pode ajudar?
<p>Bloco 2 - Ioga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar os benefícios desta prática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Já realizou ioga com as crianças? O que a levou a experimentar? - Para si quais os benefícios do ioga para este grupo de crianças? - De que forma o ioga influencia o momento de relaxamento e o bem-estar das crianças? - No seu entender o ioga é caracterizado por um nível de dificuldade acentuado para as crianças? Se sim, torna-se um desafio para elas? - De que forma o ioga influencia o momento de relaxamento e o bem-estar das crianças?
<p>Bloco 3 - Meditação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer quais as potencialidades que a meditação proporciona às crianças; 	<ul style="list-style-type: none"> - Já realizou meditação com as crianças? O que a levou a experimentar? - Para si quais os benefícios da meditação para este grupo de crianças? - De que forma a meditação influencia o momento de relaxamento e o bem-estar das crianças?

	- Identificar as principais características deste momento (ambiente que é criado).	
Bloco 4 - massagens	- Conhecer quais as potencialidades que as massagens proporcionam às crianças; - Identificar as principais características deste momento (ambiente que é criado).	- Já realizou massagens com as crianças? O que a levou a experimentar? - Para si quais os benefícios das massagens para este grupo de crianças? - De que forma as massagens influenciam o momento de relaxamento e o bem-estar das crianças?
Bloco 4 - Música	- Identificar características e qualidades de um momento de relaxamento com música e sons.	- Quais as potencialidades da utilização da música em momentos de relaxamento? - Qual o papel da música no momento de relaxamento?
		Acha que este tipo de práticas faz sentido no 1.º CEB ? Com alguma adaptação? Que conselhos dá a uma futura educadora de infância que pretende organizar momentos de relaxamento com as crianças?

Entrevista às crianças participantes no estudo

1. Lembram-se do que costumam fazer depois do almoço? Consegues explicar o que fazemos?
2. Gostas desse momento do relaxamento? Sentes-te bem? O que é que gostas? Há alguma coisa que não gostes?
3. Achas que os meninos da sala gostam do relaxamento? Porquê?
4. Lembraste do que estive a fazer durante o relaxamento?

Mostrar as imagens de relaxamento, massagens e ioga.

5. De todas as imagens qual gostas mais? E a seguir? E a seguir? Porquê?
6. Se fosses tu como é que fazias o relaxamento?

Anexo 2

Grelha de observação de bem-estar emocional e implicação

Grelha de observação – sessões de relaxamento, massagens e ioga

Horas	Crianças	Descrição do momento	Nível de Envolvimento	Nível de bem-estar
	A			
	I			
	G			
	D			
	A1			
	R			
	R1			

Anexo 3

Excertos do livro “Smiling sun sees me....”

Tanya Maria Mah

The Sun Smiles
When **Rag Dolls** relax

Hey **Rag Doll**, Oh **Rag Doll**
I am relaxed




Rag Doll

The Sun Smiles
When **Mountains** stand strong

Hey **Mountain**, Oh **Mountain**
I am strong




Mountain

Anexo 4

Ilustração de posturas de ioga

Yoga



MOUNTAIN



DOG



DOG



MOON



SUN SALUTE



SUN SALUTE



WARRIOR 1



WARRIOR 2



WARRIOR 3



TREE



CAT



CAT



BOAT



LION



BRIDGE



DORMOUSE



LOTUS



SLEEPY