

RELAXAR NA ESCOLA NA PERSPETIVA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA¹

Sara Sarroeira², Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira³, José Eugenio Rodríguez Fernández⁴

¹ Estudo realizado no âmbito de investigação para tese de doutoramento em Estudos da Criança, especialidade em Educação Física e Saúde Infantil, do Instituto de Educação da Universidade do Minho.

² Aluna do curso de doutoramento em Estudos da Criança, Especialidade em Educação Física e Saúde Infantil, safigo75@gmail.com - Praia da Vitória/ Portugal

³ Professora Orientadora, Doutora em Estudos da Criança (UM- CIEC), Licenciada em Educação Física (UP- ISEF), beatriz@ie.uminho.pt - Minho / Portugal

⁴ Professor Orientador, Doutor em Actividade Física e Ciências do Esporte, Licenciado em Educação Física (U A Corunha), geno.rodriguez@usc.es - Santiago de Compostela / Espanha

Introdução

A Educação para a Saúde nas escolas, tem como finalidade promover nos alunos atitudes, conhecimentos e hábitos de saúde, que previnam doenças e que favoreçam o seu crescimento, desenvolvimento e bem-estar. As escolas devem considerar o bem-estar da criança como um todo e devem promovê-lo. Vários estudos referem que as crianças, na sociedade ocidental contemporânea, têm que lidar com vários elementos stressantes no seu dia-a-dia e vários sustentam a integração de programas de redução de *stress* como parte do currículo escolar.

A relaxação, enquanto prática de mediação corporal, traduz-se em diferentes métodos que foram desenvolvidos com o objetivo de induzir a resposta oposta à de luta ou fuga (ou de *stress*), a de relaxação. Estes métodos privilegiam a consciência e regulação tónico-emocional e compreendem diferentes técnicas como exercícios de respiração e de descontração neuro-muscular. Estas técnicas diminuem o impacto dos efeitos negativos do stress no cérebro em desenvolvimento, promovem a aprendizagem e o equilíbrio emocional, contribuindo para o saudável desenvolvimento da criança.

A investigação atual evidencia o papel do bem-estar no desenvolvimento das crianças, manifesta interesse nos efeitos de Intervenções Baseadas em *Mindfulness*, mas é muito reduzido o número de publicações que reflitam investigações sobre intervenções baseadas em métodos de relaxação com crianças, sendo raro em contexto escolar.

Objetivos

O objetivo desta revisão sistemática da literatura é identificar e caracterizar as intervenções baseadas em métodos de relaxação que se realizam, atualmente, em meio escolar, para crianças

em educação pré-escolar e no 1º ciclo de escolaridade, na perspetiva de promoção de saúde e bem-estar.

Metodologia

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura a partir exclusivamente de artigos publicados em revistas indexadas e a partir de termos previamente definidos. A primeira etapa consistiu em pesquisar os termos “criança”, “relaxação”, “child” e “relaxation” em 5 bases de dados: Scielo, B-On, Web of Science, APA e Pub Med, sem limitação de período de pesquisa. Na segunda etapa filtrou-se a pesquisa em cada base de dados para incluir, apenas artigos dos últimos 10 anos tendo-se obtido 488 artigos.

Nas seguintes etapas foram aplicados os critérios de exclusão (publicações referentes a intervenções realizadas em meio hospitalar; direcionadas a populações diagnosticadas com uma problemática específica; relacionados com terapias de convalescença ou reabilitação; eliminação de repetidos) tendo-se obtido 18 artigos, e posteriormente os critérios de inclusão (estudos em que a população alvo são crianças em educação pré-escolar e/ou ao nível do 1º ciclo; intervenções realizadas em contexto escolar, numa perspetiva de prevenção primária universal baseadas em métodos de relaxação), obtendo-se 6 artigos para análise detalhada que constituíram o corpus deste estudo.

Resultados

Tendo em conta os objetivos desta investigação, foram identificadas 5 categorias para análise dos 6 artigos que constituem o corpus deste estudo, das quais destacamos:

a) Enquadramento teórico/ conceitos para Relaxação- constata-se que existem diferentes perspetivas, complementares entre si, no que respeita à conceptualização de relaxação: i) enquanto resposta inata do organismo oposta à resposta de *stress* ou, ii) como uma intervenção de mediação corporal com enfoque na consciência e regulação tónica, em que a relaxação se consegue através do corpo (*embodiment*) crucial no desenvolvimento infantil e que se distancia das práticas de meditação (onde o objeto é o pensamento, a mente em análise). Um dos estudos diferencia claramente Relaxação (cujos exercícios solicitam ao individuo para se focar especificamente na respiração profunda e na relaxação muscular) de Mindfulness (cujos exercícios solicitam ao individuo para prestar atenção ao momento presente, sem julgamento, tal como na meditação).

b) Métodos/ Técnicas utilizados- destacam-se: i) Imagética Guiada, presente em 3 dos 6 estudos; ii) Exercícios de respiração (diafragmática), presente em 4 dos 6 estudos e iii) movimento e a consciência corporal presente em 5 dos estudos. Um dos estudos não utiliza qualquer técnica.

c) Resultados- os estudos encontrados concluem que os métodos de relaxação podem reduzir sintomas manifestos de ansiedade e melhorar funções autónomas; promover a autonomia e iniciativa da criança; interações com os outros; promover a saúde mental, promover o desenvolvimento socio-emocional e a memória de curto prazo. Um dos estudos demonstra que as crianças são competentes a compreender o que é relaxar e a encontrar a relaxação nas suas vidas quotidianas.

A promoção do direito ao descanso e à pausa e a garantia que as crianças escolhem as suas próprias atividades e momentos de relaxação, presente num dos artigos, parece-nos basilar e compatível com a aprendizagem de técnicas que sirvam de ferramentas de combate ao *stress* constituindo um recurso para a vida, presente nos restantes 5 artigos.

Conclusões

O conceito de relaxação pode ser utilizado em diferentes perspetivas e que relaxação difere de mindfulness. Os resultados são significativos consoante as intervenções analisadas: redução de sintomas manifestos de ansiedade, melhoria de funções autónomas, promoção da autonomia e iniciativa da criança, das interações com os outros, do desenvolvimento socio-emocional e da memória de curto prazo.

As intervenções baseadas em métodos de relaxação em contexto escolar, numa abordagem de prevenção primária universal, contribuem para uma escola promotora de saúde, favorecem o desenvolvimento integral da criança e promovem competências para a vida em sociedade.

Palavras-chave: criança; contexto escolar; intervenção psicomotora; relaxação; stress