

# Intervenções baseadas em métodos de relaxação em contexto escolar na perspectiva de promoção de saúde e bem-estar: uma revisão sistemática

## Relaxation methods based interventions in a school context from a perspective of health and well-being promotion: a systematic review

### Intervenciones basadas en métodos de relajación en el contexto escolar desde la perspectiva de la promoción de la salud y el bienestar: una revisión sistemática

\*Sara Sarroeira, \*Beatriz Oliveira Pereira, \*Graça S. Carvalho, \*\*Eugenio Rodríguez Fernández

\*Universidade do Minho (Braga, Portugal), \*\* Universidad de Santiago de Compostela (Espanha)

**Resumo.** Atualmente o dia a dia das crianças está repleto de elementos stressantes com os quais elas têm que lidar. A relaxação, enquanto prática de mediação corporal, privilegia a consciência e regulação tónico-emocional e compreende diferentes técnicas que diminuem o impacto dos efeitos negativos do stress no cérebro em desenvolvimento. O objetivo deste estudo foi 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 perspectiva de promoção de saúde e bem-estar. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura a partir de publicações e de termos previamente definidos. Os seis artigos obtidos e que constituem o corpus de estudo passaram por cinco etapas de filtragem. Foram analisados quanto à abordagem que fazem de relaxação, à tipologia da intervenção, às técnicas utilizadas e aos resultados encontrados. Os resultados sugerem que o conceito de relaxação pode ser utilizado em diferentes perspetivas, e que a relaxação para crianças promove a redução de sintomas manifestos de ansiedade, a melhoria de funções autónomas, a autonomia e iniciativa da criança, as interações com os outros, o 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.

**Palavras-chave.** criança; escola anos iniciais; intervenção psicomotora; relaxação; stress.

**Abstract.** Nowadays, children's daily lives are full of stressful elements that they have to deal with. As a practice of body mediation, relaxation privileges awareness and tonic-emotional regulation and comprises different techniques that reduce the impact of stress negative effects on the developing brain. This study aimed to identify and characterise school interventions based on relaxation methods for pre-school and elementary school children to promote health and well-being. It is a systematic literature review based on publications and on terms previously defined. The obtained six papers that make up the corpus of the study went through five filtering steps. The papers were analysed regarding their approach to relaxation, the type of intervention, the techniques used and the results obtained. The results suggest that the concept of relaxation can be used from different perspectives and that relaxation for children promotes the reduction of visible symptoms of anxiety, the improvement of autonomous functions, the child's autonomy and initiative, the interactions with others, the socio-emotional development and short-term memory development. The interventions based on relaxation methods in a school context/setting, carried out in a universal primary prevention approach, contribute to a health-promoting school favouring the child's integral development and promote life skills.

**Key words.** children; primary school; psychomotor intervention; relaxation; stress.

**Resumen.** Actualmente, el día a día de niños y niñas está repleto de elementos estresantes y con los cuales deben batallar. La relajación, como práctica de mediación corporal, privilegia la consciencia y regulación tónico-emocional y comprende diferentes técnicas que disminuyen el impacto de los efectos negativos del estrés en un cerebro en pleno desarrollo. El objetivo de este estudio fue identificar y caracterizar las intervenciones basadas en métodos de relajación que se realizan, actualmente, en el contexto escolar, con alumnado de preescolar y en el primer ciclo de escolaridad, desde la perspectiva de la promoción de la salud y el bienestar. Se trata de una revisión sistemática de la literatura a partir de publicaciones y de términos previamente definidos. El análisis de los seis artículos que forman el corpus de estudio pasó por cinco etapas de filtrado. Fueron analizados en relación a la forma de estudio de la relajación, el tipo de intervención, las técnicas utilizadas y los resultados encontrados. Los resultados sugieren que el concepto de relajación puede ser utilizado desde diferentes perspectivas y como metodología que promueve la reducción de síntomas manifestos de ansiedad en niños y niñas, la mejora de sus funciones autónomas, su iniciativa y autonomía, las interacciones con los demás, el desarrollo socio-emocional y de la memoria a corto plazo. Las intervenciones basadas en métodos de relajación en el contexto escolar, desde una perspectiva de prevención primaria universal, contribuyen a una visión de la escuela promotora de la salud, favorecen el desarrollo integral del alumnado y promueven competencias para la vida.

**Palabras clave:** niños; primera etapa escolar; intervención psicomotora; relajación; estrés.

## Introdução

Na sociedade ocidental contemporânea, crianças e adolescentes têm de lidar com vários elementos stressantes no seu dia-a-dia, sendo as doenças mentais e as perturbações de ansiedade em particular mais frequentes nestas faixas etárias (Volanen et al., 2016). Os alunos portugueses apresentam sintomas de mal-estar, por vezes tristeza extrema, desregulação emocional e preocupações intensas Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2019).

Vários estudos têm referido a necessidade de disseminar estratégias efetivas de proteção das crianças e jovens dos efeitos disfuncionais do stress (Volanen et al., 2016), existindo inclusivé, uma linha de investigação que tem sustentado a integração de programas de redução de stress como parte do currículo escolar, devido aos benefícios que têm promovido ao nível cognitivo e emocional (Rahal, 2018). A maioria desta investigação tem incidido em práticas de *mindfulness* (consciência ou atenção plena). De facto, as Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM ou, em inglês MBI-«Mindfulness Based Interventions») têm vindo a ser cada vez mais aplicadas, tendo-se tornado muito populares e muito investigadas (Volanen et al., 2020), já sobre métodos de relaxação, a investigação tem sido menor.

Os métodos de relaxação diferem das práticas de *mindfulness* na medida em que nos primeiros, independentemente das diferentes abordagens e das diferentes técnicas utilizadas, existe um foco no corpo e a intenção de relaxar durante a prática (Jain et al., 2007), enquanto que nas práticas *mindfulness* o foco está no momento presente, sem julgamento (Rahal, 2018). Vários estudos sustentam que as IBM produzem efeitos positivos na saúde mental e no bem-estar da população adulta (de Vibe et al., 2012) e das crianças e jovens (Volanen et al., 2020). Os métodos de relaxação são empiricamente apoiados para aliviar o sofrimento, a ansiedade e a depressão em estudantes, bem como em várias outras populações (Jain et al., 2007).

Historicamente os métodos de relaxação têm vindo a ser aplicados numa perspetiva terapêutica, inicialmente com adultos clinicamente referenciados com diferentes problemáticas (Nathoo, 2016), depois com adolescentes e crianças. Esse legado reflete-se na diferença quantitativa de estudos encontrados de intervenções baseadas em relaxação em que a esmagadora maioria aparece ligada à área hospitalar, clínica, de reabilitação, no tratamento de sintomas como a dor em diferentes públicos desde crianças a adultos mas com uma condição

médica diagnosticada.

Com o evoluir da forma como se tem encarado a promoção da saúde, com o aparecimento de correntes na psicologia como a psicologia positiva, paralelamente, às características da sociedade ocidental atual, aos alarmes lançados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) no que respeita à saúde mental e ao incentivo da sua promoção nas escolas, as intervenções para a promoção do bem-estar estão na ordem do dia. No entanto, ainda é muito reduzido o número de publicações que reflitam investigações sobre intervenções baseadas em métodos de relaxação com crianças, sendo ainda mais raro em contexto escolar.

«Relaxation Response» foi definida inicialmente por Benson (1975, citado em Natho, 2016) como uma resposta oposta à de luta ou fuga (ou de stress) e que consiste num estado físico de descanso profundo, que constitui um antídoto para condições relacionadas com o stress. A relaxação, enquanto prática de mediação corporal (Martins, 2001) que engloba aspetos fisiológicos, emocionais e comportamentais, traduz-se em diferentes métodos que foram desenvolvidos com o objetivo de induzir a resposta de relaxação, sendo esta caracterizada como a capacidade que os organismos possuem de recuperar a sua homeostasia após o término dos elementos stressantes, resultando numa sensação de bem-estar, pela ativação do sistema nervoso parassimpático (Fonseca, 2007).

Os métodos de relaxação privilegiam a consciência e regulação tónico-emocional e compreendem diferentes técnicas de respiração, de descontração neuromuscular, de tomada de consciência das alterações tónicas relacionadas com o movimento e com a ausência deste (Marmeleira, Liberal & Veiga, 2018). Estas técnicas são destacadas numa publicação da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE, 2018) a propósito do bem-estar, considerando-se que protegem «o cérebro em desenvolvimento dos efeitos negativos do stress» (Kabat-Zinn, 2019, p.15), promovem a aprendizagem e o equilíbrio emocional (Boski, 1993; Hayes et al., 2019), contribuindo para o saudável desenvolvimento da criança (Guillaud, 2004; Snel, 2019), podendo influenciar positivamente o clima de sala de aula e o rendimento académico (Bellver-Pérez, & Menescardi, 2022).

Existem diversas técnicas e métodos de relaxação que podem ser utilizadas num programa de intervenção para crianças: Técnicas de Respiração, Técnicas para Foco da Atenção e Pensamento, tais como Visualização e Imagética Guiada (referidas por Ashton, 2015); ou o

método de relaxação ativo-passiva de Henry Wintrebert (2003); ou o método de Concentração e Relaxação para crianças de Jacques Choque (referido por Marmeleira et al., 2018); ou o método de Relaxação Ativa adaptado por Bosky (1993) para as crianças, em que o objetivo não é tratar ou curar, mas sim promover um melhor bem-estar e melhor qualidade de vida.

A Educação para a Saúde na escola tem por finalidade promover nos alunos atitudes, conhecimentos e hábitos de saúde que favoreçam o seu crescimento, desenvolvimento, bem-estar e a prevenção de doenças evitáveis na sua idade (Carvalho, 2006; Carvalho & Berger 2012a; 2012b; Precioso, 2009). Neste sentido, o desenvolvimento da literacia em saúde é uma componente fundamental da educação básica e deve integrar três dimensões principais: conhecimento científico (teórico e prático) pensamento crítico e competências de vida (pessoais, sociais e cívicas) que permita aos alunos virem a atuar como cidadãos livres e responsáveis no campo da saúde (Carvalho & Jourdan, 2014).

No que respeita à saúde mental, consideraram-se as definições adotadas pelo «National Academy of Medicine» de prevenção primária, referidas no estudo de Caldwell et al. (2019), e que pode ser universal (abrangendo toda a população, não estando esta definida com base no risco), seletiva (tendo como alvo subgrupos com risco acima da média de desenvolverem uma perturbação mental) ou indicada (direcionada a subgrupos de alto risco e a indivíduos com sintomas detetáveis, mas subclínicos de perturbação mental) (Caldewell et al., 2019).

De entre os temas a abordar no âmbito da Educação para a Saúde nas escolas, destacam-se os relacionados com a saúde mental que se dirigem: (i) à identificação, expressão e diferenciação entre pensamentos, sentimentos e ações; (ii) à gestão do stresse, da ansiedade, das 'crises'; (iii) à defesa de direitos e opiniões, resistência à persuasão e procura de ajuda (Precioso, 2009). Neste sentido, deve também considerar-se o espaço de recreio na promoção de bem-estar físico, social e emocional nas crianças, uma vez que este constitui um tempo de liberdade e de descanso (Rodríguez-Fernández, Pereira, Condessa, & Pereira, 2020).

Assim, as escolas devem considerar o bem-estar da criança como um todo e devem promovê-lo (Huppert & Johnson, 2010). Vários autores afirmam que o bem-estar e a aprendizagem estão interligados, uma vez que um aumento no bem-estar é suscetível de produzir melhoria nas aprendizagens (IUHPE, 2010; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009). Na verdade,

o aumento do bem-estar fortalece competências, construindo relações de qualidade e promovendo experiências positivas, em detrimento de reparar danos (Paludo & Koller, 2007). Tendo em conta que existem cada vez mais intervenções em contexto escolar, com o objetivo de promover o bem-estar e a saúde das crianças e jovens, o objetivo desta revisão sistemática da literatura é identificar o que se realiza atualmente, ao nível de intervenções baseadas em métodos de relaxação em meio escolar, com crianças em educação pré-escolar e do 1º ciclo de escolaridade, numa perspetiva de promoção da saúde e bem-estar.

## Metodologia

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura a partir de publicações e de termos previamente definidos, desenvolvida em cinco etapas. A primeira etapa (Etapa 1, Tabela 1) consistiu em pesquisar os termos «criança», «relaxação», «child» e «relaxation» em cinco bases de dados: Scielo, B On, Web of Science, APA e PubMed, sem limitação de período de pesquisa. Obteve-se o retorno de um total de 6444 publicações. Filtrou-se a pesquisa de forma diferenciada em cada base de dados nomeadamente para incluir apenas publicações a partir do ano de 2010, tendo-se obtido 488 publicações (Etapa 2, Tabela 1).

Tabela 1  
Número de publicações obtidas ao longo das cinco etapas de filtragem para obtenção do corpus do estudo.

Etapas de filtragem	Pub Med	Web Of Science	APA	B-On	Scielo	Totais
Etapa 1-Total inicial	4676	1487	141	117	23	6444
Etapa 2-últimos 10 anos	163	159	26	117	23	488
Etapa 3-critérios de exclusão	17	23	0	15	0	55
Etapa 4-critérios de exclusão (resumos)	10	4	0	4	0	18
Etapa 5-critérios de inclusão (texto completo)	1	2	0	3	0	6

Foram, então, aplicados os seguintes **critérios de exclusão** (Etapa 3, Tabela 1), resultando 55 publicações:

- Publicações referentes a intervenções realizadas em meio hospitalar;
- Relacionados com terapias de convalescença ou reabilitação;
- Intervenções direcionadas a populações diagnosticadas com uma problemática específica (Perturbação do Espectro do Autismo, Perturbação por Hipertividade e Défice de Atenção, outros problemas de saúde mental: ansiedade, depressão);
- Eliminação de repetidos.

Na quarta etapa, os resumos das 55 publicações foram analisados e aplicados os critérios de exclusão, o que resultou na obtenção de 18 publicações (Etapa 4, Tabela 1).

Por fim, na quinta etapa, foram lidas estas 18

publicações na íntegra e aplicados os seguintes critérios de inclusão (Etapa 5, Tabela 1), tendo-se obtido seis artigos:

- Estudos em que a população alvo são crianças em educação pré-escolar e/ou ao nível do 1.º ciclo (até ao 4.º ano de escolaridade);
- Intervenções realizadas em contexto escolar e numa perspetiva de prevenção primária universal (no que se refere a saúde mental);
- Estudos com abordagens qualitativas (estudos de caso ou outros) e quantitativas em que a intervenção realizada fosse baseada em métodos de relaxação e aplicada ao grupo experimental, no caso de estudos experimentais e quasi experimentais.

Estes são os seis artigos que constituem o corpus deste estudo e que foram sujeitos a análise detalhada:

(A1)- Cooke, E., Thorpe, K., Clarke, A., Houen, S., Oakes, C., & Staton, S. (2020). «Lie in the grass, the soft grass»: Relaxation accounts of young children attending childcare. *Children and Youth Services Review*, 109. doi:10.1016/j.childyouth.2019.104722

(A2)- Buono, A. (2019). Interweaving a mindfully somatic pedagogy into an early childhood classroom. *Pedagogies: An International Journal*, 14(2), 150-168. doi: 10.1080/1554480X.2019.1597723

(A3)- Hayes, D., Moore, A., Stapley, E., Humphrey, N., Mansfield, R., Santos, J., ... Deighton, J. (2019). Promoting mental health and wellbeing in schools: examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE). *Trials*, 20(640),

1-13. doi:10.1186/s13063-019-3762-0

(A4)- Marmeleira, J., Liberal, C., & Veiga, G. (2018). A prática de relaxação promove o desenvolvimento sócio-emocional de crianças em idade pré-escolar. Em Rodrigues, P., Rebolo, A., Vieira, F., Dias, A., & Silva, L. *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança XIII* (pp. 197-203). Lisboa: Edições Piaget.

(A5)- Segura, M., Caballé, C., y Castells, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 102-118. doi:10.24197/aefd.1.2017.102-118

(A6)- Bothe, D. A., Grignon, J.B., & Olness, K. N. (2014). The effects of a stress management intervention in elementary school children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 35 (1), 62-67.

Foram estabelecidos cinco itens que caracterizam e resumem os seis artigos obtidos da pesquisa bibliográfica: (i) objeto de estudo; (ii) participantes (número, idade, etc.); (iii) tipo de investigação; (iv) área de estudo (variável dependente); e (v) instrumentos utilizados.

Foram ainda identificadas cinco categorias para análise dos mesmos artigos tendo em conta os objetivos desta investigação: (i) enquadramento teórico/conceitos de Relaxação; (ii) métodos /técnicas de relaxação utilizadas; (iii) tipologia da intervenção; (iv) principais resultados; e (v) recomendações para futuras investigações.

## Resultados e Discussão

A caracterização dos estudos dos seis artigos encontra-se compilada no Quadro 1. Esses dados foram

Quadro 1

Resumo dos 6 artigos que constituem o corpus do estudo

Código do artigo	Referência	Objeto do Estudo	Participantes N.º, idade, outros	Tipo de investigação	Áreas em estudo (variável dependente)	Instrumentos utilizados
A1	Cooke, E. et al (2020)	Despistar as experiências de relaxação e descanso, no contexto de jardim de infância, vividas e relatadas pelas próprias crianças.	46 crianças, 3 a 5 anos. Austrália	Estudo Qualitativo	Como relaxam as crianças, sob o seu próprio ponto de vista	Entrevistas semi estruturadas com recurso opcional a desenho. Análise temática dos dados.
A2	Buono, A. (2019)	Apresentar os benefícios da Pedagogia Consciente do Corpo (MindfullySomaticPedagogy) e barreiras encontradas à sua implementação.	3 crianças de uma turma de 20, 3 a 5 anos. EUA- NY	Estudo de caso com métodos de pesquisa baseados em fenomenologia e dança.	Autonomia e iniciativa da criança; Interações com os outros.	Registos audio e video, entrevistas reflexões da professora
A3	Hayes, D. et al (2019)	Estabelece o protocolo para um estudo randomizado e controlado (RCT) quanto à promoção de saúde mental e bem-estar nas escolas (INSPIRE).	Inclui crianças, 8 a 10 anos. Inglaterra Profissionais de educação	Protocolo para um estudo controlado e randomizado com 4 ramos	Saúde mental, sintomas internalizantes	SMFQ- Short Mood and Feelings Questionnaire Adicionalmente: - Mental Health First Aid - Pediatric Quality of Life (CHU9D); - LSS- HuebnerLifeSatisfactionScale - Focus grupo
A4	Marmeleira, J., et al (2018)	Apresentar os efeitos de uma intervenção psicomotora baseada no programa de Concentração-Relaxação de Jacques Choque ao nível das competências socio-emocionais de crianças em idade pré-escolar.	40 crianças, 5-6 anos (20-GE e 20-GC) Portugal	Estudo quasi experimental	Desenvolvimento socio-emocional - regulação emocional, - comportamento e interação com os pares, - controlo inibitório	QEE- Questionário de Expressão emocional; SCBE-15- Escala de Avaliação da Competência Social e do Comportamento QCD- Questionário de Capacidades e Dificuldades; Teste Estátua de Nepsy
A5	Segura, M. et al (2017)	Estabelecer os efeitos da relaxação mediante massagem infantil na memória de trabalho	22 crianças de 5 anos (11-GE e 11-GC) Espanha	Estudo quasi experimental	Memória de trabalho	WPPSI-IV - Escala de Inteligência de Wechsler para pré-escolar e 1.º ciclo de escolaridade
A6	Bothe, D.A., et al (2014)	Estudar os efeitos de um programa diário de curta duração de uma técnica de gestão do stresse(SMT – Stresse Management Technique)	25 Crianças, 8 anos, (14-GE e 11GC) EUA-Ohio	Estudo controlado, longitudinal e prospetivo (grupo experimental e de controlo)	Sintomas de ansiedade e funções autónomas (SNA)	RCMAS- Revised Children's manifest Anxiety Scale HRV (Heart Rate Variability)

Legenda: GE- grupo experimental; GC- grupo de controlo

obtidos principalmente a partir da descrição da metodologia dos artigos mas, para além disso, em dois deles, em que os profissionais de educação foram ouvidos (A2; A6), também foi retirada informação relativa à caracterização do estudo.

Verificou-se que as áreas de estudo abrangidas pelos estudos em causa estão, na sua maioria, ligadas ao desenvolvimento socio-emocional e à saúde mental das crianças, tendo sido encontradas as seguintes variáveis dependentes: Autonomia e iniciativa da criança(A2); Interações com os pares (A2 e A4); Sintomas internalizantes, nomeadamente de ansiedade (A3 e A6);

Regulação emocional, Controlo inibitório (A4); Memória de trabalho (A5); Frequência cardíaca (A6). Um estudo pretende saber como relaxam as crianças, sob o seu próprio ponto de vista (A1). Só num dos estudos foram utilizadas escalas na área do bem-estar infantil (A3).

Apurou-se que o número de participantes era muito limitado em cada estudo, situando-se entre três (A2) e 46 (A1) crianças em idade pré-escolar (A1, A2, A4 e A5) e ao nível do 1.º ciclo de escolaridade 25 (A6) crianças com oito anos, o que revela que a investigação realizada nesta área tem sido feita em pequena escala,

Quadro 2

Categorias analisadas nos 6 artigos que constituem o corpus do estudo tendo em conta o objetivo do mesmo

Código do artigo	Enquadramento teórico / conceitos de relaxação	Método de Relaxação/ Técnicas utilizadas	Tipologia da Intervenção	Principais resultados	Recomendações para futuras investigações
A1	Referência à investigação atual no âmbito da saúde mental das crianças e aos prejuízos do stresse no desenvolvimento inicial do cérebro. Relaxação definida como a resposta fisiológica oposta ao stresse. Relaxação como uma componente-chave do bem-estar das crianças.	Experiências vividas no quotidiano	Não se aplica	Os resultados de pesquisa demonstram que crianças pequenas que frequentam o jardim de infância são competentes a compreender o que é relaxar e a fornecer relatos ricos de como encontram a relaxação nas suas vidas quotidianas.	Tendo em conta a relação encontrada entre natureza e relaxação, estudos futuros deverão explorar experiências de relaxamento de crianças com acesso limitado a áreas externas.
A2	Contextualização do corpo marginalizado na sociedade atual, menor movimento e brincadeiras nas salas de aula. A influência dualismo do modelo cartesiano na educação. Bem-estar como algo que deve ser experienciado corporalmentem vez de treinado na mente. As crianças como seres incorporados ( <i>embodied</i> ).	Respiração diafragmática e bioenergética guiada	Frequência: semanal Duração das sessões: 20 a 25 minutos Duração da Intervenção: 1 ano letivo Sessão tipo: 5' acolhimento; 5' respiração diafragmática; 2/3' de consciência corporal; 5 a 8' movimentos corporais e posturas de yoga; 10' atividades corporais temáticas que coincidem com o tema do currículo pré-escolar da semana; 2 a 3' atividade a pares ou em grande grupo; 4 a 6' imágética guiada; 2 a 3' encerramento (afirmações positivas, ouvir música, ...) Realizada no grupo completo.	A intervenção revelou-se eficaz ao nível da auto-regulação.	Devem ser apoiados e desenvolvidos esforços para promover mudanças nas práticas pedagógicas na educação infantil, ( <i>dismembodiment to somaticembodiment</i> ) para uma experiência vivida do corpo, movimento e expressão.
A3	Enquadrado no aumento de abordagens universais para assegurar a saúde mental e o bem-estar das crianças. Enfatizadas as diferenças entre os conceitos de Relaxação e Mindfulness.	O grupo de Relaxação: -respiração profunda e -Relaxação muscular progressiva	Frequência: diária Duração das sessões: 5 minutos, integradas nas aulas, Momento do dia: definido pelo professor Duração: 4 meses (Janeiro a Abril) Realizada no grupo completo Trabalho com o professor: -um curso de treino presencial de meio dia, - fornecidos manuais contendo 20 atividades (versões distintas para a escola primária e secundária) e recomendações de recursos digitais.	Não se aplica	Não se aplica
A4	Relaxação como uma intervenção de mediação corporal que engloba aspetos fisiológicos, emocionais e comportamentais. que facilita a consciencialização corporal e a autorregulação e, promove o autoconhecimento. A intervenção implementada baseia-se na ideia de que as capacidades humanas são incorporadas ( <i>embodied</i> ).	Programa de concentração e relaxação de Choque	Frequência: duas vezes por semana Duração da sessão: omissão Duração da Intervenção: 12 semanas Técnicas utilizadas com as crianças: Atividades lúdicas englobadas em 6 categorias:a) Exercícios preparatórios;b) Exercícios de respiração; c) Tarefas de concentração; d) Atividades de descontração neuromuscular; e) Exercícios de Visualização, f) Tarefas de prevenção de posturas incorretas. Realizada em grupo reduzido	A intervenção revelou-se eficaz ao nível do comportamento e interação com os pares e do controlo inibitório (permite inibir ou controlar respostas impulsivas e automáticas utilizando a atenção e o raciocínio).	Não mencionado
A5	Relaxação como uma resposta inata, uma capacidade humana universal que todos podemos ativar e usar, consistente com um estado de muito baixa ativação, um antídoto natural contra o stresse (Benson).Relaxação consiste em fazer do corpo o centro da atenção, permitindo o estabelecimento de laços entre o corpo e a mente(Bergés e Boumes).	Técnica de massagem infantil de Vimala Schneider	Frequência: diária Duração da sessão: 20 minutos Momento do dia: depois do recreio Duração da Intervenção: 3 semanas (total de 15 sessões) Realizada no grupo completo	A relaxação por meio de massagem trouxe benefícios evidentes no que respeita à memória de trabalho de curto prazo do grupo que realizou as sessões	Não mencionado
A6	Conceptualização em torno do conceito de stresse e das vantagens em aprender a gerir o stresse. Refere-se às técnicas de auto-regulação que usam relaxação e imágética guiada como ferramentas efetivas para ajudar as crianças a melhorar o bem-estar e questões relacionadas com a saúde.	Técnicas de gestão do stresse: -respiração profunda, -movimento imágética guiada	Frequência: diária Duração das sessões: 10 minutos Momento do dia: depois do almoço Duração da Intervenção: durante 4 meses Sessão Tipo 1' respiração diafragmática; 4' alongamentos e movimentos concebidos para o foco; 1' respiração profunda; 4' viagem imaginária (relaxação muscular e imágética guiada num lugar onde se sentem felizes e seguros). Realizada no grupo completo. Trabalho com o professor: - sessão de 2h e 30min (definições de stresse e relaxação, controlo do stresse, técnicas de intervenção a usar e discussão do protocolo de investigação).	Uma intervenção de controlo do stresse(SMT) na escola, com frequência diária de 10 minutos, pode reduzir sintomas manifestos de ansiedade e melhorar funções autónomas(habilidade de relaxar) em crianças em idade escolar.Estes efeitos permanecem no ano seguinte à intervenção.	Comparar diferentes períodos de treino.

sendo exceção um dos estudos (A3) cujo protocolo prevê abranger aproximadamente 2000 participantes, ao nível do 1.º ciclo com crianças com mais de oito anos.

No que diz respeito ao tipo de investigação, constatou-se que três estudos são do tipo quasi-experimental (A4, A5 e A6), dois são qualitativos (A1 e A2), e um consiste num protocolo para um estudo controlado e randomizado (RCT) (A3). Verificou-se que os tipos de investigação, bem como os métodos utilizados, são variados. Também os instrumentos utilizados são diversos: entrevistas semiestruturadas em três estudos, um com entrevistas individuais (A1) e dois em grupos focais (A2 e A3); e, no total, são utilizados nove diferentes questionários ou escalas na área da saúde mental e do desenvolvimento socio-emocional, num dos estudos (A4) é usado o Teste de Estátua da Bateria Nepsy para o controlo inibitório e noutro (A6) a variabilidade da Frequência Cardíaca para a capacidade de relaxar o corpo. Constatou-se que nenhum dos testes é usado em mais do que um estudo, e que o número de testes aplicados por estudo oscila entre zero (A1 e A2) e quatro (A3 e A4), o que poderá ser uma referência para futuras investigações.

Tendo em conta o objetivo da presente investigação, os seis artigos foram analisados em função das seguintes categorias: Enquadramento teórico/ conceitos de Relaxação; Tipologia da intervenção; Métodos/técnicas utilizados; Resultados e Recomendações para Futuras Investigações (Quadro 2).

Quanto à primeira categoria – **Enquadramento teórico/ conceitos para Relaxação** – constatou-se que existem diferentes perspetivas no que respeita à conceptualização de relaxação, que pode ser entendida como definida por Benson (1975), enquanto resposta inata do organismo, uma resposta oposta à resposta de stresse ou pode ser entendida como uma intervenção de mediação corporal com enfoque na consciência e regulação tónica.

Importa realçar a perspetiva de um dos estudos (A1) que, encarando a relaxação como uma resposta inata (tal como A5) face à qual as crianças são capazes de fazer escolhas e de relaxar nas suas vidas quotidianas, se opõe à visão que atravessa as pesquisas atuais no âmbito de intervenções de *mindfulness* nas escolas, que oferecem exercícios que tentam reduzir intencionalmente o stresse, através da consciência no momento presente, mas que não atende às necessidades particulares de relaxamento de cada criança.

Importa também considerar a perspetiva de *embodiment* presente em três estudos (A2, A4 e A5), que

considera que a relaxação se consegue através do corpo, corpo que se vive e experiencia no espaço e com os materiais (crucial no desenvolvimento infantil) e que se distancia das práticas de meditação (onde o objeto é o pensamento, a mente em análise). Importa nesta sequência realçar a diferenciação que é feita no artigo A3 entre os conceitos de Relaxação e *Mindfulness*. No primeiro, os exercícios de relaxação solicitam ao indivíduo para se focar especificamente na respiração profunda e na relaxação muscular, enquanto no último os indivíduos são solicitados a dirigir a atenção para o momento presente, sem julgamento.

Quanto à segunda categoria– **Tipologia de Intervenção**– os estudos analisados apresentam diferentes formatos quanto ao programa de intervenção, não sendo possível o estabelecimento de diferentes tipologias de intervenção. Destacam-se alguns aspetos que as diferenciam: em três estudos (A3, A5 e A6) a frequência das sessões é diária, fazendo parte da rotina do dia, embora a sua duração varie entre os cinco e os 20 minutos, entre as três semanas e todo o ano letivo. Em dois destes três casos (A3 e A6) são os professores titulares que asseguram a sua implementação o que implica momentos formativos para os mesmos. Dois dos estudos (A2 e A4) apresentam sessões com frequência semanal ou bissemanal, sendo implementadas durante três meses ou um ano letivo e ambas são asseguradas por profissionais com formação específica que não o docente titular. Em quatro dos estudos (A2, A3, A5 e A6) a intervenção é realizada no grupo completo e num dos estudos (A4) é realizada em grupo reduzido.

Da análise dos estudos quanto à terceira categoria– **Métodos/ Técnicas utilizados**–destaca-se a utilização de técnicas de respiração (diafragmática), presente em quatro estudos (A2, A3, A4 e A6) e Imagética Guiada, presente em três estudos (A2, A4 e A6). O movimento e a consciência corporal (incluindo a massagem) são também utilizados em cinco estudos (A2, A3, A4, A5 e A6).

Quanto ao estudo A1, de tipo qualitativo, em que são analisados os relatos das próprias crianças das suas experiências de relaxação e descanso, importa referir que, os resultados demonstram que crianças pequenas são competentes a compreender o que é relaxar e a fornecer relatos ricos de como encontram a relaxação nas suas vidas quotidianas. A maioria das descrições das crianças prende-se com o brincar e são diversas desde umas mais ativas, como brincar no parque, ou mais sedentárias como desenhar, fazer puzzles, construir le-

gos ou ouvir música, referindo-se também à forma como decorria a atividade: brincar sozinho (o tempo para estar e relaxar sozinho) ou brincar com os amigos (porque gostavam do outro e sentiam-se felizes na sua companhia). Referem também objetos que provocavam bons sentimentos e sensações aconchegantes e confortáveis nos seus corpos (como almofadas e peluches).

A promoção do direito ao descanso e à pausa e a garantia que as crianças escolhem as suas próprias atividades e momentos de relaxação (A1) parece-nos basilar e compatível com a aprendizagem de técnicas que sirvam de ferramentas de combate ao stress constituindo um recurso para a vida (A2, A3, A4, A5 e A6).

Quanto à quarta categoria—**Resultados**— e tendo em conta as áreas em estudo (ou possíveis variáveis dependentes definidas no caso de estudos de abordagem quantitativa), a análise destes seis artigos sugere que os métodos de relaxação podem: (i) reduzir sintomas manifestos de ansiedade e melhorar funções autónomas (habilidade de relaxar) (A6);(ii) promover a autonomia e iniciativa da criança (A2); (iii) facilitar interações com os outros (A2 e A4); (iv) promover a saúde mental (A6), o desenvolvimento socio-emocional (A2 e A4) e a memória de curto prazo (A5).

Quanto à quinta e última categoria—**Recomendações para futuras investigações**— é referido que estudos futuros deverão explorar experiências de relaxamento de crianças com acesso limitado a áreas externas (A1) e que devem ser apoiados e desenvolvidos esforços para promover mudanças nas práticas pedagógicas na educação infantil, para uma experiência vivida do corpo (*embodied*), movimento e expressão (A2).

## Conclusões

Tornou-se evidente que existem poucos estudos publicados referentes a intervenções baseadas em métodos de relaxação realizadas em contexto escolar, numa perspetiva de prevenção universal de aspetos relacionados com a saúde mental (tais como lidar com o stress, ansiedade, depressão) e promoção do bem-estar. No entanto, os resultados encontrados são promissores, pois demonstram que os métodos de relaxação podem reduzir sintomas manifestos de ansiedade e melhorar funções autónomas (habilidade de relaxar); 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.

Tendo em conta que a criança precisa de movimento e de viver o corpo e que os métodos de relaxação providenciam essa vivência e que são promissores no que respeita à promoção do bem-estar, estudos que verifiquem os efeitos de intervenções baseadas em relaxação ao nível da saúde mental e bem-estar das crianças urgem no panorama da investigação científica. Acreditamos que a existência de intervenções baseadas em métodos de relaxação em contexto escolar, numa abordagem de prevenção primária universal, contribuiria para uma escola promotora de saúde criando condições para o desenvolvimento integral da criança e promovendo competências para a vida. Para a vida numa sociedade em que, pelos tempos atuais e pelos que se avizinham, o stress fará cada vez mais parte das preocupações dos pais, das crianças, dos professores e profissionais da educação e dos pediatras, enfermeiros e outros profissionais da saúde.

## Agradecimentos

Este trabalho foi financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia – no âmbito dos projetos do CIEC (Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho) com as referências UIDB/00317/2020 e UIDP/00317/2020.

## Referências

- Ashton, R. (2015). Relaxation as an intervention to improve emotional and behavioural outcomes for children. *Open Journal of Educational Psychology, 1*, 1-17. Disponível a partir de: <https://ojep.org/wp-content/uploads/2020/05/2015A.pdf>
- Bellver-Pérez, S., & Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física (Importance of the relaxation techniques application in the physical education classroom). *Retos, 44*, 405-415. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88011>
- Boski, S. (1993). *A Relaxação Ativa na Escola e em Casa*, Lisboa: Horizontes Pedagógicos.
- Bothe, D. A., Grignon, J. B., & Olness, K. N. (2014). The Effects of a Stress Management Intervention in Elementary School Children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 35*(1), 62-67.
- Buono, A. (2019). Interweaving a mindfully somatic pedagogy into an early childhood classroom. *Pedagogies: An International Journal, 14*(2), 150-168. doi: 10.1080/1554480X.2019.1597723
- Caldwell, D. M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., Palmer, J. C., Caro, P., López-López, J. A., ..., Welton, N. J. (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and

- young people: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry*, 6(12), 1011–1020. doi: 10.1016/S2215-0366(19)30403-1
- Carvalho, G. S. (2006). Criação de ambientes favoráveis para a promoção de estilos de vida saudáveis. In B. Pereira & G. S. Carvalho (Eds.), *Atividade física, saúde e lazer: a infância e estilos de vida saudáveis* (pp. 19–37). Lidel:EdiçõesTécnicas.
- Carvalho, G. S., & Berger, D. (2012a). School Health Education Nowadays: Challenges and Trends. In D. Jorde & J. Dillon (Eds.), *Science Education Research and Practice in Europe: Retrospective and Prospective* (pp. 309–340). Rotterdam: Sense Publishers. doi:10.1007/978-94-6091-900-8
- Carvalho, G. S., & Berger, D. (2012b). School Health Education Nowadays. In *Science Education Research and Practice in Europe*. [https://doi.org/10.1007/978-94-6091-900-8\\_13](https://doi.org/10.1007/978-94-6091-900-8_13)
- Carvalho, G.S. & Jourdan, D. (2014). Literacia em Saúde: A Importância dos Contextos Sociais. In: C.A.O.M. Júnior, A.L. Júnior & M.J. Corazza (Org.). *Ensino de Ciências: múltiplas perspectivas, diferentes olhares* (pp. 99-122). Curitiba: Editora CRV. Disponível a partir de <http://hdl.handle.net/1822/29349>.
- Cooke, E., Thorpe, K., Clarke, A., Houen, S., Oakes, C., & Staton, S. (2020). «Lie in the grass, the soft grass»: Relaxation accounts of young children attending childcare. *Children and Youth Services Review*, 109. doi:10.1016/j.childyouth.2019.104722
- CNS - Conselho Nacional de Saúde (2019). *Sem mais tempo a perder- Saúde mental e Portugal: um desafio para a próxima década*. Lisboa: CNS. Disponível a partir de SEM-MAIS-TEMPO-A-PERDER.pdf (min-saude.pt)
- de Vibe M., Bjørndal A., Tipton E., Hammerstrøm K. T., Kowalski K. (2012). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, 2012:3. doi: 10.4073/csr.2012.3
- Fonseca, J. (2007). O papel da relaxação no percurso psicoterapêutico. *A Psicomotricidade*, 9, 35-40.
- Guillaud, M. (2004). *Relaxar as crianças no Jardim de Infância. Como descontrair com atividades simples e eficazes*. Porto: Porto Editora.
- Hayes, D., Moore, A., Stapley, E., Humphrey, N., Mansfield, R., Santos, J., . . . Deighton, J. (2019). Promoting mental health and wellbeing in schools: examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE). *Trials*, 20(640), 1-13. doi: 10.1186/s13063-019-3762-0
- Huppert, F.A. & Johnson, D.M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274. doi:10.1080/17439761003794148
- IUHPE. (2010). *Promover a Saúde na Escola: da evidência à ação*. Disponível a partir de [https://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/Evidence-Action\\_POR.pdf](https://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/Evidence-Action_POR.pdf)
- Jain, S., Shapiro, S., Swanick, S., Roesch, S., Mills, P., Bell, I. & Schwartz, G. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21. Disponível a partir de [https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301\\_2](https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2)
- Kabat-Zinn, J. (2019). Prefácio. Em E. Snel, *Senta-te Quietinho, como uma* *rã. Mindfulness para crianças dos 5 aos 12 anos*. (1.ª ed., pp. 9-18). Alfragide: Lua de Papel.
- Marmeleira, J., Liberal, C., & Veiga, G. (2018). A prática de relaxação promove o desenvolvimento sócio-emocional de crianças em idade pré-escolar. Em Rodrigues, P., Reboło, A., Vieira, F., Dias, A., & Silva, L. *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança XIII* (pp. 197-203). Lisboa: Edições Piaget.
- Martins, R. (2001). A relaxação psicoterapêutica no contexto da saúde mental. Em Fonseca, V., & Martins, R. (Eds.), *Progressos em Psicomotricidade* (pp.95-108). Lisboa: Edições FMH.
- Nathoo, A. (2016). From Therapeutic Relaxation to Mindfulness in the Twentieth Century. Em Callard, F., Staines, K., & Wilkes, J. (Eds.), *The Restless Compendium* (pp71-80). doi: 10.1007/978-3-319-45264-7\_9
- OCDE (2018). Trends Shaping Education Spotlight 14. Good vibrations: Students' well-being. Disponível a partir de <http://www.oecd.org/education/ceeri/Spotlight-14-Good-Vibrations-Students'-Well-being.pdf>
- OMS (2015). The European Mental Health Action Plan 2013–2020. Disponível a partir de <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/>
- Paludo, S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20.
- Precioso, G.J. (2009). As Escolas Promotoras de saúde: uma via para promover a saúde e a educação para saúde da comunidade escolar. *Educação*, 32(1), 84-91.
- Rahal, G. M. (2018). Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22(2), 347-358. doi:10.1590/2175-35392018010258
- Rodríguez-Fernández, J., Pereira, V., Condessa, I., & Pereira, B. (2020). Valor atribuído al recreo escolar por el alumnado de 1º ciclo de enseñanza básica en Portugal (Value attributed to school recess by students of 1st cycle of basic education in Portugal). *Retos*, 38, 188-195. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73784>
- Segura, M., Caballé, C., y Castells, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 102-118. doi:10.24197/aefd.1.2017.102-118
- Seligman, M., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Snel, E. (2019). *Senta-te Quietinho, como uma rã. Mindfulness para crianças dos 5 aos 12 anos*. Alfragide: Lua de Papel.
- Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., . . . Suominen, S. (2016). Healthy Learning Mind - a school-based mindfulness and relaxation program: a study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Psychology* 4(35), 1-10. doi:10.1186/s40359-016-0142-3
- Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., . . . Suominen, S. (2020). Healthy learning mind—Eúectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, 660-669. doi:10.1016/j.jad.2019.08.087