

**Paula Rodrigues
Amália Rebolo
Fernando Vieira
Amândio Dias
Luís Silva**
(Coord.)

ESTUDOS EM DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA




Edições
PIAGET

HORIZONTES PEDAGÓGICOS



CAPÍTULO 6 – REVISÃO DE LITERATURA E GUIDELINES INTERNACIONAIS SOBRE O ASSÉDIO E O ABUSO SEXUAL NO DESPORTO	171
CAPÍTULO 7 – BULLYING ESCOLAR: PRESENTE E SEMELHANTE NOS ENSINOS PÚBLICO E PRIVADO	181
CAPÍTULO 8 – UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS – O IMPACTO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS DOS 8 AOS 10 ANOS DE IDADE	189
CAPÍTULO 9 – A PRÁTICA DE RELAXAÇÃO PROMOVE O DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR	197
CAPÍTULO 10 – AS ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS DOS PROFESSORES E A INCLUSÃO DO YOGA NO CURRÍCULO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	205

QUARTA PARTE

DESENVOLVIMENTO MOTOR E TALENTO DESPORTIVO

CAPÍTULO 1 – ANÁLISE DA FIABILIDADE DOS TESTES «SPIDER DRILL» E DO TESTE T ADAPTADO, NA AVALIAÇÃO DA AGILIDADE COM MUDANÇA DE DIREÇÃO EM TENISTAS DO ESCALÃO SUB-12.....	215
CAPÍTULO 2 – BATERIA DE TESTES DE APTIDÃO FÍSICA E HABILIDADES FUNCIONAIS APLICADAS AO SURF.....	221
CAPÍTULO 3 – ANÁLISE DA VARIABILIDADE DOS EFEITOS DOS JOGOS REDUZIDOS NA PERCEÇÃO DE ESFORÇO DE JOVENS FUTEBOLISTAS E COMPARAÇÃO ENTRE FORMATOS	229
CAPÍTULO 4 – OS JOGOS REDUZIDOS EM JOVENS FUTEBOLISTAS SÃO DEMASIADO VARIÁVEIS PARA GARANTIR REPLICABILIDADE DAS AÇÕES TÉCNICAS	237
CAPÍTULO 5 – A INFLUÊNCIA DA MATURAÇÃO E DIFERENTES PROGRAMAS DE TREINO NA FORÇA EXPLOSIVA EM RAPAZES	245
CAPÍTULO 6 – STRENGTH TRAINING ADAPTATIONS ASSOCIATED WITH AN 8-WEEK SUSPENSION TRAINING PROGRAM IN PREPUBESCENT BOYS.....	253
CAPÍTULO 7 – ANÁLISE DA VELOCIDADE EM CONTEXTO ESCOLAR	259
CAPÍTULO 8 – CLASSES DE TRAJETÓRIAS DE DESENVOLVIMENTO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL: DIFERENÇAS NA COMPETÊNCIA MOTORA E APTIDÃO FÍSICA	265

CAPÍTULO IX

A PRÁTICA DE RELAXAÇÃO PROMOVE O DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

JOSÉ MARMELEIRA^{1,2,3}, CATARINA LIBERAL¹, GUIDA VEIGA^{1,2,3}

RESUMO

Este trabalho estudou os efeitos de uma intervenção psicomotora baseada no Programa de Concentração-Relaxação de Jacques Choque ao nível de competências socioemocionais de crianças em idade pré-escolar. Um grupo de 20 crianças (5-6 anos) participou num programa de relaxação duas vezes por semana durante 12 semanas, enquanto outro grupo de 20 crianças da mesma idade manteve a sua rotina habitual. No início e no final da intervenção avaliou-se a regulação emocional, o comportamento e interação com os pares e o controlo inibitório. Os resultados indicaram efeitos positivos significativos das sessões de relaxação em indicadores do comportamento e interação com os pares e do controlo inibitório. Concluiu-se que a implementação de atividades de relaxação devidamente ajustadas à idade de crianças no ensino pré-escolar pode ajudar no seu desenvolvimento socioemocional.

Palavras-chave: Relaxação; pré-escolar; competências socioemocionais; psicomotricidade.

1 Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Ciências e Tecnologia, Universidade de Évora.

2 Comprehensive Health Research Centre, Universidade de Évora.

3 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD).

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento socioemocional engloba o desenvolvimento da consciência e regulação emocional, da capacidade de lidar com elementos stressantes, da autonomia e confiança, dos sistemas do self (identidade, autoconceito e autoestima), da empatia e a criação de relações sociais positivas¹. Crianças com melhores competências socioemocionais têm relações mais fortes com a família e os pares, são mais populares e obtêm maior sucesso académico; em contraste, crianças de idade pré-escolar com dificuldades ao nível do funcionamento sócio-emocional tendem a apresentar no futuro mais problemas de comportamento (e. g., impulsividade, agressividade) e mais sintomas internalizantes (e. g., ansiedade, retirada)².

A relaxação é uma intervenção de mediação corporal que engloba aspetos fisiológicos, emocionais e comportamentais³. Vários autores têm destacado a importância da relaxação na promoção da regulação emocional desde a infância, quer na modulação das respostas corporais quer na focalização da atenção⁴. Através da tomada de consciência das modulações tónico-emocionais relacionadas com o movimento, postura, imagens e contexto, a relaxação facilita a consciencialização corporal, promove o autoconhecimento e facilita a autorregulação⁵.

Ainda que, pelas suas características, a relaxação pareça ter um potencial elevado na promoção do desenvolvimento da criança em idade pré-escolar, são poucos os estudos sobre os seus efeitos. Neste sentido, este trabalho pretende estudar o impacto de uma intervenção psicomotora baseada no método de Concentração e Relaxação de Jacques Choque⁶ ao nível das competências socioemocionais em crianças de idade pré-escolar, designadamente na regulação emocional, comportamento e interação com os pares e controlo inibitório.

METODOLOGIA

Desenho, tipo de estudo e amostra

Estudo *quasi-experimental* com 40 crianças (5-6 anos de idade) de um Jardim de Infância da cidade de Évora. O grupo experimental (GE, 12 raparigas, 8 rapazes) participou num programa de relaxação ao longo de 12 semanas (2 x por semana) e o grupo de controlo (GC, 9 raparigas, 11 rapazes) manteve a rotina habitual.

Procedimentos

Os participantes foram divididos por conveniência pelo GC e GE. O GE foi dividido em dois subgrupos para facilitar a qualidade da intervenção. Os encarregados de educação (EE) preencheram uma ficha biográfica e três questionários. O teste *Estátua de Nepsy* foi aplicado por um dos investigadores.

Instrumentos de avaliação

Do *Questionário de Expressão Emocional (QEE)*⁷ selecionou-se a subescala regulação emocional. A *Escala de Avaliação da Competência Social e do Comportamento (SCBE-15)*⁸ avaliou padrões de competência social, regulação e expressão social e dificuldades de ajuste, divididos em três fatores: raiva-agressão, ansiedade-retirada e competência social. O *Questionário de Capacidades e Dificuldades (QCD)*⁹ avaliou sintomas emocionais, problemas de conduta, hiperatividade, problemas de relacionamento com colegas e comportamento pró-social. O teste *Estátua de Nepsy*¹⁰ avaliou o controlo inibitório.

Programa de Relaxação

O Método de Concentração e Relaxação de Jacques Choque⁶ é constituído por atividades lúdicas englobadas em seis categorias: *Preparação*, exercícios de aquecimento; *Respiração*, exercícios de respiração associada a noções de descontração; *Concentração*, tarefas atencionais; *Relaxação*, atividades de descontração neuromuscular; *Visualização*, exercícios com olhos fechados em que se orienta a criança a projetar imagens internamente; *Prevenção*, tarefas para prevenir posturas incorretas e promover a descontração muscular no quotidiano.

Análise estatística

O teste de *Mann-Whitney* foi utilizado para comparação entre grupos dos scores no início do estudo (pré-teste) e das mudanças (pós-teste – pré-teste) verificadas ao longo das 12 semanas em cada grupo. As análises intragrupo foram realizadas pelo teste de *Wilcoxon*. O valor de

significância estatística utilizado foi de $p < 0.05$. Foi utilizado o programa SPSS 22.

RESULTADOS

No final das 12 semanas foram registadas diversas mudanças significativas positivas em variáveis de todos os instrumentos de avaliação, com exceção do questionário QEE (subescala *regulação emocional*). Na tabela 1 observam-se diversas melhorias nas escalas do QCD.

TABELA 1
Resultados no QCD. Os dados são apresentados em Média (DP)

	Pré-teste	Pós-teste	Alteração M (IC95%)	p^c
<i>Sintomas Emocionais</i>				
Grupo controlo	1.9(1.6)	2.4(1.4)	0.5(-0.1, 1.1)	<0.001
Grupo experimental	1.0 (1.1) ^a	0.3(0.7)	-0.7(-1.0, -0.3) ^b	
<i>Problemas de Comportamento</i>				
Grupo controlo	2.2(1.6)	2.3(1.7)	0.1(-0.4,0.6)	<0.001
Grupo experimental	1.9(1.6)	1.1(0.9)	-0.8(-1.5,-0.0)	
<i>Hiperatividade</i>				
Grupo controlo	4.3(2.1)	3.5(1.6)	-0.8(-1.6, 0.1)	0.25
Grupo experimental	3.2(2.4)	1.8(1.1)	-1.5(-2.5, -0.4) ^b	
<i>Problemas de Relacionamento com os colegas</i>				
Grupo controlo	1.2(1.7)	1.9(1.6)	0.7(0.1, 1.3) ^b	0.02
Grupo experimental	0.9(1.2)	0.4(0.5)	-0.5(-1.1,0.1)	
<i>Comportamento pró-social</i>				
Grupo controlo	7.6(2.0)	6.5(2.8)	-1.2(-2.1, -0.2) ^b	<0.001
Grupo experimental	8.4(1.4)	9.6(0.8)	1.2(0.5,1.9) ^b	
<i>Dificuldades totais</i>				
Grupo controlo	8.8(3.8)	10.2(4.4)	1.4(-0.7,3.4)	<0.001
Grupo experimental	6.9(3.7)	3.6(2.1)	-3.4(-4.8,-1.9) ^b	

Nota. ^a $p < 0.05$ em comparação com o grupo de controlo; ^b $p < 0.05$ para mudanças dentro do grupo do pré para o pós-teste. ^c Valor de p relativo à comparação entre grupos das mudanças registadas ao longo das 12 semanas

Na SCBE-15 verificaram-se efeitos positivos ($p < 0.05$) no GE em todas as escalas. A comparação entre grupos das mudanças registadas ao longo das 12 semanas confirmou benefícios da intervenção nas escalas *ansiedade-retirada* (GC, -2.4%; GE, -22%, $p < .01$) e *competência social* (GC, -0,9%; GE, -17.2%, $p < .01$). No teste *Estátua de Nepsy* (controlo inibitório) ocorreram melhorias no GE ($p < 0.001$) e a análise entre grupos confirmou efeitos positivos da intervenção (GC, 5.0%; GE, 39.9%, $p < 0.001$).

DISCUSSÃO

As sessões de relaxação revelaram-se eficazes ao nível do comportamento e interação com os pares (QCD e SBCE-15) e do controlo inibitório (teste *Estátua de Nepsy*). A promoção de competências socioemocionais foi inerente às próprias características da intervenção, tendo muitas das atividades sido realizadas em pares, envolvendo a comunicação positiva entre as crianças. No final das sessões era proposto às crianças que partilhassem as emoções decorrentes das atividades realizadas. É sabido que atividades de carácter dinâmico e coletivo, se devidamente enquadradas, potenciam a cooperação e a resolução de conflitos e ajudam a criança a superar comportamentos egocêntricos¹¹. As melhorias obtidas no controlo inibitório, podem ser importantes no dia a dia da criança, uma vez que lhe permitem inibir ou controlar respostas impulsivas e automáticas utilizando a atenção e o raciocínio¹².

A promoção do «crescimento» social e emocional foi alicerçada em atividades corporais, nas quais em alguns momentos as crianças se expressavam e interagiam com base em movimentos, gestos, posturas e vocalizações, e noutros momentos tinham oportunidade de tomar consciência do seu estado interno (emocional e corporal). Esta forma de trabalho suporta-se na ideia de que as capacidades humanas são incorporadas (*embodied*), isto é, que existe uma relação próxima entre o corpo, a mente e o mundo, a qual suporta o desenvolvimento de dimensões cognitivas, afetivas e comportamentais¹³.

A maioria das crianças apresentou valores médios (ou superiores) em todas as escalas e testes aplicados, pelo que não constituíam um «grupo de risco». Mesmo assim, foi possível promover melhorias na competência socioemocional, o que atesta a potencialidade do programa de relaxação utilizado. Como limitação deste estudo destaca-se o facto da formação dos grupos experimental e de controlo não ter sido efetuada de forma aleatória.

Na SCBE-15 verificaram-se efeitos positivos ($p < 0.05$) no GE em todas as escalas. A comparação entre grupos das mudanças registadas ao longo das 12 semanas confirmou benefícios da intervenção nas escalas *ansiedade-retirada* (GC, -2.4%; GE, -22%, $p < .01$) e *competência social* (GC, -0,9%; GE, -17.2%, $p < .01$). No teste *Estátua de Nepsy* (controlo inibitório) ocorreram melhorias no GE ($p < 0.001$) e a análise entre grupos confirmou efeitos positivos da intervenção (GC, 5.0%; GE, 39.9%, $p < 0.001$).

DISCUSSÃO

As sessões de relaxação revelaram-se eficazes ao nível do comportamento e interação com os pares (QCD e SBCE-15) e do controlo inibitório (teste *Estátua de Nepsy*). A promoção de competências socioemocionais foi inerente às próprias características da intervenção, tendo muitas das atividades sido realizadas em pares, envolvendo a comunicação positiva entre as crianças. No final das sessões era proposto às crianças que partilhassem as emoções decorrentes das atividades realizadas. É sabido que atividades de carácter dinâmico e coletivo, se devidamente enquadradas, potenciam a cooperação e a resolução de conflitos e ajudam a criança a superar comportamentos egocêntricos¹¹. As melhorias obtidas no controlo inibitório, podem ser importantes no dia a dia da criança, uma vez que lhe permitem inibir ou controlar respostas impulsivas e automáticas utilizando a atenção e o raciocínio¹².

A promoção do «crescimento» social e emocional foi alicerçada em atividades corporais, nas quais em alguns momentos as crianças se expressavam e interagem com base em movimentos, gestos, posturas e vocalizações, e noutros momentos tinham oportunidade de tomar consciência do seu estado interno (emocional e corporal). Esta forma de trabalho suporta-se na ideia de que as capacidades humanas são incorporadas (*embodied*), isto é, que existe uma relação próxima entre o corpo, a mente e o mundo, a qual suporta o desenvolvimento de dimensões cognitivas, afetivas e comportamentais¹³.

A maioria das crianças apresentou valores médios (ou superiores) em todas as escalas e testes aplicados, pelo que não constituíam um «grupo de risco». Mesmo assim, foi possível promover melhorias na competência socioemocional, o que atesta a potencialidade do programa de relaxação utilizado. Como limitação deste estudo destaca-se o facto da formação dos grupos experimental e de controlo não ter sido efetuada de forma aleatória.

CONCLUSÃO

A implementação de atividades de relaxação devidamente ajustadas à idade de crianças no ensino pré-escolar pode ajudar ao seu desenvolvimento socioemocional.

Agradecimentos

Os autores agradecem a todas as crianças e respetivos encarregados de educação bem como ao Jardim de Infância onde se realizou o estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 HOTULAINEN R., Lappalainen K. Preschool socio-emotional behaviour and its correlation to self-perceptions and strengths of young adults. *Emot Behav Diffic*. 2011; 16(4): 365-81.
- 2 BORNSTEIN M. H., Hahn C.-S., Haynes O. M. Social competence, externalizing, and internalizing behavioral adjustment from early childhood through early adolescence: Developmental cascades. *Dev Psychopathol*. 2010; 22(4): 717-35.
- 3 ASHTON R. Relaxation as an intervention to improve emotional and behavioural outcomes for children. *Open J Educ Psycho*. 2015; 1: 1-17.
- 4 HANNESDOTTIR D. K., Ollendick T. H. The role of emotion regulation in the treatment of child anxiety disorders. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2007; 10(3): 275-93.
- 5 VEIGA G. & Rieffe, C. Ligar o corpo à emoção – intervenção psicomotora na promoção de crianças emocionalmente competentes. In Jorge Fernandes e Paulo Gutierrez (Eds.). *Psicomotricidade: atualidades da prática psicomotora*. Rio de Janeiro: Wak; 2015. pp. 67-80.
- 6 CHOQUE J. Concentration et relaxation pour les enfants. Paris: Michel Albin 1994.
- 7 RIEFFE C., Ketelaar L., Wiefferink C. H. Assessing empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). *Pers Individ Dif*. 2010; 49(5): 362-7.
- 8 VÁSQUEZ Echeverría A., Rocha T., Costa Leite J., Teixeira P., Cruz O. Portuguese validation of the Social Competence and Behavior Evaluation Scale (SCBE-30). *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2016; 29(1): 22.
- 9 FLEITLICH B., Loureiro M., Fonseca A., Gaspar M. F. Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ-Por) [Strengths and Difficulties Questionnaire, Portuguese version]. Retrieved from www.sdqinfo.org. 2005.
- 10 KEMP S. L., Korkman M. *Essentials of NEPSY-II assessment*: John Wiley & Sons; 2010.
- 11 FELDMAN I., Souza M. L. D. A percepção da brincadeira de faz-de-conta por crianças de uma Instituição da Educação Infantil. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*. 2011; 4: 26-35.

- 12 BLAIR C., School readiness. Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *Am Psychol.* 2002; 57(2): 111-27.
- 13 LOEFFLER J., Raab M., Cañal-Bruland R. A Lifespan Perspective on Embodied Cognition. *Front Psychol.* 2016; 7: 845.