

INTERNATIONAL  
SEMINAR

# SPORT AND SCIENCE 2025

10-12 de ABRIL

## LIVRO DE ATAS



## **Seminário Internacional Desporto e Ciência 2025**

### **Comissão Organizadora**

Rui Trindade, Helder Lopes, Élvio Gouveia, Catarina Fernando, Ana Luísa Correia, Ricardo Alves, Hélio Antunes, Cíntia França, João G. Saldanha, Francisco Teixeira, João Martins, Francisco Santos.

### **Comissão Científica**

Élvio Gouveia, Helder Lopes, Rui Ornelas, Duarte Freitas, Catarina Fernando, Jorge Soares, Ana Rodrigues, Ricardo Alves, Hélio Antunes.

### **Ficha Técnica**

#### **Livro de Atas Seminário Internacional Desporto e Ciência 2025**

**ISBN:** 978-989-9230-11-8

**Coordenação da Edição:** Hélio Antunes, Rui Ornelas, Helder Lopes, Catarina Fernando, Ana Rodrigues, Ana Luísa Correia, Cíntia França & Élvio Gouveia.

**Editor:** Universidade da Madeira  
2025 – Funchal, Portugal

**Suporte:** Eletrónico

**Formato:** PDF/PDF/A

## A Pertinência das Sessões de Relaxamento nas Aulas de Educação Física: Análise da Perceção de Professores e Alunos

André Silva<sup>1</sup>, Maria Carvalho<sup>2</sup>, Marisela Góis<sup>2</sup>, Ana Luísa Correia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto

<sup>2</sup>Escola Secundária Jaime Moniz, Departamento Educação Física

Autor correspondente: (André Silva, andresilva@jaimemoniz.com)

### Resumo

A vida escolar apresenta diversos desafios que podem desencadear altos níveis de stress e ansiedade nos alunos. A pressão académica, a exigência por bom desempenho e a qualidade das relações interpessoais contribuem para um ambiente que pode comprometer o bem-estar físico e mental dos estudantes. Nesse contexto, as aulas de Educação Física têm um papel fundamental na promoção da saúde, trabalhando, ao longo do ano letivo a motricidade e desenvolvendo, no aluno, competências abrangentes, tais como a consciencialização do corpo.

O presente estudo tem como principal objetivo averiguar as perceções dos professores e dos alunos sobre a pertinência das sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física.

A metodologia utilizada no estudo envolveu a aplicação de dois questionários: um dos quais abrangeu uma amostra de 67 professores e outro, uma amostra de 372 alunos dos ensinos básico e secundário. A análise dos resultados foi quantitativa e foi utilizado o Google Forms para retirar os dados estatísticos e gráficos de resultados.

Os resultados indicaram que 83,6% dos professores relataram já ter utilizado sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física e, entre outros, destacam os exercícios de respiração relevantes para utilizar nas suas aulas. A maioria dos professores considera que o principal benefício que os alunos podem sentir ao experienciar sessões de relaxamento é o aumento do bem-estar geral. Concordam que deveria haver mais oferta de formação sobre o tema, teriam interesse em participar nessas formações e partilham a opinião final de que, com acesso a formação ou a ferramentas didáticas, aplicariam sessões de relaxamento nas suas aulas. Dos alunos, 271 afirmam já ter realizado exercícios de respiração, correspondendo com o que os professores afirmam ter realizado mais vezes. Consideram como possíveis benefícios a redução do stress e ansiedade, assim como uma maior sensação de bem-estar. Da amostra total dos alunos, 77,7% (289) afirmam que gostariam que as sessões de relaxamento fossem incluídas nas aulas de Educação Física.

Conclui-se que tanto os alunos como os professores percebem benefícios na realização de sessões de relaxamento. Os professores consideram que aplicariam nas suas aulas sessões de relaxamento com apoio de formação contínua ou ferramentas didáticas, e a maior parte dos alunos gostavam de ter essas sessões nas suas aulas de Educação Física.

**Palavras-chave:** Educação Física; Sessões de Relaxamento; Perceção Professores; Perceção Alunos.

## Abstract

School life presents various challenges that can trigger high levels of stress and anxiety in students. Academic pressure, the demands for high performance and the quality of interpersonal relationships contribute to an environment that may compromise students' physical and mental well-being. In this context, Physical Education classes play a fundamental role in promoting health, working on motor skills throughout the school year and developing comprehensive skills such as body awareness.

The main objective of this study is to ascertain teachers' and students' perceptions of the relevance of relaxation sessions in Physical Education classes.

The methodology used in the study involved the application of two questionnaires: one covering a sample of 67 teachers and the other a sample of 372 primary and secondary school students. A quantitative analysis of the results was carried out, and Google Forms was used to collect statistical data and generate graphical representations.

The results indicated that 83.6 per cent of teachers reported having already used relaxation sessions in PE classes and, among others, they highlighted the relevant breathing exercises to use in their classes. Most teachers believe that the main benefit students may experience from relaxation sessions is an increase in overall well-being. They agree that there should be more training on the subject, would be interested in taking part in such training and share the final opinion that, with access to training or teaching tools, they would apply relaxation sessions in their classes. Of the students, 271 say they have already carried out breathing exercises, corresponding with what the teachers say they have done most often. They consider the possible benefits to be a reduction in stress and anxiety, as well as a greater sense of well-being. Of the total student sample, 77.7 per cent (289) said they would like relaxation sessions to be included in PE lessons.

It can be concluded that both students and teachers perceive benefits in carrying out relaxation sessions. Teachers consider that they would apply relaxation sessions in their classes with the support of ongoing training or teaching tools, and most students would like to have these sessions in their PE classes.

**Keywords:** Physical Education; Relaxation Sessions; Teacher's Perception; Student's Perception.

## Introdução

O stress escolar e a pressão académica tornaram-se desafios significativos para os jovens, refletindo-se num aumento dos problemas emocionais nas escolas. A exigência por altas notas, a competitividade e a sobrecarga de trabalhos levam à ansiedade, cansaço e, em alguns casos, a sintomas de depressão.

Devemos desenvolver estratégias para reduzir os impactos negativos do stress académico e acolher os alunos. Uma estratégia já estudada há vários anos e com resultados positivos é utilização de técnicas de relaxamento, estratégia essa que pode ser incluída facilmente no ambiente escolar.

As técnicas de relaxamento mais referidas na literatura existente são: o treino de relaxamento progressivo; o treino autógeno de Schultz; os exercícios

de respiração; e o yoga. O Treino de Relaxamento Progressivo, também conhecido como relaxamento progressivo de Jacobson ou relaxamento muscular progressivo, é uma técnica de relaxamento que envolve uma série de movimentos musculares cíclicos no padrão "contração-relaxamento-contração". Esse método permite que os indivíduos desenvolvam uma habilidade refinada de relaxamento muscular voluntário. Além disso, proporciona um maior entendimento sobre o controle da tensão muscular, favorecendo a sensação de tranquilidade e a diminuição de emoções negativas, como stress e ansiedade (Zhao et al., 2016).

O treino autogénico (TA) ou Treino Autógeno de Schultz é uma técnica de relaxamento reconhecida pelo seu potencial na redução da ansiedade e na promoção do bem-estar psicológico, induzindo um estado de relaxamento profundo. Os resultados indicaram uma redução consistente da ansiedade, melhoria do estado de humor e maior capacidade de gestão emocional após a prática do TA, independentemente do formato ou duração da intervenção. Estes dados sustentam o treino autogénico como uma abordagem não farmacológica eficaz na gestão da ansiedade, destacando o seu potencial para integrar estratégias de promoção do bem-estar psicológico (Yumkhaibam et al., 2023).

Relativamente aos exercícios de respiração diafragmática, uma revisão narrativa recente verificou benefícios na gestão do stress fisiológico e psicológico, contribuindo também para o controlo da ansiedade e para a melhoria da qualidade de vida. De forma semelhante, Hopper et al. identificaram, na sua revisão sistemática, que a respiração diafragmática pode reduzir o stress, um fator importante na predisposição para doenças de ordem mental. No entanto, a maioria dos estudos incluídos nessas revisões foi realizada em populações adultas com diagnóstico prévio de outras doenças, não existindo estudos que abordem esta temática em adolescentes saudáveis no contexto escolar. No entanto, Cunha et al., (2023) referem que os exercícios respiratórios podem ser uma ferramenta valiosa na prevenção de problemas relacionados com a saúde mental, uma vez que não implicam custos e podem ser autoaplicáveis, facilitando a sua prática a qualquer momento e em diferentes contextos.

A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda a prática de ioga como uma terapia segura e potencialmente eficaz para crianças e adolescentes que enfrentam desafios ao nível emocional, mental, físico e comportamental. A prática de ioga pode contribuir para o desenvolvimento da autorregulação, da capacidade de concentração nas tarefas e da gestão pacífica de conflitos. Além disso, quando realizada de forma regular, pode promover melhorias no equilíbrio, alívio da tensão e aumento da força física (NCCIH, 2020).

Tendo em conta a problemática apresentada, consideramos para o nosso estudo a aplicação de sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física. Esta disciplina é de todas as incluídas no currículo escolar a melhor para a inclusão de sessões de relaxamento, já que apresenta melhores condições espaciais e materiais e cujo objetivo é otimizar o domínio corporal e a motricidade.

Analisando o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins et al. 2017) podemos verificar que as sessões de relaxamento contribuem para desenvolver as competências nas áreas de Consciência e domínio do corpo e na área do Bem-estar, saúde e ambiente.

Estas competências implicam que os alunos sejam capazes de dominar a capacidade percetivo-motora, tenham consciência de si próprios a nível

emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral, e adotem comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos e na prática de exercício físico, entre outros.

Através das aulas de Educação Física, proporcionamos aos alunos um ambiente com características formativas únicas e ótimas para abordar pequenas sessões de relaxamento ou até aulas específicas do tema, de modo a combater as problemáticas atuais de restrições emocionais e desenvolver, nos alunos, a competências de consciência, domínio do corpo e inteligência emocional que, inevitavelmente, proporcionam um bem-estar geral.

O desenvolvimento da Inteligência Emocional (IE) tem ganho relevância no contexto dos objetivos de promoção da saúde humana, sendo a educação física (EF) uma disciplina adequada para a sua abordagem. Esta revisão analisou a literatura sobre IE na EF, procurando identificar as melhores estratégias para o seu ensino. Os programas mais eficazes incluíram temas como trabalho colaborativo, preocupação com os outros e bem-estar social. Para incluir a IE como um objetivo da EF, será essencial fomentar o desenvolvimento da personalidade dos alunos e incentivar os professores a integrarem a IE em modelos pedagógicos baseados no envolvimento comunitário (Rico-Gonzalez, 2023).

Cusumano (1990) investigou os efeitos do hatha yoga e da relaxação progressiva na pressão arterial, frequência cardíaca, humor, autoestima e autoeficácia física de estudantes universitárias japonesas. Os resultados mostraram que ambos os tratamentos reduziram a pressão arterial e a frequência cardíaca e aumentaram a autoestima, mas a percepção de autoeficácia física diminuiu ao longo do tempo. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos.

Noggle e outros colegas (2012) avaliaram a viabilidade de incluir o yoga no currículo de EF do ensino secundário e os seus efeitos na saúde psicossocial dos alunos. Os resultados indicaram que, enquanto os alunos da EF convencional apresentaram um decréscimo no bem-estar emocional, os praticantes de yoga mantiveram ou melhoraram o seu estado psicológico, com destaque para a redução da tensão e da ansiedade. O relaxamento e a meditação foram componentes-chave para estes efeitos positivos, sugerindo que a incorporação destas práticas na EF pode promover a regulação emocional e o bem-estar preventivo entre os estudantes. Estas conclusões reforçam a relevância do yoga como complemento às atividades físicas tradicionais no ambiente escolar.

Após análise da problemática definida e dos estudos bibliográficos sobre possíveis estratégias de autopercepção e controlo corporal de fácil aplicação nas aulas de educação física, definimos como principal objetivo para o nosso estudo averiguar as percepções dos professores e dos alunos sobre a pertinência de sessões de relaxamento nas aulas de EF.

## **Metodologia**

### **Amostra**

Este estudo contou com duas amostras, uma correspondente a 67 professores de Educação Física e outra correspondente a 372 alunos dos 2º e 3º Ciclo e Ensino Secundário, da Região Autónoma da Madeira.

Para determinar a experiência dos professores, perguntou-se há quantos anos lecionavam a disciplina. Grande parte da amostra, 44 professores,

lecionam a disciplina há mais de 20 anos, enquanto 13, lecionam à menos de 20 anos e 10 lecionam à menos de 10 anos. Desta forma, podemos considerar que a amostra é experiente na leção da disciplina.

A segunda amostra envolveu alunos de três ciclos de ensino. Participaram 69 alunos do 2º ciclo, sendo 46 do 5º ano e 23 do 6º ano. Do 3º ciclo, participaram 149 alunos, sendo 80 alunos do 7º ano, correspondendo a 21,5% da amostra, 22 alunos do 8º ano e 47 alunos do 9º ano. Os alunos do ensino secundário tiveram a maior participação nesta amostra, onde um total de 154 alunos partilharam a sua opinião, sendo 58 alunos do 10º ano, 41 alunos do 11º ano, e 55 alunos, 12º ano.

## Procedimentos e Instrumentos

Para analisar as percepções dos professores e dos alunos, foram aplicados 2 questionários, um para cada grupo, utilizando o Google Forms. Estes questionários foram elaborados no sentido de: conhecer os anos de serviço dos professores e os anos de escolaridade alunos; verificar o histórico e familiarização de cada grupo com sessões de relaxamento; constatar se os professores aplicariam as sessões de relaxamento nas suas aulas caso houvesse mais formação ou ferramentas didáticas disponíveis, e se os alunos gostariam de ter essas sessões nas suas aulas.

Os dados recolhidos serão analisados quantitativamente, empregando técnicas de análise de conteúdo para discernir padrões e diferenças nas respostas dos professores e dos alunos, bem como estabelecer uma relação, caso exista, com a bibliografia.

## Discussão dos Resultados

### Percepção dos professores

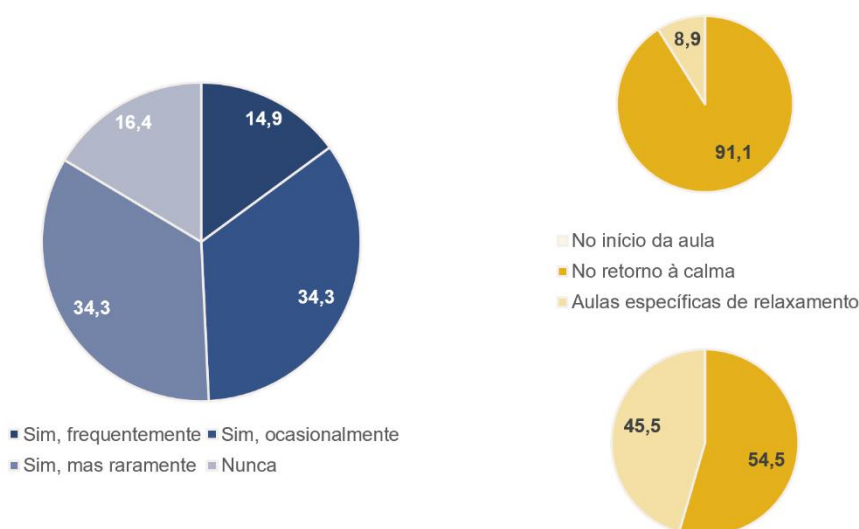


Figura - Gráfico de respostas às perguntas 2, 2ª e 2b do questionário aos professores: Já utilizou sessões de relaxamento nas suas aulas de Educação Física?; Em que momento da aula aplicou as sessões de relaxamento?; Considera que a aplicação dessas sessões deveria de ser:

Quando os professores foram questionados se já tinham utilizado sessões de relaxamento nas suas aulas, 83,6% respondeu que sim, sendo que a frequência foi variada, desde, 14,9 referindo fazê-lo frequentemente, 34,3% ocasionalmente, enquanto 34,3% referem fazê-lo raramente. Dos inquiridos, 16,4% referem nunca ter utilizado sessões de relaxamento nas suas aulas.

Aos que já tinham utilizado, perguntou-se em que momento da aula o tinham feito, e aos que nunca utilizaram, perguntou-se onde consideravam que se deveria realizar. Em ambos os casos, a maioria optou pelo retorno à calma, porém, metade daqueles que nunca utilizaram consideravam que poderiam ser feitas aulas específicas de relaxamento.

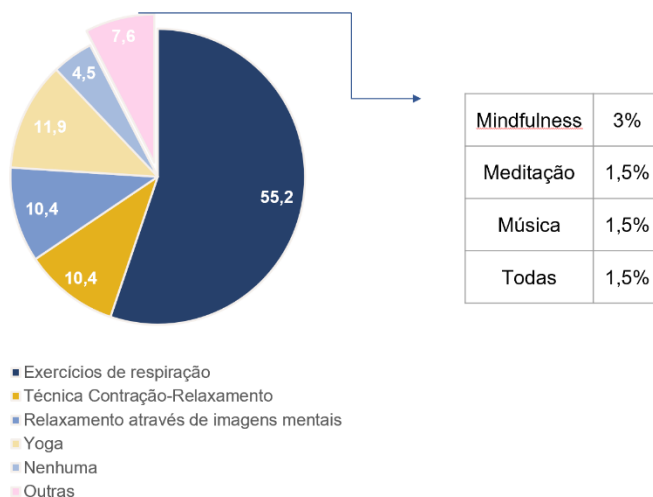


Figura - Gráfico de resposta à pergunta 3 do questionário aos professores: Que técnicas de relaxamento considera relevantes para utilizar nas suas aulas?

Os professores consideram diversas técnicas para atingir o relaxamento, sendo que a maioria (55,2) identifica os exercícios de respiração como uma técnica relevante. Alguns professores destacaram, além das opções disponíveis, o mindfulness, a meditação, a música e 1 professor considerou todas relevantes.

#### 4. Que benefícios considera que os alunos podem sentir ao utilizar sessões de relaxamento?

67 respostas

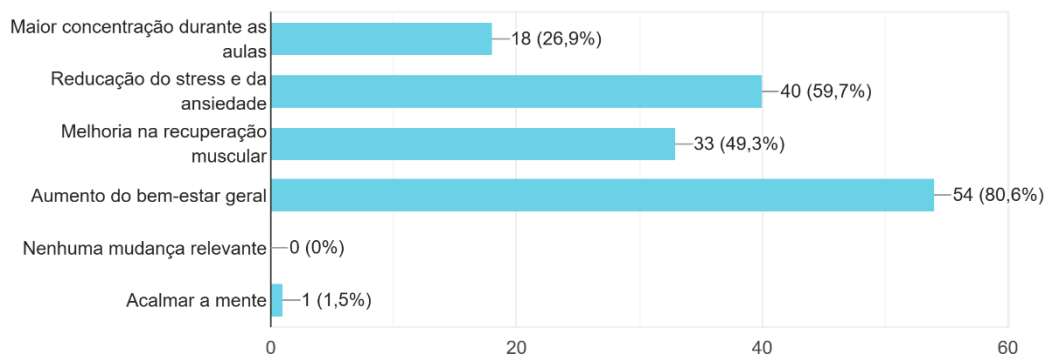


Figura - Gráfico de respostas à pergunta 4 do questionário aos professores: Que benefícios considera que os alunos podem sentir ao utilizar sessões de relaxamento?

Os benefícios mais enunciados pelos professores foram, a Redução do stress e da ansiedade e o Aumento do bem-estar geral, onde mais de metade da amostra selecionou estas opções como resposta.

5. Que desafios considera que pode encontrar na implementação de sessões de relaxamento nas aulas?

67 respostas

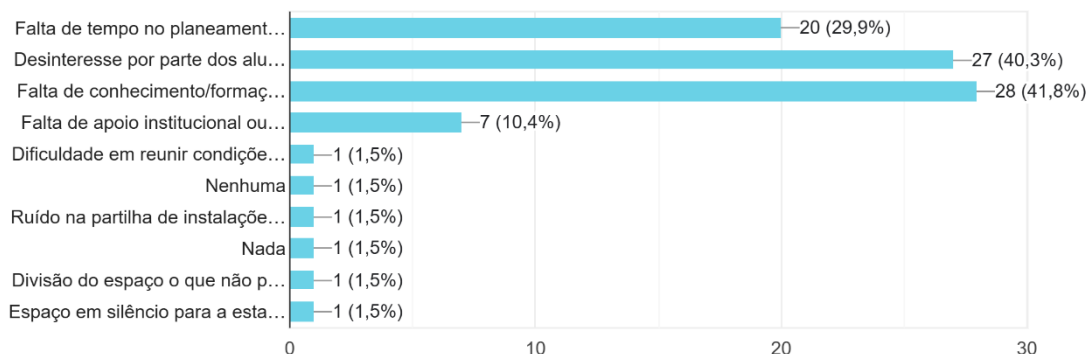


Figura - Gráfico de respostas à pergunta 5 do questionário aos professores: Que desafios considera que pode encontrar na implementação de sessões de relaxamento nas aulas?

Já os desafios mais enunciados pelos professores foram, Falta de formação ou conhecimento da matéria, o Desinteresse dos alunos a Falta de tempo no planeamento da aula. 20 a 30 professores selecionaram estas opções como obstáculos à implementação de sessões de relaxamento nas suas aulas.

Constatamos que as técnicas que os professores consideram mais relevantes correspondem às mais referenciadas na literatura, bem como os benefícios que os professores percebem, são os mais enumerados na revisão realizada (Zhao et al., 2016; Yumkhaibam et al., 2023; Cunha et al., 2023; NCCIH, 2020; Cusumano, 1990; Noggle et al. 2012).

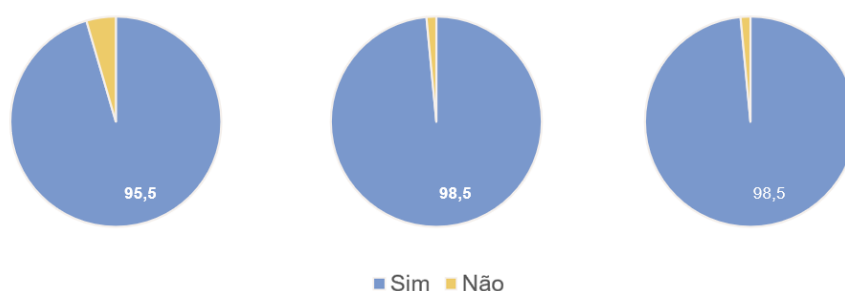


Figura 5 - Gráfico de respostas às perguntas 6, 7 e 8 do questionário aos professores: Considera que deveria haver mais oferta de formação contínua para os professores de Educação Física sobre técnicas de relaxamento?; Havendo essa oferta de formação contínua sobre técnicas de relaxamento estaria interessado em participar nessas ações?; Considera que com formação e/ou ferramentas didáticas aplicaria sessões de relaxamento nas suas aulas de Educação Física

Ao perguntar aos professores se consideravam que deveria haver mais oferta de formação contínua sobre o tema, a maioria respondeu que sim. Havendo uma formação no âmbito desta temática, até alguns professores que não consideravam necessário mais oferta referem que estariam interessados em

participar nessas ações, já que a percentagem de respostas afirmativa (Sim) foi superior nesta pergunta.

Quase a totalidade da amostra considerou que com formação e ou ferramentas didáticas aplicaríamos sessões de relaxamento nas suas aulas de Educação Física.

### Perceção dos alunos

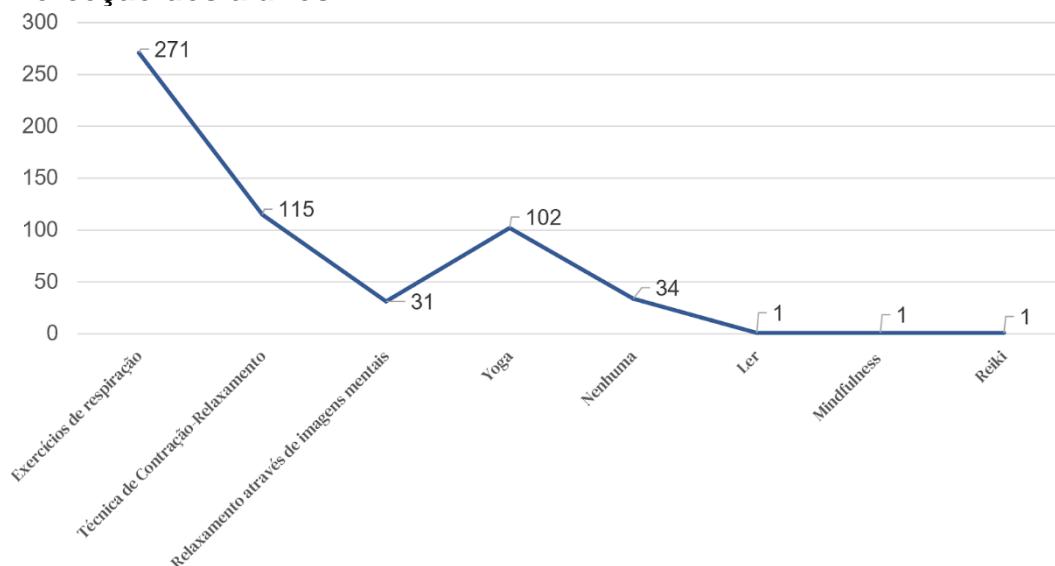


Figura 6 - Gráfico de respostas à pergunta 2 do questionário aos alunos: Se já realizaste, que técnicas de relaxamento foram utilizadas?

A primeira pergunta dirigida aos alunos foi sobre o histórico de utilização de técnicas de relaxamento tanto nas aulas de Educação Física como noutra contexto, sendo que 72 % referiu os exercícios de respiração e, cerca de 30%, referiu a técnica de contração-relaxamento e o yoga. Além destes, os alunos referiram outras técnicas de relaxamento como ler, mindfulness ou reiki.

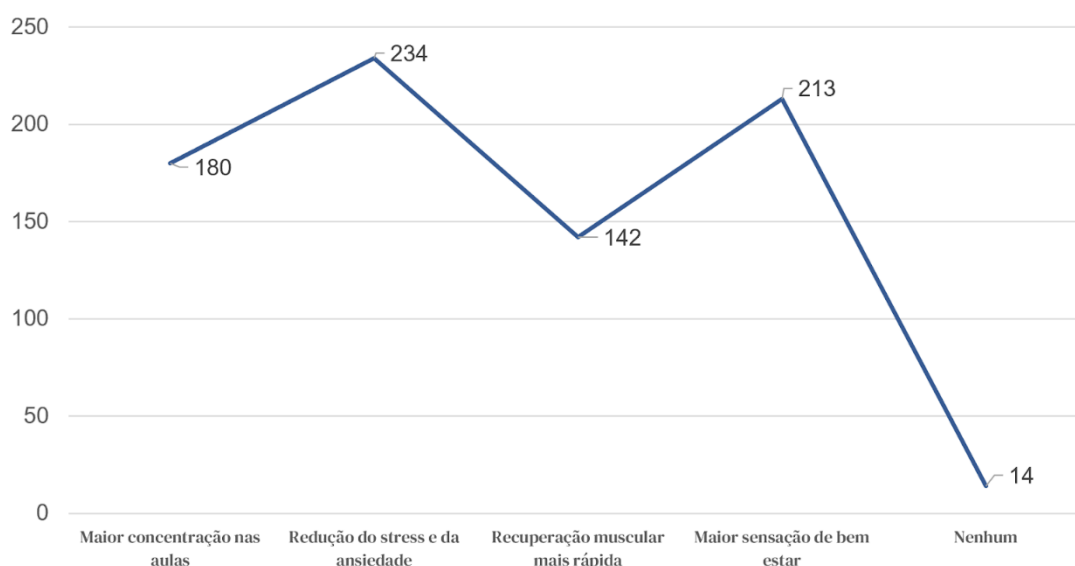


Figura 7 - Gráfico de respostas à pergunta 3 do questionário aos alunos: Que benefícios consideras que podes ter ao praticar sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física?

Relativamente aos benefícios, mais de metade da amostra selecionou a redução do stress e da ansiedade assim como, maior sensação de bem-estar, respostas idênticas às dos professores. Importante referir que quase metade da amostra também selecionou maior concentração durante as aulas, o que demonstra que os alunos identificam benefícios transversais para outras disciplinas e/ou atividades.

Constatamos que a perceção dos professores e alunos relativamente às técnicas mais utilizadas e aos benefícios identificados e percecionados com a realização de sessões de relaxamento correspondem ao que é referido e verificado na literatura (Zhao et al., 2016; Yumkhaibam et al., 2023; Cunha et al., 2023; NCCIH, 2020; Cusumano, 1990; Noggle et al. 2012).

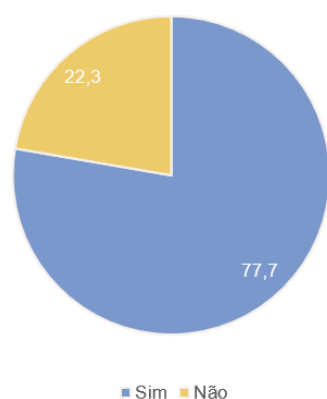


Figura 8 - Gráfico de respostas à pergunta 4 do questionário aos alunos: Gostarias que as sessões de relaxamento fossem incluídas com mais frequência nas aulas de Educação Física?

Por fim, ao perguntar aos alunos se gostariam que sessões de relaxamento fossem incluídas nas aulas de Educação Física, constatamos que quase 80% (289), gostaria que isto acontecesse. Esta resposta contraria a perceção dos professores quando referem que um dos desafios que têm de enfrentar é o desinteresse por parte dos alunos.

## Conclusões

Analizamos que tanto os professores como os alunos percecionam vários benefícios no uso de sessões de relaxamento, nomeadamente a redução de problemas emocionais como o stress e a ansiedade e a melhoria do bem-estar geral. Estes dois foram os benefícios mais percecionados de ambas as partes e vão de encontro com aquilo que identificamos como possível estratégia para combater a problemática relacionada com o stress e ansiedade no ambiente escolar.

Num segundo ponto, apesar dos professores percecionarem alguns desafios na inclusão de sessões de relaxamento nas suas aulas, estão dispostos a fazê-lo com a ajuda de formação contínua na área ou até ferramentas didáticas que ajudariam no planeamento dessas sessões. Além disso, os alunos mostram interesse em que estas sessões sejam integradas nas suas aulas. Com o apoio de uma ferramenta, qualquer professor pode incluir nas suas aulas pequenas sessões de relaxamento, algo que deve ser considerado em futuras investigações ou projetos.

Em modo de conclusão, podemos determinar que, tal como na literatura (Zhao et al., 2016; Yumkhaibam et al., 2023; Cunha et al., 2023; NCCIH, 2020;

Cusumano, 1990; Noggle et al. 2012), os professores e os alunos questionados consideram as sessões de relaxamento uma estratégia adequada ao combate dos atuais desafios emocionais que os alunos encontram no ambiente escolar e um contributo para o seu bem-estar geral.

### Referências bibliográficas

- Cunha, G. de O. K. da, Hartwig, T. W., & Bergmann, G. G. . (2023). Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 28, 1–9. <https://doi.org/10.12820/rbafs.28e0302>
- Cusumano, J. A. (1990). The short-term psychophysiological effects of hatha yoga and progressive relaxation on female Japanese students. Arizona State University.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrilo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.
- National Center for Complementary and Integrative Health (2020). Yoga for Health. NCCIH. <https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/yoga-for-health>
- Noggle, J. J., Steiner, N. J., Minami, T., & Khalsa, S. B. (2012). Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of developmental and behavioral pediatrics* : JDBP, 33(3), 193–201. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e31824afdc4>
- Rico-Gonzalez, M. (2023). Developing emotional intelligence through physical education: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 1286-1323.
- Yumkhaibam, A. H., Farooque, S., & Bhowmik, S. K. (2023). Effectiveness of autogenic training on reducing anxiety disorders: A comprehensive review and meta-analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(3).
- Zhao, F. Y., Duan, Y. R., Yan, H. X., Li, A., Hu, Y., Zhang, Z., et al. (2016). Avaliação dos efeitos terapêuticos da moxabustão combinada com o Tai Chi e o treinamento de relaxamento progressivo de Jacobson na insônia induzida por exercícios. *J. Shenyang Sport Univ.* 35, 75–80.