

Práticas inovadoras de intervenção educativa: uma dimensão holística para o bem-estar e bem-viver

Dissertação de Mestrado

Joana Cristina Medeiros Câmara

Mestrado em

Educação e Formação



Ponta Delgada
2024

Práticas inovadoras de intervenção educativa: uma dimensão holística para o bem-estar e bem-viver

Dissertação de Mestrado

Joana Cristina Medeiros Câmara

Orientadores:

Professor Doutor Eduardo José da Silva Tomé Marques
Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa

Dissertação de Mestrado submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação e Formação, com especialização em Formação e Intervenção Educativa com Crianças e Jovens



“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia”

Robert Collier

Agradecimentos

Esta conquista dedico a ti minha querida avó, que mesmo do céu sempre me mandaste força para continuar.

Aos meus familiares, pela paciência e apoio condicional. Sempre me incentivaram a continuar!

Ao meu companheiro de vida, pelas horas de diversão que foram trocadas pelas horas de estudo, pela força que sempre me deste.

Aos profissionais, crianças e jovens que participarem no estudo e tornaram tudo isto possível.

Por fim aos meus orientadores Professor Doutor Eduardo José da Silva Tomé Marques e Professora Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa por todo o seu apoio, até ao último dia.

Resumo

As sociedades humanas estão a desenvolver-se de forma acelerada, com a tecnologia a invadir todas as dimensões da vida e de forma cada vez mais desumanizada e desconectada da natureza o que deixa o grupo dos vulneráveis, cada vez mais vulneráveis. Neste sentido é importante os profissionais, que intervêm na educação de crianças e jovens, sobretudo os da área social, adquirirem competências técnico-práticas para uma intervenção mais acessível e funcional, de modo a dar oportunidades educativas que primem pela equidade. Surgem incertezas no que diz respeito à capacidade de intervenção do profissional quando confrontado com as diversas realidades destas crianças e jovens, muitas vezes sem suporte familiar ou vítimas de múltiplas situações com influência negativa no seu modo de estar e viver. É importante que as crianças se sintam bem consigo próprias para que se possam relacionar com os outros. Por isso que acreditamos que uma intervenção educativa, tendo por base a meditação, o yoga e o contacto com a natureza possa ser uma ferramenta útil e inovadora, uma vez que são práticas simples e eficazes que promovem a saúde e o bem-estar integral. Através de um estudo de investigação-ação realizado em três zonas mais carenciadas do concelho da Ribeira Grande, procurou-se compreender o impacto de uma intervenção educativa para a promoção de práticas inovadoras orientadas para a conceção do bem-estar e bem-viver no desenvolvimento multidimensional e aprendizagem de crianças e jovens que integram espaços de intervenção socioeducativa de contexto não formal, recorrendo ao uso de entrevistas individuais aos profissionais e focus group às crianças e jovens, no nosso estudo contamos com a colaboração de 12 profissionais e 41 crianças / jovens.

Em síntese, os resultados obtidos foram que a prática de yoga, meditação e contacto com a natureza ajudam a desenvolver o autocontrolo, a empatia, a concentração, bem como o bem-estar emocional. Estas práticas contribuem para a criação de um ambiente educativo mais humanizado e inclusivo, o desafio passa mesmo é por integrar estas práticas de forma sustentável exigindo capacitação, infraestrutura e apoio estrutural da instituição para que o potencial dessas atividades seja plenamente realizado.

Palavras-chave: crianças e jovens; Instituições não formais; intervenção educativa; bem-estar; yoga; meditação; contacto com a natureza.

Abstract

Human societies are developing rapidly, with technology invading all dimensions of life in an increasingly dehumanized way and disconnected from nature, which makes vulnerable groups even more vulnerable. In this sense, it is important for professionals working in the education of children and young people, especially those in the social field, to acquire technical-practical skills for a more accessible and functional intervention, in order to provide educational opportunities that prioritize equity. There are uncertainties regarding the professional's ability to intervene when faced with the diverse realities of these children and young people, often without family support or victims of multiple situations that negatively influence their way of being and living. It is important for children to feel good about themselves in order to relate to others. This is why we believe that an educational intervention based on meditation, yoga, and contact with nature can be a useful and innovative tool, as these are simple and effective practices that promote health and well-being as a whole.

Through an action-research study conducted in three of the most deprived areas of the municipality of Ribeira Grande, we aimed to understand the impact of an educational intervention for promoting innovative practices aimed at the conception of well-being and quality of life in the multidimensional development and learning of children and young people who are part of non-formal socio-educational intervention spaces. The study involved individual interviews with professionals and focus groups with children and young people, with the collaboration of 12 professionals and 41 children/youth.

In summary, the results obtained showed that yoga, meditation, and contact with nature help develop self-control, empathy, concentration, and emotional well-being. These practices contribute to creating a more humanized and inclusive educational environment. The challenge, however, lies in integrating these practices sustainably, requiring training, infrastructure, and structural support from the institution so that the full potential of these activities can be realized.

Keywords: children and young people; non-formal institutions; educational intervention; well-being; yoga; meditation; contact with nature.

Índice Geral

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice de anexos	vi
Índices de quadros	vii
Índice de tabelas	viii
Índice de gráficos.....	viii
Introdução.....	1
Capítulo I- A educação	5
1.1. A Educação em Portugal: seus fundamentos constitucionais.....	5
1.2. Conceito de educação formal vs educação não formal.....	8
1.3. O Serviço Social na Educação	10
Capítulo II- O Serviço social e a sua intervenção com crianças e jovens.....	14
2.1. Serviço Social: uma profissão em desenvolvimento	14
2.2. Infância e juventude: uma construção social	17
2.3. O Assistente Social e a intervenção com crianças e jovens em contextos educativos	20
Capítulo III. Bem-estar e bem-viver princípios de uma boa intervenção	23
3.1. Bem-estar vs bem-viver	23
Capítulo IV- Práticas inovadoras: yoga, meditação e contacto com a natureza.....	27
4.1. Práticas inovadoras	27
4.1.1. <i>Yoga</i>	27
4.1.2. <i>Meditação – mindfulness</i>	31
4.1.3. Contacto com a natureza	34
4.2. Yoga, meditação e contacto da natureza- estratégias de intervenção do Assistente Social.....	37
Capítulo V- Metodologia	40
5.1. Problemática	40
5.2. Objetivos.....	42
5.3. Amostra.....	42
5.4. Caraterização da amostra.....	45
5.5. Instrumentos e procedimentos.....	45

5.6. Estratégias de intervenção- Investigação-ação	49
Capítulo VI- Apresentação de resultados.....	50
Capítulo VII- Discussão dos resultados	93
Considerações finais.....	100
Referências Bibliográficas	103

Índice de anexos

Anexo I: Consentimento informado às crianças

Anexo II: Consentimento informado aos profissionais

Anexo III: Consentimento informado institucional

Anexo IV: Guião entrevista individual aos profissionais

Anexo V: Guião Focus group crianças e jovens

Anexo VI: Ficha explicativa das práticas

Anexo VII: Grelha observação da atividade

Anexo VIII: Ficha de avaliação

Anexo IX: Excertos dos profissionais sobre a adaptação das suas instituições à mudança

Anexo X: Ordem de importância das práticas inovadoras direccionadas para o bem-estar e bem-viver na perspectiva dos profissionais

Anexo XI: Atividades desenvolvidas na instituição, segundo os profissionais

Anexo XII: As atividades que as crianças e jovens mais gostam de fazer, segundo os profissionais

Anexo XIII: Análise de conteúdo focus group, questão 5.1: Das práticas natureza, patinagem, teatro, culinária, meditação, dança, culinária, jogos cooperativos, natação em mar, interação com animais que conhecem

Anexo XIV: Análise de conteúdo focus group, questão 6.1;6.1.1.; 7.1.; 7.1.1.;e 8.1; 8.1.1.: yoga, meditação e contacto com a natureza que práticas já praticaram

Índices de quadros

- Quadro n.º1:** Análise de conteúdo questão 1- Perspetiva dos Profissionais Inquiridos sobre Base da relação profissional- criança/ jovem
- Quadro n.º2:** Análise de conteúdo questão 4 - Perspetivas dos profissionais sobre a importância do yoga, da meditação e do contacto com a natureza para o desenvolvimento de crianças e jovens
- Quadro n.º3:** Análise de conteúdo questão 7 - Perspetiva dos profissionais inquiridos sobre como o Yoga, a meditação e contacto com a natureza como podem ser práticas inovadoras?
- Quadro n.º4:** Análise de conteúdo questão 8 - Perspetiva dos profissionais inquiridos sobre as áreas de desenvolvimento da criança/jovem trabalhadas em cada prática de intervenção inovadora.
- Quadro n.º5:** Análise de conteúdo- questão nº10 - Vantagens a curto e longo prazo das práticas yoga-meditação-contacto com a natureza nas crianças e jovens
- Quadro n.º6:** Análise de conteúdo questão 11- Parcerias a desenvolver
- Quadro n.º7:** Análise de conteúdo focus group, questão 1- Atividades que podem potenciar o bem-estar e o bem viver dos indivíduos, na perspetiva das crianças e jovens
- Quadro n.º8:** Análise de conteúdo focus group, questão 2- Que atividades costumam praticar na instituição?
- Quadro n.º9:** Análise de conteúdo focus group, questão 3- Perceber a regularidade das atividades realizadas nas instituições
- Quadro n.º10:** Análise de conteúdo focus group, questão 4- Sentem-se melhor em que atividades?
- Quadro n.º11:** Análise de conteúdo focus group, questão 5.2;5.3 e 5.4- As práticas menos e mais utilizadas na instituição e as atividades que gostariam de praticar.
- Quadro n.º12:** Análise de conteúdo focus group, questão 6.2; 7.2 e 8.2- Como o yoga, a meditação e o contacto com a natureza contribuem para o desenvolvimento físico, mental e social
- Quadro n.º13:** Análise de conteúdo focus group, questão 8.3- Que outras atividades se pratica na natureza
- Quadro n.º14:** Análise de conteúdo focus group, questão 9- Em que medida o yoga, a

meditação e o contacto com a natureza podem contribuir para o bem estar e bem viver, tomando como referência o vosso bem estar físico-psicológico-emocional e social.

Índice de tabelas

Tabela n.º1: Dados sociodemográficos profissionais

Tabela n.º2: Dados sociodemográficos crianças e jovens

Tabela n.º3: Síntese prática do grupo 1

Tabela n.º4: Síntese prática do grupo 2

Tabela n.º5: Síntese prática do grupo 3

Tabela n.º6: Síntese prática do grupo4

Tabela n.º7: Síntese prática do grupo 5

Índice de gráficos

Gráfico n.º1: Análise de Conteúdo da Questão 2: Perspetiva dos Profissionais
Inquiridos sobre o conceito de “Bem-estar & Bem Viver”

Gráfico n.º2: Análise das Práticas inovadoras mais direccionadas para o bem-estar e bem-viver, na perspetiva dos profissionais.

Gráfico n.º3: As práticas diárias praticadas na instituição, segundo os profissionais

Gráfico n.º4: Atividades que as crianças e jovens mais fazem na instituição, segundo a perspetiva dos profissionais

Introdução

Hoje, vivemos uma fase de constante desenvolvimento na Educação e no Serviço Social, procurando-se acompanhar as rápidas mudanças vividas nas sociedades contemporâneas. Assim, torna-se crucial discutir a importância de uma prática que funcione em sintonia com a teoria, mantendo sempre o objetivo principal, que é intervir junto do indivíduo para lhe dar autonomia, emancipar e empoderar. Este exercício implica muitas vezes trabalhar em coletivo, ou seja, em comunidade e em grupo, o que traz consigo muitos desafios.

Relativamente à intervenção educativa orientada para crianças e jovens, nos contextos não formais de educação, verifica-se atualmente uma falta de recursos, o que condiciona o tipo de intervenção e, conseqüentemente, o tipo de medidas a tomar. Com a globalização na atualidade, as práticas têm de se ir familiarizando às novas exigências tecnológicas, sedentárias e exclusivas, sendo por isso necessário ter o cuidado de em cada intervenção orientada para este público, crianças e jovens em risco, definir-se antecipadamente todas as estratégias a adotar, assim, apostando em práticas mais ativas e inovadoras, que ao mesmo tempo que usam a criatividade, permitam a quem as pratique retirar todos os conhecimentos e aprendizagens necessárias para a sua vida diária, para o seu bem-estar e bem-viver.

Com o avanço da tecnologia em diversas áreas como o transporte e a medicina deu-se paralelamente uma melhoria na qualidade de vida e é neste sentido que Minayo (2011, citado por Marques et al (2015), diz-nos que

o pensamento teórico moderno, como um todo, passou a valorizar a compartimentalização da ciência e sua separação em áreas com o argumento de que é impossível estudar um tema da realidade em sua totalidade já que não existe nenhuma ciência capaz de dar conta do todo (p. 6).

Por outro lado, este avanço veio penalizar algumas áreas, nomeadamente a área de funcionamento do corpo e é por isso que Williams (2018), vem afirmar que “(...) a era digital está a estreitar profundamente os nossos horizontes e a nossa criatividade, para não falar dos nossos corpos e capacidades fisiológicas” (p. 237).

Um estilo de vida mais saudável, aliado a uma alimentação equilibrada e a uma prática

regular de exercício físico faz com que haja os elementos necessários para ter uma qualidade de vida mais adequada (Tahara, 2004). Mas com tantas pressões diárias os humanos não têm conseguido acompanhar o ritmo exigido pela sociedade, por esta razão e acompanhando todas as mudanças societais deparámo-nos segundo Bruce (2015), com um “(...) esgotamento do modelo de desenvolvimento: as alterações climática, novos flagelos como a obesidade, doenças anteriormente desconhecidas, deslocamentos forçados de populações devido a condições ambientais” (p. 4).

O desenvolvimento tecnológico representa fatores importantes para as sociedades, contudo aliada a este avanço deve haver uma maior preocupação com a adoção de estilos de vida, um cuidado não só com o físico, mas também mental. A verdade é que como forma de contornar as pressões a que está sujeita, a sociedade sente necessidade de encontrar alternativas viáveis, tentando encontrar desta forma elementos que fomentem “ações mais positivas em sua vida” p.2, como por exemplo, contacto com a natureza. (Marques e Schimtt, 2021).

Assim a educação em espaços naturais é uma ferramenta que está ao dispor da cidadania (Passarelli et al., 2010). Através do contacto com a natureza, com atividades como a caminhada, podem-se desenvolver diferentes competências. Atualmente, ao contrário de tempos antigos, acredita-se que a caminhada na natureza seja a resposta “para uma vida mais feliz ou plena” (p. 17).

Nos dias de hoje, e segundo Tomás (2022), “ (...) manter a mente e o corpo saudáveis tem sido uma tarefa desafiante” (p.24). Ao cuidarmos do nosso corpo, ao praticarmos atividades estamos a ocupar a nossa mente, cuidando assim do seu bom funcionamento. Muitas vezes deixamos de fazer aquilo que realmente impulsiona positivamente o nosso cérebro, para darmos primazia ao que nos causa pressão, “ (...) estaremos demasiado exauridos pelas exigências da vida, demasiado afastados dos espaços verdes e demasiado seduzidos pelos encantos dos espaços fechados, em particular daqueles que nos ligam em rede?” (Williams 2018, p. 13).

As gerações mais novas, daquilo que podemos constatar em contextos mais próximos, estão demasiado ligadas aos espaços fechados e aos meios tecnológicos, deixando a convivência social de parte, não exploram a natureza e acabam por depois adotar certos comportamentos menos adequados. Esta “dependência” deve-se ao facto dos pais trabalharem e ao chegarem a casa não darem a devida atenção, substituindo a sua presença pela aquisição e uso de recursos tecnológicos que envolvem ecrãs e criam dependência tecnológicos que

envolvem ecrãs e criam dependências.

Esta dependência, para além de desencadear tantos outros fatores, levará a que no futuro muitas destas crianças e jovens tenham dificuldade em interagir em público, que tenham dificuldade em trabalhar em equipa, ou mesmo terem comportamentos desviantes, e Danish (1997, citado por Dias et al, 2001) defendeu esta ideia ao referir que “ (...) a probabilidade dos adolescentes se envolverem em comportamentos de risco, que afectam o bem-estar individual, é cada vez maior, surgindo assim a necessidade de intervir no sentido de os ajudar a serem bem-sucedidos. “ (p. 157).

Assim, foi nossa intenção com este trabalho, fazer um estudo sobre as práticas inovadoras de intervenção educativa junto de crianças e jovens que frequentam espaços socioeducativos não formais, nomeadamente atividades de animação em áreas que trabalhem, através do corpo e do movimento, em práticas lúdico-expressivas, a educação do indivíduo numa dimensão global, envolvendo a mente e o corpo e considerando a sua integração na comunidade. Identificou-se as atividades que estão a ser implementadas neste âmbito, no concelho da Ribeira Grande da ilha de São Miguel, nomeadamente em contextos mais vulneráveis como Lomba de São Pedro, Fenais da Ajuda, Ribeira Funda e Rabo de Peixe. Este desiderato permitiu uma avaliação e reflexão sobre o seu impacto a nível do desenvolvimento pessoal e social, bem como viabilidade e sustentabilidade dessas iniciativas enquanto prática educativa transformadora atual e futura.

Esta ideia surgiu da pertinência em conhecer o impacto de práticas de intervenção educativa que relacionem o bem-estar e o bem-viver, numa realidade insular. Emergiu pelo facto de atualmente ainda existirem poucos investigadores que se focam nesta temática, o que permite que com este estudo se enriqueça a reflexão sobre o tema em questão, bem como compreender o seu contributo para a comunidade. Procurou-se de igual modo tornar mais amplo o leque de estudos na área, nomeadamente no que respeita às potencialidades deste tipo de intervenção, recolhendo junto de um grupo de agentes sociais e educativos, crianças e jovens as suas opiniões e percepções sobre o impacto deste pequeno estudo.

A presente dissertação está organizada por capítulos, no primeiro capítulo, far-se-á a apresentação da revisão da literatura, com a referência a autores teóricos da área, através de uma caracterização inicial sobre a educação, seguindo-se a distinção entre o conceito de educação formal e educação não formal, e uma breve explanação de como o Serviço Social se insere na educação.

Num segundo capítulo, uma vez que é a área profissional da investigadora procurou-se

compreender o serviço social e a sua intervenção com crianças e jovens, entendendo o seu contexto social. No terceiro capítulo uma revisão técnica sobre o conceito de bem-estar e bem-viver enquanto conceitos diferentes, mas ao mesmo tempo complementares como forma introdutória para o capítulo quarto onde se aborda três exemplos de práticas inovadoras, como é o caso do *yoga*, da *meditação* e do contacto com a natureza, por fim de que forma é que estas podem estar na base da intervenção de um Assistente Social.

No quinto capítulo, falar-se-á da metodologia, nomeadamente dos instrumentos de pesquisa utilizados como o *focus group*, observação direta e entrevista individual. Irei explicar a problemática, os objetivos de estudo, bem como a amostra participante. De seguida, no capítulo sétimo analisar-se-á para cada objetivo de estudo uma apresentação dos resultados, para de seguida no capítulo oitavo, fazer-se uma discussão dos mesmos após uma triangulação dos dados e com base num quadro conceptual com o enquadramento de autores, bem como estudos existentes. A terminar a dissertação encontra-se as principais conclusões do estudo e pistas futuras, bem como as referências bibliográficas e os respetivos anexos.

Capítulo I- A educação

1.1. A Educação em Portugal: seus fundamentos constitucionais

A educação no início dos tempos, só chegava a uma pequena parcela da população, ou seja para aquela que tinha melhores condições económicas e foi entre as décadas de 40 e 60, diante das exigências neoliberais crescentes ao sistema produtivo, que as políticas educativas começaram a crescer e a articular-se em torno da necessidade do crescimento económico do país.

Entre 1960 e 1974, período que compreende a transição para a democracia, em função da conscientização da situação de atraso educacional do país e da compreensão do acesso à educação escolar como fator de mobilidade social, foi realizado um maior investimento na democratização do ensino, para responder às necessidades da economia.

A verdade é que no caso de Portugal, com o Estado Novo, a educação ganhou mais destaque, a figura máxima na altura era, segundo Formosinho et al (2013), o educador do «cidadão» e que fazia da escola o seu instrumento privilegiado. O mesmo autor vem nos dizer que o

o Estado Novo, assume esta faceta de Estado-educador a quem incumbia a educação nacional, cuja organização e controlo pertence à administração central e passa pelo currículo académico, pelos modos de organização dos professores, dos alunos e do processo de ensino (p.27).

A educação foi prioridade do I Governo Constitucional, que através do Decreto-Lei nº 769-A/76, de 23 de outubro definiu que cada escola teria como órgãos o conselho directivo, conselho pedagógico e conselho administrativo. Encontramos efetivamente ao longo da constituição da República “referencia à educação, associada a outros deveres do estado”, o que remete para a importância da ação educativa no cumprimento de vários outros direitos dos cidadãos, nomeadamente no plano dos direitos sociais (Abrantes, 2016, p.30).

Novoa 1990, refere-se aos anos 70 como os da elaboração de políticas de educação para a formação inicial de professores, enquanto aos anos 80 se preocupavam com a profissionalização em serviço dos mesmos e os anos 90 com a sua formação contínua, chegando ao sistema educativo atual.

A lei de bases do sistema educativo (2005) vem nos dizer que este é o conjunto de

meios que dizem respeito ao direito à educação, que se exprime pela garantia de uma

Perante ação formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e da democratização da sociedade.

Segundo a lei nº. 46/86 Art.º2, cabe ao Estado promover a democratização do ensino, garantindo o direito no acesso à educação e na sua prática é garantido a todos os portugueses o respeito pelo princípio da liberdade de aprender e de ensinar. Este sistema deve ser capaz de responder às necessidades do contexto envolvente, contribuindo para o desenvolvimento do aluno de forma global, dotando-o de capacidades para serem cidadãos livres, responsáveis, autónomos e solidários.

O nosso sistema educativo organiza-se de forma muito específica, de forma a: assegurar a formação cívica e moral dos jovens; contribuir para a realização pessoal e comunitária dos indivíduos, não só pela formação para o sistema de ocupações socialmente úteis, mas ainda pela prática e aprendizagem da utilização criativa dos tempos livres e contribuir para o desenvolvimento do espírito e da prática democrática, através da adopção de estruturas e processos participativos na definição da política educativa, na administração e gestão do sistema escolar e na experiência pedagógica quotidiana, em que se integram todos os intervenientes no processo educativo, em especial os alunos, os docentes e as famílias.

Abrantes (2016) vem complementar a última alínea do art.º3, ao dizer que uma

educação orientada pela e para a democracia tem de se comprometer com o desenvolvimento da personalidade dos indivíduos, incluindo um conjunto de valores e disposições, como o espírito de tolerância, a compreensão mútua, a solidariedade, a responsabilidade, o progresso social e a participação democrática (p. 4).

No nosso sistema educativo está incluída a educação pré-escolar, a educação escolar e a educação extra-escolar. Dentro da educação escolar estão compreendidos os ensinos: básico, secundário e superior, integrando também modalidades especiais e incluindo atividades de ocupação de tempos livres.

O conceito de educação, na perspectiva de vários autores acaba por ter pontos em comum, como refere Calleja (2008) estes “colocam o indivíduo como sujeito no centro da atividade e caracterizam a educação como um processo de influência sobre as pessoas que conduz a sua transformação e as capacita para interagir com o meio” (p. 109).

Para Sena (2014) há grande probabilidade de associarem a palavra conhecimento à de educação, através de “palavras como alfabetização, livros, aulas, professores e assim por diante” (p.1). Calleja (2008) defende que a educação “é a ação que desenvolvemos sobre as pessoas que formam a sociedade, com o fim de capacitá-las de maneira integral, consciente, eficiente e eficaz” (p.109) A educação, caracteriza-se como um processo contínuo que é desenvolvido a qualquer hora do dia, desde que haja indivíduos em interação.

Esta é “ uma forma de intervenção no mundo.” (Freire, 1996, p. 96) e “um fenómeno social e universal, sendo uma atividade humana necessária à existência e funcionamento de toda a sociedade” Libâneo (1994, pp. 16-17).

De facto a educação deve ser para todos, pelo menos é um direito e que está explícito na legislação portuguesa, contudo está longe de atingir a sua plenitude. Esta deve ser capaz de ao mesmo tempo que contribui para a igualdade de oportunidades, não deixar que as condições económicas, sociais influenciem o percurso dos alunos (Abrantes, 2016; Almeida et al, 2021. A escola, por exemplo deve ser um meio onde quem frequenta sintá-se bem, e consequentemente tenha sucesso escolar, contudo há famílias com poucas condições o que impossibilita a efectivação do direito à educação, Almeida et al (2021), vem precisamente afirmar isso ao dizer:

As bases de dados do Ministério da Educação que apresentam indicadores sobre a educação e as investigações sobre o campo escolar mostram-nos que nem todos os alunos têm iguais oportunidades de sucesso, ainda que o acesso à escola esteja, em grande medida, assegurado a todos (p.4).

Sena (2014) traz-nos o conceito de “ natureza da educação” que relaciona com a regra moral, defendendo que só o ensino/aprendizagem não é suficiente para definir este conceito, alargando-se a outros campos como por exemplo às atividades de tempo livre, pois a educação pode ser ensinada e aprendida, mas não só.

A verdade é que este conceito acompanha-nos toda a vida e ajuda “o sujeito a desenvolver suas capacidades intelectuais, os valores, normas, comportamentos, mas também a produzir e aprender conhecimentos que promovam a sua inserção na sociedade. Ao pensarmos em educação e onde ela se desenvolve, a “escola” é o local que nos surge em primeira instância (Ferreira et al 2012, p. 7).

A escola e o contexto escolar têm grande influência na vida dos alunos, também porque é onde passam a maior parte do seu dia, daí a “grande responsabilidade dos

professores e das instituições educativas escolares diante da sociedade” (Calleja, 2008, p. 110), contudo não é a escola o único espaço de manifestação e nem é o professor o único sujeito a praticá-la, pois a educação é um processo que é inerente a todo o indivíduo, e está dentro e fora do contexto escola.

1.2. Conceito de educação formal vs educação não formal

A educação faz parte da vida de cada ser humano desde que se nasce a pessoa é envolvida num grupo social onde existe uma cultura que influenciará de certo modo o rumo que cada grupo social seguirá.

A educação pode ocorrer em diferentes contextos e prepara o ser humano para o seu futuro. Neste sentido, é importante uma educação que consiga dar resposta a aspetos económicos, sociais e tecnológicos. As práticas educativas atuais pautam-se por uma orientação de inovação e expansão que, nas últimas décadas, se tornou ainda mais expressiva, pois a educação acaba por não estar apenas associada à escola, passando a ser implementada em outros contextos.

Também Freire (1996) sobre a educação, diz-nos que: “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou sua construção” (p. 47). A educação faz parte da vida, e esta pode ser desenvolvida “através da aprendizagem em diferentes contextos, formais, não formais e informais, se apresentando mais eficiente em uns do que nos outros” (Bonatto et al, 2015, p. 2).

Ribeiro et al (2021) defende que na formação do indivíduo “preconiza-se a adoção de pedagogias alternativas, não diretivas, adaptadas aos conteúdos com flexibilidade, promotoras de mudança, de socialização, de solidariedade e participativas, englobando experiências não priorizadas pela formalidade educativa” (p. 47).

A escola é um espaço de educação formal, onde os professores e alunos interagem entre si e onde há o processo de ensino-aprendizagem, onde um transmite o conhecimento e o outro adquire (Arruda et al,2021; Libâneo, 1994). A educação formal é aquela que é praticada de modo intencional, dentro das instituições formais, ou seja na escola seguindo o currículo formalmente estabelecido. (Melim e Rodrigues, 2022).

Para Gohn (2006, p. 29) a educação formal possui vários objetivos, “destacando os relativos ao ensino e aprendizagem de conteúdos historicamente sistematizados, normalizados por leis, dentro dos quais se destacam: formar o indivíduo como um cidadão ativo

desenvolver habilidades e competências várias, desenvolver a criatividade, percepção e motricidade”.

A educação formal é caracterizada pelos espaços próprios destinados à obtenção de conhecimento, com estruturas organizadas de ensino e aprendizagem, com níveis de ensino, e possui avaliações iguais para todos os indivíduos da mesma turma, ou seja é aquela que é desenvolvida na escola. Segundo Bruno (2014), esta “requer tempos e locais específicos, pessoal especializado, organização, sistematização sequencial das actividades, disciplina, regulamentos e leis, órgãos superiores; tem um carácter metódico e organiza-se por idades/níveis de conhecimento” (p. 13).

Na escola, é na aula que “se criam, se desenvolvem e se transformam as condições necessárias para que os alunos assimilem conhecimentos, habilidades, atitudes e convicções e, assim, desenvolvem suas capacidades cognoscitivas”. (Libâneo, 1994, p. 177), não havendo muito espaço para outras atividades.

Antes de se entender o que é educação não formal, importa definir o que é educação informal, que para Bonatto et al (2015) não é nada mais que

aquela que acontece nos diversos espaços da cidade, está vinculada as relações de vida, com o meio em que estamos inseridos, com as nossas escolhas, com os tipos de livros que lemos e programas de televisão que assistimos. Todo esse contexto gera aprendizagens de vida. Podemos dizer que aprendemos espontaneamente a partir do meio que estamos vivendo (p. 1).

A verdade é que existe muitas vezes a confusão entre o conceito de educação informal e educação não formal, apesar das suas diferenças, há um fator que as aproxima: a sua oposição ao conceito de educação formal. (Melim & Rodrigues 2022). A educação não formal, é vista como complementar no sentido que deve andar de mãos dadas com a educação formal, é aquela que compreende processos como a interação social e que não segue aquela estrutura tão rígida de conhecimento. Segundo Gaia et al (2019), esta “é estática, mas uma atividade aberta que ainda está em construção, por isso, não tem uma identidade pronta e acabada” (p. 48).

Libâneo (2005) define esta dimensão não-formal como as atividades, com carácter pedagógico, mas sem teor formal e menos estruturadas, são realizadas de forma mais livre. Para Gohn, é “um processo sociopolítico, cultural e pedagógico de formação para a cidadania, entendendo o sociopolítico como a formação do indivíduo para interagir com o outro em

sociedade.” (2015, p. 16).

Define-se, assim, a educação não formal como um espaço promotor de aprendizagens sociais onde se enriquece o currículo formal e que tem como base principal o educando, com propostas e atividades diferentes daquelas da escola (Melim & Rodrigues, 2022; Bonatto et al, 2015). Os espaços não formais devem ser locais que valorizem as emoções e motivações dos indivíduos.

A educação não formal não aparece para substituir a educação formal, e sim, para complementá-la, por isso como refere Arruda et al, não pode ser vista “ como algum tipo de proposta contra ou de alternativa à educação formal, escolar, considera-se que a mesma é um complemento importante para o aprendizado, em sala de aula” (2021, p. 1375).

A este tipo de educação, estão associadas práticas socioculturais e produção de saberes de instituições, organizações, projetos sociais ou mesmo programas, atividades. Para além disso promove formas de aprendizagem, bem como relações entre sujeito-comunidade. (Gohn, 2010; Bonatto et al, 2015).

A educação não formal é “livre da obrigatoriedade das diretrizes curriculares do estado, de um espaço onde as ações se desenvolvem sempre com autonomia, tanto pelo educador e estudantes, como na gestão dos discursos e dos tempos” (Melim & Rodrigues p. 61).

Compreender a educação não formal é perceber a intencionalidade das ações nos contextos fora do meio escolar (Gohn, 2010). É sentir as atividades, sentir-se livres, é “movimentar-se, expandir-se e improvisar, possibilitando oportunidades de troca de experiências, formação de grupos – de proximidade e de brincadeiras e jogos, no caso das crianças e jovens –, contato e mistura de diferentes idades e gerações” (Simson et al., 2007, p. 23).

1.3. O Serviço Social na Educação

O Serviço Social na educação desempenha um papel importante na promoção de um ambiente escolar inclusivo e no suporte ao desenvolvimento integral dos alunos. A revisão de literatura sobre o tema destaca que a atuação dos assistentes sociais no contexto escolar vai além de resolver problemas imediatos, pois envolve ações preventivas e estratégicas para combater as desigualdades sociais.

A educação sendo um direito universal, é para todos, independentemente da religião,

orientação sexual ou mesmo status social, por esta razão e devido à diversidade é necessário articular-se para que a diferença não seja sinónimo de rejeição (Almeida et al, 2021,p. 3).

Na escola, é possível notar os reflexos de contextos sociais, e as possibilidades de relação com o outro. Neste meio é garantindo a educação à criança e ao adolescente, mas também de certa forma à saúde, alimentação, ou seja à vida de forma integra, por isso é considerada como um dos grandes campos sociais (Santos et al, 2023., Lima, 2017).

Este deve ser um espaço que acompanha a par e passo as necessidades dos alunos, por esta razão é importante existir uma relação entre escola-família-comunidade, como forma também de contribuir para o enriquecimento de aprendizagem dos alunos e fazer com que sejam parte integrante da sociedade, podendo desta forma influenciar positivamente o seu percurso escolar. O Assistente Social surge como mediador entre estes vários contextos (Lima, 2017; Almeida et al, 2021).

O Serviço Social, nesse contexto, tem a possibilidade de desempenhar um papel importante, pois poderá trabalhar no âmbito da garantia dos direitos e deveres do indivíduo, este

desempenha um papel central na intervenção preventiva, assistencial e política na Educação em Portugal. A formação específica do Assistente Social, as competências especializadas, a metodologia de intervenção e a natureza do trabalho que realiza, tornando um profissional privilegiado para agir, numa perspetiva de inclusão escolar e social (Diogo et al, 2021, p. 49).

Surge a necessidade de se integrar o assistente social na escola, para junto de uma equipa multidisciplinar intervir, usando os seus conhecimentos, em diferentes situações como: violência doméstica, agressão física, consumo substâncias psicoativas, desnutrição, baixas condições económicas, por esta razão é atribuída ao Assistente Social funções com o objetivo de promover a inclusão social, sempre tentando apaziguar situações conflituosas que possam impossibilitar o bom envolvimento no meio escolar, com ações de cidadania e emancipação de modo a serem os construtores da sua história. (Lima, 2017).

Freitas (2009) acrescenta que o assistente social também presta apoio psicossocial, principalmente as crianças e jovens que estão a passar por situações de maior vulnerabilidade quer económica, social ou emocional.

Este profissional trabalha na relação das pessoas com objetivo de promover a melhoria

do bem-estar social, tendo em conta alguns pontos como:

- a) Políticas – exercer influência na opinião pública e no sistema político, visando a definição de políticas públicas, conscientizar e mobilizar pessoas e grupos para a defesa dos seus direitos;
- b) Relacionais – criar relações de respeito, confiança, empatia e cooperação para as mudanças necessárias, incluindo a construção de redes e parcerias;
- c) Psicossociais – desenvolver processos de ajuda, capacitação e acompanhamento social e suporte sociopedagógico;
- d) Assistenciais – responder de forma imediata a necessidades básicas das pessoas;
- e) Técnico-operativas e reflexivas – saber comunicar, mediar, diagnosticar, planejar, executar e avaliar no quadro de uma abordagem de base científica, multidisciplinar e interdisciplinar (APSS, 2018, p. 6).

As competências do Assistente Social inserido na escola são amplas e com o objetivo de contribuir para garantir o melhor desempenho de todos os alunos, Martins (2012) ainda diz mais quando refere que a atuação deste profissional em contexto educativo, pode contribuir para a

a efetivação da democratização da educação em vários sentidos, ou seja, desde a luta pela ampliação do acesso da população à escola pública; a participação de toda a comunidade escolar nas instâncias de poder decisório existentes no âmbito da escola, até na relação da escola com a família, a comunidade e a sociedade (Martins, 2012, p. 255).

Lima (2017), complementa esta ideia reforçando a importância deste profissional na área para a “efetivação do direito à educação através de ações que proporcionem o acesso e a permanência dos indivíduos na escola, trabalhando as relações interpessoais e grupais, e mantendo a qualidade dos serviços no sistema educacional” (p. 9). Aguiar (2010) ressalta que o Serviço Social colabora para garantir que as políticas de inclusão sejam implementadas adequadamente, facilitando o acesso a recursos e adaptando o ambiente escolar para atender às necessidades dos alunos, por esta razão diz-se que este profissional é responsável por

promover a inclusão escolar.

O Serviço Social escolar fornece orientação e suporte às famílias, ajudando-as a entender seu papel no processo educacional e a colaborar ativamente para o sucesso escolar dos filhos. Freitas (2009) argumenta que, ao aproximar a família da escola, o assistente social contribui para uma educação mais inclusiva e participativa, isto na tentativa de trabalhar com as crianças e jovens o seu desenvolvimento global “promovendo um ambiente mais humanizado e potenciador da sua integração escolar e social” (Almeida et al, 2021, p. 11), dando resposta aos problemas que surgem neste meio.

Por mais que se tenha feito, a presença do assistente social na escola, não é tão representativa em número como devia ser, pois relativamente à inserção destes profissionais nas escolas, há ainda muitos entraves (Lima,2017). O desafio passa por articular a realidade que se vive em contexto escolar com os objetivos que se pretende atingir no processo educativo. (Martins, 2012), pensando sempre que o objetivo último é o crescimento e desenvolvimento dos alunos.

A implementação de políticas públicas relacionadas com a educação e a inclusão social é fundamental para a atuação eficaz do Serviço Social nas escolas, para além disso Iamamoto (2007) destaca a importância da formação continuada dos Assistentes Sociais para que possam lidar com os novos desafios que surgem nas escolas, como o aumento da violência escolar e o uso de tecnologias digitais no processo educacional. A constante atualização e capacitação dos profissionais é vista como essencial para garantir uma prática eficaz e inovadora no ambiente escolar.

Capítulo II- O Serviço social e a sua intervenção com crianças e jovens

2.1. Serviço Social: uma profissão em desenvolvimento

O conceito de Serviço Social é uma ciência social que pretende promover a mudança social e empowerment da pessoa. A Assembleia Geral da International Federation of Social Workers (IFSW) e a International Association of Schools of Social Work (IASSW) em 2014, defendem o:

Serviço Social como uma profissão de intervenção e uma disciplina académica que promove o desenvolvimento e a mudança social, a coesão social, o empowerment e a promoção da Pessoa. Os princípios de justiça social, dos direitos humanos, da responsabilidade coletiva e do respeito pela diversidade são centrais ao Serviço Social. Sustentado nas teorias do serviço social, nas ciências sociais, nas humanidades e nos conhecimentos indígenas, o Serviço Social relaciona as Pessoas com as estruturas sociais para responder aos desafios da vida e à melhoria do bem-estar social.

Segundo o Código Deontológico dos Assistentes Sociais em Portugal (2019), “o Serviço Social estrutura-se genericamente a partir do princípio universal de promoção do Bem Estar” (p. 3), mas temos de ter a noção que esta profissão nem sempre foi vista de forma linear e muito menos teve o papel que tem hoje. Este profissional, como qualquer outro, deve ser capaz de acompanhar as alterações sociais e é por isso que Iamamoto (2000) acrescenta que devem “alargar os horizontes, olhar para mais longe” (p. 20).

Piana (2009), vem nos dizer que a profissão “nas últimas décadas deu um salto qualitativo em sua formação académica e em sua presença política na sociedade” (p. 104). Nos dias de hoje este profissional, mesmo pelas exigências da atualidade, deve ser crítico e reflexivo.

Ainda no sentido de compreender o Serviço Social, Ferreira (2014) vem nos dizer que este “tem desenvolvido uma intervenção individual e coletiva, através da aplicação de teorias e metodologias específicas, que lhe permite a organização e planificação de atividades de desenvolvimento social e humano, respeitando a multiculturalidade e a interdisciplinaridade (p. 333).

O Assistente Social pode desempenhar funções em organizações públicas e/ou privadas, em áreas específicas como:

proteção social, educação, programas socioeducativos e de comunidade, habitação, gestão de pessoas, segurança pública, justiça e direitos humanos, gerenciamento participativo, direitos sociais, movimentos sociais, comunicação, responsabilidade social, marketing social, meio ambiente, assessoria e consultoria, que variam de acordo com o lugar que o profissional ocupa no mercado de trabalho (Piana, 2009, p. 86).

Relativamente aos objetivos, e segundo o Código Deontológico dos Assistentes Sociais, estes passam por: promover o bem-estar, autoconhecimento e a valorização dos indivíduos, grupos e comunidades com vista à identificação das necessidades humanas e sociais decorrentes da interação indivíduo – sociedade, procurando o desenvolvimento dos recursos que satisfaçam as necessidades e aspirações individuais, coletivas, nacionais e internacionais na prossecução da justiça social.

Tal como refere Branco et al (1999) o serviço social foi desde sempre “uma atividade de defesa dos direitos humanos, tendo por principio base o valor intrínseco de cada ser humano e como um dos principais objetivos a promoção de estruturas sociais equitativas, capazes de oferecer às pessoas segurança e desenvolvimento, ao mesmo tempo que defendem a sua dignidade” (P. 17), Nasw (2008) complementa esta ideia afirmando que aliada à intervenção estão um conjunto de valores, são eles: justiça social, dignidade, integridade e competência.

Podemos considerar que o Serviço Social teve início como sendo uma profissão filantrópica, tendo como base a caridade e a ajuda ao próximo. No entanto, é de salientar que o Serviço Social conseguiu transformar-se, passando para uma profissão com fortes bases continuando a focar-se na intervenção. A verdade é que a missão do Serviço Social acaba por seguir a mesma linha, pois a missão atual é oferecer bem-estar aos indivíduos e colaborar na satisfação das suas necessidades básicas humanas, tendo sempre especial atenção aos grupos mais vulneráveis como idosos, crianças etc. O enfoque da nossa prática assenta no bem-estar individual e social, e por isso toda a intervenção deve ser orientada para tal.

Iamamoto (2000) afirma que o profissional desta área deve ser culto e atento às alterações da sociedade, bem como ser capaz de avaliar e dar resposta com os recursos

existentes e não só, ser capaz também, se for possível, de propor novas políticas sociais. Quanto à ética profissional, deve saber respeitar a individualidade de cada um, respeitar a intimidade e vida pessoal, reconhecer que o utente é dotado de competências como cidadão (Ferreira, 2014, p. 334).

A intervenção dos Assistentes Sociais acaba muitas vezes por ser feita junto com equipas multidisciplinares, com público cada mais diversificado, por isso é necessário que a nossa prática seja repensada e refletida, de forma a chegarmos a todos os que nos procuram.

O Assistente Social na sua área de intervenção deve estar dotado de flexibilidade, deve ser capaz de contornar as situações que lhe surgem, deve ter a noção que “um ambiente saudável é necessário para o pleno gozo dos direitos humanos e, inversamente, o exercício de direitos (incluindo direitos de informação, participação e recursos) fomenta a proteção ambiental” (Knox; Pejan, 2018, citado por Marques & Schmitt, 2021, p. 613).

Um dos maiores desafios que o Assistente Social vive atualmente é decifrar a realidade e construir propostas de intervenção criativas e capazes de ao mesmo tempo que respeite os direitos da pessoa, consiga dar resposta aos contratempos do quotidiano, assim e segundo Marques & Schmitt (2021), esta intervenção deve estar orientada no sentido da mudança social, que por sua vez “ só pode ter êxito em aliança com outros atores e movimentos sociais em práticas participativas assentes no desenvolvimento sustentável, orientando as pessoas para uma mudança ecossocial, baseadas em comunidades resilientes na resposta à crise ambiental” (p. 614).

Para Iamamoto (2000), “é necessário alimentar os sonhos e concretizá-los dia-a-dia no horizonte de novos tempos mais humanos, mais justos, mais solidários” (p.14), desenvolver propostas de intervenção sustentáveis e com eficácia na vida das pessoas, para isto é necessário, como refere Marques & Schimtt (2021) “reconhecer a interdependência entre direitos humanos e proteção ambiental” (p. 609).

2.2. Infância e juventude: uma construção social

Na visão do Serviço Social, a infância e a juventude são compreendidas como períodos fundamentais do desenvolvimento humano, marcados por direitos específicos e protegidos por marcos legais. A revisão de literatura sobre a atuação do Serviço Social com crianças e jovens foca na promoção de direitos, proteção contra situações de vulnerabilidade e no papel da educação e da família como fatores essenciais para o desenvolvimento integral.

Assistentes Sociais atuam como mediadores no fortalecimento de políticas públicas, redes de apoio e no combate às desigualdades que afetam essas faixas etárias.

A infância e a juventude são reconhecidas na literatura como sujeitos de direitos e por isso, como destaca Freire (2020) cabe ao Serviço Social garantir estes mesmos direitos, proteger as crianças e jovens de situações de risco, como violência, exploração e abandono.

A infância, como refere Sarmento (2007), é “uma categoria social, do tipo geracional, e um grupo social de sujeitos activos, que interpretam e agem no mundo” (p. 36). Em relação ao termo concreto este adquire diferentes significados, podendo ser uma etapa de desenvolvimento que vai desde o nascimento até a adolescência que não depende do tempo de vida do sujeito, ou seja, da idade cronológica, onde o sujeito ainda não adquiriu as estruturas complexas de pensamento e de linguagem. Trata-se de uma fase da vida humana mais próxima da natureza, que deve ser estudada e cultivada, onde o sujeito cresce, desenvolve-se e forma-se na interação com os outros, onde adquire e apropria-se dos elementos que o rodeiam para entrar no mundo em que vive (Santos, 2017).

James & James (2001) vêm complementar esta ideia dizendo que todas as crianças têm infância, o que varia é o modo como a vivem pois este é influenciado pelo contexto onde estão inseridos, “a infância é uma fase de desenvolvimento do curso de vida, comum a todas as crianças e caracterizada por padrões físicos e de desenvolvimento básicos” (p. 27), é isto que Kramer (2006, citado por Souza et al, 2017), vem dizer quando refere que “as crianças são sujeitos sociais e históricos, marcadas pelas contradições das sociedades em que estão inseridas” (p. 117), variando assim os seus papéis, pois estão dependentes da organização sociedade em que estão inseridos.

Ao longo das últimas décadas, o estatuto social da criança sofreu significativas mudanças, tendo esta passado de “(...) sujeito ignorado a objeto sacralizado da civilização em diversas partes do mundo” (Carvalho & Ferreira, 2009, p. 105) e por isso podemos afirmar que o conceito de criança não é linear e só com todas as transformações até então levaram a que a criança fosse vista como detentora de direitos. (Áries 1962, citado por James & James 2021).

O reconhecimento e atribuição de direitos às crianças, foi um processo demoroso “uma vez que a consciencialização da sua necessidade foi tardia e, ainda, porque se evidenciaram dificuldades de interpretação e de aplicação dos direitos dos menores enquadrados em contextos sociais, culturais e históricos diferenciados” (Soares, 2005, citado por Santos, 2017, p. 4).

Tomás et al (2021), afirmam que novos desenvolvimentos deram “uma contribuição decisiva para a concetualização da “criança” como ator social, capaz de moldar a sua identidade, produzir e comunicar visões confiáveis do mundo social, mantendo o direito de participar ativamente nele” (p.53), começa a surgir então “a criança autónoma, capaz e flexível, que é independente, pode resolver problemas, responsável pelo seu caminho de aprendizagem através da autorreflexão” (p. 54).

Com a entrada no século XX, deu-se uma alteração na forma como se vê a relação entre pais e filhos, havendo uma divergência, pois se por um lado há o poder de parentalidade, onde este é “vigiado” pelo estado, que intervém e protege a criança, por outro lado temos as situações, cada vez mais decorrentes, de abuso das crianças. Felizmente no ano de 1989, a criança é reconhecida juridicamente como detentora de direitos, através da Convenção dos Direitos das Crianças.

A criança, e apesar do conceito ter vindo a sofrer alterações, é diferente do adulto, contudo é dependente deste, pela razão de que encontra-se em fase de crescimento e formação. Stearns (2006, citado por Souza et al, 2017) vem complementar a ideia referindo que “toda criança é dotada de fragilidade e necessita de atenção e cuidados especiais, como alimentação e cuidados físicos, requerendo esses cuidados durante muito tempo” (p. 120). A criança precisa de segurança e satisfazer as suas necessidades básicas, e isto deve acontecer no núcleo familiar, pois por si só não tem capacidade de autoproteção.

A família é onde ocorre a primeira socialização, por esta razão será nela que a criança aprenderá certos comportamentos, ficando com referências dos padrões de educação, valores que serão fundamentais para o seu crescimento pessoal e social.

Relativamente ao conceito de juventude, para Dayrell (2003), há uma grande complexidade na sua definição, pela existência de diversas representações ao longo dos tempos, assim como a presença de determinados fatores históricos e culturais que exercem influências no desenvolvimento humano.

A juventude é marcada pelas mudanças corporais, afetos, referências sociais e relacionais e segundo o autor referenciado anteriormente, é “um momento no qual se vive de

forma mais intensa um conjunto de transformações que vão estar presentes, de algum modo, ao longo da vida”. Para o autor, “o sujeito é ativo, age no e sobre o mundo, e nessa ação se produz e, ao mesmo tempo, é produzido no conjunto das relações sociais no qual se insere” (p. 43).

A juventude é uma fase de transição, é a etapa que vai desde o fim da infância até ao início da vida adulta, sendo caracterizada por algumas transformações físicas, emocionais sociais, e por uma moldagem que definirá a sua personalidade enquanto adulto. A construção da personalidade do jovem, ou da própria criança dependerá em muito do contexto e da cultura a que pertence.

Neste período, os jovens encontram-se com as mais variadas realidades, sendo obrigados a adotar a que Danish et al. (1996, citado por Dias et al, 2001), chama de “novos papéis” (p.158), que é nada mais do que as suas transformações físicas, a capacidade de saberem lidar com as suas emoções, a responsabilidade e a capacidade de serem autónomos e tomarem as decisões por si.

A literatura enfatiza a importância da juventude como um período de transição para a vida adulta, no qual a participação social e a cidadania são centrais. Freitas (2009) destaca que o assistente social deve promover a participação ativa de jovens na sociedade, oferecendo oportunidades para que se envolvam em atividades comunitárias, culturais e políticas.

Enquanto pessoa em formação, a criança e o jovem tem o direito de beneficiar de tudo aquilo que lhes permita “fortalecer plenamente as suas aptidões a nível ético, psíquico, social e físico, de modo a avaliar a sua honorabilidade como pessoa” (Cruz, 2019, p. 6). Segundo o mesmo ator o estado e a comunidade devem garantir condições em diferentes áreas às crianças e jovens, de modo “a certificar e progredir na sua qualidade de vida e no seu bem-estar social” (p. 6).

Sposati (1995) sugere que o empoderamento da juventude, por meio de projetos sociais, pode reduzir a vulnerabilidade e aumentar o protagonismo dos jovens, facilitando sua transição para a vida adulta de forma mais segura e responsável. Além disso, o avanço das desigualdades sociais e o aumento da violência em muitas áreas urbanas e rurais colocam novos desafios para a intervenção social, exigindo uma abordagem interdisciplinar e colaborativa com outras áreas, como a saúde e a educação.

2.3. O Assistente Social e a intervenção com crianças e jovens em contextos educativos

A criança é um ser vulnerável e por isso precisa de proteção, segurança e alguém que satisfaça as suas necessidades básicas como alimentação, vestuário. Têm o direito a cuidados de saúde, frequentar a escola.

A proteção que falamos anteriormente, deve começar com os pais, ou pelos seus tutores, pois a criança por si só não tem capacidade de auto proteção, contudo, nem sempre isto acontece e é no próprio meio familiar que acontecem situações de instabilidade financeira, de negligência ou mesmo violência, maus-tratos e violação.

É neste sentido de proteger os mais vulneráveis que surge a Constituição dos Direitos da Criança que defendem que o interesse superior da criança deve sempre prevalecer. Para além da criança, os jovens também devem ser protegidos pois apesar de já alguma autonomia, não são independentes o suficiente.

De acordo com o artigo 3º da Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo- Lei nº 147/99, de 1 de setembro, a criança está em perigo quando:

está abandonada ou vive entregue a si própria; sofre maus-tratos físicos, psíquicos ou é vítima de abusos sexuais; não recebe os cuidados ou a afeição adequados à sua idade e situação pessoal; está aos cuidados de terceiros, durante período de tempo em que se observou o estabelecimento com estes de forte relação de vinculação e em simultâneo com o não exercício pelos pais das suas funções parentais; é obrigada a atividades ou trabalhos excessivos; está sujeita, de forma direta ou indireta, a comportamentos que afetam gravemente a sua segurança ou o seu equilíbrio emocional; assume comportamentos ou se entrega a atividades ou consumos que afetem gravemente a sua saúde, segurança, formação, educação ou desenvolvimento sem que os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto se lhes oponham de modo adequado a remover essa situação.

O Assistente Social, apesar de em algumas situações partilhar ideias com diferentes profissionais, tem a sua forma específica de intervenção por todos os conhecimentos teóricos

que aprende ao longo da sua formação. Em relação à intervenção em si junto das crianças, o profissional “desenvolve uma intervenção individual, coletiva e comunitária fundada nos princípios da interdisciplinaridade, da intervenção em rede e da promoção da cidadania social ativa” (Ferreira, 2014, p. 335).

A prática profissional do Assistente Social gira em redor de fundamentos teóricos, estando, assim, relacionado a problemas sociais modernos e questões sociais relacionadas com os direitos humanos, à participação, autonomia e cidadania social. Desta forma, aquando a intervenção com crianças e jovens, os fundamentos teóricos e técnicos assentam nos princípios de bem-estar, responsabilidade e participação da criança/jovem (Lima, 2016).

Independentemente do campo em questão, o assistente social tem um papel importante na proteção da criança e jovens, nomeadamente na deteção de situações de perigo, pois logo que for verificado algum comportamento diferente, ou no corpo, o profissional deve intervir junto da família ou dos responsáveis do menor, com objetivo de entender o problema e posteriormente resolver a situação.

Assim e como forma de intervenção, o Assistente Social deve promover o apoio psicossocial e o acompanhamento social ao menor e à família; investigar e avaliar as situações suspeitas de maus-tratos infantis; identificar as necessidades das crianças e das famílias; elaborar planos de intervenção que respondam às carências diagnosticadas; criar condições de suporte psicossocial para a criança/jovem e a sua família.

A intervenção para a promoção dos direitos e proteção da criança e do jovem em perigo obedece aos seguintes princípios:

Interesse superior da criança e do jovem - a intervenção deve atender prioritariamente aos interesses e direitos da criança e do jovem, nomeadamente à continuidade de relações de afeto de qualidade e significativas, sem prejuízo da consideração que for devida a outros interesses legítimos no âmbito da pluralidade dos interesses presentes no caso concreto (Constituição Direitos da Criança).

Contudo, há crianças e jovens que não têm acesso a uma alimentação adequada, à educação e à proteção na saúde e na doença. Todos estes pontos, com mais alguns que não foram enumerados tornam este público mais vulnerável e os torna mais suscetíveis a qualquer dor, perda, dificuldade e insucesso.

Para uma intervenção eficaz, é necessário fazer-se um diagnóstico, perceber o círculo de amigos e família ou mesmo como se comportam na sociedade. No geral, todos os problemas sociais têm características internas ou externas e o problema pode ser o indivíduo, a família ou qualquer outro, daí ser importante conhecer todo o meio que rodeia a própria Criança e jovem. E é por isso que Ai (2017) diz-nos que é importante a” colaboração de todos os intervenientes que se encontram directamente ligados à criança, para assim alcançar o sucesso da resolução da situação” (p. 20).

Com a falta de recursos a nível de intervenção com crianças e jovens e com a urgente necessidade de se implementar medidas sustentáveis, é necessário que os trabalhadores sociais “desafiem as construções ocidentais de desenvolvimento sustentável” (Vanhulst e Beling, 2014, citado por Godden, 2021, p. 356), colocando em primeiro lugar o bem-estar das pessoas e do próprio planeta.

Aquando da intervenção cabe ao profissional apostar em atividades que ao mesmo tempo que trabalham o físico, trabalhem o mental, o emocional, tentando enquadrar as mesmas e fomentar uma relação com o meio ambiente. Há diversas atividades que podem se enquadrar nestes últimos critérios, são elas: *yoga*, *meditação* e contacto com a natureza.

Capítulo III. Bem-estar e bem-viver princípios de uma boa intervenção

3.1. Bem-estar vs bem-viver

As crianças e os jovens atualmente deparam-se com diferentes problemas, o que lhes causa impacto no seu desenvolvimento pessoal e conseqüentemente social, estão sujeitos a diferentes pressões diárias. Para intervir junto destes seres sociais, precisamos motivá-los para o seu bem-estar e bem-viver.

O conceito de bem-estar e bem-viver tem ganho algum destaque principalmente no campo da saúde, educação e ciências sociais, sendo compreendido como um estado de equilíbrio físico, mental, emocional e social. A revisão de literatura sobre esses temas aborda uma variedade de perspectivas, desde o desenvolvimento individual até à relação com o ambiente e a sociedade, além da importância das políticas públicas para garantir condições que promovam a qualidade de vida.

“Buen vivir” como refere Bruce (2015), é um termo que surgiu na América Latina, como forma de se atingir uma vida de harmonia com a natureza e em sociedade, “é um conceito complexo, vivo, aberto e contemporâneo” (p. 5).

O bem-viver sugere que o bem-estar não pode ser alcançado isoladamente, mas depende da relação harmoniosa entre os seres humanos e com a natureza. Gudynas (2011) argumenta que o bem-viver envolve a integração com o meio ambiente, em que o desenvolvimento humano deve estar em equilíbrio com os ecossistemas.

Segundo Acosta (2010), a vida em comunidade, baseada em reciprocidade e cooperação, é essencial para alcançar o bem-viver, contrastando com a individualidade e o consumismo promovidos pelo modelo capitalista.

Segundo Bruce (2015), para se desenvolverem sociedades “Buen vivir” é necessário analisar-se este conceito a fundo. É preciso refletir sobre novas possibilidades, “a prática artística, como atividade, solicita os sentidos, as emoções, as intuições (...)” (p. 9) e potencia um espaço dedicado à liberdade, “onde a razão não é mais dominante e onde outras linguagens e outras relações consigo mesmo, com os outros e com o meio ambiente são possíveis” (p.9), o desenvolvimento baseia-se na vida bem através de "solidariedade, igualdade, harmonia, complementaridade e reciprocidade" (Villalba, 2013, citado por Godden, 2021, p. 346).

Buen vivir constrói uma sociedade baseada na "coexistência pacífica, na diversidade e harmonia com a natureza" (Acosta, 2011, citado por Godden, 2021, p. 357) e prolonga

concepções antropocêntricas de "boa vida", ultrapassando bens material para incluir sentimentos relações e espiritualidade (Gudynas e Acosta, 2011, citado por Godden, 2021, p. 357), aproveitando o que a mãe natureza nos dá.

Este conceito como refere Bruce (2015), “baseia-se na relação sujeito-a-sujeito entre o ser humano e a Natureza” (p. 5), “viver bem” passa por aproveitarmos aquilo que a vida nos dá sem recurso a meios materiais. Contudo, como refere o autor é necessário redescobrir-se o significado deste conceito, ou reinventá-lo, de modo a que seja de fácil compreensão a todos, e que assim desperte mais interesse para a sua implementação. É necessário:

desaprender e nos abrir para imaginar e criar juntos outros mundos possíveis. A prática artística, como atividade, solicita os sentidos, as emoções, as intuições..., abre um espaço de liberdade onde a razão não é mais dominante e onde outras linguagens e outras relações consigo mesmo, com os outros e com o meio ambiente são possíveis (p.9).

O conceito de bem-estar é definido como um estado de satisfação geral com a vida, saúde física e mental, relacionamentos interpessoais e a capacidade de enfrentar desafios. Segundo Ryff e Singer (1998), o bem-estar inclui dimensões como autonomia, domínio ambiental, crescimento pessoal, relacionamentos positivos e propósito de vida.

O bem-estar segundo Nahas (2001), “é uma experiência holística e feliz de vitalidade em que nos sentimos revitalizados, confortáveis, ligados e inspirados. O nosso bem-estar é cultivado por todas as escolhas generosas, sábias e compreensivas que fazemos para cuidar da nossa “saúde e felicidade” (p. 16).

As escolhas generosas, que o autor nos fala, é a adoção de um estilo de vida saudável e ativo, alimentação adequada, hábitos saudáveis não só a nível físico, mas também a nível mental, ou seja não só seguir um regime alimentar adequado, mas também praticar exercício físico, aumentando assim a qualidade de vida e sensação de bem-estar (p. 6).

Gaston (2021) vem nos dizer que “cultivar o bem-estar no quotidiano é um compromisso verdadeiramente feliz e que nos preenche” (p. 17) deixando-nos mais confortáveis, confiantes e alegres, e é neste sentido que ele acrescenta que para estarmos bem devemos escolher sempre a alegria, amar a terra, comer comida verdadeira, simplificar, relaxar e mexer-se.

Por outras palavras, e de forma mais pormenorizada, o autor pretende enfatizar que devemos ser pessoas felizes, ter pensamentos positivos de modo a que nos incentivemos a ser

nós mesmos, escolher ser pessoas alegres, pois ” a alegria não só nos fortalece para lidarmos melhor com a tensão e as adversidades, como também ilumina o caminho mais rápido para a compostura” (p. 18).

Para o nosso bem-estar devemos de igual modo aproveitar o que o nosso planeta e acima de tudo, no nosso caso específico, o que a região tem a oferecer a nível de flora e fauna, o autor refere que “quantos mais nos afastamos da natureza, mais nos distanciamos de nós mesmos. Somos parte da natureza, e as suas estações, encanto, beleza, esplendor e carácter ímpar espelham-se em nós” (p. 19). Como já havia dito Nahas (2001), bem-estar está, de certa forma, ligado a uma alimentação saudável, comer comida de verdade está na base da sua eficácia.

Muitas vezes, o bem-estar, passa por dedicarmos tempo a nós mesmos, parar de exigir muito de nós e tentar acompanhar sempre as exigências da sociedade, o conceito em análise é simples, dar valor à essência das coisas e não aos bens materiais, é sermos felizes sem rodeios. A solução do stress diário e das exigências passa por tomar o “antídoto” (p. 24) do relaxamento, este pode ser realizado a qualquer altura ou lugar já que este permite a quem o pratica uma sensação de bem-estar, que é aquilo que procuramos.

O nosso bem-estar também é influenciado pelos contextos, isto é se estamos em espaços fechados, espaços abertos ou ao ar livre, Nahas (2001) acrescenta mais ao dizer que o bem-estar:

também é moldado pela saúde do ambiente: o ar que respiramos, o solo em que cultivamos os alimentos, a qualidade da água, a saúde dos oceanos, rios e florestas e as inúmeras espécies magníficas com quem partilhamos a terra. Como fazemos parte da natureza, contribuímos para o seu bem-estar e somos por ele afetados (p. 16).

Assim e quando falamos em bem-estar, podemos associar a parte física, emocional, social e mental. Física quando se refere ao corpo, a prática de atividades físicas, com alimentação saudável e por exemplo horas de sono reguladas. A OMS (2005) ressalta que a promoção da saúde física é essencial para alcançar o bem-estar integral. A parte emocional pois quando sabemos gerir as nossas emoções e quando temos capacidade de lidar com o stress certamente lidaremos melhor com situações desafiantes, Goleman (1995), na sua obra sobre inteligência emocional, defende mesmo isso, a capacidade de gerir as emoções é importante para o bem-estar emocional.

A nível social, a qualidade das relações interpessoais, como as relações com o círculo familiar bem como a própria comunidade são importantes. Baumeister e Leary (1995) argumentam que o sentimento de pertença e conexão social é fundamental para a experiência de bem-estar. Por fim a nível mental, quando temos a capacidade de resiliência, de pensarmos de forma clara. Keyes (2007) propõe que a saúde mental é essencial para o florescimento humano, conectando-se com o bem-estar geral.

Embora bem-estar e bem-viver sejam conceitos distintos, ambos compartilham a preocupação com a qualidade de vida e o desenvolvimento integral do ser humano. O bem-estar é frequentemente focado em aspectos individuais, como a saúde e satisfação pessoal, enquanto o bem-viver aborda uma perspectiva mais holística, enfatizando a relação com o meio ambiente e a comunidade.

Sachs (2002) sugere que o bem-estar, como concebido nas sociedades capitalistas, está muitas vezes ligado ao consumo material e ao crescimento económico, enquanto o bem-viver se baseia em uma abordagem mais integrada, que inclui o respeito à cultura, ao ambiente e à auto-suficiência.

Capítulo IV- Práticas inovadoras: yoga, meditação e contacto com a natureza

4.1. Práticas inovadoras

Práticas inovadoras, são práticas flexíveis, que utilizam a criatividade e que muitas vezes envolvem a colaboração da comunidade, procurando o desenvolvimento integral do indivíduo. Para Fullan (2013) estas práticas trazem novas ideias e suscitam uma nova forma de aprendizagem. Ao implementar práticas inovadoras, instituições podem responder de forma mais eficaz às necessidades e desafios atuais, promovendo uma aprendizagem mais significativa e impactante.

Estas práticas referem-se a abordagens, métodos ou estratégias que introduzem novas ideias ou modificações significativas em processos existentes, com o objetivo de melhorar resultados e atender às necessidades contemporâneas. Práticas inovadoras são acessíveis a diferentes contextos e faixas etárias (Dumont et al, 2010) pois na verdade podem ser aplicadas a nível social, de saúde e em contextos educacionais, existindo estudos que comprovam a sua eficácia, como é o caso do estudo de Hattie (2009) que demonstra que estas práticas são uma mais-valia, trazendo resultados positivos a nível de resultados escolares, bem como na aprendizagem.

Quando falamos em práticas inovadoras na educação e na intervenção social, vários autores defendem a necessidade de inovação nas abordagens pedagógicas e nas intervenções com crianças e jovens. Essas inovações muitas vezes envolvem a incorporação de novas metodologias, a inclusão de tecnologias ou práticas alternativas, pois como Ravitch (2016) refere há uma combinação de diferentes áreas e que todas juntas contribuem para uma abordagem mais holística da educação.

As novas metodologias podem ser através do yoga, da meditação, da educação ao ar livre, da aprendizagem experiencial, e da criação de espaços que favorecem o desenvolvimento integral e o bem-estar.

4.1.1. Yoga

Nos últimos tempos temos ouvido com maior frequência falar sobre o termo *yoga*, este é explicado tradicionalmente como a junção, a unificação da alma individual (*jiváman*) e do

“si” supremo (paramátram) (Manual do *yoga*, p. 53). É uma prática numa longa tradição, que posteriormente desenvolveu-se no ocidente, com elevado crescimento do número de praticantes, mas há quem acredite que esta prática tenha muito mais tempo que aquela identificada, pois há provas que indicam “que o *yoga* (ou pelo menos formas precursoras do mesmo) será muito mais antigo do que se pensava” (Guevara, 2021, p. 70).

Esta prática incorpora posturas corporais, exercícios respiratórios, técnicas de higiene pessoal e prática de meditação, integrando o corpo e a mente em união e harmonia. A percepção dos seus efeitos sobre variáveis relevantes da qualidade de vida tem sido muito mediatizada, embora sem grande sustentação científica relativamente a esses efeitos (Silva et al, 2020, p. 2).

O *yoga* é um sistema complexo e completo” que surgiu na Índia há muito tempo atrás, englobando exercícios de equilíbrio da mente, da alma e do corpo como “técnicas de respiração, concentração, de relaxamento e meditação para trazer ao praticante o desenvolvimento integral” (Sato, 2019, p. 10). Nessa perspectiva, o *yoga* tem o propósito de autoconhecimento e transcendência, que impulsiona o desenvolvimento físico, psíquico, espiritual e social dos indivíduos; oferecendo a quem pratica uma via para qualidade de viver. Essa experiência os induz a atentarem-se ao momento presente, perceberem-se física e mentalmente; e relacionarem-se melhor consigo mesmos e com o que está ao seu redor. Guevara (2021) diz-nos mais, “a descoberta do *yoga* terá surgido da necessidade humana de encontrar respostas para as questões existenciais, de se conhecer profundamente de transcender a sua condição e de assim atingir, como que por acaso, a liberdade suprema” (p. 69).

Há quem defenda que a prática de posturas no *yoga*, proporcione saúde e estabilidade no corpo, há também quem acrescente que melhora a postura, bem como permite ter uma maior percepção da prática para a saúde de quem a pratica (Simões et al, 2019; Martines, 2009), mas a verdade é que esta prática acaba por ser utilizada como forma de reduzir o stress e a ansiedade, aspetos que influenciam o nosso dia-a-dia (Bernardi et al, 2022), os profissionais do estudo defendem mesmo isso ao dizer que estas práticas podem ajudar a “equilibrar” o estado mental e emocional das crianças (E_1), pois estão sob muito stress.

Segundo Silva et al (2020), a literatura tem indicado que o *yoga* contribui para o desenvolvimento de competências positivas de vida nos praticantes, levando a um bem-estar indiano assente no bem estar em geral, promovendo a saúde e a qualidade de vida (p.3), e tem o “propósito de alcançar a realização do potencial humano” (Guevara, 2021,

p. 67). Dentro do yoga podemos distinguir, segundo o mesmo autor, quatro tipos de yoga: “mantra yoga, baseado na repetição de uma ou mais sílabas sagradas; lāyā yoga, que leva ao controlo da vontade e ao domínio do espírito; hatha yoga, referente ao domínio do corpo e da respiração, como meios de controlar o mesmo; e rāja yoga, que visa o domínio sistemático dos diferentes métodos de concentração e de discriminação do conhecimento e da actividade (p. 71).

O *hatha-yoga* é a principal vertente do *yoga*, que utiliza técnicas de equilíbrio do corpo, pensamento e emoções e que trás vários benefícios a seus participantes, alguns deles são:

Através da auto-observação, do conhecimento e da superação, esses praticantes agregam consciência corporal integrada à consciência da respiração, ao conforto postural, ao aprendizado do relaxamento, à prática da concentração e da meditação. Além disso, o yoga é estimado como um valioso instrumento ao profissional da saúde ao permitir enxergar o paciente em sua totalidade (Peçanha e Campana, 2010, Kuyalayananda e Vinekar, 2019, citado por Bernardi et al, 2022, p. 2).

Para além das posturas físicas, técnicas de equilíbrio, o yoga tem técnicas que são uma fonte importante para corrigir hábitos respiratórios (Martins e Cunha, 2011). É neste sentido que surgem autores que defendem uma panóplia de vantagens, são elas a saber respirar, controlar a respiração, bem como uma maior vitalidade. (Martines, 2009).

Para além disso,

“as técnicas de relaxamento (*pratyahara*) e concentração (*dharana*) também são desenvolvidas com as crianças, principalmente por proporcionar atenção, momentos de contemplação de seus próprios corpos e tranquilidade. Podem ser incentivados jogos e brincadeiras que trabalham o centramento com as crianças (...) as brincadeiras e atividades envolvendo concentração e relaxamento

propiciam o conhecimento de si, de seus sentidos e sensações e a vivência do momento presente (Simões e Mizuno, 2019, p. 6).

Todas estas atividades se desenvolvidas de forma lúdica, serão mais atractivas para quem as pratica, e chamarão mais atenção, pois a criança e o jovem vão ouvir a sua respiração, os seus batimentos, toda a sua atenção está centrada naquele momento (Martins e Cunha 2011).

Schmidt et al (2010) e Guevara (2021) vêm reforçar este conceito dizendo que trata-se de um equilíbrio entre o físico, a mente e a energia e um “método de medicina natural de rejuvenescimento e de repouso. Proporcionando saúde e resistência ao corpo” (p. 35).

O *yoga* é uma dinâmica muito ampla que permite a exploração do ser humano no seu todo, pois proporciona “qualidade de vida, promove a união do cognitivo e afetivo, trabalha o psicomotor e traz conhecimento acerca de si mesmo e do meio” (Sato, 2019, p.18). Segundo o mesmo autor, apostar na prática de *yoga*, é apostar no futuro das crianças e mesmos dos jovens, pois a mesma “ajuda os estudantes a se libertarem dos males que provocam o bullying, um problema atual, grave e recorrente nas escolas” (p. 18).

Segundo Pereira & Carvalho (2011), vem nos falar de outras aspetos positivos que até então não tinham sido falados, como é o caso dos sentimentos:

outro factor intrínseco a uma aula de *yoga* para crianças é a expressão de alegria, o contentamento, sendo um dos princípios do *yoga* que vem com as brincadeiras, os jogos, mas também do contacto que a criança tem com as suas próprias sensações a partir dos movimentos que trazem o frio, o calor, o dentro, fora, o peso, a leveza em diferentes intensidades- é desta forma que o sorriso e as expressões de alegria são recebidos, como dádivas dentro da prática, assim como se recebe a raiva, a rebeldia, a tristeza e as dificuldades, na busca da condução desses sentimentos, através dos exercícios e das historias para um final feliz (p. 5).

Seguindo a linha de pensamento anterior, afirma-se que o *yoga* potencia o intelectual e as emoções, prepara o ser humano “para a não-violência, cultivo da verdade, da alegria” (Eburneo, 2018, p. 13). Efetivamente são muitos os benefícios, e com esta prática a respiração é feita no seu todo, o que na atualidade é um ponto a favor, tendo em conta as situações de

stress pela qual as crianças e jovens passam.

O *yoga* deve ser aplicado desde cedo, pois quanto mais cedo, mais possibilidade de “absorver” todos os aspetos positivos que a prática tem para oferecer, é necessário ter em conta que as crianças na sua flor da idade, são energéticas e ativas, mas como refere Santos (2013 citado por Sato 2019, p. 27), o *yoga* não pretende que as crianças deixem de ser energéticas ou ativas, apenas pretende ampliar a as suas habilidades e saberes.

Segundo Silva (2009 citado por Sato, 2019), e após um estudo sob os efeitos da ansiedade, constatou-se que a prática do *yoga* reduz os seus efeitos e melhora a qualidade de aprendizagem. Esta prática contribui para a formação da criança, promove o autoconhecimento, (Lauris, 2020) estimula a interação entre pares.

Apresentar o *yoga* como ferramenta de intervenção é potenciar a concentração, a disciplina, autoconhecimento (Sato, 2019), pois “praticar *yoga* é levar uma vida que exige transformações profundas: desde o esforço por se superar na prática e no quotidiano, aplicando a consciência a cada ação, até ao cultivo das virtudes nos relacionamentos” (Guevara, 2021,p. 67). A prática deve ser prazerosa, e deve possibilitar a quem a pratica a execução de diferentes movimentos.

4.1.2. Meditação – *mindfulness*

A *meditação* é um conceito que tem vindo a ganhar algum destaque, apesar de se acreditar que a mesma já tenha sido praticada em séculos anteriores. Esta é uma prática que foca a mente no presente, é segundo Goleman (1989) “o treinamento sistemático da atenção” (p. 25).

Muitos são os autores que vem dar o seu parecer sobre este conceito, Tomás (2022), diz-nos que “a meditação é, assim, uma excelente forma de fazer uma pausa, permitindo sintonizar-nos connosco, com o que nos rodeia e apreciar o momento” (p. 46), pois com a pressão a que estamos sujeitos diariamente, a nível pessoal, profissional e social fica difícil dizermos não e conseguirmos fazer uma pausa. Este autor defende então que a meditação é um momento de pausa e que quem a pratica “não precisa de estar sentado, de olhos fechados e completamente imóvel” (p. 46).

Rocha et al (2015) vem complementar a informação anterior afirmando que “a *meditação* é a realização da vida presente, do agora construído historicamente e propicia o autoconhecimento, contribuindo para a formação plena do sujeito” (p.9), estes autores acreditam que esta prática seja uma mais-valia, e que seja um treinamento da atenção.

Goleman (1989) argumenta que a prática regular de meditação melhora a capacidade de concentrar-se em tarefas específicas e de permanecer no momento presente, uma habilidade fundamental tanto para o desempenho no contexto escolar, quanto para o bem-estar geral. Para além disso Fredrickson et al (2008) acrescenta que a meditação aumenta a expressão de sentimentos.

A prática em questão foi sofrendo alterações ao longo do tempo, havendo atualmente práticas tradicionais, mas também as mais modernas, sendo definida ao mesmo tempo, como um processo e um estado. (Gregório, 2014). Esta tem como objetivo “tranquilizar a mente e relaxar o corpo” (Tomás,2022, p. 23). Goleman (1989), faz questão de diferenciar o conceito de meditação de relaxamento, afirmando que são termos diferentes, pois “a *meditação* é o esforço para reexercitar a atenção” e que esta é usada “como uma técnica rápida e fácil de relaxamento” (p. 14).

Segundo André (2018), “existem métodos de meditação laicos, de fácil acesso e cujos benefícios estão comprovados por inúmeros estudos científicos” (p. 11). A estas três características “acrescenta-se o facto de a meditação nos ajudar a combater as grandes poluições psíquicas da nossa época: o materialismo, o consumismo e a dispersão digital” (p. 11).

A *meditação* pode ser feita em qualquer lugar, qualquer hora, e aliás, devia ser uma prática regular, pois pode ser feita a “passear junto ao oceano, sentar-se junto ao leito de um rio, ver a beleza do nascer ou do por do sol, ou simplesmente apreciar o silêncio” (Tomás, 2022, p. 46). Esta é uma prática que nem todos conseguem fazer pois exige concentração e atenção, aliado a um controlo da respiração.

Na verdade, esta prática, segundo Williams (2018), “nos modifica o cérebro, tornando-nos mais perspicazes e, regra geral, menos arrelhiados com a vida”, (p. 31), tornando-nos pessoas mais positivas, menos conflituosas e menos desanimadas com a vida. A respiração, nomeadamente o seu controlo, é um dos motores que leva a que as pessoas adquiram todas as competências referidas anteriormente, assim e segundo Tomás (2022),

cuidar da respiração é um compromisso que muda a nossa vida. Estamos sempre a respirar e, no entanto, a maior parte das pessoas presta pouca atenção a como a respiração pode ficar acelerada ou pouco profunda. Respirar bem oxigena o corpo, toca todas as nossas células e é a nossa força de vida em movimento. Respirar cura e nutre, dá energia e sustento, é milagroso e liga-nos

à vida (p. 33).

Por esta razão Guevara, 2021; Lemos, 2014 dizem-nos que a *meditação* é uma boa opção para lidar com situações stressantes ou mesmo melhorar a qualidade do sono, e serve para “aprofundarmos o conhecimento de nós mesmos (André, 2018, p. 17), segundo Guerreiro (2014) uma história real onde a personagem principal somos nós, neste caso especificamente a criança e o jovem.

Para além dos pontos positivos já enumerados e associados a esta prática, André (2018), diz-nos que esta

cria um impacto biológico favorável, incrementa a imunidade, diminui os níveis de inflamação e, pelo que, se sabe, trava o envelhecimento celular e altera a expressão dos genes associados ao stress (p. 16).

O mesmo autor diz-nos que esta prática faz-nos ser pessoas mais positivas, deixando os sentimentos negativos de lado, pois passamos a saber ouvir e ter uma melhor interação social, pois

graças à plena consciência, aprendermos a escutar realmente o outro, sem julga-lo, sem ripostar. Também é muito relevante, pois os nossos hábitos sociais levam a que, por vezes, interpelemos o outro de forma incorrecta: procurando convencê-lo em lugar de procurarmos aprender com ele, estando muitas vezes pressionados pelo tempo, preocupados com a eficiência, em ir à essência das questões (p. 18).

Associado ao conceito de *meditação* temos o *mindfulness*, que em si é uma forma de meditar, segundo Ivanovski e Malhi, (2007, citado por Gregório, 2014), a *meditação mindfulness* é a “meditação de consciência supõe uma expansão da atenção, sem julgamentos sobre a experiência e sem lhe reagir, para que o indivíduo se torne mais consciente da sua própria experiência sensorial, mental e emocional “ (p. 14), significa “atenção plena” (Guevara, 2021, p. 48).

Shapiro e Schwartz (2000) propõem que a *meditação* ajuda a aumentar a autoconsciência e a empatia, componentes fundamentais da inteligência emocional. A prática de mindfulness, por exemplo, de entender e gerir as próprias emoções, pois como Dumont et al. (2010) afirma, que essas

atividades permitem que os indivíduos reflitam sobre suas emoções e experiências, promovendo um maior crescimento pessoal.

Na *meditação* da atenção plena, “observamos os pensamentos, sem nos envolvermos ou julga-los, atentos ao que vai surgindo a cada instante” (Guevara, 2021, p. 49). Esta prática centra-se na mente, e dá ênfase à imaginação, ou seja cria-se aqui um elo importante, onde a mente estará de mãos dadas com a imaginação, dando asas àquilo que estamos a ouvir, e não só, Gaston (2021) diz-nos mais ao afirmar que esta prática “é uma maneira enriquecedora e plena de viver, quer estejamos em casa ou no trabalho, no jardim ou na cozinha, no meio dos outros ou sozinhos”, ao vivermos em mindfulness estamos a aprender a “viver e a respirar tão profundamente que a nossa taça de vida estará sempre cheia até cima” (p. 36), por outras palavras estamos a recarregar as nossas vidas, como se de um jogo se tratasse.

Esta prática permite-nos “criar o espaço mental necessário para escolher a resposta adequada a cada instante. O discernimento leva-nos a tomar decisões conscientes, em vez de sermos vítimas de reactividade (Guevara, 2021, p. 49). Por fim e segundo Reichow (2002, citado por Rocha et al (2015), a *meditação* dá importância à atenção, “de modo a ativar a própria imaginação e os processos criativos, sendo uma real solução para os problemas do dia a dia, tornando-se assim uma mais valia” (p. 8). A meditação não é uma ideia ou um conceito é uma prática, e por isso quantas mais vezes a praticarmos, mais pontos positivos conseguiremos extrair dela. (Guevara, 2021).

4.1.3. Contacto com a natureza

A natureza é um mundo, oferecido de mão beijada a todos nós e que felizmente é de fácil acesso a quase todos, apesar de muitos não darem o seu devido valor. A natureza é uma fonte de “riqueza e inspiração” (Gaston, 2021, p. 40) sendo aproveitada para diferentes fins.

Este contacto com a natureza deve ser inculcado desde cedo nas crianças, pelos tantos benefícios que poderá trazer, contudo não é isso que se tem verificado pois como refere Louv (citado por Williams, 2018), “as crianças, passam pouco ou nenhum tempo em espaços exteriores e naturais, resultando este fenómeno em problemas físicos e mentais, incluindo a ansiedade e a distração” (p. 19), a verdade é que, pelo menos nos dias de hoje, e tendo em

conta a área profissional, as crianças e jovens estão a viver estilos de vida cada vez menos saudáveis, pois preferem estar frente a frente a um televisor, do que por exemplo fazer uma caminhada, ou mesmo apenas brincar na natureza, Coelho et al (2015) vem mesmo dizer isso quando refere que “a infância é passada dentro das suas casas, nas instituições educativas e ambientes comunitários, em ambientes criados pelo Homem, eliminando da sua vida o ar livre, os benefícios da natureza e tudo o que existe no ambiente” (p. 113).

Estar em contacto com a natureza pode representar liberdade e libertação, desperta os sentidos como o olfato, a visão, audição e o tato, segundo Tahara (2004), estar na natureza pode

representar oportunidades de se assumir riscos controlados, característicos das vivências lúdicas, associadas aos sabores de aventura, do ineditismo, da novidade, aspectos inerentes a estas práticas, as quais são capazes de instigar novas sensações e percepções, talvez bastante diversas daquelas do cotidiano massificador e reprodutivo (pp. 5-6).

Qualquer atividade praticada na natureza traz benefícios, seja ela caminhada, desportos radicais ou o próprio brincar livremente, pois quando “quando levamos as crianças de tenra idade para ambientes verdejantes, ainda que os mesmos sejam apenas relva e arbustos, elas começam a movimentar-se” (Williams, 2018, p. 247).

Tal como o *yoga* e a *meditação*, o contacto com a natureza permite fugir um pouco do stress diário através dos tantos estímulos que oferece, por esta razão diferentes organizações e empresas acabam por apostar em atividades físicas na natureza fazendo dois em um, atividade física e exploração da natureza, as razões que levam a que algumas pessoas recorram a este tipo de atividades é o “desejo de romper com o cotidiano e ir ao encontro da natureza, respirar ar puro, reencontrar-se consigo mesmo, buscar sensações e emoções fortes, provar limites pessoais em situações de perigo eminente (Lacruz e Perich, 2000 citado por Tahara, 2004, p. 17).

Kaplan (1989) também refere que a natureza tem um efeito restaurador que facilita a conexão com o outro, promovendo interações sociais mais positivas e incentivando a participação em atividades coletivas, o que pode melhorar as relações interpessoais.

As crianças e jovens devem usufruir da natureza através da caminhada, da brincadeira livre, explorando assim o seu corpo e o próprio meio envolvente, pois como refere Marinho (2021), aumenta a sua capacidade cognitiva, motora e intelectual, por esta razão “é necessário

promover atividades livres na natureza, com outras crianças, com profissionais de educação e com as famílias; criar oportunidades para promover a aprendizagem da natureza” (Coelho promove a auto-observação, o que pode melhorar a capacidade et al, 2015, p. 113).

Segundo Tomás (2022) caminhar é, uma acção que está presente na matriz da nossa evolução enquanto espécie, e é com naturalidade que a nossa História tem sido definida, há milénios, pela nossa forma de locomoção terrestre (p. 16).

Segundo um estudo de Miyazaki e Juyoung Lee, (citado em Williams, 2018) “ as caminhadas de lazer pelos bosques, comparadas com as caminhadas urbanas, provocam uma descida de 12 por cento nos níveis de cortisol” (p. 33), isto porque na natureza estamos a ativar os vários sentidos, e os sons de fundo como o vento, os pássaros transmitem-nos maior tranquilidade, e mesmo o ar é mais respirável.

O caminhar tem vindo a perder a sua ação, pois os humanos estão cada vez mais dependentes dos meios de transporte, sendo incapazes de muitas vezes fazer distâncias curtas sem perder o fôlego, mas a verdade é que a natureza encontra-se cada vez mais distante da nossa esfera pessoal (Tomás, 2022). Esta prática, segundo o mesmo autor, é “considerada uma atividade física de baixa intensidade e de reduzido impacto, pelo que, tendo em conta as necessárias adaptações, pode ser praticada dos oito aos oitenta anos” (p. 28).

O movimento é a parte mais importante do dia, sendo fundamental para o nosso bem-estar e bem viver geral, as diferentes atividades permitem-nos adquirir sensações agradáveis, “é um grande antidepressivo e promotor do sistema imunitário” (Gaston, 2021, p. 227).

As diferentes atividades que podem ser desenvolvidas na natureza são fundamentais para o nosso bem-estar mental, pois ao estarmos bem mentalmente somos capazes de lidar com as diferentes situações que nos surjam no dia-a-dia (Williams, 2018, p. 35).

Há uma ligação entre o cérebro e a natureza, o que torna todo este contacto uma experiência agradável, por esta razão os espaços naturais são escolhidos para momentos de repouso, “pelo contato direto com os elementos e paisagens naturais, que estimulam a tranquilidade e permitem a fuga do quotidiano” (Bilro, 2015, p. 17) Para além disto, este contacto permite uma maior consciencialização sobre a preservação e proteção da fauna e flora. A verdade é que a natureza é um ambiente que apresenta diversas possibilidades e oportunidades para interação e desenvolvimento das crianças e jovens.

4.2. Yoga, meditação e contacto da natureza- estratégias de intervenção do Assistente Social

Todas as situações, menos boas, pela qual as crianças e jovens passam terão certamente um impacto pouco positivo no seu crescimento pessoal e social, é neste sentido que entra o Assistente Social como agente facilitador de conhecimentos e práticas.

O desenvolvimento integral e harmonioso da criança e do jovem são preocupações crescentes das sociedades atuais e de quem trabalha na área, não importa só intervir de modo a conseguir melhores condições básicas, como saúde, alimentação, vestuário e um lar, é importante trabalhar o bem-estar da própria criança e jovem, perceber quais as suas necessidades pessoais, suas frustrações e intervir neste sentido.

A verdade é que desde 1989, que tem havido uma preocupação crescente com os direitos da criança a nível internacional, nomeadamente quando a Assembleia-Geral das Nações Unidas adotou a Convenção dos Direitos da Criança, sendo estas consideradas como seres detentores de direitos, “associadas aos seus estatutos e necessidades particulares, as crianças são seres humanos autónomos” (Fottrel, 1999, p. 214). A verdade é que há um longo trabalho a fazer no sentido de trabalhar competências pessoais, como aumentar a sua autoestima, melhorar a sua concentração, atenção, aprender a controlar a sua respiração para quando estiver a passar por momentos mais tensos.

Todas estas competências pessoais poderão evitar males maiores, pois as crianças e jovens tornar-se-ão pessoas mais ponderadas e reflexivas. É necessário muitas vezes sair do seu meio para que se possa, como refere Rivera et al (2022),

promover o desenvolvimento saudável, reduzir os sintomas de ansiedade e depressão e melhorar o bem-estar, isolamento e solidão. A solidão tem sido reconhecida como a falta de conexão social e a percepção de isolamento social e é um fator de risco para hipertensão, aumento da inflamação, sintomas depressivos (...) (p. 2).

O Assistente Social na sua área deverá incluir uma intervenção mais prática, no sentido de implicar uma ação, utilizar o *yoga*, a *meditação* e o contacto com a natureza como práticas de intervenção, por exemplo.

O *yoga* é “ um processo que visa um estado de unidade espiritual do indivíduo,

através da dedicação, irá construindo o seu equilíbrio, que transformará os estados de dispersão em estados de concentração interior e de silêncio” (Tavares et al, 2010, p. 8). E segundo Mizuno (2017), através de um estudo conclui-se que

a prática promoveu a conscientização e o aumento do autocuidado em relação à alimentação; aumentou a disposição para a realização de atividades cotidianas; diminuiu a queixa de dores, o consumo de medicação e de sinais e sintomas de diversas doenças; além de melhorar o estado de humor, a autoestima e promover reflexões do âmbito social (p. 948).

A *meditação* é uma prática que resulta bem com as crianças porque, “tal como quando brincam, elas vivem e imaginam o que está a ser contado, como se da sua própria história se tratasse. Pode considerar-se uma prática que, com o passar do tempo, ajuda a transformar as crianças de hoje nos adultos felizes e bem-sucedidos de amanhã” (Ferreira, 2016, p. 9). A atenção é um dos benefícios que a prática meditativa pode providenciar. (Menezes, 2009).

O *yoga* e a *meditação*, apesar de serem termos diferentes, acabam por ter objetivos iguais, segundo Guevara (2022), um deles é ajudar “a encontrar a paz” (p. 23). Realizar atividades ao ar livre, na natureza, tornando este um espaço educativo, através da “ lama, a areia, as pedras, as plantas, folhas, sementes, os animais que habitam esse lugar são alguns exemplos que, na verdade, auxiliam os indivíduos nesse processo de desenvolvimento e aprendizagem” (Pomatti & Foschiera, 2020,p. 2).

Por fim e na linha de pensamento anterior, o mesmo autor vem nos dizer que a natureza “é um ambiente repleto de incentivos, que fortalecem o desenvolvimento integral e facilitam o aprendizado, sendo relevante que faça parte do cotidiano de todos os sujeitos, não somente das crianças”, pois as “áreas com árvores e paisagens revitalizam, diminuem a ansiedade, a depressão e a raiva e, em alguns casos, esses ambientes servem como forma de terapia” (p. 8).

E a verdade é que cada vez mais “as relações entre as comunidades humanas e a natureza fazem, parte das práticas do serviço social e das discussões entre o mundo académico e os assistentes sociais e contribuem para alargar o conceito e o enquadramento do que o serviço social implica no domínio do ambiente” (Forde et al, 2024, p. 283.), pois a tendência é criar um Serviço Social virado para a sustentabilidade e para o eco ambiente, e o *yoga* e *meditação* enquadram-se neste conceito, pois são práticas que podem facilmente ser praticadas ao ar livre sem qualquer custo ou poluição.

Assim em jeito de conclusão essas práticas são vistas como formas de cuidado holístico, que podem complementar intervenções tradicionais e oferecer novas ferramentas para a atuação dos assistentes sociais, principalmente em contextos de vulnerabilidade social, *stress*, traumas e saúde mental.

Ao incorporar essas práticas holísticas, os assistentes sociais podem oferecer intervenções mais amplas integrando aspectos de saúde mental, bem-estar físico e fortalecimento dos laços comunitários. As intervenções baseadas em *yoga*, *meditação* e contato com a natureza podem: promover o bem-estar integral, favorecer a autonomia e criar redes de apoio.

No contexto de trabalho do Assistente Social, essas práticas podem ser incorporadas em diferentes programas e atividades para apoiar o desenvolvimento pessoal e a resiliência das pessoas atendidas, especialmente em situações de vulnerabilidade e *stress*.

Capítulo V- Metodologia

A presente investigação é um estudo com características exploratórias, uma vez que há poucos estudos sobre a temática em questão no contexto do serviço social, tornando-se assim fundamental e pertinente este trabalho. O *yoga*, a *meditação* e o contacto com a natureza, atualmente são atividades que trazem benefícios a nível social, físico e mental, por esta razão é pertinente e urgente a sua investigação pela minimização de riscos que pode trazer, na vida pessoal e social das crianças e jovens sujeitos de intervenção por parte dos profissionais da área social, nomeadamente o Assistente Social.

Neste sentido a nossa questão de partida é: Qual o benefício de práticas inovadoras, orientadas para a promoção do bem-estar e bem-viver, na intervenção educativa das crianças e jovens?

5.1. Problemática

O Serviço Social na educação tem evoluído ao longo dos tempos, tendo-se verificado algumas transformações, ao nível da identidade dos profissionais, das metodologias e procedimentos de intervenção.

O assistente social, como trabalhador também sofre com as consequências das constantes mudanças que se dá na sociedade, e é isto que Raichelis, (2013, citada por Yazbek, 2014) vem nos dizer ao afirmar que estas mudanças atingem

a totalidade dos processos produtivos e dos serviços, alterando perfis profissionais e espaços de trabalho das diferentes profissões, e também do Serviço Social, que tem na prestação de serviços sociais seu campo de intervenção privilegiado e nas instituições sociais públicas e privadas seu espaço ocupacional” (p. 679).

Hoje, vivemos uma fase de constante desenvolvimento no Serviço Social, procurando-se acompanhar as rápidas mutações sociais vividas nas sociedades contemporâneas, torna-se crucial discutir a importância de uma prática que funcione em sintonia com a teoria, mantendo sempre o objetivo principal, que é trabalhar o e com o indivíduo. Este exercício implica muitas vezes trabalhar em coletivo, ou seja, em comunidade, o que traz consigo muitos desafios.

Relativamente à intervenção com crianças e jovens, verifica-se atualmente uma falta de recursos, o que condiciona o tipo de intervenções e consequentemente o tipo de medidas a tomar. Na atualidade, as práticas têm de se ir familiarizando às novas exigências e há que ter o cuidado de em cada intervenção com crianças e jovens, definir-se antecipadamente todas as estratégias a adotar.

Aquando da intervenção cabe ao profissional apostar em atividades que ao mesmo tempo trabalham o físico, trabalhem o mental e o emocional, tentando enquadrar as mesmas e fomentar uma conexão com o meio ambiente. Marques e Schmitt (2021) vem completar esta ideia ao afirmar que ao Assistente Social cabe o dever “ético-deontológico de se envolverem mais nas questões ambientais, em defesa dos direitos da terra e dos seus habitantes” (p. 609). Há diversas atividades que podem se enquadrar nestes últimos critérios, são elas: *yoga*, *meditação* e contacto com a natureza.

No caso do *yoga*, este traz consigo inúmeros benefícios, é uma prática “enriquecedora e inovadora por muitos pontos positivos que traz consigo, pois contribui para a formação da criança, promove o autoconhecimento” (Lauris, 2020, p.16). Trata-se de uma dinâmica muito ampla que permite a exploração do ser humano no seu todo, pois “proporciona qualidade de vida, promove a união do cognitivo e afetivo, trabalha o psicomotor e traz conhecimento acerca de si mesmo e do meio” (Sato, 2019, p.18).

Esta ideia surge da pertinência em conhecer a realidade insular no que respeita a práticas de intervenção educativa que relacionem o bem-estar e o bem-viver. Emerge também porque atualmente há poucos investigadores que se focam nesta temática, o que permite que com este estudo, se enriqueça a reflexão sobre o tema em questão, bem como permitirá compreender o contributo para a atual sociedade. Procuramos tornar mais amplo o leque de estudos na área, nomeadamente no que respeita às potencialidades desta intervenção, percebendo junto dos agentes sociais, educativos, crianças e jovens o seu verdadeiro impacto, para posterior aplicação em contexto de intervenção.

Além da pertinência e urgência da investigação na área de respostas de intervenção junto de crianças e jovens, por um lado o facto de a investigadora trabalhar como Assistente Social com um grupo de crianças e jovens de um contexto desfavorecido, por outro o facto de ser professora de *yoga* e *meditação* para crianças, levou à necessidade de uma maior compreensão da importância do *yoga*, da *meditação* e contacto da natureza como áreas base de intervenção por parte do profissional da área social.

5.2. Objetivos

Tendo como base a questão de partida, as práticas inovadoras identificadas na intervenção socioeducativa e a fundamentação teórica do *yoga*, *meditação* e contacto com a natureza, definiu-se como objetivo geral: compreender o benefício de práticas inovadoras orientadas para a conceção do bem-estar e bem-viver, no desenvolvimento multidimensional e aprendizagem de crianças e jovens que integram espaços de intervenção socioeducativa de contexto não formal em instituições do Concelho da Ribeira Grande da Ilha de São Miguel.

Pretendemos especificamente:

- a) Perceber a importância das práticas inovadoras para o desenvolvimento multidimensional de crianças e jovens, no contexto do Bem-Estar e Bem-Viver;
- b) Pesquisar práticas de animação e intervenção educativa, que se integrem na vertente de práticas inovadoras orientadas para a conceção do Bem-Estar e o Bem-Viver, junto de profissionais da área educativa e/ou social das instituições;
- c) Analisar práticas inovadoras potenciadoras da aquisição de hábitos, comportamentos e valores, capacidades e competências, promovidas em espaços de intervenção socioeducativa em contexto não formal;
- d) Entender as representações das crianças e jovens das instituições do estudo acerca do impacto de práticas inovadoras, no âmbito da animação e intervenção socioeducativa em contexto não formal;
- e) Entender as representações dos profissionais da área social e educativa das instituições do estudo acerca do impacto e da potencialidade (a curto e longo prazo) das práticas inovadoras no trabalho de animação e intervenção socioeducativa com crianças e jovens;
- f) Reconhecer o papel das parcerias educativas e formativas para a promoção de Práticas Inovadoras no âmbito dos espaços de intervenção socioeducativa em contexto não formal;

5.3. Amostra

A constituição da amostra entendida como “um subconjunto de uma população ou de um grupo de sujeitos que fazem parte de uma mesma população” (Fortin, 1999, p. 202) varia de acordo com o instrumento de recolha de dados aplicado. Para a investigação em questão contamos com dois grupos de participantes: profissionais da área da educação e/ou área social

e crianças e jovens que frequentam instituições com caráter educativo, mas de contexto não formal.

Tabela n.º1: Dados Sociodemográficos dos profissionais

Instituições		Santa Casa da Misericórdia do Divino Espírito Santo da Maia					Casa do Povo da Maia	Santa Casa da Misericórdia da Ribeira Grande			Centro Social e Paroquial da Maia		Escola pública e CATL
Número de entrevistas		5					1	3			2		1
Perfil	Entrevistados	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12
	Idade	32	29	23	29	37	40	35	39	29	40	25	43
	Categoria profissional	Professora 1º ciclo	Ajudante de Educação	Ajudante de Educação	Técnica Superior	Coordenador	Coordenadora	Animaador Sociocultural e Técnico de Reinserção Social	Ajudante de Educação	Coordenadora	Animaador Sociocultural e Técnico de Reinserção Social	Ajudante de Apoio Social	Professora Yoga
	Anos de Serviço	5anos	7anos	6meses	3anos	17anos	7anos	11 anos	18 anos	6anos	7anos	1ano	6anos
	Valência onde trabalha	CATL Ribeira Funda	CATL Fenais da Ajuda	CATL Ribeira Funda	CATL Fenais da Ajuda	CATL Maia	CATL Lomba de São Pedro	Espaço Extremo	Espaço Extremo	Espaço Extremo	Cais do Remar	Cais do Remar	Escola Rabo de Peixe
Total de entrevistas= 12		Média= 33,42											
Idade mínima= 23		Desvio padrão= 6,50											
Idade máxima= 43													
Amplitude= 20													

O procedimento de amostragem utilizado foi amostra não probabilística, e por conveniência do investigador. Os participantes deste nosso estudo foram escolhidos de acordo com os seguintes critérios: no caso dos profissionais da área educativa e/ou social por desempenharem funções em instituições educativas não formais e pelas próprias zonas onde estão inseridas as próprias instituições, neste caso zonas de maior vulnerabilidade. No caso das crianças e jovens foram selecionados por frequentarem as referidas instituições/valências. Para além das características importantes para o estudo, teve-se em conta a disponibilidade e interesse em colaborar, por parte dos participantes.

As instituições que participaram no estudo foram a Santa Casa da Misericórdia da Ribeira Grande, Santa Casa da Misericórdia do Divino Espírito Santo da Maia, Casa do Povo da Maia e Centro Social e Paroquial da Maia, dentro das instituições seleccionaram-se as

valências situadas em zonas mais carenciadas, onde existem situações de precariedade, “dependência” a apoios sociais, altas taxas de abandono e absentismo escolar, desta forma os instrumentos foram aplicados às crianças e jovens, bem como aos profissionais que desempenhavam funções, no ano de 2023, nas zonas de Rabo de Peixe, Ribeira Funda, Fenais da Ajuda e Lomba de São Pedro.

Tabela n.º2: Dados sociodemográficos crianças e jovens

Instituições		Santa Casa da Misericórdia do Divino Espírito Santo da Maia		Casa do Povo da Maia	Santa Casa da Misericórdia da Ribeira Grande	Centro Social e Paroquial da Maia
Número de participantes		5	8	9	10	9
Focus group	Idade	Idade máxima:11 Idade mínima: 8	Idade máxima:10 Idade mínima:7	Idade máxima:10 Idade mínima:8	Idade máxima: 13 Idade mínima: 10	Idade máxima:13 Idade mínima:8
	Sexo	3 Feminino 2 Masculino	5 Feminino 3 Masculino	5 Feminino 4 Masculino	2 Feminino 8 Masculino	3 Feminino 6 Masculino
	Valência	CATL Ribeira Funda	CATL Fenais da Ajuda	CATL Lomba.S. Pedro	Espaço Extremo-Animação de Rua (Rabo de Peixe)	Cais do Remar (Fenais da Ajuda)
	Total	13 participantes		9 participantes	10 participantes	9 participantes
Número de participantes		3	5	9	9	9
Grupo prático	Tipo de intervenção	Yoga e meditação	Yoga e meditação	Yoga e meditação	Yoga e meditação	Contacto com a natureza
	Idade	Idade mínima:8 Idade máxima: 11	Idade mínima: 8 Idade máxima: 11	Idade mínima: 8 Idade máxima:10	Idade mínima: 10 Idade máxima: 13	Idade mínima: 8 Idade máxima: 13
	Sexo	2 masculino 1 feminino	2 masculino 3 feminino	4 masculino 5 feminino	8 masculino 1 feminino	6 masculino 4 feminino

5.4. Caracterização da amostra

Os participantes da presente investigação apresentam características em comum, nomeadamente o facto de estarem ligados a uma dada instituição do concelho da Ribeira Grande com sede em zonas específicas como Rabo de Peixe, Ribeira Funda, Fenais da Ajuda e Lomba de São Pedro.

Assim, e quanto aos profissionais da área da educação e/ou social, contamos com a participação de 12 profissionais, entre eles: professores (n=2), ajudantes de educação (n=3), animadores socioculturais (n=2), ajudante de apoio social (n=1), técnicos superiores (n=1) e respectivos coordenadores das instituições (n= 3), com idades compreendidas entre os 23 e 43 anos, sendo a média de idades 33,42 anos e o desvio padrão de 6,50 anos. Dos 12 profissionais 4 foram do sexo masculino e 8 do sexo feminino.

Dos participantes, n=4 desempenham funções em Rabo de peixe, n=2 na Ribeira Funda, n=4 nos Fenais da Ajuda, n=1 Lomba de São Pedro, n=1 Maia, variando os anos de serviço entre os 6 meses e os 18 anos.

Quanto às crianças e jovens e para o focus group, contamos com a participação de 41 elementos, com idades compreendidas entre os 7 e 14 anos, com uma característica em comum, que é a frequência de espaços educativos de contexto não formal. As valências alvo de estudo foram a Animação de Rua (n=10; média idades= 12; desvio padrão= 1,1), CATL Ribeira Funda (n=5; média idades= 9,8; desvio padrão= 0,748), CATL Fenais da Ajuda (n=8; média idades=8,6; desvio padrão= 0,99), Cais do Remar (n=9; média idades= 10; desvio padrão= 1,7) e CATL Lomba de São Pedro (n=9; média idades= 8,6; desvio padrão= 0,7). Dos 41 participantes, 18 são do sexo feminino e 23 do sexo masculino.

Quanto à parte prática, o público-alvo foi o mesmo, mas o número de participantes difere, pois dependeu da disponibilidade e da assiduidade da criança e jovem naquele dia, assim n=35 (SCM=8; CPM=9; SCRG=9 e CM=9). Dos 35 que participaram na prática, 22 são do sexo masculino e 13 do sexo feminino e com idades compreendidas entre os 8 e 13 anos.

5.5. Instrumentos e procedimentos

Privilegiando o trabalho de pesquisa com características mistas, mas com reforço numa dimensão qualitativa, os instrumentos elaborados (guião de entrevista individual aos profissionais (anexo IV) e guião de entrevista de grupo para crianças/jovens (anexo V) foram aprovados pela comissão de ética da universidade dos açores juntamente com os

consentimentos informados (anexo I, II e III) que foram enviados aos responsáveis das instituições, profissionais e encarregados de educação.

Numa primeira etapa da minha investigação – fase exploratória, foi realizada uma pesquisa documental e conversas informais de carácter exploratório com pessoas ligadas aos espaços de intervenção socioeducativos em contexto não formal – tendo em vista a construção dos instrumentos de pesquisa.

Relativamente à recolha de dados foram utilizadas, de forma sequencial os seguintes procedimentos: observação no local (instituições) pela investigadora; entrevista individual aos profissionais das instituições; a entrevista em *focus group* com as crianças e jovens e observação de práticas inovadoras de intervenção educativa com crianças e jovens pela investigadora, isto no caso das práticas alvo de estudo serem realizadas nas instituições, quando assim não aconteceu a investigadora proporcionou um momento de prática que englobou um exercício de *meditação* e de *yoga*.

A observação, segundo Campenhoudt et al (2019) corresponde ao “trabalho de campo” (p. 217), é a operação do modelo de análise, sendo quase como um prova que confere veridicidade à investigação. Foi observada uma amostra representativa da nossa população, que neste caso são as crianças e jovens de espaços de intervenção socioeducativa de contexto não formais do concelho da Ribeira Grande, aquando da realização de atividades que potenciam o Bem-Estar e o Bem-Viver.

Portanto como refere Condessa (2020), observar é seleccionar informação importante, com objetivo de se poder descrever e interpretar uma dada realidade “ e implica estar em permanente adaptação, com uma atitude inovadora, reflexiva e de investigação-ação” (p. 253).

Para a concretização desta metodologia de investigação, recorreu-se à observação direta onde foi o investigador a proceder à recolha de informações, este é um instrumento real, pois como referem Campenhoudt et al. (2019) as informações são conseguidas na hora sem quaisquer alterações.

As notas de campo foram importantes neste processo, pois como refere Bogdan e Biklen (1994), depois de observar o investigador escreve o que aconteceu com informações “detalhadas, precisas e extensivas” (p. 150), sem nunca esquecer de incluir nas anotações as suas próprias palavras. Esta técnica foi uma mais-valia para a obtenção de dados após a prática realizada junto das crianças e jovens.

Foi realizada uma entrevista semidiretiva aos profissionais, este tipo de entrevista segue um guião com perguntas previamente definidas, mas há flexibilidade para adaptar a ordem das

questões ou incluir novas perguntas com base nas respostas do entrevistado. Esta abordagem permite obter informações detalhadas, permitindo uma combinação entre estrutura e espontaneidade.

Para Campenhoudt et al (2019) “a entrevista semidirectiva, ou semidirigida, é certamente a mais utilizada em investigação social” (p. 261), para Gaskell (2000), a entrevista semidiretiva promove um ambiente onde o entrevistado tem espaço para elaborar respostas e fornecer mais detalhes sobre suas experiências e percepções.

O entrevistador desempenha o papel de facilitador, orientando a conversa sem impor uma rigidez extrema na estrutura, Minayo (2012) completa, afirmando que uma das grandes vantagens deste tipo de entrevista é a capacidade de adaptação às particularidades do entrevistado, permitindo que o investigador compreenda as respostas dentro do contexto pessoal e cultural de quem responde.

A entrevista através do *focus group* foi realizada junto das crianças e jovens, pois como refere Sampieri et al (2014), “é uma espécie de entrevistas grupais que consistem em reuniões com grupo de 3 a 10 indivíduos e conversam sobre um ou mais temas” (p. 408), é uma técnica de interação em grupo, o que será uma mais-valia pois esta metodologia implica “processos fundamentais de comunicação e de interacção humana” (Campenhoudt et al, 2019, p. 260), e é “um método de recolha de informações que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos (...)” (Ketele & Rogegiers, 1993, p. 22), o que constitui um meio fácil de em grupo, conhecer os pontos de vista das crianças e jovens e dar ênfase à voz de cada um, neste caso todos os grupos compreenderam o número aceitável de participantes para obter fidedigna.

Quanto às crianças e jovens, os *focus group* foram realizados nas próprias valências, com o objetivo de perceber o seu conhecimento sobre as práticas mencionadas anteriormente, se praticam na instituição e qual a importância para o seu desenvolvimento pessoal, físico, social e mental. As salas foram dispostas com cadeiras num formato de círculo, de modo a que a visualização do grupo se desse num todo, pois como em qualquer outra técnica é necessária uma preparação prévia.

No *focus group*, o principal objetivo é criar a oportunidade aos participantes de expressarem as suas ideias, sentimentos sobre determinado assunto (Souza, 2019), é a sinergia de ideias e não o consenso, apesar de às vezes chegar-se a ele.

Uma vez que após a realização do *focus group*, constatou-se que a prática de *yoga*, *meditação* e contacto com a natureza não é regular nas respectivas instituições, à execução de

uma, realizou-se assim uma componente prática de modo a promover estas atividades.

Para a realização das atividades preparou-se uma ficha explicativa, de modo a ficar explícito que atividades se iam desenvolver, bem como os objetivos inerentes (anexo VI). Uma vez que a saída para o exterior exigia certas burocracias, nas instituições que não tem prática regular de *yoga* e *meditação*, a componente prática foi dividida em três partes: construção de uma história com animais e objetos, de seguida imagem visual com recurso a uma meditação guiada e por fim o barquinho de papel como técnica de respiração, isto tudo em contexto interior. Aquando das atividades foi-se tomando nota com recurso à grelha de observação da atividade (anexo VII), para no fim fazer-se uma análise do interesse, das dificuldades e dos procedimentos regra geral. Posto isto cada criança preencheu uma ficha de avaliação (anexo VIII) para a investigadora posteriormente analisar quais foram as emoções sentidas aquando da realização das mesmas.

Já na instituição que tem prática regular destas atividades, participamos numa atividade aleatória, que por sua vez foi o contacto com a natureza.

O tratamento de dados é um processo fundamental para a obtenção de informações úteis e aplicáveis a partir de dados brutos, para ajuda de análise dos dados recorremos à categorização da informação. A codificação é o processo de atribuir rótulos ou códigos às unidades de dados, associando-as às categorias criadas pois, neste estudo e, específico, a cada profissional, criança e jovem foi associado um código.

Este é um processo importante na categorização, uma vez que ajuda a organizar os dados dos diferentes momentos de aplicação dos nossos instrumentos, Sampaio e Lycarião (2021) defendem que “as categorias precisam ser homogéneas. Isto quer dizer que tanto as categorias quanto os códigos que as formam devem buscar realizar classificações homogéneas entre si” (p. 60).

Posteriormente houve uma triangulação do conteúdo recolhido dos vários participantes, pois como refere Creswell e Plano Clark (2017), a triangulação enriquece a investigação ao incorporar múltiplas perspetivas e dados diversificados. Por fim a interpretação dos dados.

Em todo o processo de investigação respeitou-se o princípio da confidencialidade e da livre participação.

5.6. Estratégias de intervenção- Investigação-ação

Tratando-se de uma investigação em contexto prático realizamos três atividades a primeira- atividade de *yoga* com construção e representação da história-, segunda atividade de meditação e a parte três com uma técnica de respiração. A prática foi realizada em cada sala de atividades, em espaço interior, uma vez que o tempo não permitiu a sua concretização no exterior, mesmo que no mesmo edifício.

Numa primeira parte realizou-se uma atividade relacionada com o *yoga*, onde foram distribuídas imagens impressas de animais, objetos e meios de transporte anteriormente seleccionados para que as crianças e jovens fizessem a sua postura corporal. De seguida, em grupo, escreveram uma história com as imagens que lhes saíram para no final com a ajuda da investigadora fazerem corretamente a sua representação. Esta atividade teve como objetivos promover o trabalho em equipa, desenvolver a concentração e atenção no grupo, oferecer a oportunidade de desenvolver o *yoga* de forma lúdica e realizar posturas que trabalham a resistência, força e equilíbrio.

Numa segunda parte, realizou-se uma atividade de *meditação* onde as crianças simplesmente tiveram de se deitar no chão, previamente preparado, e ouvir o que era dito pela investigadora, esta dinâmica permitiu oferecer a oportunidade de desenvolver novas práticas, desenvolver a concentração e atenção, promover um momento de paz interior, controlar a respiração e eliminar a sensação de emoções negativas.

Por fim, numa terceira parte, fez-se a atividade do barquinho de papel que consiste numa técnica de respiração. Para começar a atividade foi distribuído por cada um uma folha de papel A4, esta atividade foi dividida em duas partes, primeira parte as crianças e jovens tiveram que ouvir a história e ao mesmo tempo fazer o que era solicitado, por exemplo abanar a folha fazendo o barulho do vento, até que no fim construiu-se o barquinho de papel. Este barco é utilizado para a segunda parte da dinâmica, em que as crianças e jovens tiveram que se deitar no chão, anteriormente preparado, para fazer a técnica da respiração. O barco é colocado na zona abdominal e tinham de fazer o movimento de inspiração e expiração para movimentar o barco e fazer o movimento das ondas. Esta atividade teve como objetivo promover uma escuta ativa, dar a conhecer uma técnica de respiração, desenvolver a concentração e atenção e relaxar os músculos de várias partes do corpo.

Capítulo VI- Apresentação de resultados

Neste capítulo iremos cruzar e analisar os dados obtidos através dos vários instrumentos de recolha de dados e aplicados a vários participantes (crianças, jovens e profissionais - agentes de intervenção socioeducativa) no âmbito do trabalho empírico desenvolvido, tendo como propósito último: *compreender o impacto de práticas inovadoras orientadas para a conceção do bem-estar e bem-viver, no desenvolvimento multidimensional e aprendizagem de crianças e jovens que integram espaços de educação não formais e de intervenção comunitária.*

Intervir com crianças e jovens requer um dom especial, pois estamos a lidar com seres humanos, acima de tudo, que são diferentes na sua maneira de ser, pois são influenciados pelo contexto onde estão inseridos, que provêm de freguesias com seus costumes e valores, tudo isto leva a que estas crianças e jovens sejam diferentes na sua maneira de agir. Para os profissionais que intervém junto deste público, há necessidade de que exista uma relação mais humana com os mesmos. Colocou-se a questão: *o desenvolvimento de competências socio-afetivas passa por uma pedagogia mais humanizadora. Concorda com esta afirmação?* De forma a perceber o que deve estar na base de uma intervenção com crianças e jovens.

Em geral, todos os profissionais que participaram no estudo concordam com a afirmação *o desenvolvimento de competências socio-afetivas passam por uma pedagogia mais humanizadora.* No sentido de visualizar melhor as respostas dadas pelos vários profissionais, segue abaixo o quadro n.º1.

Quadro n.º1: Análise de conteúdo da questão 1- Perspetiva dos Profissionais Inquiridos sobre Base da relação profissional- criança/ jovem

Categorias	Unidades de registo seleccionadas
1.Proximidade com os outros	“ ... é importante referir que antes de trabalharmos qualquer atividade para atingirmos esse fim, é extremamente importante estabelecer relação com os nossos utentes” (E_7) “para ter uma relação mais humana devemos ter mais proximidade com as crianças...” (E_11)

2. Emoções e afetos	<p>“... Nós temos de sentir amor pelas crianças, se não o nosso trabalho não está a ser bem feito” (E_1)</p> <p>“porque o facto de sermos mais humanizados, dar-mos mais carinho e atenção a crianças e jovens, elas sentem-se mais confortáveis” (E_2)</p> <p>“as competências socioafetivas partem, primeiramente do profissional, enquanto que devemos trabalhar com crianças toda a parte que envolve os afetos” (E_3)</p> <p>“... empatia, responsabilidade, o saber digerir, conhecer as suas emoções, saber lidar com elas estando bem consigo individualmente ...” (E_4)</p> <p>“(...) desenvolver cada vez mais com as crianças e jovens as competências socioafetivas para aumentarmos a cooperação entre as crianças” (E_6)</p> <p>“Conseguimos ter uma sociedade que seja adequada e que tem empatia para o próximo” (E_9)</p> <p>“é necessário termos empatia com os nossos utentes, de forma a percebermos o que eles sentem e o que fazem no seu dia a dia, colocar-nos no lugar deles” (E_10)</p>
3. Envolvimento com o outro	<p>“... Conseguem estar preparadas para tudo o que são ambientes comuns com os outros” (E_3)</p> <p>“É importante desde cedo ir inculcando valores importantes para que mais tarde consigam conviver com os outros” (E_4)</p> <p>“... fortalecer as relações que temos com os outros... potenciando novos laços” (E_5)</p> <p>“... melhor convivência no ambiente comum” (E_11)</p> <p>“relacionar com os outros é a única forma de desenvolvimento e crescimento harmonioso” (E_12)</p>
4. Desenvolvimento pessoal	<p>“... Faz com que a própria pessoa se sinta mais capaz, mais próxima do outro, faz com que se respeite a si própria, aprenda também a reconhecer as suas potencialidades e fragilidades ...” (E_5)</p> <p>“Criarmos empatia, respeito e confiança nos nossos relacionamentos vai tornar-nos pessoas muito mais confiantes, determinadas e seguras...” (E_12)</p>
5. Conhecimento da Cultura	<p>“... Comunidade em si é muito enraizada, tem as suas crenças e valores próprios” (E_8)</p>

Os profissionais que participaram no estudo afirmam que efetivamente o desenvolvimento multidimensional das crianças/ jovens, carece de um reforço de competências socio-afetivas e passam por uma pedagogia mais humanizadora, porque nesta fase vivem de contactos, de relações com os outros sujeitos sociais e é importante entrar no mundo deles, neste sentido é extremamente importante estabelecer relação com estes educandos criando laços afetivos e empatia para que as crianças e jovens se sintam mais confortáveis e seguras. A relação que os profissionais referem é a de proximidade, de escuta e de compreensão para com a criança e jovem.

Na sua perspectiva, esta relação de proximidade vai permitir às crianças e jovens ganhar competências a nível relacional, vai potenciar a socialização (E_5), em prol de um desenvolvimento e crescimento harmonioso (E_12). A nível pessoal, vai dotá-los de mais capacidades, de uma maior confiança e segurança de si próprio, fomentando o respeito próprio e o conhecimento dos seus limites - potencialidades e fragilidades (E_5). Para estes profissionais uma pedagogia mais humanizadora passa por comunicar e saber escutar, respeitar o outro e, por vezes, alcançar bons valores (E_4).

As respostas foram consensuais quanto ao desenvolvimento de competências socioafetivas, confirmando que está diretamente ligado a uma pedagogia humanizadora que valoriza o amor, a empatia e o carinho como pilares centrais. Essa abordagem não só fortalece a convivência social das crianças, mas também facilita a aquisição de competências emocionais e o desenvolvimento de uma maior autoestima e autoconfiança.

A ideia de integração social e cidadania também está presente, com vários entrevistados enfatizando que uma pedagogia humanizadora prepara as crianças para se tornarem membros mais ativos e responsáveis na sociedade, promovendo valores como solidariedade e respeito.

O conceito de bem-estar e bem-viver em contexto educativo não formal, acaba por vir ganhando algum destaque ao longo do tempo, pois tem surgido a preocupação de colocar a criança e o jovem no centro da intervenção, potencializar atividades que promovam a sensação de bem-estar e a libertação de emoções negativas. Nas instituições há quem já pratique o bem-estar e bem-viver com as atividades de exterior e afirmam que as crianças e jovens sentem-se mais felizes (E_2), contudo nos dias de hoje acaba-se por valorizar mais os jogos de computador e individuais. Estes conceitos são um pouco complexos, porque vai depender sempre da perspectiva de cada um, pois cada um é diferente na sua maneira de ser e agir (E_9).

Não basta só delinear atividades e desenvolve-las junto com as crianças e jovens, há necessidade de conhecer as áreas com maior necessidade. Bem-estar e bem viver são áreas ainda em desenvolvimento, mas de grande importância pois trabalham o ser humano no seu todo. Desta forma procurou-se, através da seguinte citação: *“Buen viver” é um conceito complexo, vivo, aberto e contemporâneo*. *Buen vivir constrói uma sociedade baseada na “coexistência pacífica, na diversidade e harmonia com a natureza” (Acosta, 2011, citado por Godden, 2021, p.357) e prolonga concepções de “boa vida”, deixando os bens, materiais para dar lugar ao sentimentos, relações e espiritualidade (Gudynas e Acosto, 2011, citado por Godden, 2021, p.357)*, saber o que entendiam por bem-estar e bem-viver, isto sempre tendo em conta o contexto socioeducativo não formal. Os resultados são apresentados de seguida no gráfico nº1.

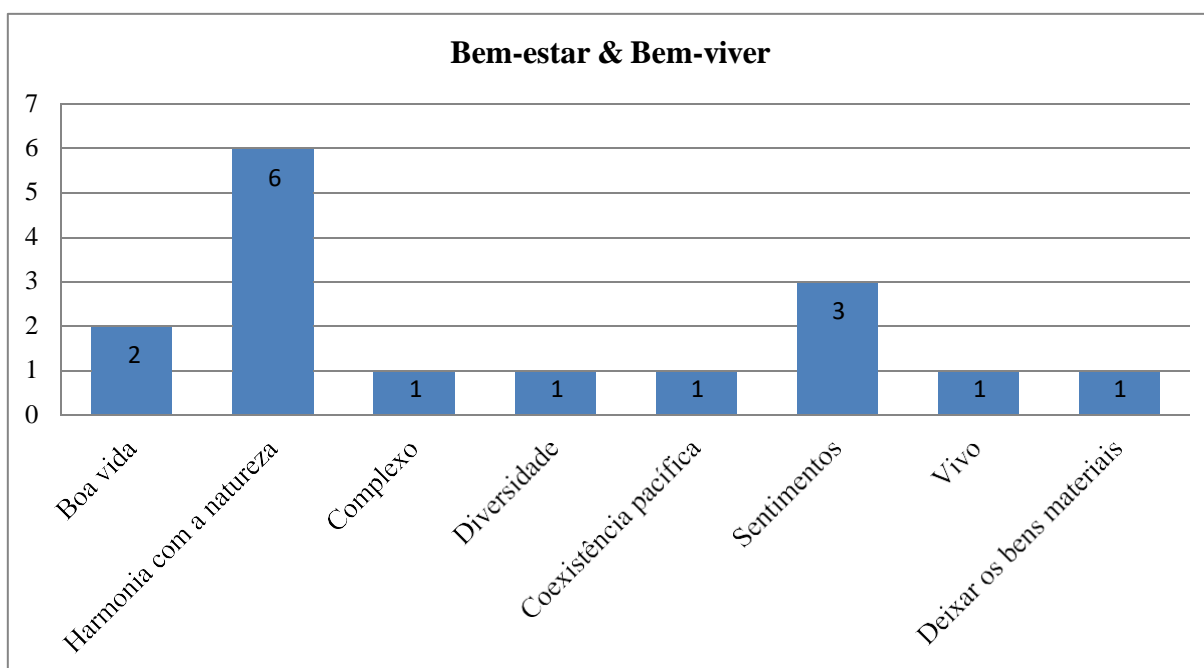


Gráfico n.º1: Análise de Conteúdo da Questão 2: Perspetiva dos Profissionais Inquiridos sobre o conceito de “Bem-estar & Bem Viver”

Para estes profissionais o conceito que está diretamente relacionado com os conceitos de bem-estar e bem-viver é a harmonia com a natureza, sendo este o conceito que recebe maior destaque, indicando que uma conexão e harmonia com o ambiente natural é considerada o aspecto mais significativo para o bem-estar. Isso sugere uma visão de que viver em equilíbrio com a natureza é importante para uma vida satisfatória e saudável. De seguida, vêm os “sentimentos” que nos leva à importância das emoções no bem-viver.

O termo "boa vida" também é relevante, indicando que há um foco em viver uma vida de qualidade. Pode se referir ao conforto, satisfação pessoal e qualidade de vida como fatores importantes para o bem-estar. Em relação aos demais conceitos identificados como “complexo, diversidade, coexistência pacífica, vivo, deixar os bens materiais” foram apresentados apenas uma única vez, sugerindo que são considerados aspectos menores ou mais específicos do bem-estar, mas ainda assim relevantes.

Perante as respostas podemos afirmar que o conceito de bem-estar é multifacetado, incluindo aspectos emocionais, relacionais, ambientais e até mesmo filosóficos. A ênfase dada à “harmonia com a natureza” sugere que uma visão holística e ecológica é central para alcançar uma vida satisfatória, enquanto os "Sentimentos" são fundamentais para o equilíbrio emocional.

Na fase seguinte analisámos a questão: *na sociedade de incerteza e inovação, as instituições vêm-se obrigadas a adaptar-se às novas realidades. Sente que a instituição onde trabalha adapta-se facilmente a estas mudanças?* de forma a percebermos se as instituições envolvidas no estudo estavam recetivas a novas práticas, as respostas foram variadas, conforme é apresentado detalhadamente no anexo IX.

Relativamente à informação visível no anexo supracitado podemos dividir em duas categorias a capacidade de adaptação quando, por exemplo referem que as instituições adaptam-se facilmente e que são flexíveis apesar dos desafios que surgem e as inovações na prática quando falam da implementação de atividades inovadoras, como *yoga e meditação*, apesar de afirmarem que essas práticas ainda são pouco comuns. Isso sugere que apesar da vontade de inovar, a adaptação é lenta e limitada pela falta de recursos e pela resistência de alguns profissionais ou comunidades.

Os profissionais (E_3; E_7; e E_10) mostram um entendimento claro de que as instituições precisam se adaptar às novas demandas e realidades sociais. A adaptação é vista como uma forma de preparar as crianças para o futuro, utilizando métodos mais dinâmicos e inovadores que respondam às mudanças na sociedade. A evolução tecnológica e a adaptação constante são mencionadas como pontos centrais nesse processo.

Os entrevistados (E_9) e (E_10) sublinham o esforço de adaptação das práticas educacionais para atender diferentes necessidades das crianças e jovens. Existe uma ênfase em criar dinâmicas que levem em conta as diferenças individuais, garantindo que todos possam progredir sem sentir-se excluídos ou desvalorizados. Já o entrevistado (E_12) destaca a inovação através da inclusão de práticas não convencionais, como o *yoga* no currículo escolar. Este é um exemplo concreto de uma tentativa de integrar novas metodologias que vão além do ensino tradicional, mostrando uma abertura para práticas que promovem o bem-estar holístico dos indivíduos.

A maioria dos entrevistados (E_2; E_8; e E_11), expressam uma atitude positiva em relação à inovação, reconhecendo sua importância e benefícios. No entanto, muitos também apontam que, para que essa inovação seja realmente eficaz e sustentável, é necessário haver uma estrutura de suporte adequada, bem como um entendimento claro sobre as novas abordagens.

Um dos nossos objetivos passou por perceber a importância das práticas inovadoras para o desenvolvimento multidimensional das crianças e jovens, no contexto do bem-estar e bem-viver. No sentido de verificar as respostas dadas, foi efetuada uma análise de conteúdo e

registámos que a posição da quase totalidade desses profissionais vai nessa perspetiva (quadro n.º 2), que estas práticas desenvolvem as dimensões físicas, mentais/ emocionais e sociais.

Quadro n.º2: Análise de conteúdo da questão 4 - Perspetivas dos profissionais sobre a importância do yoga, da meditação e do contacto com a natureza para o desenvolvimento de crianças e jovens

Entrevistados	Categorias		
	Social	Físico	Mental/emocional
(E_1)	“convívio entre as crianças para praticar em grupo, a interação entre eles”	“melhora a dor na coluna”	“Ajuda a acalmar... uma criança muito stressada ao fazer, ao praticar ela vai ajudar a combater esse stress que está dentro de si”
(E_2)	“convívio, interação com os outros”	“mobilidade, resistência e força”	“atenção e concentração”
(E_3)	“conviver numa sociedade de forma positiva e em comunhão”	“ a forma física e também tudo o que é a elasticidade do corpo e do conseguir mover certas partes do corpo”	“podem trazer certa paz de espírito e uma alegria para quem o pratica e até mesmo nas pessoas ao redor”
(E_4)	“sintam-se bem relaxadas, mais calmas consigo próprias, vai potencializar a socialização”	“força, competências motoras e resistência”	“paz, tranquilidade e bem-estar”
(E_5)	“ser pessoas mais capazes a nível da própria socialização ... comunicar de forma mais assertiva, mais aberta, mais natural, mais justa e consigam ser empático colocarem-se no lugar do outro, perceber as fragilidades do outro”	“ Trabalhar a resistência, a nossa respiração, a nível muscular potenciar o nosso desenvolvimento muscular e ósseo, fazer com que as crianças ganhem alguma motricidade fina e também grossa”	“A criança se aprender a respirar perante uma situação menos boa ou adversa, respirar e manter a calma e conseguir ter uma resposta assertiva face a uma provocação, face a uma aspeto menos positivo uma tragédia que lhes pode acontecer (...); “faz com eles sejam crianças mais fortes no presente, mais resilientes, mais capazes de lidar com as suas emoções”; “regulação de emoções para que eles também consigam viver o bom e o mau que faz parte”
(E_6)	“maior concentração, coordenação motora, menor ansiedade, um sono mais tranquilo, um relacionamento interpessoal muito mais calmo, sem agressões, sem falar alto”		
(E_7)	“há uma maior interação, competências desde o respeito, regras, saber estar em sociedade, saber estar em locais diferentes”	“podemos fazer outras atividades que aqui no nosso meio não conseguimos”	“baixem os seus níveis de agitação”; “reflectir sobre os seus atos e sobre a suas emoções”
(E_8)	“todos sentirem o mesmo”; “convívio social”	“é a prática de desporto quebra um bocadinho o ritmo deles”	“Prestar atenção ao barulho dos passarinhos, o barulho da água, os pés onde pisam...”;

			“ ficam emocionados”
(E_9)	“saber comunicar com o outro”	“é uma atividade que acabar por ser como um desporto”; “ saberem respirar, sentir mais calmo”	
(E_10)	“se a pessoa se sente bem consigo próprio (...), logicamente que a nível do grupo irá se sentir bem também”	“ Se a pessoa fisicamente não sente bem no corpo onde está (...) tentar os ajudar a superar esta dificuldade”	“ Tentar perceber as suas dificuldades e tentar criar solução”; “paz interior”
(E_11)	“ajuda-lhes a interagir mais uns com os outros em sociedade”	“trabalha a resistência, a força, a postura corporal das crianças”	“ajuda a expor estes sentimentos que têm mais dificuldades”
(E_12)	“são de extrema importância para o desenvolvimento integral”; “se desde cedo lhes ensinarmos a lidar com o seu próprio corpo, com as suas próprias emoções e a forma como se relacionam com os outros, e vamos estar a prevenir imensas doenças futuras do foro físico, social e mental destas crianças”; “trabalharmos com eles esta noção de que eu não estou sozinho neste planeta e nós somos seres sociais e seres relacionais e conseguirmos trabalhar isto tudo de uma forma integral, estamos a preparar crianças para a vida”		

A questão “*Na sua opinião, qual a importância do yoga, da meditação e do contacto com a natureza para o desenvolvimento multidimensional das crianças e jovens num contexto de bem-estar e bem-viver?*” foi colocada de modo a procurar saber a perspetiva dos profissionais inquiridos acerca da perspetiva dos profissionais inquiridos no que respeita à importância das áreas e de que forma podem contribuir para o desenvolvimento multidimensional das crianças e jovens, conseguindo fazer a união entre três áreas: social, físico e mental/emocional.

O convívio e a interação social foram frequentemente mencionados como essenciais. Muitos destes profissionais (E_1; E_2; E_3; E_4 e E_5) enfatizaram a importância do convívio entre as crianças, destacando como essas atividades ajudam a desenvolver a capacidade de se relacionar e de conviver em grupo de forma saudável. Além da socialização, há um foco no desenvolvimento de habilidades sociais específicas, como respeito às regras (E_7), comunicação assertiva (E_5) e a capacidade de lidar com diferentes contextos sociais. Isso sugere que essas atividades não apenas promovem o convívio, mas também fortalecem habilidades sociais críticas que serão úteis ao longo da vida.

O desenvolvimento da autoestima e da aceitação social é um aspecto importante mencionado pelo profissional (E_10), que observa como o bem-estar individual impacta diretamente o grupo. Essa relação reflete a importância da autoconfiança para uma interação social positiva.

A maioria dos entrevistados reconheceu o impacto positivo na saúde física, mencionando

melhorias na resistência, força e mobilidade (E_2; E_4; E_5 e E_11). A prática física é vista como uma maneira de promover um desenvolvimento saudável e prevenir problemas futuros. Capacidades motoras específicas, tanto finas quanto grossas, foram destacadas (E_5), junto com melhorias na postura corporal e coordenação motora (E_3 e E_6). Isso indica que as atividades físicas não apenas beneficiam a saúde geral, mas também são cruciais para o desenvolvimento das habilidades motoras, com elevado contributo para a literacia motora.

Outros entrevistados (E_1; E_6 e E_7) mencionaram a sua importância na redução dos níveis de stress e ansiedade. As atividades práticas são aqui vistas como uma maneira de proporcionar calma, relaxamento e até uma melhoria na qualidade do sono. A capacidade de enfrentar situações adversas e desenvolver resiliência é um tema central (E_5), assim como a promoção da paz interior e do equilíbrio emocional (E_3; E_4 e E_10). Isso reflete a importância de ensinar às crianças e jovens como lidar com as emoções difíceis.

A atenção e a concentração foram também mencionadas como áreas de melhoria substancial (E_2 e E_7), sugerindo que as práticas ajudam não apenas no desenvolvimento emocional, mas também em aspectos cognitivos, como a capacidade de foco. O entrevistado (E_8) destaca a importância de conectar as crianças e jovens ao ambiente, percebendo a natureza e os detalhes ao seu redor, o que desperta emoções positivas e proporciona uma sensação de pertença e harmonia com o mundo.

Para além destes, há quem acrescente que traz também benefícios a nível da educação, pois estas práticas, “(...) faz com que a criança consiga depois educar-se para a vida através dessas próprias atividades, conseguir fazer as suas escolhas, conseguir traçar o seu caminho no presente, tendo consciência do caminho também dos outros” (E_5). A educação deve preparar a criança/jovem para a vida, ajudando-a a aprender a "educar-se" a partir de suas próprias experiências. Isso sugere que o processo educativo não deve ser apenas a transmissão de conhecimentos, mas sim a criação de um ambiente em que a criança possa se envolver em atividades significativas que favoreçam o desenvolvimento de habilidades de escolha e de autogestão.

De forma a dar continuidade ao nosso propósito de estudo de conhecer práticas de animação e intervenção educativa, que se integrem na vertente de práticas inovadoras orientadas para a conceção do bem-estar e do bem-viver, colocaram-se algumas questões junto dos profissionais da área educativa e/ou social das nossas instituições:

a) As práticas inovadoras, são práticas não dominantes que utilizam a criatividade e são pouco utilizadas em contexto de intervenção socioeducativa. São por isso práticas que podem

melhorar o sucesso da intervenção. No seu ponto de vista, quais é que das atividades, das abaixo apresentadas (yoga, futebol, contacto com a natureza, patinagem, teatro, culinária, jogos cooperativos, natação em mar, interação com animais, meditação, coaching e dança) podemos considerar como práticas inovadoras direcionadas para o bem-estar e bem-viver?

b) Na sua instituição as atividades diárias, englobam algumas das práticas mencionadas anteriormente?

c) Dentro do mais parecido, indique algumas das atividades que mais fazem.

d) Da sua experiência, o que é que as crianças e jovens da sua instituição gostam mais de fazer?

Na questão a) foi nosso intuito analisar as frequências de respostas dadas para cada atividade, do leque oferecido de atividades, quais as que os profissionais consideravam de maior importância para o bem-estar e bem-viver da criança/ jovem, para este efeito enumeraram as suas propostas de práticas inovadoras, sendo as mais mencionadas as que associavam ao bem-estar e bem-viver e as últimas as que não associavam (ver Anexo X). Apresenta-se de seguida o gráfico das atividades mais nomeadas pelos profissionais (Gráfico n.º 2).

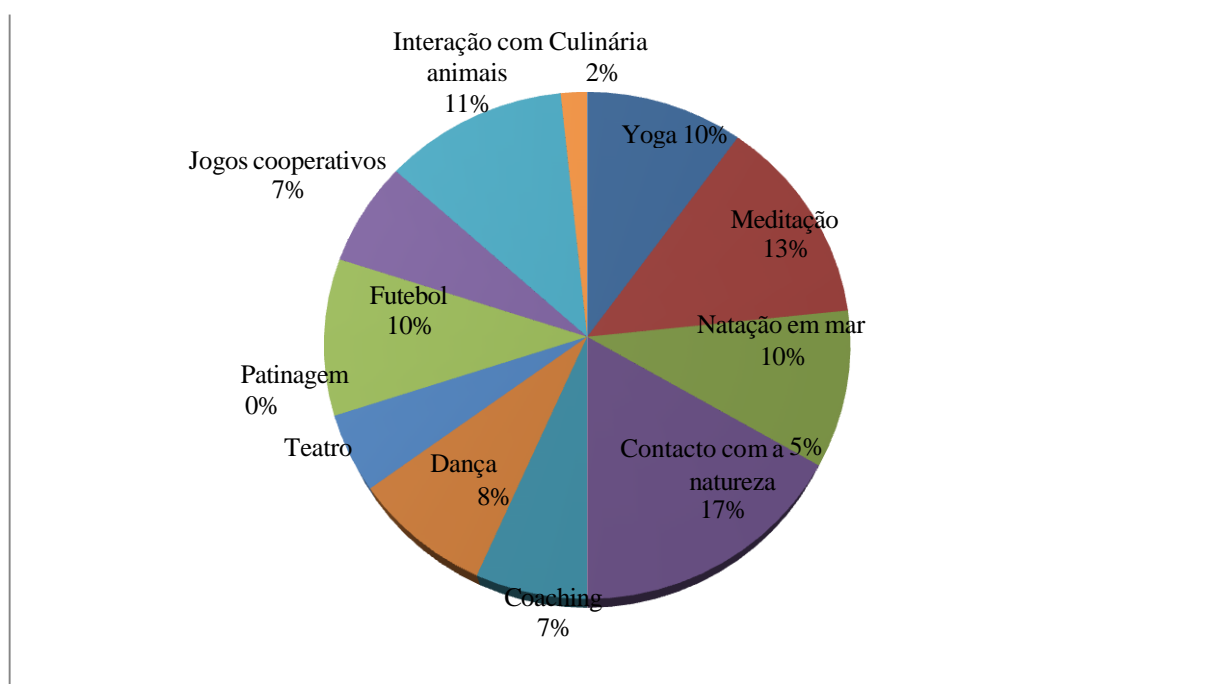


Gráfico n.º2: Práticas inovadoras mais direcionadas para o bem-estar e bem-viver, na perspectiva dos profissionais.

Das três atividades consideradas no estudo, o “contacto da natureza” surge como resposta de 10 profissionais (17%), o “yoga” de 6 (10%), e a “meditação” de 8 (13%). Analisando no global, a atividade com mais respostas foi o contacto com a natureza (17%), seguindo-se a *meditação* (13%) e a “interação com animais” com (11%). Em jeito de conclusão a maioria dos profissionais considera estas atividades importantes, colocando-as nas primeiras cinco. Dos dados analisados, apenas três profissionais colocam o contacto com a natureza, o *yoga* e a *meditação* (não necessariamente por esta ordem), de forma sequencial.

A repetição de práticas como *yoga* e *meditação* ao lado de atividades físicas e artísticas sugere que os entrevistados vêem o bem-estar como algo multifacetado, que deve abordar o ser humano na sua totalidade. Atividades em contato com a natureza, como interação com animais e natação no mar, indicam uma valorização da conexão com o meio ambiente e seus benefícios calmantes e restauradores.

Embora todas as atividades tenham algum grau de importância, algumas instituições ou entrevistados podem priorizar mais atividades físicas ou artísticas, enquanto outros colocam mais ênfase em práticas de desenvolvimento emocional (como *yoga* e *coaching*). Isso indica que as instituições têm diferentes abordagens e prioridades em relação ao que consideram mais importante para o desenvolvimento integral.

Com a questão b) procurou-se saber quais as atividades que eram desenvolvidas nas instituições, os profissionais enumeraram as suas propostas de atividades diárias (Anexo XI). De seguida apresenta-se o gráfico com as atividades mais desenvolvidas na instituição (gráfico n.º3).

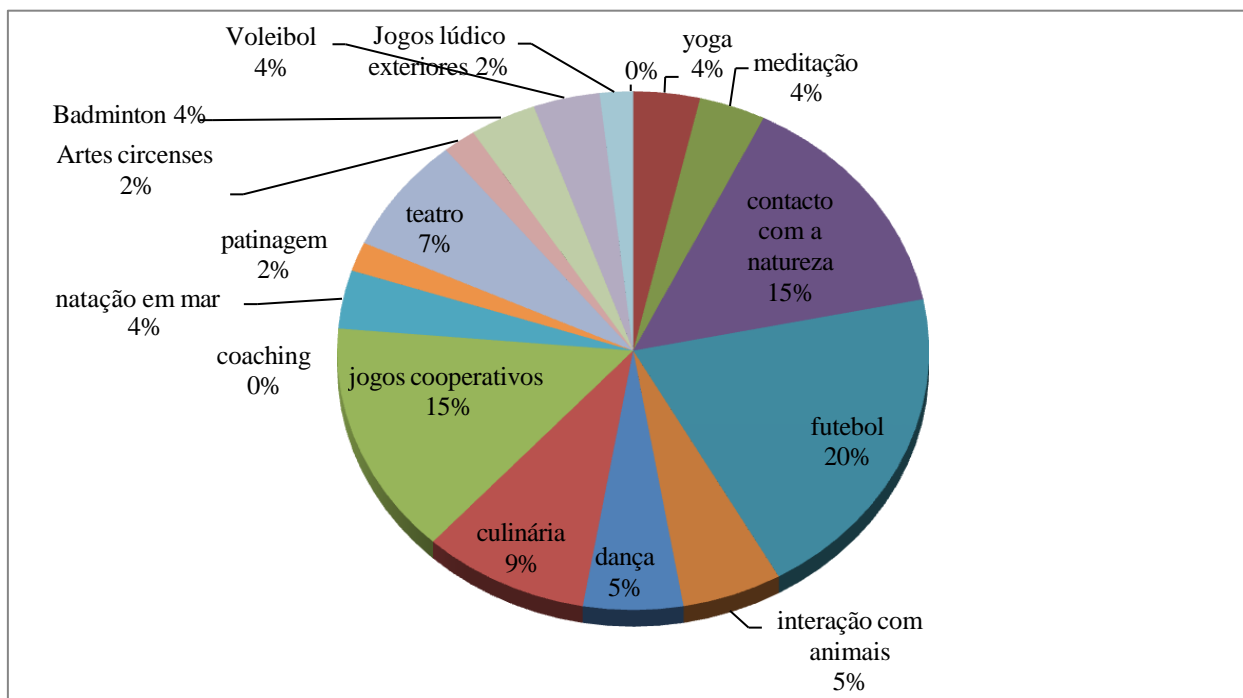


Gráfico n.º3: As práticas diárias praticadas na instituição, segundo os profissionais

Analisando as respostas dos profissionais verificamos que o “futebol” é a resposta que surge mais vezes, sendo referida por 11 entrevistados (20%), seguindo-se os “jogos cooperativos” e o “contacto com a natureza” (15% os dois) que foram referidos por 8 profissionais. Concluimos então que os profissionais dão ênfase às atividades físicas e desportivas. O "contacto com a natureza" sugere uma valorização da conexão com o ambiente natural, destacando tanto aspetos sociais quanto de bem-estar.

Há uma combinação entre natureza, cooperação e desporto. A escolha de "jogos cooperativos" sugere uma forte ênfase em atividades que desenvolvem habilidades sociais e de trabalho em equipa, indicando uma preferência pelo desenvolvimento de competências coletivas.

O *yoga* e a *meditação* surgem como resposta de 2 profissionais (4%), concluindo desta forma que estas práticas são pouco utilizadas nas instituições. Ainda sobre a análise do gráfico n.º3, podemos ver que surgem algumas atividades para além daquelas mencionadas na questão anterior, que são as artes circenses, voleibol, *badminton* e trabalhos de expressão plástica.

Relativamente às atividades foco de estudo, *yoga-meditação*- contacto com a natureza, podemos verificar no gráfico anterior que o contacto com a natureza está na prática da grande maioria das instituições, sendo praticada em 9 das 12 instituições, relativamente às outras

atividades focos de estudo, 7 de 12 já praticaram pelo menos uma vez meditação e 5 de 12 já praticaram yoga, pelo menos uma vez.

O contacto com a natureza e a sua prática regular, talvez se justifique pelo fácil acesso das instituições a ela, uma vez que vivemos numa zona de vários espaços verdes, trilhos, o que facilita a dinamização de vários tipos de atividades neste meio.

Com a análise dos dados percebemos que há uma preferência clara por práticas que integram o corpo, a mente e o ambiente, destacando a importância de atividades ao ar livre, desportos coletivos e práticas de relaxamento para o desenvolvimento integral dos indivíduos. Por fim podemos dividir as atividades que são comuns e as inovadoras, dentro das primeiras temos o futebol, contacto com a natureza, jogos cooperativos, culinária e teatro. Já dentro das segundas temos o *yoga*, a *meditação*, a natação em mar e a interação com animais.

A intenção da questão c) foi complementar a questão anterior e perceber do leque de atividades oferecidas pela instituição, quais as que as crianças e jovens gostam mais de realizar (Anexo XII), os resultados são apresentados de seguida no gráfico n.º4.

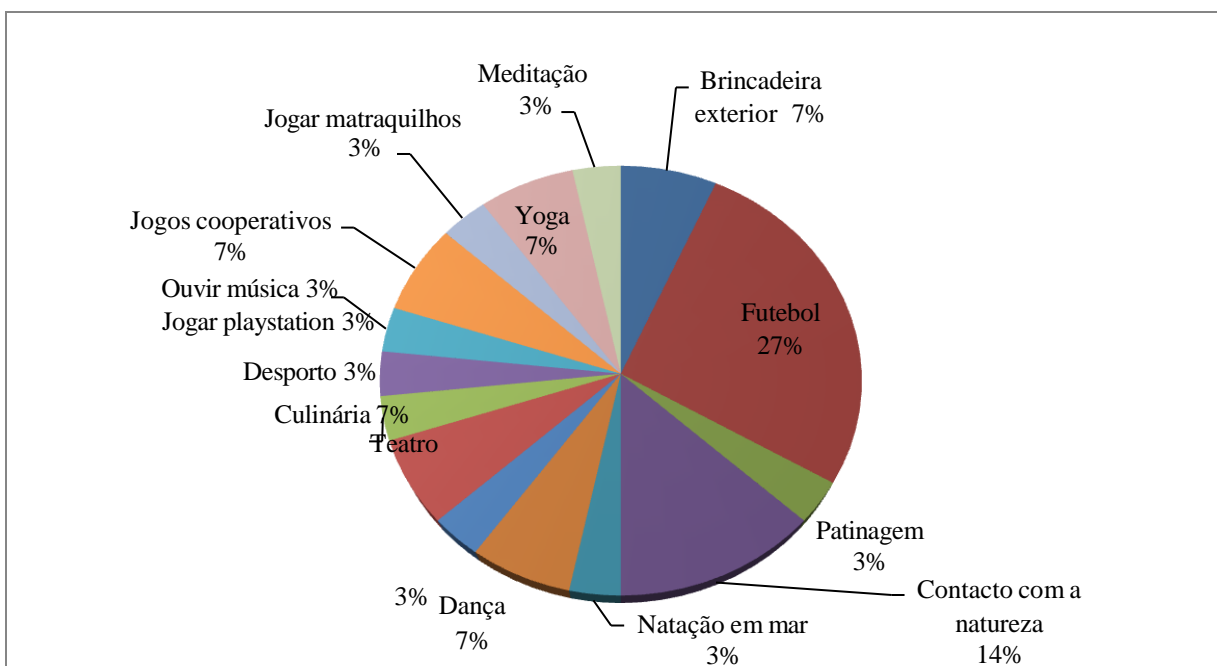


Gráfico n.º4: Atividades que as crianças e jovens mais fazem na instituição, segundo a perspectiva dos profissionais

Após análise verificamos que a atividade que eles mais gostam de fazer é jogar futebol, seguindo-se o contacto com a natureza. Na perspectiva de dois destes profissionais o *yoga* e a *meditação* é uma atividade que as crianças e jovens da sua instituição gostam de praticar.

Analisando os dados recolhidos verificamos também que há muita necessidade de atividades no exterior, porque como refere o entrevistado (E_5) “às vezes o brincar é simplesmente dar passeios, estar às corridas, uns à corda, outros à bola, mas eles precisam daquele momento de libertação”.

A verdade é que os dados sugerem uma visão abrangente do desenvolvimento das crianças e jovens, onde as atividades físicas, o contato com a natureza e as práticas de bem-estar emocional estão interligadas. A escolha das atividades refletem uma preocupação em promover habilidades sociais, emocionais e físicas de forma integrada. A diversidade de atividades indica que o desenvolvimento integral das crianças deve incluir um equilíbrio entre o movimento físico, a conexão emocional e a criatividade, proporcionando um ambiente saudável e completo para o crescimento pessoal e social.

Em jeito de conclusão verificamos que algumas instituições já tiveram pelo menos um contacto com práticas inovadoras como o *yoga* (7%) e *meditação* (3%). Em relação ao contacto com a natureza, praticam através de uma simples brincadeira ao ar livre, como também através de um trilho e o fazem com alguma frequência. As respostas mostram uma forte preferência das crianças e jovens por atividades ao ar livre e físicas, com destaque para brincadeiras no exterior, futebol e contato com a natureza. Essas atividades proporcionam uma sensação de liberdade, interação social e exploração, contribuindo para o bem-estar das crianças.

Para responder ao objetivo 3, *analisar práticas inovadoras potenciadoras da aquisição de hábitos, comportamentos e valores, capacidades e competências promovidas em espaços de intervenção socioeducativa em contexto não formal*, colocaram-se as seguintes questões:

- a) *“yoga, mindfulness e o contacto com natureza: de que modo estas atividades poderão ser práticas inovadoras de intervenção educativa?”*
- b) *Pensando nos jovens da sua instituição, qual(ais) acha serem as áreas de desenvolvimento que mais se prioriza com esta(s) prática(s) e que aquisição de competências associa a cada prática?”*

A primeira questão colocada foi a a), no sentido de perceber qual a ideia que os entrevistados têm de práticas inovadoras e perceber de que modo estas atividades podem estar enquadradas neste mesmo conceito. Os dados estão dispostos no quadro n.º3.

Quadro n.º 3: Análise de conteúdo da questão 7 - Perspetiva dos profissionais inquiridos sobre como o Yoga, a meditação e contacto com a natureza como podem ser práticas inovadoras?

Categoria	Unidade de registo selecionadas
Uso frequente e conhecimento das atividades	“(...) São pouco utilizadas (...)” (E_1) “Não é hábito realizar” (E_2) “ Serem tão recentes a nível de conhecimento de pessoas” (E_3) “Não são atividades que nos fazemos com frequência” (E_7) “Eles não estão habituados a esta prática” (E_8) “Não são muito praticadas” (E_11)
Desenvolvimento pessoal e emocional	“Conhecimento também do seu próprio corpo, aprender a viver o momento, apreciar as pequenas coisas” (E_4) “Aprenda a superar esses momentos de conflito” (E_5) “Permitem à criança terem um equilíbrio, uma paz” (E_9) “ Encontro do seu eu” (E_10) “Promovem uma autoestima, autoconfiança, autoconhecimento(...)” (E_12)
Benefícios cognitivos e físicos	“... maior foco ou maior concentração” (E_6) “(...) aumenta a capacidade de assimilação intelectual, desenvolve o espírito de grupo e cooperação, espírito crítico, para além de desenvolver corpos fortes e saudáveis tornando-se assim mais capazes de lidar com os stress e ansiedade” (E_12)

Quando se falou sobre as mudanças operadas na intervenção socioeducativa, a partir da utilização destes novos recursos, vimos que estas atividades foram consideradas inovadoras. Segundo a perspetiva dos profissionais, conforme confirmamos nos resultados das entrevistas seguintes, uns referem-se a este tipo de práticas como sendo pouco comuns – não é usual se intervir com recurso às mesmas (E_1; E_7 e E_11) e outros, por não existirem ainda hábitos de prática pelas crianças/ jovens (E_2 e E_8). A sua implementação poderá induzir à aquisição de novos hábitos, em função do bem-estar, presente e futuro. É referido ainda, por pelo menos um inquirido (E_3) que os profissionais também não têm formação para poderem implementar estas práticas – sendo escasso o reforço neste tipo de conhecimento.

Contudo, foram vários os benefícios mencionados pelos nossos profissionais quanto a mudanças operadas ao nível da aquisição de novas capacidades, competências, valores e comportamento ou atitudes. As perspetivas apresentadas focaram-se na relevância deste tipo de atividades práticas para o conhecimento do corpo e das suas possibilidades (E_4 e E_12); de ter mais atenção, concentração e capacidade cognitiva (E_6 e E_12); aumentar a auto estima, autoconfiança, autoconhecimento, o sentido crítico, a capacidade de lidar com a ansiedade em situações de stresse e o equilíbrio interior (E_9; E_10 e E_12) aprender a ultrapassar situações de conflito (E_5) e a apreciar a vida (E_4).

Os entrevistados referem que certas atividades não são comuns ou familiares,

indicando que elas não fazem parte da rotina regular das crianças ou da comunidade. Há uma percepção de que as atividades específicas são relativamente novas ou desconhecidas, sugerindo a necessidade de uma maior introdução e familiarização para que se tornem parte do quotidiano. Estas atividades são vistas como oportunidades para desenvolver resiliência, paz interior e uma percepção mais clara de si mesmos. Nesta questão conseguimos perceber que as três práticas (*yoga- meditação-contacto com a natureza*) acabam por estar interligadas (quadro n.º4).

Quadro n.º4: Análise de conteúdo da questão 8 - Perspetiva dos profissionais inquiridos sobre as áreas de desenvolvimento da criança/jovem que mais se prioriza com as práticas de *yoga-meditação-contacto com a natureza*.

Categorias	Unidades de registo seleccionadas
<i>Yoga</i>	“Físico, as posições que fazemos”(E_1) “Mobilidade corporal” (E_2) “Competência emocional (E_3) “Conhecer os limites do seu corpo” (E_4) “Promover a qualidade de vida” (E_5)
<i>Meditação</i>	“Mental o pensar ajuda no pensamento, no dormir melhor, acalmar o stress” (E_1) “Trabalhar a mente” (E_2) “Parte emocional” (E_3) “Aprender a apreciar o agora” (E_4) “Atenção plena, o foco, a promoção de uma habilidade para a vivência plena de um determinado momento” (E_5) “Param um momento calmo” (E_8)
Contacto com a natureza	“Conseguimos por em prática as duas anteriores” (E_1) “Mais de espírito, como eles se sentem” (E_2) “Forma mais lúdica” (E_3) “Aprender a esperar ... criatividade” (E_4) “Possibilidade da criança sair dos espaços e que haja esse encontro com o meio ambiente e nós acreditamos também que se potencia através da experiência múltiplas competências a nível pessoal, faz com que a criança se sinta mais confiante, mais segura, faz com que a criança desenvolva também a sua própria autoestima, se sinta mais capaz e realizada” (E_5) “Ao estarem na natureza conseguem ter momento de reflexão e paz, momentos de outro tipo de diversão que não estão habituados” (E_7) “Ficam mais calmos” (E_8)
Yoga, meditação e contacto com a natureza	“Concentração e atenção” (E_6) “Estímulo do bem-estar dessas crianças” (E_9) “A criatividade, a motivação pessoal... saber lidar com as dificuldades que eles têm no sentido de saber lidar com as suas frustrações” (E_10) “Físico pois movimentam o corpo, o psicológico pois ajudam a esvaziar a mente e sentimo-nos mais relaxados e bem conosco próprios” (E_11) “Trabalha a criança de forma holística, não só o seu corpo físico, mas os vários corpos: o físico, o emocional, o mental e energético”

O Yoga é visto como uma prática que não trabalha apenas o corpo, mas também ajuda a desenvolver a competência emocional, proporcionando um estado de equilíbrio e regulação-

emocional, ajudando a acalmar o stress e a promover uma mente mais focada e equilibrada. A prática está ligada a uma maior estabilidade emocional e à capacidade de estar presente (E_3 e E_8), o que de certa forma permite-nos ganhar competências que promovem nas crianças e jovens a capacidade de "saber lidar com as dificuldades que eles têm no sentido de saber lidar com as suas frustrações" (E_10).

Por fim, o contacto com a natureza trabalha segundo os entrevistados, o físico e o mental, dá à criança e jovem a possibilidade de, como profissional (E_5) nos diz, "sair dos espaços e que haja esse encontro com o meio ambiente e nós acreditámos também que se potencia através da experiência múltiplas competências a nível pessoal, faz com que a criança se sinta mais confiante, mais segura (...)".

Os entrevistados fazem nota que estas atividades potenciam o uso da criatividade, também promovem a atenção e concentração, sendo uma verdadeira mais-valia para a vida das crianças e jovens, fazendo um desenvolvimento harmonioso entre as diferentes áreas: física, social e emocional.

Em jeito de conclusão estas três práticas trabalham a criança no seu todo "não só o seu corpo físico, mas os vários corpos, o físico, o emocional, o mental e o energético" (E_12), elas "trabalham imenso o bem-estar e o bem viver" (E_3).

De forma a *entender as representações dos profissionais da área social e educativa das instituições do estudo acerca do impacto e da potencialidade (a curto e a longo prazo) das práticas inovadoras no trabalho de animação e intervenção socioeducativa com crianças e jovens*, na entrevista semiestruturada colocou-se a seguinte questão: "*Considera que estas práticas inovadoras têm (des) vantagens a curto e/ou longo prazo nas crianças e jovens? Quais são?*" Como apoio para a análise seguimos o quadro n.º5.

Colocou-se a questão, de modo a conhecer as vantagens e desvantagens, conseguimos perceber, após análise que não há desvantagens, pois se estas atividades forem bem preparadas e realizadas em espaços propícios tem tudo para correr bem e por esta razão não enumeram nenhuma desvantagem. Contudo fazem nota que estas práticas devem ser tomadas como práticas regulares desde cedo (E_9), não quer dizer que não tragam também benefícios se for realizada com mais idade, pode é ser mais difícil.

Quadro n.º5: Análise de conteúdo da questão 10 - Vantagens a curto e longo prazo das práticas yoga-meditação-contacto com a natureza nas crianças e jovens

Categorias	Unidades de registo seleccionadas
Desenvolvimento psicológico e emocional	<p>“... conseguem ter um estilo de vida muito melhor do que andar numa correria para trás, para a frente” (E_1)</p> <p>“a criança pode encontrar aqui ferramentas para controlarem a suas emoções negativas” E_4</p> <p>“ficam mais concentradas, mais focadas, mais calmas...” (E_6)</p> <p>“... momentos de algum silencio, momentos de reflexão, momentos que possam expor seus sentimentos, suas emoções” (E_7)</p> <p>saber apreciar o mundo onde está ... (E_9)</p> <p>“pois liberta a energia negativa que as crianças estão a acumular para si próprias...” (E_11)</p>
Desenvolvimento físico e cognitivo	<p>“...estamos a desenvolver a atenção, a concentração das crianças, a melhorar o estudo, o que trás depois boas notas” (E_1)</p> <p>“resistência a interação, concentração são tudo benefícios que os leva para o seu desenvolvimento” (E_2)</p> <p>para além do exercício físico, que só traz benefícios para o corpo da criança ... a atenção, a concentração (E_4)</p>
Desenvolvimento social	<p>“saber partilhar, o saber estar, o saber como responder, como agir e quando agir (...)” (E_3)</p> <p>“saber comunicar com os outro, saber lidar com o outro, saber estar em equipa, ter menos frustração quando perde um jogo” (E_6)</p> <p>“saber gerir os conflitos” (E_9)</p> <p>“... permite uma maior convivência em comunidade, ter benefícios na instituição onde praticam ou fora dela” (E_11)</p>

As respostas dizem-nos que a participação nessas atividades proporciona uma melhoria na qualidade de vida e no bem-estar geral dos envolvidos. As crianças e jovens experimentam uma redução no stress, sendo mencionada segundo o entrevistado (E_1) uma “correria” constante que é atenuada por essas práticas.

Observa-se um foco na atenção e concentração, aspectos que têm um impacto direto no desempenho escolar. Além disso, a prática regular de atividades físicas contribui para o fortalecimento do corpo da criança e do jovem, destacando-se a importância da resistência física (E_2) e a capacidade de manter-se concentrado por períodos mais longos. O desenvolvimento cognitivo está associado a um maior foco e atenção.

Os dados também apontam benefícios claros a nível social. As crianças e jovens adquirem habilidades importantes para interagir com os outros, como comunicação eficaz, cooperação e trabalho em equipa. A capacidade de lidar com conflitos é outro ponto relevante, como referem os entrevistados (E_3; E_6 e E_9), o que pode reduzir tensões em contextos de competição ou cooperação.

Por fim, verificou-se que estas práticas são importantes para um desenvolvimento total

que engloba o corpo, a mente e as interações sociais como partes igualmente essenciais para o crescimento saudável.

A questão “*Que tipo de parcerias poderão as instituições desenvolver para que as atividades se comecem a realizar com mais frequência*”, surgiu para responder ao objetivo 5 que foi *reconhecer o papel das parcerias educativas e formativas para a promoção de práticas inovadoras no âmbito dos espaços de intervenção socioeducativa em contexto não formal*. Os dados referem a importância de existir parcerias, que podemos observar mais ao pormenor através do quadro n.º6.

Quadro n.º6: Análise de conteúdo da questão 11- Parcerias a desenvolver

Categorias	Unidades e registo selecionadas
Níveis de organização	<p>“apostar em aulas de yoga ou meditação aqui no ATL e a junta de freguesia também podia ter com os pais das nossas crianças...” (E_1)</p> <p>“protocolos com as autarquias, com o próprio governo, com mais apoios...” (E_5)</p> <p>“ que o governo ache que seja uma prática importante e que comece a ser como se fosse uma disciplina nas escolas”; “que se adote isso como uma atividade extracurricular” (E_6)</p> <p>“manter estes projetos de universitários, estágios, tentar promover isso” (E_8)</p>
Formação dos Profissionais	<p>“investir nos possíveis colaboradores em formações” (E_3)</p>
Oferta de momentos de troca/ partilha de experiências	<p>“unir valências diferentes” (E_2)</p> <p>“contactar instituições (...) que façam exatamente esse tipo de serviços” (E_3)</p> <p>“intercâmbio, onde podemos ir às outras instituições disponibilizar, ensinar tudo aquilo que nós sabemos” (E_4)</p> <p>“pode haver troca de atividades, pode haver troca de experiências” (E_10)</p> <p>“podíamos levar nossas crianças lá à freguesia vizinha e as nossas crianças terem que ter um pouquinho de yoga que elas já aprenderam connosco, às crianças que não sabem” (E_11)</p>
Criar de Equipa multidisciplinares	<p>“equipa multidisciplinar”(E_7)</p> <p>“profissionais habilitados” (E_9)</p> <p>“instituição tivesse um professor de yoga associado à instituição” (E_12)</p>

Assim é importante fazer-se parcerias com diferentes níveis de organização, como o Governo, as Autarquias locais, e as Juntas de freguesia. O profissional (E_1) acrescenta que a “junta de freguesia também podia ter com os pais das nossas crianças”, referindo-se à prática de *yoga e meditação*, pois as crianças e jovens são influenciados pelo contexto onde vivem, pois vão crescer a ver aquilo que a suas famílias os transmitem, por isso se a família está bem e transmite isso, eles provavelmente também vão estar, para além disso estas práticas deviam ser práticas adotadas em contexto escolar, pela sua importância.

Para o profissional (E_3) a formação dos profissionais é importante de forma a garantir uma resposta de qualidade, pois não podem promover atividades da qual não têm

conhecimento. A troca de experiências será por exemplo trocar materiais existentes, levar até outra instituição quem faça *yoga* ou *meditação* (E_11), seria importante para também haver contacto entre diferentes instituições. Por fim a criação de equipas multidisciplinares, passa por exemplo por ter um professor de *yoga* associado a cada instituição, de forma a garantir essa resposta, o que aliviaria de certa forma os outros profissionais da instituição que acabam muitas vezes por estarem sobrecarregados de trabalho.

De forma a conseguir obter informação que nos respondesse ao pretendido, que neste caso foi *entender as representações das crianças e jovens das instituições do estudo acerca do impacto de práticas inovadoras, no âmbito da animação e intervenção socioeducativa em contexto não formal*, realizou-se 6 *focus group*, entrevista em grupo com crianças e jovens, com algumas questões de modo a ter noção quais as práticas que costumam desenvolver na instituição, bem como se as crianças e jovens tem conhecimento sobre as práticas de *yoga*, *meditação* e contacto com a natureza e se já o praticaram alguma vez, assim pré-definiu-se algumas questões, que algumas tiveram de ser ajustadas ao longo da sua realização. Tentamos perceber, quais eram as atividades que potenciam o bem-estar e bem viver, para uma análise mais detalhada, segue o quadro n.º7.

Quadro n.º7: Análise de conteúdo *focus group* da questão 1- Atividades que podem potenciar o bem-estar e o bem viver dos indivíduos, na perspetiva das crianças e jovens

Grupo	Atividades que Potenciam o Bem-estar e o Bem Viver	Categoria
A_R_1	C/J_1 futebol C/J_2 playstation, yoga, relaxamento C/J_3 desporto, voleibol, futsal C/J_5 educação física, meditação	Desportivas, Relaxamento
A_R_2	C/J_6 futebol C/J_7 Dançar C/J_8 Natureza, jogar às cartas	Desportivas, Recreativas, Contato com a Natureza
C_R	C/J_15; C/J_16 futebol C/J_17 dança	Desportivas, Relaxamento, Contato com a Natureza
CATL_F	C/J_20 fazer yoga, observar a natureza, dar caminhadas, trilhos e fazer muitas outras coisas que fazem bem C/J_21 futebol, estudar e ler que é importante na escola C/J_22- estudar e ler C/J_23 ginástica e pular à corda C/J_24 brincar, escrever e ler C/J_25 jogar futebol, comer coisas saudáveis e também estudar C/J_26 Correr, jogar futebol, apanhadas, pular à corda	Relaxamento, Desportivas, Recreativas

	C/J_27 Estudar e ler	
CATL_RF	C/J_41 quando estamos felizes, yoga, ginástica C/J_39 quando brincamos com os amigos, viver com a família, jogar futebol C/J_38ter casa, ter amor, os pais não se separarem, meditação C/J_40 dança, andar de patins, pular à corda C/J_37andar de bicicleta, subir montes sobem e estão ali a brincar	Desportivas, relaxamento e recreativas
CATL_L	C/J_33 são atividades que fazem Ter uma vida feliz C/J_35 ter respeito, ter amor C/J_36 atividades que nos deixam felizes, brincar à mãe e às filhas C/J_31; C/J_32 brincar às escondidas C/J_34 brincar às apanhadas e pular à corda C/J_28 jogar futebol C/J_29 saltar à corda	Desportivas, Contato com a Natureza, Recreativas

Cada grupo destacou diferentes atividades que consideram importantes para promover o bem-estar e o bem-viver. No entanto, há pontos comuns entre os grupos, como a valorização de atividades físicas, de relaxamento e de interação social. A análise aponta para três categorias principais de atividades mencionadas: atividades físicas e desportivas, como o futebol, voleibol, ginástica; atividades de relaxamento como o *yoga*, a *meditação* e interações sociais e recreativas como brincadeiras, jogos cooperativos, dança.

O futebol foi apontado como uma das atividades que promove o bem-estar, sendo uma atividade referida pelos grupos todos. As atividades ao ar livre como caminhadas, trilhos e contacto com a natureza, são frequentemente mencionadas e relacionadas com benefícios emocionais e físicos.

A *meditação* e o *yoga*, apesar de menos conhecidas por algumas crianças, foram reconhecidos pela sua contribuição ao bem-estar mental e social. Os jogos cooperativos e práticas desportivas surgem como formas importantes de promover a saúde, tanto física como emocional.

De forma a conhecermos o que praticam na instituição colocou-se a questão “*Que atividades costumam praticar na instituição?*” Para perceber qual o leque das atividades que habitualmente praticam na sua instituição e verificar se praticam alguma das que mencionaram como atividades que potenciam o bem-estar e o bem-viver (quadro n.º8).

Com os dados verificamos que há diversidade de respostas, atividades que promovem tanto a diversão quanto o desenvolvimento de habilidades manuais (interação com animais, dança, escrever, jogar às cartas).

Há referência a outras atividades como o *yoga*, bombos, bicicletas e brincadeira livre, há

um foco no equilíbrio entre atividade física intensa e práticas de relaxamento. Atividades como malabarismo (C/J21), plantação de sementes (C/J27) e teatro (C/J24). Há uma predominância de desportos, como futebol, voleibol e *badminton* (C/J 21_ C/J _22 _ C/J _24 _ C/J _27).

Quadro n.º8: Análise de conteúdo *focus group* da questão 2- Que atividades costuma praticar na instituição?

Grupo	Atividades praticadas na Instituição	Categoria
AR_1	C/J_1 jogar futebol e piscinas C/J_2 ir para as piscinas C/J_3 jogar playstation C/J_4 jogar futebol C/J_5 jogar futebol e culinária	Desportivas, Recreativas
AR_2	C/J_6 fazer bolos, snooker C/J_7 computador, dançar C/J_8 playstation, jogar ás cartas C/J_9 brincar com os peixes C/J_10 Tanta coisa, piscina	Recreativas, Criativas
CR	C/J _17 yoga C/J _11 bombos C/J _12 caminhada C/J _13 bicicletas C/J _15 atividade física, malabarismo C/J _14 malabarismo C/J _18 trilhos C/J _17 caminhada C/J _19 brincadeira livre	Desportivas, Recreativas, Relaxamento
CATL_F	C/J 21 malabarismo, teatro, jogar futebol, C/J _22 futebol, voleibol, badminton, C/J _24 voleibol, badminton, malabarismo, teatro e outras atividades C/J _27 plantação de sementes, voleibol e badminton	Criativas, Desportivas, Recreativas
CATL_RF	C/J_37 jogar á bola C/J_39 patins C/J_40 brincamos cá fora às escondidas	Desportivas, Recreativas, Criativas
CATL_L	C/J_31 brincam às apanhadas C/J_32 jogar futebol e no verão vão para a piscina C/J_33 pintar C/J_35 brincar para os baloiços C/J_36 desenhar e pintar	Criativas, Recreativas

Aqui o futebol surge novamente como uma atividade recorrente, o que nos leva a crer que haja muitos momentos de interação social e exercício físico. As atividades ao ar livre têm uma importância significativa para os grupos mais jovens, associando-se a diversão e saúde.

Surgem outras atividades desportivas, para além do futebol, como o voleibol, natação, *snooker* e jogos ao ar livre, o que nos leva a concluir que há valorização do contacto com a natureza e a prática de atividades em grupo, pois através deste ultimo há a possibilidade de

desenvolver valores como a cooperação, competitividade saudável e trabalho em equipa.

As atividades quando são realizadas com maior frequência, habitualmente trazem mais vantagens, neste sentido colocamos a questão 3 para perceber com que regularidade praticam as atividades mencionadas anteriormente, segundo as crianças e jovens (quadro n.º9).

Quadro n.º9: Análise de conteúdo *focus group* da questão 3- Perceber a regularidade das atividades realizadas nas instituições

Grupo	Atividades frequentes	Atividades ocasionais
AR_1	Futebol	Piscina (semanal no verão), culinária (1 vez no mês) e PlayStation (ocasionalmente)
AR_2	Snooker, jogos de cartas	Culinária (1 vez no mês), dança e atividades no computador (ocasionalmente)
CR	Futebol, yoga e bombos	Caminhada, bicicleta (ocasionalmente)
CATL_F	Badminton Teatro, voleibol Malabarismo	Plantação de sementes (esporádico)
CATL_RF	Futebol, patinagem	Culinária (ocasionalmente)
CATL_L	Desenho, pintura, brincadeiras ao ar livre, futebol	Jogos de apanhada (frequente, mas não estruturado)

Após análise dos dados conseguimos perceber que há uma rotina consistente com atividades físicas, especialmente o futebol. As crianças e jovens da instituição AR referem que fazem atividades sociais e recreativas como jogar às cartas e jogam snooker com alguma frequência, enquanto as atividades de culinária e dança são menos regulares e feitas em momentos especiais ou mais específicos.

Na instituição CR, as atividades futebol, bombos, *yoga* são realizados de forma frequente, pois há um dia na semana dedicado a cada um.

A atividade das bicicletas é feita ocasionalmente, uma vez que depende das condições climáticas. Este grupo equilibra atividades diárias com práticas semanais de relaxamento e atividades culturais, como tocar bombos. O futebol forma a base das atividades, enquanto o *yoga* oferece um componente de bem-estar semanal.

No CATL_F o malabarismo, o teatro, o voleibol ou *badminton* são feitos semanalmente com um dia dedicado a cada um. Assim o teatro como outras atividades acontecem em dias específicos, dependendo do planeamento semanal, a atividade que realizam com mais frequência é o futebol. No CATL_RF a atividade que se realiza com maior frequência é o futebol, realçando aqui a atividade física que é importante para manter um estilo de vida

saudável.

No CATL_L o desenho e a pintura são praticados regularmente, várias vezes por semana, a brincadeira ao ar livre e o futebol são feitos diariamente, fazendo parte da rotina. O jogo das apanhadas também é feito forma frequente, mas de forma menos estruturada. Esse grupo parece ter uma rotina bastante flexível com atividades diárias focadas em brincadeiras e desportos informais. O desenho e a pintura fazem parte de sua rotina, sugerindo um ambiente de criatividade e expressão.

Com a questão 4 “*sentem-se melhores em que atividades?*” Pretendíamos saber efetivamente que atividades são responsáveis por despertar sentimentos positivos nas crianças e jovens que participaram no *focus group*, há muitos dados que acabam por se interligar como podemos ver no quadro n.º10.

Quadro n.º10: Análise de conteúdo *focus group* da questão 4- Sentem-se melhor em que atividades?

Grupo	Atividades que se sentem melhor a realizar
AR_1	C/J_2 e C/J_4 jogar futebol
AR_2	C/J_6 piscina C/J_7 estar com os professores C/J_10 voleibol e futebol
CR	C/J_11 bicicletas C/J_12; C/J_13; C/J_14; C/J_15; C/J_16 malabarismo C/J_17 yoga C/J_18 caminhada C/J_19 malabarismo
CATL_F	C/J_21 a jogar futebol C/J_20 quando brinco Às apanhas com as pessoas C/J_24 pular à corda, brincar no tablet C/J_22 teatro e circo e também voleibol e badminton C/J_23 yoga, ginástica C/J_25 jogar futebol C/J_26 fazer todas as atividades C/J_27 desporto, a brincar com as minhas amigas
CATL_RF	C/J_39 brincar com os amigos lá fora C/J_37 brincar com os amigos C/J_41 brincar com os amigos e andar de patins C/J_38 estudar, brincar C/J_40 dançar
CATL_L	C/J_33 jogar futebol C/J_32 de ir para o telemóvel C/J_34 jogar no futebol C/J_29 jogar futebol C/J_35 computador

Como tem acontecido até então o futebol está no centro das respostas, sendo a atividade que eles mais se sentem confortáveis a realizar, podemos ver que o futebol surge

como resposta das seguintes crianças e jovens (C/J_2; C/J_4; C/J_21; C/J_25; C/J_29; C/J_33 e C/J_34).

Muitos participantes mencionam brincadeiras com amigos, como "brincar às apanhadas" e simplesmente "brincar lá fora" com colegas (C/J_20; C/J_37 e C/J_39). As brincadeiras ao ar livre refletem a importância de atividades espontâneas e sociais para as crianças e jovens, onde eles têm a oportunidade de se movimentar livremente e interagir de forma não estruturada. Essas atividades promovem a liberdade e incentivam a criatividade e a interação.

As atividades como teatro, circo, malabarismo, dança e ginástica foram mencionadas, mostrando que muitos jovens têm interesse por atividades de expressão e desenvolvimento motor, como por exemplo os participantes (C/J_12 e C/J_19) mencionaram malabarismo, (C/J_17) *yoga*, (C/J_18) prefere caminhada, já o (C/J_22) gosta de teatro, circo, voleibol e badminton e o (C/J_23) valoriza *yoga* e ginástica.

Essas atividades criativas e de expressão ajudam no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, incentivando a autoconfiança e a expressão pessoal. Crianças e jovens que se sentem confortáveis em atividades como teatro e malabarismo tendem a gostar de desafios criativos e exploram novas habilidades.

Atividades como *yoga* foram mencionadas em alguns grupos, sugerindo uma abertura para práticas de relaxamento que favorecem o bem-estar emocional. Além disso, o uso de dispositivos eletrônicos como tablets e telemóveis foi mencionado, especialmente nos grupos CATL_L e CATL_F, mostrando que essas atividades também fazem parte do quotidiano e das preferências dos jovens. O *yoga* e o uso de tecnologia refletem duas tendências diferentes, mas complementares. Enquanto o primeiro proporciona calma e autoconhecimento, o segundo oferece entretenimento e interação digital, embora esteja menos presentes na rotina institucional.

Outras atividades desportivas como o voleibol, *badminton* e andar de bicicleta aparecem ao longo dos resultados como por exemplo com o participante (C/J_10) - voleibol e futebol; (C/J_11) – bicicleta; C/J_18 – caminhada; (C/J_22) - voleibol e *badminton*. Essas atividades diversificadas indicam que as instituições oferecem um variado número de desportos, que vão além do futebol. Essas atividades complementares ajudam as crianças e os jovens a desenvolver novas habilidades físicas e a fortalecer o trabalho em equipa.

A análise das respostas dos participantes à questão “*o yoga, futebol, contacto com a natureza, patinagem, teatro, culinária, meditação, jogos cooperativos, natação em mar,*

interação com animais e coaching. Das práticas referidas anteriormente, há algumas que não conhecem? Qual (ais)'' mostra uma variação na familiaridade com cada prática mencionada (Anexo XIII). Algumas atividades são mais populares e conhecidas como o futebol e a dança enquanto outras, como natação em mar e interação com animais, são menos conhecidas.

O futebol, a dança, a culinária, o contato com a natureza e os jogos cooperativos são conhecidos entre os grupos. Essas atividades são comuns no contexto educacional e recreativo como é o contexto não formal que as crianças e jovens do estudo participaram.

O grupo AR_2 e CR indicaram que todos os participantes conhecem ou já experimentaram todas as práticas listadas, sugerindo que esses jovens possuem um repertório mais amplo de experiências, possivelmente por conta de atividades institucionais ou vivências pessoais.

O *yoga e meditação* foram as atividades menos conhecidas, especialmente entre os participantes dos grupos AR_1 e CATL_F. Muitos participantes desses grupos indicaram que nunca haviam praticado ou sequer conheciam *yoga e meditação* (C/J_2; C/J_3; C/J_4; C/J_20 e C/J_22). Culinária também foi mencionada como uma prática não experimentada por pelo menos um participante do grupo CATL_L (C/J_31). Isso pode refletir uma falta de oportunidades formais para atividades culinárias dentro da instituição.

O grupo AR_1 apresentou um conhecimento limitado sobre práticas de relaxamento (*yoga e meditação*). Isso pode estar relacionado à falta de exposição ou oportunidades para participar dessas atividades. O CATL_F tem familiaridade com a maioria das práticas físicas e recreativas, mas apresenta limitações no conhecimento sobre *meditação*, o que sugere que práticas de bem-estar emocional podem não ser uma parte regular do contexto educacional do grupo.

De forma a relacionar a informação sobre as práticas inovadoras nas instituições colou-se as seguintes, das práticas anteriores, que vão abaixo representadas no quadro n.º11.

- a) *“Quais são as três menos utilizadas na instituição?”*
- b) *Quais são as três mais utilizadas na instituição?”*
- c) *Quais são as três que mais gostariam de praticar na instituição?”*

Quadro n.º11: Análise de conteúdo *focus group*, questão 5.2;5.3 e 5.4- As práticas menos e mais utilizadas na instituição e as atividades que gostariam de praticar.

Grupo	As três atividades menos realizadas	As três atividades mais realizadas	As três atividades que mais gostariam de praticar
Ar_1	C/J_1; C/J_2; C/J_3; C/J_4; C/J_5yoga, patinagem, meditação	C/J_1; C/J_2, C/J_3 e C/J_5 culinária, Jogar futebol, natação C/J_4culinária, futebol e jogos cooperativos, pois a natação em mar só fazem no verão	C/J_1; C/J_2; C/J_3; C/J_4; C/J_5- futebol, natação, yoga
AR_2	C/J_6; C/J_7; C/J_8;C/J_9 yoga, interação com animais, culinária C/J_10eu faço yoga, por isso para mim é interação com animais e culinária	C/J_7 natação em mar, jogar playstation, mexer no computador C/J_8culinária C/J_9 dança, futebol C/J_10 jogos cooperativos C/J_6; C/J_7; C/J_8;C/J_9 e C/J_10natação em mar, dança e futebol	C/J_6, C/J_7 e C/J_10 natação C/J_7voleibol
CR	C/J_13teatro C/J_15interação com animais C/J_18 patinagem	C/J_13futebol C/J_15yoga C/J_16atividade física	C/J_11culinária, bicicletas e malarismo C/J_12 bicicleta, malabarismo e meditação C/J_13yoga, bombos e artes circenses C/J_14 caminhadas, culinária e malabarismo C/J_15 yoga, culinária e malabarismo C/J_16yoga, bicicleta, malabarismo C/J_17yoga, artes marciais e bombos C/J_18teatro,natação, patinagem sara natação, caminha e bombos C/J_19yoga, malabarismo e culinária

CATL_F	C/J_20 culinária, meditação, interação com animais C/J_21 meditação, culinária e interação com animais C/J_22 meditação, interação com animais C/J_23 meditação, patinagem e yoga C/J_24 yoga, meditação e culinária C/J_25 yoga, patinagem e meditação C/J_26 meditação, patinagem e culinária C/J_27 culinária, interação com animais, yoga	C/J_27 dança, teatro e jogar futebol C/J_20 natação só no verão C/J_22 futebol C/J_21 jogos cooperativos	C/J_21 natação e futebol C/J_27 patinagem C/J_26 teatro C/J_25 futebol C/J_24 dança, voleibol e badminton C/J_23 patinagem C/J_22 andar de patins e natação C/J_20 natação e culinária
CATL_RF	C/J_37 interação com animais, natação e yoga C/J_41 Fabiana_ natação, interação com animais, meditação C/J_38 natação, interação com animais, yoga C/J_40 natação, interação com animais, yoga	C/J_41 patinagem_ jogar futebol_ dança C/J_40 teatro, dança, patinagem C/J_37 futebol_ teatro_ jogos cooperativos C/J_39 futebol_ teatro_ natação	C/J_40 dança_ patinagem_ natação C/J_38 dança, teatro, yoga C/J_41 culinária, meditação, interação com animais C/J_39 natação, interação com animais, yoga C/J_37 culinária, interação com animais_ brincadeira no exterior
CATL_L	C/J_29; C/J_30; C/J_31; C/J_32 C/J_33; C/J_34; C/J_35; C/J_36) Yoga, meditação e patinagem	C/J_29; C/J_30; C/J_31; C/J_32 C/J_33; C/J_34; C/J_35; C/J_36) Futebol, dança e natação em mar	C/J_31 futebol, natação, patinagem C/J_28 Futebol, natação, patinagem C/J_29 futebol, natação, yoga C/J_34 futebol, meditação, interação com animais C/J_35 yoga, dança, patinagem C/J_38 futebol_ patinagem e interação com animais C/J_33 futebol_ natação_ patinagem C/J_32 futebol_ natação_ patinagem C/J_30 meditação_ patinagem e interação com animais

Após análise detalhada das informações anteriores conseguimos verificar que o *yoga* e a *meditação* foram mencionadas como menos praticadas em quase todos os grupos, principalmente nos grupos AR_1, CATL_F, CATL_RF e CATL_L. Isso reflete a pouca presença de práticas de bem-estar emocional e mental na instituição, indicando uma oportunidade para expandir a programação com atividades de relaxamento e autoconhecimento.

A interação com animais também foi frequentemente mencionada como uma prática inexistente ou rara, especialmente nos grupos CR e CATL_L. A natação em mar foi

mencionada pelos grupos AR_2, CATL_F, CATL_RF como uma prática menos utilizada. Esse resultado é compreensível, dado que a natação em mar exige acesso a ambientes específicos e medidas de segurança adequadas, o que pode representar um desafio logístico e temporal.

Nesta questão as crianças e jovens destacaram principalmente práticas de bem-estar (*yoga* e *meditação*), atividades que exigem infraestrutura específica (patinagem) e interação com o meio ambiente ou com animais (natação em mar e interação com animais), isso indica uma falta de oportunidades institucionais para essas atividades devido a limitações de infraestrutura e acesso.

A dança também foi mencionada por vários grupos (AR_2, CATL_F, CATL_RF, CATL_L) como uma prática comum. A dança é uma atividade expressiva e acessível, que promove movimento e interação social. Já o teatro e brincadeiras ao ar livre tem algumas variações entre os grupos, alguns destacam teatro e brincadeiras ao ar livre como práticas frequentemente utilizadas (principalmente o AR_2, CR e CATL_F). O teatro promove criatividade e expressão, enquanto brincadeiras ao ar livre são populares por serem atividades espontâneas e de fácil organização.

As atividades mais realizadas são amplamente acessíveis e envolvem movimento, socialização e expressão pessoal, como futebol e dança, que não exigem infra-estruturas específicas. Jogos cooperativos e teatro promovem habilidades sociais e criativas, sendo valorizados tanto pelos jovens quanto pela instituição.

O yoga também aparece em vários grupos (AR_1, CATL_RF e CATL_L) como uma prática que muitos jovens gostariam de experimentar. Isso sugere uma curiosidade crescente por práticas de bem-estar e relaxamento, mesmo que ainda não sejam amplamente conhecidas, a patinagem: também é mencionada como uma prática desejada em quase todos os grupos. Embora exija infraestrutura específica, a patinagem é vista como uma atividade divertida e desafiadora, que combina atividade física com aprendizagem de habilidades motoras.

As práticas focos de estudo foram o *yoga*, a *meditação* e o contacto com a natureza, por esta razão também foi importante saber o ponto de vista das crianças e jovens, se já praticaram ou não, no caso de não praticarem se algum dia gostariam de o fazer (Anexo XIV).

Ao analisar os dados fornecidos, podemos verificar que a maioria das crianças e jovens nunca praticaram *yoga*, apenas dois grupos já praticaram. A *meditação* já foi praticada por algumas crianças e jovens, mas foram obrigados em contexto de aula de educação física.

O interesse na prática de *yoga* é relativamente alta em quase todos os grupos, embora a prática efetiva seja limitada, com a maioria ainda considerando iniciar a mesma. A *meditação* tem uma aceitação variada. Nos grupos de CR e CATL_RF a prática já foi implementada. Em relação ao contacto com a natureza esta é uma prática muito mais comum e bem aceite, com uma adesão significativamente maior em todos os grupos.

Foi conhecido as instituições que já desenvolviam as práticas focos de estudo, para além disso importou saber que competências são conseguidas com estas práticas, assim junto das crianças e jovens colocou-se a questão “*Acham que esta atividade tem uma potencialidade no teu bem-estar físico, mental e social?*” Indiquem algumas, os dados seguem no quadro n.º 12.

Quadro n.º12: Análise de conteúdo *focus group*, questão 6.2; 7.2 e 8.2- Como o *yoga*, a *meditação* e o contacto com a natureza contribuem para o desenvolvimento físico, mental e social

GRUPO	YOGA	MEDITAÇÃO	CONTACTO COM A NATUREZA
Ar_1	C/J_1 atentos C/J_2 Sim, Exercício C/J_3 podem fazer com amigos C/J_4 força C/J_5 Resistência, devem estar sentadas	C/J_ 1 respirar fundo C/J_2 relaxar, contar até 5 C/J_3 ajuda quando estou chateado C/J_4 estilo de vida saudável C/J_5 eu faço para me acalmar	C/J_1; C/J_2 ; C/J_3; C/J_4; C/J_5- positiva C/J_1 paz C/J_3 costumam estar com os amigos C/J_5 Saúde
Ar_2	C/J_7 saúde e o corpo fica mais leve, para não ter mais pensamento ruins e nós pensamos em nós e não nos outros, nós estamos sempre em primeiro lugar	C/J_6 inteligência C/J_7 algumas coisas leves, o nosso corpo fica relaxo e fica leve	C/J_6Não chorar C/J_8Não pensar em coisas ruins
CR	C/J_11ajuda a pensar melhor C/J_13ajuda a acalmar C/J_15paz	C/J_11 felicidade e a nível do pensamento C/J_12Postura corporal C/J_13Emagrecer, ajuda a ser amigos C/J_15 Ajuda a pensar C/J_18Muita saúde	C/J_11saúde C/J_12relaxamento C/J_14resistência, na natureza ficamos mais disfarçados C/J_15bem estar, pois não usamos mais os telemóveis e conhecemos a natureza, ficamos mais aliviados C/J_16ajuda na respiração C/J_ 17ajuda a manter a postura corporal

CATL_F	C/J_ 20ajuda a estarmos bem C/J_ 21ajuda a não pensarmos nas coisas más C/J_ 23ajuda-nos a relaxar C/J_ 24ficamos saudáveis e bem nos pensamentos C/J_ 25; C/J_ 22 ficamos mais bem-dispostos C/J_ 26 físico e saúde C/J_ 27É muito bom para a saúde, porque mexemos o corpo	C/J_ 21a ficar calmos C/J_ 25a mesma coisa que antes C/J_ 27ajuda a pensar C/J_ 20ajuda a ser melhores pessoas	C/J_ 20Ajuda a tirar os pensamentos ruins da cabeça C/J_ 21é bom para todos, podemos conhecer sítios novos e ver a natureza C/J_ 22Eu vou para a natureza quando estou chateado C/J_ 23Podemos estar com os amigos a ver a natureza C/J_ 24 Tranquilidade, ficamos calmos C/J_ 25Estamos a fazer atividade física C/J_ 26Podemos fazer várias atividades na natureza que são boas para agente C/J_ 27Ficamos com o corpo mais bem cuidado
CATL_RF	C/J_ 41calma C/J_ 38sossego C/J_ 40fica relaxado	C/J_ 37agente cresce C/J_ 38o corpo fica mais leve C/J_ 40ficamos focados C/J_ 41conseguimos pensar	C/J_ 40ar fresco, ganham força C/J_ 41ficam mais magrinhos
CATL_L	C/J_ 33 relaxamento C/J_ 29Descarregar raiva C/J_ 31mais calma e ficamos mais calmos C/J_ 34menos raiva	C/J_ 35ficam felizes C/J_ 31controlar o cérebro C/J_ 33controlar a respiração	C/J_ 35acalmar C/J_ 31controlar a respiração C/J_ 28a fazer exercício

As crianças e jovens dos diferentes grupos associaram o *yoga* a uma combinação de benefícios físicos e mentais, com respostas que podem ser divididas em três categorias principais: o controlo das emoções e a saúde mental; os benefícios físicos e contacto com os outros.

Alguns participantes (C/J_1 e C/J_5) destacaram que o *yoga* exige "atenção" e promove "resistência". Isso indica uma compreensão de que a prática auxilia no controlo emocional e mental, (C/J_13) menciona que o *yoga* "ajuda a acalmar" e (C/J_15) fala em "paz". Outros como o (C/J_11 e C/J_17) associam a prática a uma postura corporal adequada e ao alívio mental, sugerindo que é uma prática que traz tranquilidade mental e estabilidade emocional.

Respostas como "descarregar raiva" (C/J_29) e "ficar calmo" (C/J_38) indicam que esses grupos percebem a prática anterior como uma forma de libertar tensões e promover o bem-estar mental, já o participante (C/J_27) enfatiza que o *yoga* é "bom para a saúde" por envolver movimento corporal, o que sugere que esses jovens reconhecem os benefícios físicos, especialmente no desenvolvimento de flexibilidade e força, esta prática também é associada a interação social, pois como refere (C/J_3) é uma prática que pode ser feita com

amigos, sugerindo um entendimento social da prática.

As respostas sobre a meditação mostram uma compreensão dos jovens de que essa prática auxilia no relaxamento e no controlo emocional, as crianças e jovens que participaram no estudo associam a *meditação* a "respirar fundo" (C/J_1) enquanto (C/J_2 e C/J_3) mencionam "relaxar" e "calma", destacando que a prática ajuda a manter um estado de paz, (C/J_40) descreve a *meditação* como "ficar relaxado", e (C/J_41) fala em "calma", refletindo uma visão comum de que a meditação promove tranquilidade e paz mental.

Esta prática também ajuda a nível das emoções, pois como refere (C/J_3) "ajuda quando estou chateado", (C/J_4) associa esta prática a um "estilo de vida saudável", indicando que a mesma é percebida como uma ferramenta para lidar com emoções negativas, o (C/J_11) e (C/J_13) associam a *meditação* a "felicidade" e "clareza mental", sugerindo que a prática proporciona bem-estar emocional e melhora a capacidade de concentração.

O contacto com a natureza, percebemos através dos dados das crianças e jovens, proporciona "paz" e é "positiva para a saúde". Isso indica uma visão de que o contato com a natureza é uma forma de acalmar a mente e aliviar o stress (C/J_1 e C/J_5).

Os participantes (C/J_15) e (C/J_16) associam o contato com a natureza ao "bem-estar" e ao "alívio mental" proporcionado pela redução do uso de tecnologia, (C/J_40) menciona que o ar fresco da natureza "dá força" e "torna o corpo mais leve", destacando a natureza como um ambiente que melhora a saúde física e promove vitalidade. Por fim o participante (C/J_21) fala sobre "conhecer novos lugares" e "ver a natureza com amigos", o que indica que o contato com a natureza também é percebido como uma oportunidade para socialização e exploração.

Na natureza há uma diversidade de atividades que podem ser desenvolvidas para além das caminhadas e trilhos, assim junto das crianças e jovens procuramos saber quais as outras atividades que possam ser desenvolvidas neste espaço, a lista é grande, como poderemos ver no quadro n.º13

Quadro n. °13: Análise de conteúdo *focus group*, questão 8.3- Que outras atividades se pratica na natureza

Que outras atividades costumam praticar na natureza
C/J_1cuidar dos animais C/J_2jogar futebol C/J_3patinagem C/J_4não faço mais nada C/J_5plantar árvores
C/J_6respirar fundo C/J_7ver as árvores, andar de patins pode se não tiver nada para magoar C/J_8acampar
C/J_11caminhar, ver as plantas C/J_12bicicleta, trilhos C/J_13futebol C/J_14apanhar trevos C/J_15correr, ver as plantas C/J_16 brincadeira livre e piqueniques C/J_17patinagem C/J_18futebol C/J_19brincadeiras
C/J_37apanhar trevos na erva C/J_38saltar nos montes C/J_40piqueniques
C/J_27podemos fazer o que quisermos C/J_21piqueniques C/J_20podemos estar com os amigos a saltar e brincar C/J_25jogar futebol C/J_22; jogar às apanhadas C/J_24 respirar ar fundo

As atividades físicas na natureza envolvem práticas desportivas tradicionais, que promovem a saúde física e a interação em grupo, como é o caso do futebol (C/J_2; C/J_13; C/J_18 e C/J_25), da patinagem (C/J_3, C/J_7 e C/J_17), caminhadas e trilhos (C/J_11 e C/J_12). Atividades como futebol, patinagem, caminhadas e trilhos são populares entre os jovens e proporcionam benefícios físicos, promovendo resistência, agilidade e socialização. Essas atividades são fáceis de organizar e podem ser incluídas em uma rotina de bem-estar ao ar livre.

A exploração da natureza inclui atividades que permitem às crianças e jovens observar o ambiente natural e explorar os elementos ao seu redor, como ver as plantas/árvores (C/J_7; C/J_11;C/J_15), acampar (C/J_8) ou até simplesmente respirar fundo (C/J_6; C/J_22; C/J_24), associada ao contato com o ar fresco e a tranquilidade do ambiente natural. A exploração e observação da natureza ajudam as crianças e os jovens a desenvolver uma conexão com o ambiente e incentivam a conscientização ambiental. Além disso, práticas como respirar fundo promovem o relaxamento e a percepção sensorial, contribuindo para o

bem-estar mental.

As brincadeiras ao ar livre proporcionam momentos de diversão e interação social entre todos, com brincadeiras livres (C/J_16; C/J_17; C/J_20 e C/J_26), piqueniques (C/J_21) e jogos de apanhada (C/J_25). Brincadeiras livres e piqueniques são atividades de lazer importantes, que permitem que os jovens se sintam livres para explorar, socializar e relaxar. Esses momentos reforçam os vínculos entre pares e permitem uma interação descontraída e criativa no ambiente natural.

Estas atividades estão associadas à preservação da natureza e ao desenvolvimento de uma consciência ambiental, como cuidar dos animais (C/J_1), plantar árvores (C/J_5) e apanhar trevos (C/J_14). Essas práticas de cuidado e sustentabilidade incentivam as crianças e os jovens a desenvolver um senso de responsabilidade pelo ambiente. Atividades como plantar árvores e cuidar dos animais não apenas promovem o contato direto com a natureza, mas também educam os jovens sobre a importância da preservação ambiental.

Por fim, e como última questão do *focus group* pretendeu-se saber quais os contributos destas práticas para o bem-estar e o bem-viver, os dados recolhidos foram dispostos num quadro (quadro n.º14) de forma a facilitar a análise.

Quadro n.º14: Análise de conteúdo *focus group*, questão 9- Em que medida o *yoga*, a *meditação* e o contacto com a natureza podem contribuir para o bem-estar e bem viver, tomando como referência o seu bem-estar físico-psicológico-emocional e social.

Grupo	Como contribuem para o bem-estar e bem-vive
AR_1	C/J_1 saúde C/J_2 alegria e convívio social C/J_3 paz C/J_4 calmos C/J_5 resistência e maturidade
AR_2	C/J_6 alegria C/J_7 ficam mais relaxados C/J_8 saúde C/J_9 melhoria da postura C/J_10 sentem-se confortáveis
CR	C/J_11saúde e postura corporal C/J_12pensar melhor C/J_13relaxamento C/J_14relaxamento C/J_15 para esquecermos o que é mal e ir para o bem

CATL_F	C/J_20ajuda a acalmar e o corpo ficamos com mais resistência C/J_21fazem porque ajudam a nossa cabeça a não pensar em coisas ruins e sermos bons para os outros C/J_22aprendemos a respirar na natureza C/J_23é bom podemos prestar mais atenção C/J_24é bom porque ficamos calmos e mais relaxados C/J_25ficamos mais fortes e com energia C/J_26ficamos com músculo e em forma C/J_27ajudar a mexer o corpo e podemos fazer as atividades com os amigos
CATL_R F	C/J_36maior concentração C/J_37ficam mais atentos C/J_39mais relaxados e nos ajuda com os amigos C/J_40mais inteligência C/J_41ficam saudáveis
CATL_L	C/J_28boa respiração C/J_31para ficarmos menos agitados, mais experiencia para quando forem grandes C/J_32evitar brigas C/J_33pensar mais C/J_34com mais saúde C/J_35gastar as banhas

A saúde física foi o benefício mais referenciado pelas crianças e jovens associando as atividades a melhorias em resistência, saúde geral, postura corporal, fortalecimento muscular e perda de peso. Exemplos incluem comentários de (C/J_1) e (C/J_8), que mencionaram “saúde”, e (C/J_25) e (C/J_26), que destacaram o aumento de energia e fortalecimento muscular.

Muitos dos participantes associaram as atividades ao relaxamento e à sensação de calma, com respostas como “paz” (C/J_3) e “ficamos calmos” (C/J_24). Esses comentários indicam que estes vêm nas atividades uma oportunidade de tranquilizar a mente e aliviar o stresse.

O aumento da concentração e do foco foi outro tema comum, com respostas como “ficam mais atentos” (C/J_37) e “pensar melhor” (C/J_12). Esses comentários indicam que as atividades contribuem para o desenvolvimento da atenção e da clareza mental.

Muitas crianças e jovens mencionaram que as atividades ajudam no convívio social, incentivando a socialização e a amizade, (C/J_2) destacou “convivência social”.

As atividades também foram associadas à saúde mental e emocional, com jovens mencionando aspetos como “alegria” (C/J_6) e “evitar pensamentos ruins” (C/J_21). Outros como (C/J_15), disseram que as atividades os ajudam a “esquecer o que é mal e ir para o bem”. E por fim há quem ainda refira que as atividades os preparam para a vida adulta, contribuindo para “mais experiência para quando forem grandes” (C/J_31) e ajudando a manter a “postura corporal” (C/J_9).

Após análise constatamos que apenas um grupo tinha prática regular de *yoga* e *meditação*, os restantes grupos, alguns têm conhecimento e podem ter praticado já alguma vez e outros nunca ouviram falar. Neste sentido achou-se oportuno desenvolver uma componente prática, que levasse até às crianças e jovens a experiência de realizar *yoga* e *meditação*, uma vez que o contacto com a natureza tem com facilidade. Em relação ao grupo que tem hábito de realizar o *yoga* e a *meditação*, a investigadora apenas acompanhou em uma atividade de contacto com a natureza.

De seguida, com apoio das tabelas, conseguimos ver como as atividades foram desenvolvidas e, por fim, a avaliação de cada criança e jovem em relação às práticas.

Tabela n.º3: Prática do Grupo_1

Grupo_1	
Local: Rabo de Peixe	Nº participantes: 9
Intervalo idades: [10 – 13]	Média idades: 12±1,1
Itens de apreciação da Prática: interesse, dificuldade, conhecimento das práticas e respectivas posturas	
Interesse: Não houve muito interesse por parte do grupo, havendo algumas gargalhadas e momentos de dispersão o que dificultou toda a dinâmica. Na elaboração da história todos participaram, sentiram-se reticentes na realização das posturas corporais, mas mostrando muita curiosidade na dinâmica. Das três atividades a que gostaram mais foi a do barco, onde todos deitaram-se no chão e fizeram movimentação com o barco.	
Dificuldade: Houve dificuldade em concentrarem-se, fazendo nota que as meninas tiveram mais facilidade neste aspeto. Não tiveram dificuldade na elaboração da história, facilmente chegaram lá, bem como na realização das posturas, mostrando atenção, pois no fim foi pedido que repetissem as posturas sem ajuda do adulto e conseguiram. Na atividade da “imagem visual” ninguém conseguiu fazer. Na última atividades muita dificuldade em manusear o papel e fazer o barco, na técnica de respiração propriamente dita, foi conseguida com sucesso.	
Atividade 1- Construção história	
<p>Era uma vez uma girafa que gostava de dormir na sua caminha. Havia também uma borboleta que junto do seu amigo macaco gostavam de ir descansar para a árvore e fizeram um amigo novo que é o sapo que não lava o pé. Havia uma cobra muito má que lutou com um flamingo dentro de uma cesta.</p> <p>Do outro lado do campo, a vaca que andava de bicicleta, o rato andava de avião, o elefante no escorrega. Por fim o cão que andava de barco e no seu tempo livre andava de cavalo de madeira.</p> <p>No fim nos animais foram passear e começou a chover e foram para o comboio.</p>	

Procedimento: Duas imagens foram distribuídas a cada um dos 9 participantes, à exceção de um participante que teve 3 imagens, numa primeira parte fez-se uma dinâmica em que colocou-se as crianças/jovens dispostos em círculo e à vez vinham ao centro tentar fazer a postura corporal referente às imagens que lhes coube. De seguida elaborou-se a história, após a escrita da mesma a entrevistadora demonstrou as práticas representadas no papel, para em seguida todo o grupo fazer. Numa última tentativa, as crianças e jovens fizeram as posturas corporais sozinhas, pois a intenção desta prática foi fazer com que este público experienciasse o yoga. Posto isto, todas as crianças e jovens deitaram-se no chão nos tapetes, fecharam os olhos e tiveram a oportunidade de realizar uma prática de relaxamento através de uma imagem visual, onde a entrevistadora foi falando e as crianças e jovens foram tentando reproduzir. Por fim para a última atividade foi distribuída uma folha A4 por cada um, à medida que a entrevistadora foi lendo a história do barquinho de papel, as crianças e jovens foram fazendo os dobráveis que pede a história, até que por fim construíram o barquinho de papel que foi utilizado para a prática final, que foi a técnica de respiração. Nesta prática as crianças e jovens deitaram-se novamente no chão e colocaram o barco na zona abdominal de modo a fazer um barco em movimentação, ao inspirar e expirar.

Avaliação prática

	Questão 1.					Questão 1.1.					Questão 1.2.					Questão 2.					Questão 2.1.					Questão 2.2.					Questão 3.					Questão 3.1.					Questão 3.2.					Questão 3.						
	1	2	3	4	5	A	C	C'	T	R	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	A	C	C'	T	R	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	A	C	C'	T	R	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
B_AR					X	X									X						X	X						X						X						X						X						X
De_AR				X		X								X						X	X							X						X						X						X						X
Di_AR				X		X								X						X	X							X						X						X						X						X
Le_AR				X		X								X						X	X							X						X						X						X						X
Lu_AR	X								X	X				X						X	X						X						X						X						X						X	
Ms_AR				X					X					X	X					X	X							X						X						X						X						X
Me_AR				X	X									X						X	X							X						X						X						X						X
Ri_AR				X		X								X						X	X							X						X						X						X						X
Ru_AR				X		X								X						X	X							X						X						X						X						X

A=alegria | C=calma | C'=confusão | T=tristeza | R=raiva

Neste grupo, em que também a média de idades é maior, relativamente à atividade “construção de história”, seis crianças/ jovens responderam que gostaram muito, dois gostaram e um não gostou nada. Com esta atividade, na maioria, sentiram-se calmos, e dois sentiram raiva, o que se justifica pela dificuldade em expor os seus sentimentos.

Analisando quem respondeu que não gostou nada, foi um dos que sentiu raiva após a realização da primeira atividade e que seria pouco provável a sua repetição. Todos os restantes referem que será provável a repetição da atividade. Quanto à segunda atividade “imagem visual”, regra geral gostaram da sua concretização, a não ser uma criança que respondeu que não gostou nada, em relação aos sentimentos estes dividiram-se entre a alegria, calma e alguma confusão, há quem tenha também sentido raiva. Associamos a confusão e a raiva, talvez pelo facto de ser uma atividade que exija maior concentração, escuta ativa.

Quanto à atividade 3 todos gostaram, havendo sentimentos como alegria, calma e confusão, há grande probabilidade de repetição da mesma. No geral todos recomendam a realização destas atividades.

Estes dados justificam-se, provavelmente, porque quem realizou a atividade não tenha tido nenhum contacto anterior com as atividades e como os profissionais referem, eles têm dificuldade em estar atentos e concentrarem-se, motivo que leva a crer que seja esta a razão por alguns sentirem raiva, pois no seu dia-a-dia estão acostumados a várias distrações sonoras e visuais e não conseguem se libertar das suas emoções negativas.

Tabela n.º4: Prática do Grupo_2

Grupo_2	
Local: Fenais da Ajuda	Nº participantes: 5
Intervalo idades: [9 – 10]	Média idades: 9,4 ± 0,5
Itens de apreciação da Prática: interesse, dificuldade, conhecimento das práticas e respectivas posturas	
Interesse: O grupo em questão mostrou muito interesse em todas as atividades, mostraram à vontade na realização das posturas e bastante abertura para a realização de atividades de grupo. Sendo a 1º atividade a que eles gostaram mais e demonstraram mais interesse em realizar.	
Dificuldade: Facilidade na realização das posturas: borboleta, sapo e elefante, sem qualquer indicação da investigadora. Muita dificuldade de concentração na atividade 2 que exigia um momento de pausa, bem como na atividade 3, que era a construção do barquinho de papel, apesar de ser feito passo a passo. Têm dificuldade de atenção, e têm o seu próprio ritmo.	
Atividade 1- Construção história	
Era uma vez um sapo que vivia num rio, o céu estava escuro e a chover. Havia também um rato e um elefante que eram muito amigos e que gostavam de andar de comboio. A tartaruga, o flamingo e o cão gostavam muito de viajar de avião. O leão era dono do barco e costumava convidar a sua amiga cobra para irem passear. O gato era muito dorminhoco e não gostava de sair da sua cama. O macaco gostava de brincar com a borboleta no escorrega e no baloiço de brincar.	
Procedimento: Três imagens foram distribuídas a cada um dos 5 participantes, à exceção de um que teve cinco imagens, numa primeira parte fez-se uma dinâmica em que colocou-se as crianças/jovens dispostos em círculo e à vez vinham ao centro tentar fazer a postura corporal referente às imagens que lhes coube. De seguida elaborou-se a história, após a escrita da mesma a entrevistadora demonstrou as práticas representadas no papel, para em seguida todo o grupo fazer. Numa última tentativa, as crianças e jovens fizeram as posturas corporais sozinhas, pois a intenção desta prática foi fazer com que este público experienciasse o yoga. Posto isto, todas as crianças e jovens deitaram-se no chão nos tapetes, fecharam os olhos e tiveram a oportunidade de realizar uma prática de relaxamento através de uma imagem visual, onde a entrevistadora foi falando e as crianças e jovens	

elaboração do barquinho de papel acompanhando a história, esta atividade exigia maior concentração e atenção, apesar disso referem que é provável a sua repetição e também é provável que aconselham estas atividades aos amigos, à execução de um participante que refere que é pouco provável. Aqui realçamos que foi a mesma criança que referiu que é pouco provável repetir as atividades, embora tenha referido que gostou muito de todas.

Tabela n.º6: Prática do Grupo_4

Grupo_4	
Local: Ribeira Funda	Nº participantes: 3
Intervalo idades: [9 – 11]	Média idades: 9,7 ± 1,2
Itens de apreciação da Prática: interesse, dificuldade, conhecimento das práticas e respectivas posturas	
Interesse: A atividade tinha já sido reagendada devido à agenda da instituição, no dia da sua realização contamos apenas com 3 crianças. Mostraram interesse na realização das atividades, apesar de não se sentirem confortáveis na realização das posturas, fizeram-no corretamente, mostrando muita atenção na sua explicação.	
Dificuldade: Na atividade 1 o grupo teve alguma dificuldade na elaboração da história, havendo necessidade da investigadora ajudar. Relativamente à atividade 2 e 3 mostraram facilidade na sua realização, revelando capacidade de concentração.	
Atividade 1- Construção história	
<p>Era uma vez num lugar muito longe um grupo de amigos muito divertidos que gostavam de brincar.</p> <p>O gato e a tartaruga adoravam a chuva e sempre que chovia vinham saltar na água. O sapo e o leão andavam todos os dias de escorrega que ficava mesmo ao pé das casas deles. O pai do elefante tinha um barco e quando fazia sol todos os amigos iam navegar pelo mar, menos a cobra que era muito preguiçosa e ficava na cama a dormir.</p> <p>O macaco ia chamar o seu amigo rato para andarem no baloiço de brincar, era mesmo divertido.</p>	
Procedimento: Quatro imagens foram distribuídas a cada um dos 3 participantes, numa primeira parte fez-se uma dinâmica em que colocou-se as crianças/jovens dispostos em círculo e à vez vinham ao centro tentar fazer a postura corporal referente às imagens que lhes coube. De seguida elaborou-se a história, após a escrita da mesma a entrevistadora demonstrou as práticas representadas no papel, para em seguida todo o grupo fazer. Numa última tentativa, as crianças e jovens fizeram as posturas corporais sozinhas, pois a intenção desta prática foi fazer com que este público experienciasse o yoga. Posto isto, todas as crianças e jovens deitaram-se no chão nos tapetes, fecharam os olhos e tiveram a oportunidade de realizar uma prática de relaxamento através de uma imagem visual, onde a entrevistadora foi falando e as crianças e jovens foram tentando reproduzir. Por fim para a última atividade foi distribuída uma folha A4 por cada um, à medida que a entrevistadora foi lendo a história	

Colocou-se a questão relativamente à probabilidade de repetir a atividade, chegou-se à conclusão que 22 participantes pretendem repetir a primeira atividade, 28 participantes a segunda atividade e 27 a terceira atividade. Verificamos que a atividade que eles de certeza vão repetir, das três, é a do barquinho de papel.

Nesta última questão verificamos que apesar de alguns participantes colocarem que gostaram muito das atividades, alguns não têm muito interesse em repetir a atividade, o que vem completar aquilo que alguns profissionais dizem que estas atividades não podem ser realizadas com muita frequência, caso contrário ficam aborrecidos. Há quem defenda que devem ser realizadas de forma pontual, o que contradiz o que (E_12) nos diz que deve ser uma prática regular, se não os efeitos não são visíveis.

Com os dados conseguimos verificar que as atividades foram realizadas com sucesso e os objetivos foram atingidos quase que na sua totalidade, pois a percentagem dos participantes que gostaram das atividades, ficou bem acima dos 50%, o que vem fundamentar o que foi dito anteriormente.

Por fim, 25 dos participantes referiram que vão aconselhar estas atividades aos amigos, o que nos dá uma percentagem de 71,4%, novamente mais de 50%, o que nos vem levar a crer que efetivamente estas atividades suscitam algum interesse nas crianças e jovens e que há potencialidades nas mesmas.

Tabela n.º7: Análise observação do grupo_5

Grupo_5	
Local: Fenais da Ajuda	Nº participantes: 9
Intervalo idades: [8-13]	Média idades: 10 ± 1, 7
Observação: contacto com a natureza	
<p>O grupo de crianças jovens do Cais do Remar foram fazer um trilho (Fenais de Vera Cruz) e contou com 9 participantes com idades entre os 8 e 13 anos. Ao longo do trilho verificou-se cumplicidade entre as crianças, houve partilha de ideias e mesmo de experiências pessoais, contavam histórias que se passaram consigo. Viu-se que as crianças estavam entusiasmadas e libertas, pois todas mostravam um sorriso, cantavam e exploraram.</p> <p>Ao longo da caminhada houve momentos de interajuda, pois houveram algumas crianças, que com medo de alturas tiveram alguma dificuldade em descer as escadas inclinadas que davam acesso às rochas, os restantes colegas ajudaram-nos e incentivaram-nos.</p> <p>Houve um momento de partilha de conhecimento, nomeadamente sobre a delimitação do ponto de freguesia dos Fenais da Ajuda e da Lomba de São Pedro.</p>	

O trilho começa nos Fenais, passa pela Lomba de São Pedro e termina novamente nos Fenais da Ajuda, o trilho vai dar ao porto da freguesia, o que permitiu o contacto com o mar que também os permite reflectir, estarem calmos a apreciar aquilo que a natureza nos oferece a título gratuito.

De seguida, com um caminho um pouco difícil, iam se motivando uns aos outros, tanto que houve um concurso onde quem chegasse primeiro à meta definida, ganhava um prémio. Para além da diversão, potenciou-se a motivação, a persistência de modo a chegar-se ao fim.

Com esta atividade verificou-se, uma certa libertação por parte das crianças e jovens, mostrando paz, tranquilidade e simplicidade. Deu-se valor à comunicação e interação social.

Capítulo VII- Discussão dos resultados

A integração do *yoga*, da *meditação* e do contato com a natureza como formas de intervenção no campo do serviço social tem-se mostrado uma abordagem inovadora e eficaz para promover o bem-estar, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Estas práticas segundo os profissionais podem contribuir significativamente para a saúde mental, emocional e social dos indivíduos, criando um ambiente de apoio, autocuidado e desenvolvimento pessoal.

O entrevistado (E_1) afirma que "sentir amor umas pelas outras" é essencial para o sucesso das crianças no dia-a-dia, e que, sem isso, o trabalho não está sendo bem feito (E_2) complementa, afirmando que ao sermos mais humanizados e darmos mais carinho e atenção, as crianças e jovens se sentem mais confortáveis. Com o estudo os profissionais reforçam que antes de passarmos às práticas propriamente ditas, é importante ter como base da nossa intervenção, o amor e o carinho que são fundamentais no desenvolvimento socioafetivo das crianças, pois já Bowlby (1969), com sua Teoria do Apego, defendia que o desenvolvimento emocional saudável das crianças depende de vínculos seguros e afetivos com os adultos que cuidam delas, os dados recolhidos vão a este encontro quando os próprios entrevistados referem a necessidade uma ligação afetiva.

Já Freire (1994) defendia que educação deve ser um ato de amor, diálogo e respeito mútuo. Freire acredita que a relação entre educador e educando deve ser horizontal, baseada na confiança, no afeto e na troca de experiências, o que vem complementar toda a informação anterior.

É importante que, desde cedo, as crianças possam aprender a lidar com as suas emoções, a respeitar os outros e a desenvolver a capacidade de cooperação e amizade. Um dos nossos profissionais (E_12) amplia essa visão ao afirmar que uma pedagogia humanizadora envolve o desenvolvimento das crianças como um todo, considerando as suas diversas inteligências e a necessidade de criar empatia, respeito e confiança nas relações interpessoais.

O conceito de bem-estar e bem-viver são conceitos cada vez mais vinculados na nossa sociedade, aqui os entrevistados associam estes conceitos à harmonia com a natureza e aos sentimentos na sua maioria, uma vez que foram os conceitos que tiveram maior número de respostas. Em relação à harmonia com a natureza, os dados sugerem-nos uma conexão e equilíbrio com o meio ambiente, em relação aos sentimentos estes também são importantes uma vez que nos leva a aspetos emocionais e subjetivos como a felicidade, satisfação e bem-estar emocional.

Estes dois conceitos em sintonia sugerem-nos uma abordagem holística, que inclui tanto o ambiente externo (harmonia com a natureza), bem como o interno (estado emocional). Em relação à capacidade de adaptação, os dados dizem-nos que embora haja uma intenção clara de incorporar práticas inovadoras, como yoga e meditação, as instituições enfrentam desafios estruturais e de recursos que dificultam uma adaptação plena.

A flexibilidade para mudanças é vista como positiva, mas insuficiente para garantir a transformação necessária, pois como um dos nossos entrevistados (E_1) menciona a instituição "se adapta facilmente", enquanto outros entrevistados, como (E_2) e (E_7), destacam que, embora a instituição seja flexível, há desafios, como a falta de recursos e a necessidade de um ambiente propício para atividades inovadoras, para Fullan (2013) as instituições devem estar dispostas a adaptar suas práticas para atender melhor às necessidades emergentes, de forma a corresponderem às necessidades das crianças e jovens.

Há uma clara separação entre atividades tradicionais e inovadoras nas práticas da instituição, ou mesmo aquelas que eles consideram inovadoras e as que efetivamente praticam, pois olhando para os resultados vemos precisamente isso, na questão em que pedimos que os profissionais ordenassem por ordem de importância as práticas inovadoras, através da análise de dados verificamos que o *yoga* surge como primeira resposta de três entrevistados (E_1; E_6 e E_12), a *meditação* surge como resposta de um entrevistado (E_7) e o contacto com a natureza surge como primeira resposta de sete entrevistados (E_2; E_3; E_4; E_5; E_9; E_10 e E_11).

Se analisarmos tendo em conta as cinco primeiras respostas verificamos que o *yoga* surge como resposta de cinco entrevistados, a *meditação* como resposta de oito entrevistados e o contacto com a natureza como resposta de nove profissionais, ou seja estes profissionais consideram que estas práticas enquadram-se como práticas inovadoras direccionadas para o bem-estar e bem-viver.

De seguida são apresentadas as atividades praticadas nas instituições a maioria dos entrevistados menciona atividades mais tradicionais, como futebol, teatro e jogos cooperativos. Por exemplo, (E_1) fala sobre futebol, teatro e culinária como práticas frequentes, referindo que essas são atividades já bem integradas nas rotinas diárias da instituição, e elas por si só já são potenciadoras de competências. As atividades ao ar livre, como contato com a natureza e jogos cooperativos, também são bastante comuns e são vistas como parte essencial das práticas educativas, o que vem complementar o que Alves et al

(2019) já nos dizia “ter contacto com o mundo natural transforma a criança” (p. 2). Claramente é o futebol a atividade mais praticada sendo considerada uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento físico e social.

Enquanto desportos tradicionais e atividades ao ar livre são amplamente praticados, atividades como *yoga*, *meditação* e natação em mar são menos frequentes, (E_6) e (E_12) apesar de seu potencial reconhecido para melhorar o bem-estar das crianças e jovens. As atividades ao ar livre, aqui podemos considerar saltar, correr, trampolim (E_1 e E_5) ou mesmo brincar para os baloiços e brincar às escondidas (C/J_31 e C/J_35), interagir com o ambiente, atividades estas que englobam o movimento, sendo por esta razão promotoras da saúde física, melhorando a coordenação motora, o equilíbrio e a força. Estudos como os de Ginsburg (2007) mostram que a brincadeira ativa ao ar livre é essencial para o desenvolvimento motor e para combater a falta de prática de atividade física.

Estas práticas, consideradas inovadoras, como *yoga* e *meditação* segundo os profissionais não estão amplamente incorporadas às rotinas da instituição, talvez porque por parte dos profissionais não exista formação na área e também não exista conhecimento. Por isso, associam o *yoga* a uma prática em que se deve estar de olhos fechados e pernas cruzadas, mas “o *yoga* pode ser adaptada à infância e ao contexto sobretudo mediante o reconhecimento, da dimensão lúdica da infância para integrá-lo ao cotidiano educacional por meio de jogos e brincadeiras, imitação de animais, contação de histórias, ao som de músicas diversas” (Simões et al, 2019, p.603). Talvez esta semelhança advenha do carácter lúdico do *yoga*, pois também brincar na natureza é uma atividade essencial para o desenvolvimento das crianças e jovens.

Neste estudo verificámos uma forte preferência das crianças por atividades físicas e ao ar livre, com destaque para brincadeiras no exterior, futebol e contato com a natureza, há profissionais (E_1) que mencionam que as crianças têm uma "necessidade" de brincar ao ar livre, o que pode estar relacionado ao facto de passarem muito tempo em ambientes fechados, como em edifícios escolares e centros de atividades.

Com os dados do estudo conseguimos perceber que estas atividades proporcionam uma sensação de liberdade, interação social e exploração, contribuindo para o bem-estar das crianças, por esta razão é necessário que as instituições estejam preparadas para “propiciar a relação da criança com a natureza” (Bezerra, 2021, p.511).

Relativamente ao *yoga* dois entrevistados mencionaram que a prática envolve "as posições que fazemos" e promove "mobilidade corporal" (E_1 e E_2).

No que diz respeito ao autoconhecimento e limites, foi mencionado que o *yoga* ajuda a "conhecer os limites do seu corpo" e promove a "qualidade de vida" (E_4 e E_5), pois como as crianças e jovens complementam torna o corpo mais leve e evita pensamentos negativos, ajuda cada indivíduo a colocar-se em primeiro lugar tornando-os pessoas também mais calmas (C/J_7, C/J_21, C/J_29 e C/J_41).

Um estudo de Khalsa e Cope (2005) refere que o *yoga* pode beneficiar crianças e adolescentes, na promoção da regulação emocional, da concentração e da autoestima. Os resultados indicam que práticas regulares de *yoga* melhoram a saúde mental e emocional de jovens, especialmente aqueles com dificuldades de atenção. Ainda segundo Ferreira (2016), esta prática oferece algo inovador ao promover o autoconhecimento e a autoconsciência emocional, que é muito importante, pois há muita dificuldade por parte deste público em expor os seus sentimentos.

A prática de *meditação* foi descrita como uma forma de melhorar o estado mental: "acalmar o stress" e ajudar a "dormir melhor" (E_1). Também foi apontado que a *meditação* ensina a "apreciar o agora" e promove "atenção plena" (E_4, E_5). As crianças e jovens em consonância com os profissionais referem que a *meditação* ajuda a pensar e ficar focados (C/J_40 e C/J_41). Para além disso referem que esta também ajuda em momentos em que estão chateados, pois trás felicidade e ajuda a controlar a respiração (C/J_3, C/J_11 e C/J_33).

Goleman (2006) refere que, ao praticar a *meditação*, as pessoas tornam-se mais conscientes das suas próprias emoções, o que melhora consequentemente a comunicação, o que vem complementar o que se analisou ao longo das entrevistas quando os profissionais referiram que estas práticas são importantes para o desenvolvimento social (E_5) fala sobre a capacidade de as crianças "comunicarem de forma assertiva" e serem mais empáticas, o que as ajuda a compreender melhor os sentimentos dos outros, as crianças e jovens também referem que esta ajuda a serem "melhores pessoas" (C/J_20).

Zeidan et al. (2010) realizaram estudos que mostram que apenas em quatro dias de prática de *meditação*, houve uma melhoria significativa na capacidade de atenção. Esses benefícios ocorrem porque esta treina o cérebro para focar no momento presente, aumentando a capacidade de controlar distrações O contato com a natureza é uma prática que é considerada como forma de integrar elementos de *yoga* e *meditação*, como descrito: "conseguimos por em prática as duas anteriores" (E_1).

A natureza faz automaticamente parte do nosso dia-a-dia, pois todos têm acesso a espaços onde podem pelo menos caminhar e respirar ar puro, por esta razão Alves et al

(2019), diz que “é nosso dever, fazer com que a criança tenha ligação direta a qualquer meio de contacto com a natureza, pois é desde pequeno que devemos preservar e entender a importância e o prazer que o meio ambiente (recursos naturais) oferece para a sociedade” (p. 2). Com a análise dos dados conseguimos também perceber que o relacionamento consigo próprio é importante para se construir relações saudáveis e uma boa qualidade de vida. Esse entendimento sugere que práticas educativas que envolvem atividades ao ar livre e que promovem a autoconsciência podem ter um impacto positivo no desenvolvimento emocional e social das crianças.

Em relação ao contato com a natureza, práticas como por exemplo o Shinrin-Yoku (banho de floresta) têm demonstrado efeitos positivos na saúde física e mental. Hartig et al. (1991) mostram que o contato com a natureza permite uma melhoria do humor e a capacidade de concentração.

A literatura sugere que o uso combinado dessas práticas promove uma educação multidimensional, onde a mente, o corpo e o ambiente estão interligados. Isso gera melhores resultados em termos de desenvolvimento emocional, regulação do comportamento e criação de uma cultura de paz e respeito nos ambientes educacionais e sociais.

Relativamente ao desenvolvimento multidimensional, vários entrevistados (E_1, E_2 e E_3) mencionam que essas práticas promovem o "convívio entre as crianças" e melhoram a interação social. Essa ênfase no relacionamento interpessoal indica que atividades como *yoga*, *meditação* e o contato com a natureza ajudam a criar um ambiente onde as crianças e os jovens se sentem mais confortáveis para se expressarem e interagirem com os outros, para além disso contribuem para a construção de valores morais e éticos.

Estas práticas ajudam no desenvolvimento "postura corporal" (E_11), contribuem para o desenvolvimento da "motricidade fina e grossa" (E_5), e da "coordenação motora" (E_6), habilidades essenciais para crianças em desenvolvimento. Isso sugere que há um impacto positivo tanto em habilidades motoras básicas quanto nas mais complexas. Os dados também mostram que essas práticas melhoram a "concentração" (E_2, E_6), promovendo uma maior capacidade de foco nas atividades do dia-a-dia, as crianças e jovens acrescentam ainda que estas atividades fortalecem os corpos através da resistência e que ganham uma certa maturidade (C/J_5).

As práticas em questão oferecem vantagens claras tanto a curto quanto a longo prazo, pois todos os entrevistados referem que não há desvantagens. A curto prazo são os aspetos referidos anteriormente, a longo prazo, essas práticas ajudam a construir uma base sólida para

o desenvolvimento emocional e pessoal, promovendo resiliência, autoconfiança e oferecem uma educação para a vida, ajudando as crianças a desenvolverem habilidades essenciais para o futuro, como a empatia, o autoconhecimento e a capacidade de enfrentar desafios.

Mehta et al (1990) sugerem que um ambiente adequado é importante para o sucesso dessas práticas. Protocolos com autarquias podem garantir o acesso a espaços públicos, como parques, centros comunitários e escolas, que oferecem os locais apropriados para a realização de atividades em grupo, onde possa ser realizado as práticas de yoga e meditação. Ferreira (2016) também reforça este aspeto ao afirmar que há necessidade de parcerias entre instituições para que os projetos desenvolvidos se tornem sustentáveis. Os entrevistados complementam esta informação e referem que há necessidade de colaborações com outras instituições (E_5) reforça que parcerias com autarquias e governo poderiam fornecer apoio e reconhecimento para essas atividades e a formação dos profissionais.

Kabat-Zinn (2003) faz nota que estas atividades são importantes na promoção do bem-estar do indivíduo, mas ressalva a necessidade de estas estarem disponíveis de forma equitativa a todos. Lauris (2020) acrescenta que se houver suporte institucional é mais fácil dar continuidade aos projetos que englobam estas práticas, bem como garantir que os vários profissionais recebam a formação necessária para poder desenvolver as atividades em questão (Bernardi et al, 2022). Por esta razão há necessidade de se criar parcerias com vários órgãos institucionais.

Por fim e como forma de conclusão da discussão podemos dizer que as três práticas abordadas ao longo do trabalho, em si têm bastantes vantagens, mas juntas acabam por trabalhar de forma harmoniosa, pois como refere Louv (2005) o *yoga* e a *meditação* se forem realizados em ambientes naturais podem aumentar os seus benefícios, uma vez que a natureza tem um efeito calmante, já Hartig et al. (1991) acrescenta que este ambiente reduz os níveis de cortisol, promovendo o então bem-estar.

As práticas inovadoras, implementadas em espaços de intervenção socioeducativa, mostraram-se eficazes na promoção de hábitos saudáveis e valores sociais importantes, como o respeito pelo próximo e a cooperação. O estudo revelou que atividades como *meditação guiada*, dinâmicas de grupo ao ar livre e o desenvolvimento de projetos colaborativos ajudam as crianças e jovens a desenvolver maior senso de responsabilidade e autocuidado, além de habilidades como a resolução de problemas e a comunicação assertiva. Esses resultados indicam que essas práticas inovadoras são ferramentas potentes para fomentar não apenas competências individuais, mas também valores comunitários.

O estudo mostrou que os profissionais percebem essas práticas como uma forma de complementar as metodologias tradicionais de ensino (E_3), oferecendo uma abordagem mais equilibrada que inclui o desenvolvimento emocional e relacional dos jovens. Além disso, mencionaram que práticas como a *meditação* e o contato com a natureza podem se tornar uma parte fundamental de programas de intervenção preventiva em contextos sociais mais desafiadores, ajudando a reduzir comportamentos de risco e a promover o bem-estar geral dos participantes.

Constamos que da parte dos profissionais há reconhecimento da importância destas práticas para as instituições, enfatizando as suas vantagens. Da parte das crianças e jovens verificou-se que na sua maioria conhecem os conceitos, mas são poucos os que já praticaram. Com isto a investigadora aplicou a componente prática nas várias instituições.

Como Sampaio e Pontes (2017, citado por Simões et al, 2019) relativamente ao *yoga*, após a sua prática sentiram paz e alegria, que foi o que aconteceu com os participantes da prática do estudo, referiram regra geral que sentiram calma e alegria após a realização das atividades. O que mostra que se estas forem aplicadas com mais regularidade, suscitará mais interesse e consequentemente maiores vantagens.

Considerações finais

Para os profissionais do nosso estudo o desenvolvimento de competências socio afetivas, muito importantes de desenvolver com as crianças e jovens das suas instituições, depende de uma pedagogia que coloca o ser humano no centro das atenções, integrando a dimensão afetiva, social e emocional das crianças e jovens, isto é o desenvolvimento multidimensional do indivíduo. Consideram que a proximidade, o amor e a empatia são fundamentais para criar um ambiente educacional mais harmonioso, na qual as crianças e jovens possam desenvolver suas competências emocionais e sociais de maneira mais equilibrada, integrada e completa.

As práticas inovadoras abordadas, *yoga*, *meditação* e contato com a natureza, são vistas pelos profissionais como ferramentas eficazes para promover o bem-estar e o desenvolvimento multidimensional das crianças e jovens, com impacto positivo a nível físico, mental, emocional e social. Estas práticas não só trazem vantagens imediatas, como redução de stresse e melhoria na interação social, além de benefícios a longo prazo, como desenvolvimento emocional, autoconfiança e resiliência. E, são ainda, uma vantagem pela complementaridade às atividades físicas tradicionais, podendo promover o bem-estar físico e mental dos seus atuais educandos, alguns crianças e jovens pouco incluídos, podendo ter um impacto profundo em espaços de intervenção socioeducativa, que incluem escolas, centros comunitários, instituições de apoio a crianças e jovens em risco, entre outros.

O contato com a natureza, em particular, é visto pelos nossos educadores como um meio de promover um bem-estar mais profundo e uma conexão com o meio ambiente, possibilitando uma maior consciencialização sobre o mesmo, sendo uma prática que reforça a área da sustentabilidade na educação atual. Consideram que as atividades que envolvem o contacto direto com a natureza em práticas sustentáveis, como jardinagem, trilhos e interação com animais, podem atender ao desejo destas crianças e jovens em formação, por serem atividades novas e fortalecerem a consciência ambiental. A implementação dessas atividades contribuirá para o desenvolvimento de valores sustentáveis e uma relação saudável com o ambiente.

O *yoga*, *meditação* e contacto com a natureza complementam-se ao trabalhar de maneira integrada o corpo, na sua dimensão física, mental e emocional, proporcionando às pessoas benefícios individuais e sociais. Quando praticados juntos, especialmente em ambientes naturais, criam uma experiência transformadora que potencializa o

desenvolvimento pessoal e as relações interpessoais; promovem resiliência, concentração e responsabilidade; contribuem para a capacidade de lidar com desafios e se adaptarem ao futuro.

Nas instituições do estudo há uma distinção clara entre atividades mais comuns, como as práticas físicas, lúdicas e desportiva, mesmo as realizadas ao ar livre, e as práticas inovadoras propostas. Consideram que o *yoga* e a *meditação*, ainda enfrentam limitações e desafios vários (p.ex. resistências culturais, falta de recursos adequados, inexistência de formação ajustada) para a sua implementação nestas instituições de contexto educativo não formal. As atividades ao ar livre e as atividades físicas são as mais populares entre as crianças e jovens, com ênfase na necessidade de exploração e liberdade em contextos exteriores, em contacto com a natureza.

Segundo a representação dos nossos profissionais a criação de parcerias institucionais educativas adequadas pode trazer benefícios a longo prazo, para a utilização destas e de outras práticas inovadoras, nestes contextos não formais, nomeadamente maior consistência e continuidade de ação, inclusão nas atividades culturais, formação dos agentes educativos e, por fim, criação de novos projetos e ambientes de ação.

Em síntese, consideramos que as atividades abordadas neste nosso estudo podem ser uma ferramenta valiosa para a prática educativa no serviço social, oferecendo abordagens inovadoras para o desenvolvimento multidimensional de crianças e jovens, promovendo hábitos, valores e competências socio afetivas e emocionais e, conseqüentemente, para promoção do bem-estar e bem-viver. As três práticas, pelas suas características, têm o potencial de complementar intervenções tradicionais, proporcionando uma maneira humanista e holística de lidar com os desafios enfrentados por indivíduos e comunidades, podendo contribuir para: i) a promoção da saúde física e mental; ii. o desenvolvimento de competências socio afetivas; iii o recurso a uma abordagem holística na intervenção educativa pelo profissional do serviço social; iv o fortalecimento de relações humanas e resiliência comunitária; v. uma educação para a cidadania e sustentabilidade.

Ao longo de todo o processo de realização deste trabalho de investigação houve aspetos positivos e menos positivos que acompanharam o desenvolvimento desta investigação. Considerámos que as principais limitações do estudo foram: a falta de estudos na área, a elevada complexidade do trabalho de investigação-ação, que foi realizado com e em contextos menos controlados e com um público pouco homogéneo (profissionais diversificados e crianças com diferentes idades). Relevamos como aspeto a valorizar o facto

desta pesquisa poder contribuir com mais um estudo sobre as práticas direcionadas para o bem-estar e bem-viver.

Recomenda-se que estudos futuros investiguem os impactos a longo prazo da prática de *yoga*, *meditação* e contato com a natureza no desenvolvimento socioemocional de crianças e jovens. Além disso, sugere-se a ampliação da amostra, incluindo diferentes contextos socioeconômicos e faixas etárias, a fim de compreender melhor as potencialidades e limitações dessas práticas no contexto socioeducativo.

Referências Bibliográficas

- Abrantes, P. (2016). A educação em Portugal: princípios e fundamentos constitucionais. *Sociologia, problemas e práticas*, 23-32.
- Ai, A. M. V. (2017). *Contributos para uma prática interdisciplinar sustentável na proteção da criança*. [Tese de mestrado. Departamento de Ciência Política e Políticas Públicas]. Repositório aberto ISCTE: <http://hdl.handle.net/10071/15385>
- Almeida, S., Machado, I., & Melo, S. (2021). *Serviço social em escolas e efectivação do direito à educação: representações e práticas profissionais*. XI Congresso Português de Sociologia, Março 29-31, Lisboa. Repositório aberto da Universidade do Porto. <http://hdl.handle.net/10216/146151>
- Alves, F. E. M., Chaves, M. V. M., & Chaves, L. G. B. (2019). A importância do contacto com a natureza para a criança. VI Congresso Nacional da Educação.
- André, C. (2018). *3 minutos para meditar*. (4ªedi). Editorial Presença.
- Arruda, A. L., Almeida, C. A. A., Costa, I. F., Almeida, L. A. M. O., Luz, U. N. A. & Santos, V. V. C. S. (2021). Espaços não-formais na educação. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 7(9), 1370– 1380. <https://doi.org/10.51891/rease.v7i9.2360>.
- Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Salaroli, L. B., & Zandonade, E. (2022). A intervenção Hatha-Yoga na percepção de cuidadores de crianças e adolescentes com câncer em tratamento hospitalar. *Research, Society and Development*, 11 (7), 1-13. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.27534>
- Bezerra, M. S. H. (2021). A criança na natureza no contexto da educação infantil. *Revista Even Pedagóg*, 12 (2), 503-513. <https://doi.org/10.30681/reps.v12i2.10351>
- Bilro, M. H. T. (2015). *As atividades educativas de exploração na natureza no desenvolvimento de competências pessoais e sociais nos jovens e na promoção do turismo na natureza responsável*. [Tese de Mestrado. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril]. Repositório Comum <http://hdl.handle.net/10400.26/19401>
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Bonato, L. K., Costa, C. F. & Schirmer, M, E. (2015). *Um olhar sobre as práticas educativas nos espaços não escolares*. IX Seminário Nacional Diálogos com Paulo Freire: utopia, esperança e humanização.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Branco, F. & Portas, M. (1999). *Direito humanos e serviço Social: Manual para Escolas e Profissionais de Serviço Social*. (1º Edi). ISSScoop.
- Bruce, M.(2015). Action artistique et uen Vivir: pour la construction de sociétés solidaires.*Filigrane*.19.
https://www.researchgate.net/publication/316250433_Action_artistique_et_Buen_Vivir_pour_la_construction_de_societes_solidaires
- Bruno, A. (2014). Educação formal, não formal e informal: da triologia aos cruzamentos, dos hibridismos a outros contributos. *Mediações Revista online*. 2 (2).
<https://doi.org/10.60546/mo.v2i2.68>
- Calleja, J. M. R. (2008). Os professores deste século. Algumas reflexões. *Revista Institucional Universidad Tecnológica del Chocó: Investigación, Biodiversid y desarrollo*. 27 (1), 58-66.
- Campenhoudt, L. V., Marquet, J., & Quivy, R. (2019). *Manual de investigação em ciências sociais*. Gradiva.
- Campos, A. C. T. (2019). *A influência das técnicas de mindfulness no comportamento em sala de aula, na ansiedade e no empenho académico*. [Tese de mestrado. Universidade autónoma de lisboa]. Repositório Institucional Camões.
<http://hdl.handle.net/11144/4597>
- Castelo, T. (2021). *O poder dos Rituais*. Planeta de livros Portugal. Planeta.
- Carvalho, M. J. L., & Ferreira, L. (2009). *Infância e risco social: retratos da imprensa portuguesa*. Repositório da Universidade Científico de Acesso Aberto de Portugal
<http://hdl.handle.net/10071/1624>
- Código Deontológico dos Assistentes Sociais em Portugal (2018). APSS Acesso em 5/04/2024
https://www.apss.site/files/ugd/3b42b4_205e06336d7d413ab0f2b5bb0a493dec.pdf
- Coelho, A., Vale, V., Bigotte, E., Ferreira, A. F., Duque, I. & Pinho, L. (2015). Oferta educativa outodor como complemento da Educação Pré-Escolar: Os benefícios do contacto com a natureza. *Revista de Estudios e investigación*, Vol Extr. N10,111-117.
[10.17979/reipe.2015.0.10.585](https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.10.585)
- Condessa, I. C. (2020). O recurso à observação como estratégia de formação inicial docente: notas de campo e outros registos. *Instrumento*, 22(2), 248-261.
<https://doi.org/10.34019/1984-5499.2020.v22.29932>

- Cruz, A.C.P. (2019). *Jardim de Infância: será um campo de intervenção do assistente social?*. [Tese de mestrado. Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Instituto Universitário de Lisboa <http://hdl.handle.net/10071/18961>
- Dayrell, J. (2003). O jovem como sujeito social. *Revista Brasileira de Educação*. 24. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782003000300004>.
- Despacho normativo nº769/1976 do Ministério da Educação e Investigação Científica, Secretarias de Estado da Administração e do Equipamento Escolar e da Orientação Pedagógica. (1976). Diário da República nº249, Série I de 1976-10-23.
- Despacho normativo 46/1986 Lei de Bases do Sistema Educativo. (1986). Diário da República nº237/1986, Série I de 1986-10-14.
- Despacho normativo 147/1999. Lei de protecção de crianças e jovens. (1999). Assembleia da República, Série I de 1999-09-01.
- Despacho normativo nº175/2015. Segunda alteração à Lei de Protecção de Crianças e Jovens em Perigo (2015). Assembleia da República, Série I de 2015-09-08.
- Dias, C., Cruz, J, F. & Danish, S. (2001). *O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida: Programas de intervenção para crianças e adolescentes*. *Análise psicológica*. 19 (1), 157-170.
- Diogo, E., & Valduga, T. (2021). O/a assistente social na educação: implicações para uma escola inclusiva. *Aprender*. 41, 49-63. <http://hdl.handle.net/10400.14/42859>
- Dumont, H., Istance, D., & Benavides, F. (2010). *The nature of learning: Using research to inspire practice*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264086487-en>
- Eburneo, B. D. M. (2018). *O ensino de yoga na escola: possibilidades e desafios*. [Trabalho de conclusão para obtenção do grau de Licenciatura Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”]. Repositório Institucional Universidade Estadual Paulista. <http://hdl.handle.net/11449/203119>.
- Ferreira, J. (2014). *Serviço Social: profissão e ciência. Contributos para o debate científico nas ciencias sociais*. *Cuadernos de Trabajo Social*, 27 (2), 329-341. https://doi.org/10.5209/rev_CUTS.2014.v27.n2.44782
- Ferreira, R. C. (2016). *A meditação como forma de promover as relações de amizade entre crianças*. [Tese de Mestrado. Escola Superior de Educação e Comunicação]. Repositório aberto da Universidade do Algarve <http://hdl.handle.net/10400.1/8666>
- Formosinho, J. & Machado, J. (2013). A regulação da educação em Portugal- do Estado Novo à democracia. *Temas e problemas*, 12 e 13, 27-40.

- Fortin, M. F. (1999). *O processo de investigação. Da concepção à realização*. Lusociência.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Freire, P. (1979). *Educação e mudança*. Paz e Terra.
- Freire, P. (1996) *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.
- Freitas, F. G., Jesus, G. T. & Oliveira, L. R. M. C. (2022). Os efeitos da prática da meditação para redução e controle da ansiedade. *Research Society and Development*, 11(17), 1-11. [10.33448/rsd-v11i17.39117](https://doi.org/10.33448/rsd-v11i17.39117)
- Fullan, M. (2013). *The new pedagogy: Students and teachers as learning partners*. Education Canada, 53(2), 4-8. <https://doi.org/10.36510/learnland.v6i2.601>
- Gaia, A. A. B. & Lopes, F. T. (2019). A utilização de espaços não formais como estratégia educacional no ensino de ciências. *Ciências em foco*, 12 (1), 44-53. Disponível em: [A utilização de espaços não formais como estratégia educacional no ensino de ciências | Ciências em Foco](#).
- Gaston, M. (2021). *A arte do bem-estar: uma vida feliz inspirada pela natureza*. Casa das letras.
- Ginsburg, K. R., & The Committee on Communications and The Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007). *The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds*, 119 (1), 182–191. DOI: [10.1542/peds.2006-2697](https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697)
- Godden, N.J. (2021). *Community work, love and the indigenous worldview of buen vivir in Peru*. *Internacional Social Work*. 64 (3), 354-370. DOI:[10.1177/0020872820930254](https://doi.org/10.1177/0020872820930254)
- Goleman, D. (1989). *A arte da meditação: um guia para a meditação*. (4ªedi). Sextante.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gregório, S. I. M. (2014). *Mindfulness: implicações clínicas - Estudo Geral*. [Tese de doutoramento em Psicologia. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação]. Repositório Científico da Universidade de Coimbra <https://hdl.handle.net/10316/27157>
- Guerreiro, S. (2014). *52 meditações para crianças*. Chiado Editora.
- Guevara, B. (2021). *Meditação e yoga*. Manuscrito.

- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Iamamoto, M. V. (2000). *O serviço Social na contemporaneidade: trabalho e formação*. (3ªedi). Cortez.
- Iamamoto, M. V. (2007). *Serviço social em tempo de capital fetiche: capital financeiro, trabalho e questão social*. (2ª edi). Cortez.
- James, A., & James, A. L. (2001) Childhood: Toward a Theory of Continuity and Change. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 575, 25-37.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144 – 156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Ketele, J.M. & Roegiers, X.(1999). *Metodologia de Recolha de Dados*. Instituto Piaget.
- Lauris, M.A. (2020). *Yoga na educação infantil: uma proposta de ensino e aprendizagem*. [Tese de Mestrado. Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Repositório Institucional Universidade Estadual Paulista <http://hdl.handle.net/11449/192438>
- Libâneo, J. C. (1994). *Didática*. São Paulo: Cortez.
- Lima, A. P. R. (2016). *Reconfiguração de modelo de proteção à criança, promovido pela lei 142/2015 de 8 de setembro*. [Tese de Mestrado. Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa <http://hdl.handle.net/10071/13832>
- Lima, D. R. (2017). *Serviço Social na educação: desafios e possibilidades da inserção profissional na política de educação*. Instituto de Ensino Superior Franciscano.
- Lopes, E., Tracana, R. B., & Carvalho, G. S. (2018). A criança e a natureza. Evidências sobre benefícios do contacto da natureza. O que ficou por fazer? *Edulog. International Conference Early Childhood Education: What Science Has to Teach Us*, Programme and Abstracts, Braga (p.10-11). <https://hdl.handle.net/1822/61383>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Marinho, T. M. O., & Silva, P. C. G. (2021). Yoga e os seus benefícios: um caminho de busca e encontro. *Revista do programa de pós-graduação em ciência da religião*, 24 (37), 162-179. [10.23925/1980-8305.2021v24i37a8](https://doi.org/10.23925/1980-8305.2021v24i37a8)

- Rocha, M. D., Flores, J. F., & Marques, L. F. (2015). Fundamentos da meditação no ensino básico: Meditação, transdisciplinaridade e educação ambiental. *Revista terceiro incluído*, 5(2), 398-413. <https://doi.org/10.5216/teri.v5i2.38797>
- Marques, E. J. S. T., & Schmitt, A. R. V. (2021). O Serviço Social Ambiental: compromisso com os objetivos do desenvolvimento sustentável e a defesa do meio ambiente enquanto direito humano. *Revista Katálysis*, 24 (3), 607-616. <https://doi.org/10.1590/1982>
- Mazzarino, J. M., & Assis, P. A. G. (2016). Vivências na natureza e as possibilidades inventivas na educação ambiental. *Revista pesquisa em educação ambiental*, 11 (1), 9-18. <https://doi.org/10.18675/2177-580X.vol11.n1.p9-18>
- Melim, L., & Rodrigues, L. (2022). A educação não-formal como um espaço de liberdade. *Centro de Investigação em Educação*, 59-64. <http://hdl.handle.net/10400.13/4866>
- Menezes, C. B. (2009). *Por que meditar? A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade*. [Tese de Mestrado. Instituto de Psicologia]. Repositório Digital Lume <http://hdl.handle.net/10183/15910>
- Mehta, N., Mehta, M. P., & Mehta, V. (1990). *Yoga and health*. S. Chand & Company.
- Mizuno, J., Brandani, J. Z., Deutsch, S., Rossa, F., & Monteiro, H. L. (2017). Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. *Movimento*, 24 (3), 947-960. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.75680>
- Nahas, M.V. (2001). Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Resenhas. *Revista Brasileiro Ciências Esporte*, 34 (2), 513-518. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000200018>
- Passarali, A., Hall, E. & Anderson, M. (2010). A strenghts- based approach to outdoor and adventure education: possibilities for personal growth. *Journal of experiential education. Journal of Experiential Education*, 33 (2), 120-135. [10.5193/JEE33.2.120](https://doi.org/10.5193/JEE33.2.120)
- Pereira, B. O., & Carvalho, G. S. (2011). *A actividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social*. Ata VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, Braga.
- Piana, M. C. (2009). *O serviço social na contemporaneidade: demandas e respostas*. Cultura Académica.
- Pomatti, D., & Foschiera, E. M. (2020). *O contato com a natureza e o desenvolvimento sensorio-motor de crianças da educação infantil*. [Trabalho conclusão de curso.

- Faculdade de Educação na Universidade de Passo Fundo]. Repositório Institucional da Universidade de Passo <http://repositorio.upf.br/handle/riupf/1925>
- Ravitch, D. (2016). *The death and life of the great American school system: How testing and choice are undermining education*. Basic Books.1(2)
- Rivera, E., Veitch, J., Loh, V. H. Y., Salmon, J., Cerin, E., Mavoa, S., Villanueva, K., & Timperio, A. (2022). Outdoor public recreation spaces and social connectedness among adolescents. *BMC Public Health*, 22 (165), 1-10, <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12558-6>
- Sarmiento, M. J., & Vasconcellos, V. M. R. (2007). *Infância (in)visível*. Junqueira&marin editores.
- Sampieri, R. H., Collado, C., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigacion*. (6ª edi). McGraw-Hill.
- Santos, M. F. J. F. (2017). *A Prática Profissional do Assistente social em contexto de cuidados de saúde primários infantojuvenis*. [Tese de Mestrado. Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório [Instituto Superior de Serviço Social do Porto](http://hdl.handle.net/10400.26/22393) <http://hdl.handle.net/10400.26/22393>
- Santos, M. P., Sousa, R. B., Coelho, F. C. A., Silva, V. S., Neto, F. S. C. & Junior, E. P. S. (2023). A importância do Assistente Social na Política Pública de Educação. *Revista Brasileira de ensino e aprendizagem*, 7, 110-131.
- Sato, D. L. (2019). *Yoga na escola*. [Trabalho de conclusão para obtenção do grau de Licenciatura. Universidade de Taubaté]. Repositório da Universidade de Taubaté <http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/531>.
- Schmidt, L., Nave, J. G., Guerra, J. (2010). *A Educação ambiental: balanço e perspectivas para uma agenda mais sustentável*. Imprensa de Ciências Sociais. Universidade de Lisboa – Repositório da universidade de Lisboa <http://hdl.handle.net/10451/11183>
- Sena, M. (2014). O que é educação? *Brasiliense*.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 16(2), 128–134. DOI:[10.1054/ambm.1999.0118](https://doi.org/10.1054/ambm.1999.0118)
- Silva, C. P. M. (2020). *Efeitos psicossociais da prática de Yoga*. [Tese de Doutorado. Faculdade de Motricidade Humana na especialidade de Psicologia do Exercício e do Desporto]. Repositório da Universidade de Lisboa <http://hdl.handle.net/10400.5/23942>

- Silva, C. (2020). *Para uma educação planetária- princípios, valores, modelos*. Educação em fronteiras.
- Simões, B. D., Mizuno, J., & Rossi, R. (2019). Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. *Revista Cocar*, 13 (27), 597-618. <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/2859>
- Souto, R. B., Andrade, P. C. S. T., Ferreira, J. M. G. F., & Vieira, R. F. C. (2023). Mindfulness e meditação para alívio do estresse: revisão integrativa. *Revista Científica de Enfermagem*, 13 (41) 768-779. DOI: [10.24276/rrecien2023.13.41.768-779](https://doi.org/10.24276/rrecien2023.13.41.768-779).
- Souza, J. A. P. C., Sobrinho, R. S. M., & Herran, V. C. S. (2017). Ressignificando os conceitos de criança e infância. *Revista Amazônia*, 3, p.113-129. [10.29280/rappge.v1i1.4116](https://doi.org/10.29280/rappge.v1i1.4116)
- Souza, L. K. (2019): *Recomendações para a realização de grupos focais na pesquisa qualitativa*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 4 (1), 52-66. <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v4i1.13500>
- Tahara, A. K. (2004). *A aderência às atividades físicas de aventura na natureza no âmbito do lazer*. [Tese de Mestrado. Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro]. Repositório Universidade Estadual Paulista <http://hdl.handle.net/11449/96080>
- Tavares, G. M., Abreu, A. M., Araújo, D., Pereira, F., Oliveira, A., Figueiredo, A., & Prazeres, A. C. (2010). *Manual de Yoga*. (2ªedi). Mh edições.
- Tomás, C., Trevisan, G., Carvalho, M,J,L.,& Fernandes, N. (2021). *Conceitos-chave em Sociologia da Infância. Perspetivas Globais*. Coleção Investigação- Ciências Sociais. Repositório Universidade do Minho <https://hdl.handle.net/1822/75276>
- Tomás, Q. (2022). *Guia de caminhadas na natureza: o poder de caminhar*. Manuscrito.
- Williams, F. (2018). *A natureza cura: como a natureza nos torna mais felizes, mais saudáveis e mais criativos*. Bertrand Editora.
- Yasbek, M. C. (2014). A Dimensão política do trabalho do Assistente Social. *Serviço Social & Sociedade*, 120, 677-693. <https://doi.org/10.1590/0101-6628.004>

Anexos

Anexo I- Consentimento informado crianças/jovem

Eu Joana Cristina Medeiros Câmara, aluna do Mestrado em Educação e Formação da área de especialização em Formação e Intervenção Educativa com crianças e jovens, da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade dos Açores (FCSH-UAc), sob orientação dos Professores Doutores Eduardo José da Silva Tomé Marques e Maria Isabel Cabrita Condessa, estou a desenvolver no âmbito da minha dissertação um estudo intitulado “Práticas inovadoras de intervenção educativa: uma dimensão holística para o Bem-Estar e Bem-Viver”.

Com este trabalho pretende-se alcançar vários objetivos, entre os quais:

- a) Perceber a importância de práticas inovadoras para o desenvolvimento multidimensional das crianças e jovens, num contexto de bem-estar e bem-viver;
- b) Entender as representações das crianças e jovens acerca das vantagens e desvantagens de práticas inovadoras, no âmbito da animação e intervenção socioeducativa em contexto não formal.

É neste sentido, que vimos solicitar a vossa autorização para integrar a(o) vossa(o) educanda(o) no grupo de participantes de crianças e jovens neste trabalho, com o intuito de conhecer as suas representações sobre as vantagens e desvantagens das práticas inovadoras de intervenção utilizadas na instituição que frequenta, nomeadamente espaços socioeducativos não formais.

Iremos recorrer à observação participante e discussão em *focus group*, neste último caso recorrendo à gravação de áudio e imagem. A análise destes dados vai permitir ampliar os estudos na área, nomeadamente no que respeita às potencialidades deste tipo seu verdadeiro impacto. Por fim, a sua divulgação será efetuada exclusivamente através deste trabalho de teor académico e em reuniões/ publicações científicas e académicas.

Por tudo isso, vimos solicitar a colaboração do seu educando neste nosso trabalho, fazendo nota que será salvaguardado o princípio ético da confidencialidade (nunca será identificado) e da livre participação no estudo (pode desistir a qualquer momento) e que todos os registos serão utilizados para o fim do estudo e devidamente destruídos após a sua utilização.

Desde já agradecemos a vossa disponibilidade em autorizar a participação do seu educando neste estudo.


Com os melhores cumprimentos,

Ponta Delgada, 09 de fevereiro de 2022

Mestranda: Joana Cristina Medeiros Câmara

O Orientador:

A Orientadora:

----- 

Eu _____ Encarregado de Educação da(o) _____ que frequenta a(o) (instituição) _____ autorizo a participação da minha (meu) educanda (o) no estudo acima descrito, sobre as práticas inovadoras de intervenção educativa junto de crianças e jovens que frequentam espaços socioeducativos não formais, no âmbito da Dissertação de Mestrado em Formação e Educação, da área de especialização em Formação e Intervenção Educativa com Crianças e Jovens, da FCSH-UAç, intitulado “Práticas inovadoras de intervenção educativa: uma dimensão holística para o Bem-Estar e Bem-Viver”.

Anexo II - Consentimento informado Profissionais

Eu Joana Cristina Medeiros Câmara, aluna do Mestrado em Educação e Formação da área de especialização em Formação e Intervenção Educativa com crianças e jovens, da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade dos Açores (FCSH-UAc), sob orientação dos Professores Doutores Eduardo José da Silva Tomé Marques e Maria Isabel Cabrita Condessa, estou a desenvolver no âmbito da minha dissertação um estudo intitulado “Práticas inovadoras de intervenção educativa: uma dimensão holística para o Bem-Estar e Bem-Viver”.

Com este trabalho pretende-se alcançar vários objetivos, entre os quais:

- a. Pesquisar práticas de animação e intervenção educativa, que se integrem na vertente de práticas inovadoras orientadas para a conceção do bem-estar e o bem-viver;
- b. Analisar práticas inovadoras potenciadoras da aquisição de hábitos, comportamentos e valores, capacidades e competências, promovidas em espaços de intervenção socioeducativa em contexto não formal;
- c. Entender as representações dos profissionais da área social e educativa acerca das vantagens e desvantagens das práticas inovadoras no trabalho de animação e intervenção educativa, com crianças e jovens.

É neste sentido, que vimos solicitar a sua colaboração para integrar o grupo de participantes de profissionais da área social e educativa, com o intuito de conhecer as suas representações sobre as vantagens e desvantagens das práticas inovadoras no trabalho de animação e intervenção educativa utilizadas na instituição que frequenta, nomeadamente espaços socioeducativos não formais.

Iremos recorrer à observação participante e entrevista individual, de modo a obter conhecimentos que respondam aos pressupostos do nosso estudo. A análise destes dados vai permitir tornar mais amplo o leque de estudos na área, principalmente no que respeita às potencialidades deste tipo de intervenção, percebendo junto dos agentes sociais, educativos, crianças e jovens o seu verdadeiro impacto.

Por fim, a sua divulgação será efetuada exclusivamente através deste trabalho de teor académico e em reuniões/ publicações científicas e académicas. Por tudo isso, vimos solicitar a sua participação neste nosso trabalho, fazendo nota que será salvaguardado o princípio ético

da confidencialidade (nunca será identificado) e da livre participação no estudo (pode desistir a qualquer momento).


Com os melhores cumprimentos,

Ponta Delgada, 09 de fevereiro de 2022

Mestranda:

O Orientador:

A Orientadora:

----- 

Eu _____ com categoria profissional
_____ a desempenhar funções na instituição
_____ concordo em participar no estudo acima
descrito, sobre as práticas inovadoras de intervenção educativa junto de crianças e jovens que
frequentam espaços socioeducativos não formais, no âmbito da Dissertação de Mestrado em
Formação e Educação da área de especialização em Formação e Intervenção Educativa com
Crianças e Jovens, da FCSH-UAç, intitulado “Práticas inovadoras de intervenção educativa:
uma dimensão holística para o Bem-Estar e Bem-Viver”.

Anexo III- Consentimento informado institucional

No âmbito da Dissertação de Mestrado em Formação e Educação, especialidade com crianças e jovens, a decorrer na Faculdade de Ciências Sociais da Universidade dos Açores, sob orientação do Professor Doutor Eduardo José da Silva Tomé Marques e a Doutora Maria Isabel Cabrita Condessa, está a ser desenvolvido um estudo sobre as práticas inovadoras de intervenção educativa junto de crianças e jovens que frequentam espaços socioeducativos não formais, nomeadamente atividades de animação em áreas que trabalhem, através do corpo e do movimento, em práticas lúdica e expressivas, a educação do indivíduo numa dimensão global, envolvendo a mente e o corpo e considerando a sua integração na comunidade.

Para este estudo, será necessário recolher dados da vossa instituição através da observação participante por parte da investigadora. A análise destes dados vai permitir tornar mais amplo o leque de estudos na área, nomeadamente no que respeita às potencialidades desta intervenção, percebendo junto dos agentes sociais, educativos, crianças e jovens o seu verdadeiro impacto. Por tudo isso, venho solicitar a vossa autorização para que a sua instituição colabore connosco nesta investigação.

Desde já agradeço a vossa disponibilidade em colaborar e participar neste estudo.

Com os melhores cumprimentos,

Mestranda: Joana Cristina Medeiros Câmara

Orientadores:

Anexo IV- Guião entrevista individual aos profissionais

Instituição:

Data de nascimento:

Sexo:

Habilitações:

Funções:

Tempo de Serviço nas Funções:

Guião de Entrevista

- 1. O desenvolvimento de competências socio-afetivas passam por uma pedagogia mais humanizadora. Concorda com esta afirmação? Justifique.**

Nota: a fim de facilitar um entendimento comum dos conceitos chave, partilhamos algumas definições possíveis: *O conceito de competência socioafetiva, segundo Kappler (2021) e citando Halberstadt et al (2001) corresponde a um modelo teórico “ que ressalva a importância de os indivíduos possuírem habilidades para se comunicarem afetivamente com outras pessoas e compreenderem a vivência das suas próprias emoções e estados afetivos”(p.36), como por exemplo: empatia, felicidade, autoestima, paciência, responsabilidade, conhecimento, autonomia, etc). O conceito de cidadania denota tanto a pertença a uma comunidade, seja ela política ou social, como um conjunto de direitos e deveres ou o pressuposto relacionado com esses direitos e deveres. Portanto, educar para a cidadania significa ajudar as pessoas a compreenderem este sentido de comunidade, de pertença e a promoverem os valores da solidariedade, do compromisso e do respeito” (Pacetti, 2022).*

- 2. Intervir com crianças e jovens, implica motivá-los para o seu bem-estar. Para alcançar o seu bem-estar, o processo educativo deve ser capaz de promover e educar para o bem-viver. Destacando as palavras-chave da citação seguinte, diga o que se entende por bem-estar e bem-viver em contexto educativo não formal?**

Nota: a fim de facilitar um entendimento comum dos conceitos chave, partilhamos uma definição possível: *“Buen viver” é um conceito complexo, vivo, aberto e contemporâneo”. Buen vivir constrói uma sociedade baseada na “coexistência pacífica, na diversidade e harmonia com a natureza” (Acosta, 2011, citado por Godden, 2021, p.357) e prolonga conceções de “boa vida”, deixando os bens, materiais para dar lugar ao sentimentos, relações e espiritualidade (Gudynas e Acosta, 2011, citado por Godden, 2021, p.357).*

3. Na sociedade da incerteza e inovação, as instituições vêm-se obrigadas a adaptar-se às novas realidades. Sente que a instituição onde trabalha adapta-se facilmente a estas mudanças?

4. As práticas inovadoras, são práticas não dominantes que utilizam a criatividade e são pouco utilizadas em contexto de intervenção socioeducativa. São, por isso, práticas que podem melhorar o sucesso da intervenção. No seu ponto de vista, quais as atividades, das abaixo apresentadas que podemos considerar como práticas inovadoras direcionadas para o bem-estar e o bem-viver? Ordene-as por ordem de importância (1.^a mais importante ...)

Yoga futebol contacto com a natureza patinagem teatro
culinária jogos cooperativos natação em mar interação com animais
 meditação coaching dança

5. Na sua instituição, as atividades diárias, englobam algumas das práticas mencionadas anteriormente? Dentro do mais parecido, indique algumas das atividades que mais fazem?

6. Da sua experiência, o que é que as crianças e jovens da sua instituição, gostam mais de fazer?

7. Sabendo que:

o yoga

é uma dinâmica muito ampla que permite a exploração do ser humano no seu todo, pois “proporciona qualidade de vida, promove a união do cognitivo e afetivo, trabalha o psicomotor e traz conhecimento acerca de si mesmo e do meio” (Sato, 2019,p.18);

o mindfulness

é “ a habilidade de dirigir completamente a atenção a experiência do presente, momento a momento, sem julgamentos (Marlatt e Kristeller, 1999, citado por Gregório, 2014);

e o contacto com a natureza

ajuda em diversos sentidos, nomeadamente para o seu desenvolvimento, permite que estas “sejam mais alertas, tenham mais entendimento sobre o seu próprio corpo, nutram a criatividade, por meios dos materiais existente neste ambiente, além de estimular a imaginação. “ (Pomatti e Foschiera, 2020, p.8).

De que modo estas atividades poderão ser práticas inovadoras de intervenção educativa? Pensando nos jovens da sua instituição, qual(ais) acha serem as áreas de desenvolvimento que mais se prioriza com esta(s) prática(s) e que aquisição de competências associa a cada prática?

- 8. Na sua opinião, qual a importância das práticas identificadas anteriormente para o desenvolvimento multidimensional das crianças e jovens num contexto de bem-estar e bem-viver?**

- 9. Considera que estas práticas inovadoras têm (des)vantagens a curto e/ou longo prazo nas crianças e jovens? Quais são?**

- 10. Que tipo de parcerias poderão as instituições desenvolver para que as atividades se comecem a realizar com mais frequência?**

Anexo V- Guião focus group com crianças e jovens


Local:

Questões-chave

1. Que atividades podem potenciar o bem-estar e o bem viver dos indivíduos?
2. Que atividades costumam praticar na instituição?
3. Praticam com frequência?
4. Sentem-se melhor em que atividades?
5. O yoga, futebol, contacto com a natureza, patinagem, teatro, culinária, meditação, dança, culinária, jogos cooperativos, natação em mar, interação com animais.
 - 5.1. Das práticas referidas anteriormente, há alguma que não conheçam? Qual(ais)

Das práticas referidas anteriormente
 - 5.2. Quais são as três menos utilizadas na instituição?
 - 5.3. Quais são as três mais utilizadas na instituição?
 - 5.4. Quais são as três que mais gostariam de praticar na instituição?
6. Em relação ao yoga:
 - 6.1. Alguém já praticou alguma vez?
 - 6.2. Acham que esta atividade tem uma potencialidade no teu bem-estar físico, mental e social? Indiquem algumas.
7. Em relação à meditação:
 - 7.1. Gostariam de praticar?
 - 7.2. Acham que esta atividade tem uma potencialidade no teu bem-estar físico, mental e social? Indiquem algumas.
8. Em relação a práticas em que tenham contacto direto com a natureza, como por exemplo realizar percursos pedestres em trilhos.
 - 8.1. Alguém já praticou alguma vez?
 - 8.2. Acham que esta atividade tem uma potencialidade no teu bem-estar físico, mental e social? Indiquem algumas. (Acham que é uma pratica positiva?)
 - 8.3. que outras atividades costumam praticar na natureza?
9. No vosso ponto de vista, em que medida estas atividades podem contribuir para o bem-estar e bem-viver, tomando como referência o vosso bem estar físico-psicológico- emocional e social.

Anexo VI- Ficha explicativa das práticas

Atividade 1 – Construção de história		
Duração: 25 minutos	Faixa etária: 8 aos 14 anos	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover o trabalho em equipa;• Desenvolver a concentração e atenção no grupo;• Oferecer a oportunidade de desenvolver o yoga de forma lúdica;• Realizar posturas que trabalham a resistência, força e equilíbrio.		
Técnica: Trabalho cooperativo, atenção, concentração, equilíbrio, resistência e força		
Materiais: papel, caneta, 20 imagens: borboleta, cobra, tartaruga, cão, gato, girafa, macaco, sapo, rato, leão, flamingo, elefante, escorrega, cama, chuva, avião, barco, baloiço de madeira, comboio e árvore.		
Desenvolvimento atividade: A atividade foi realizada nas 5 salas em dias diferentes, com grupos mistos. Entregou-se a cada criança duas imagens com o intuito de as representar numa primeira fase, tornando assim a atividade mais divertida e lúdica. Numa segunda etapa, foi entregue o papel e a caneta e tiveram de eleger o secretário do grupo, nesta fase tiveram de em grupo escrever uma história. Após leitura da história, a investigadora demonstrou a forma correta da realização das diferentes posturas e as crianças e jovens deveriam acompanhar. Repetiu-se o processo duas vezes, na terceira vez foram os participantes a fazer sem acompanhamento.		
Progressões: Realizar as posturas (até conseguirem fazer sozinhas ou fazê-las corretamente).		

Atividade 2 – Imagem visual



Duração: 10 minutos

Faixa etária: 8 aos 14 anos

Objetivos:

- Oferecer a oportunidade de desenvolver novas práticas;
- Desenvolver a concentração e atenção;
- Promover um momento de paz interior;
- Controlar a respiração;
- Eliminar a sensação de emoções negativas.

Técnica: Atenção, concentração e audição

Materiais: Folha com meditação guiada

Desenvolvimento atividade: Para esta atividade pediu-se às crianças e jovens para se deitarem no chão, tentarem relaxar e fechar os olhos. Para esta atividade apenas teriam de estar concentrados e acompanhar aquilo que era dito pela investigadora. Pediu-se que colocassem os pés imóveis, rosto e todo o corpo em estátua, para sentirem o ar a entrar e a sair pelas narinas de forma leve e a investigadora começou por dizer “tu és muito especial e muito amada. Dentro de nós existe uma estrelinha, esta estrelinha todas as vezes que ficamos tristes apaga-se um pouco. Não tem nada de errado ficarmos tristes, mas devemos ser capazes de reacender a estrelinha.

Imagina que aos inspirares esta luz entra no teu corpo e segue até teu coração, ao expirares a estrelinha que tens dentro de ti cresce, cresce e cresce. É o teu coração que faz a tua estrelinha crescer. A estrelinha é o amor e a felicidade que tens dentro de ti, o amor que tens pelos teus amigos, pais, família. Pensa como és feliz em ter amigos e família. De seguida pediu-se que cada um, ao seu tempo, abrisse os olhos e mexer o corpo e assim que se sentir capaz colocar-se de pé.

Progressões: Aprender a concentrar-se e conseguir visualizar o que é lido

Atividade 3 – técnica de respiração: barquinho de papel



Duração: 10 minutos

Faixa etária: 8 aos 14 anos

Objetivos:

- Promover uma escuta ativa;
- Dar a conhecer uma técnica de respiração;
- Desenvolver a concentração e atenção;
- Relaxar os músculos de várias partes do corpo;
- Controlar a respiração.

Técnica: Atenção, concentração e audição

Materiais: Folha A4, história barquinho de papel

Desenvolvimento atividade: nesta atividade, numa primeira parte, entregou-se a cada criança/jovem uma folha A4 que deveriam usar para ir acompanhando a história.

João era uma menino muito esperto que adorava aventuras. Certo dia ele resolveu ir passear pela floresta. Então, ele, foi andando, andando pela floresta apreciando o seu encanto, estando atendo aos sons da natureza, mas o que mais lhe impressionava era o barulho do vento (neste momento cada criança e jovem deveria balançar a folha fazendo o barulho do vento).

Estava o João a apanhar ar fresco debaixo de uma árvore, quando viu a voar uma borboleta e lembrou-se da seguinte música: (dobrar a folha ao meio, segurando pela dobra. Abaixar e levantar a mão): *borboletinha ta na cozinha, fazendo chocolate para a madrinha, poti poti perna de pau, olhos de vidro e nariz de pica-pau.*

João gostou muito daquele lugar e decidiu fazer uma casa na árvore e morar mesmo ali (dobrar ao meio) quando começou a cantar “*era uma casa muito engraçada não tinha teto, não tinha nada, ninguém podia entrar nela não, porque na casa não tinha chão*”. Mas a casa não tinha segurança e o João não podia morar lá, era melhor inventar outra brincadeira.

Ele gostava de brincar de soldado e precisou dobrar só mais um pouco a folha e fez um chapéu de soldado. Mas o chapéu era muito grande para o João e ele dobrou

mais uma vez de um lado e do outro, para ficar um pouco mais pequeno e ficar à sua medida. Não gostou e tentou colocá-lo do mesmo tamanho, mas quando assim o tentou fez um barquinho de papel.

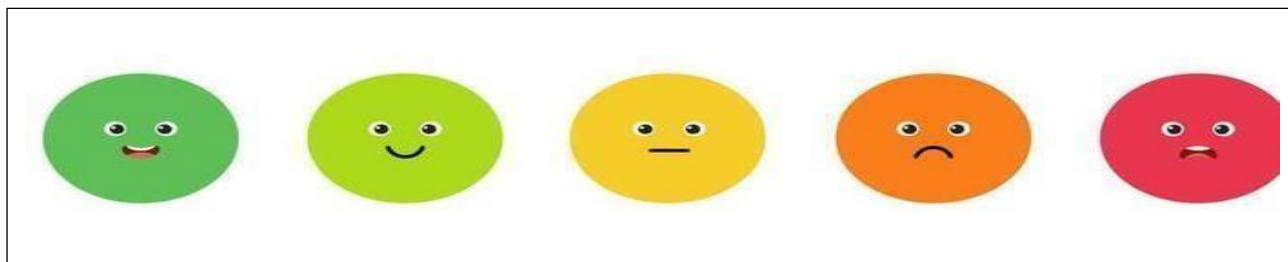
De seguida, e após cada um ter o seu barquinho, pediu-se que se deitassem e colocassem o barquinho no seu abdómen e fizessem o movimento de inspiração e expiração, fazendo com que o barquinho se movimentasse. Foi explicado aos participantes que a barriga era o mar e as ondas eram representadas pelo movimento do vai e vem que fazia ao inspirar e expirar. Para este movimento ser realizado corretamente tinham de respirar fundo.

Progressões: Respirar fundo, inspirar e expirar. Movimentar corretamente o barco.

Anexo VII: Grelha observação da atividade

Grupo número	
Local:	Nº participantes:
Intervalo idades:	Média idades:
Itens de apreciação da Prática: interesse, dificuldade, conhecimento das práticas e respectivas posturas	
Interesse:	
Dificuldade:	
Atividade 1- Construção história	
Procedimento:	
Avaliação prática	

Anexo VIII- Ficha de avaliação



Nome:

Idade:

Sexo:

Nota* utiliza os *emojis* acima para dizeres como te sentiste após a realização de cada uma das atividades

1. Em relação à atividade 1, construção de história com animais, objetos, de 1 a 5 identifica o quanto gostaste da atividade.

1 2 3 4 5

- 1.1. Após a concretização desta atividade como te sentiste?

- 1.2. Identifica de 1 a 5, qual a probabilidade de repetires a atividade:

1 2 3 4 5

2. Em relação à atividade 2, imagem visual, de a 1 a 5 identifica o quanto gostaste da atividade:

1 2 3 4 5

- 2.1. Após a concretização desta atividade como te sentiste?

- 2.2. Identifica de 1 a 5, qual a probabilidade de repetires a atividade:

1 2 3 4 5

3. Em relação à atividade3, barquinho de papel, de a1 a 5 identifica o quanto gostaste da atividade:

1 2 3 4 5

- 3.1. Após a concretização desta atividade como te sentiste?

3.2. Identifica de 1 a 5, qual a probabilidade de repetires a atividade:

1 2 3 4 5

4. De 1 a 5, qual a probabilidade de aconselhares a prática desta atividade aos teus colegas

1 2 3 4 5

Anexo XIX- Excertos dos profissionais sobre a adaptação das suas instituições à mudança

Entrevistados	Unidades de registo
(E_1)	“Nós tentamos inserir diversas atividades, competências e conhecimentos. Nós trabalhamos em diversas áreas, até o yoga (...) eu acho que nós não damos continuidade às vezes ao trabalho, ao bom trabalho que às vezes iniciamos (...)”
(E_2)	Sim
(E_3)	“Sim, perante, outras alturas e outros trabalhos, sinto que a instituição onde eu trabalho combate principalmente... tudo que engloba essas realidades e o facto de preparar as crianças para todas essas realidades, as atuais e até mesmo as futuras”
(E_4)	“A minha instituição tenta sempre acompanhar, consoante dos recursos que tem. Obviamente que se tivesse mais recursos, a adaptação seria maior. Na parte de inovação, eu vejo isso mais como um desenvolvimento, talvez, das tecnologias. E nós tentámos sempre trazer isso para as nossas crianças. Agora estamos num projeto, falo aqui dos Fenais da Ajuda, que é o primeiro ano que está a começar, estamos com um projeto muito interessante, que é a robótica onde as crianças conhecem vários robots e fazem a sua própria exploração. E isso é interessante. E com o tempo, eu acho que em relação às outras inovações e tudo mais, pode acabar por haver uma nova adaptação”.
(E_5)	“(...) Há a intencionalidade, no entanto, para que uma instituição ao meu ver, consiga adaptar a essas novas realidades, a instituição mãe precisa de ter uma estrutura de conhecimento montada. E essa estrutura nem sempre acontece, e daí que sim há os projetos, à vontade, há o querer e depois há muitos projetos que acabam por não ganhar a dimensão ou a força que deviam ganhar. E a meu ver e analisando, tentando analisar de forma neutra e exterior, é necessário conhecimento, é necessário as pessoas terem noção do que é que esta inovação também acarreta e que tipo de perspectivas, que tipo de trabalho e de investimento é que para fazer um trabalho não só a curto prazo, porque a curto prazo e no momento é muito fácil, mas nós queremos um trabalho a longo prazo e conseguir com que esta inovação ganhe vida e que ganhe objetivos prolongados, é uma grande dificuldade que eu acho que a instituição acarreta. Nós enquanto Valencia, apesar de sermos uma Valencia atualmente com alguma dimensão, mas é representativa. apenas de um núcleo na instituição mãe, temos de facto essa preocupação de inovar, de querermos antecipar o dia da manhã, de querermos lidar com as incertezas, nos adaptar com essas alterações que a própria sociedade nos interpela. No entanto, não é fácil muitas vezes nós conseguirmos dar respostas, porque como disse, e nós somos uma valência com alguma precariedade e que está dependente de uma instituição e que nós possamos avançar, muitas vezes precisamos aqui da concordância da própria instituição e que esta visão e esse tal conhecimento que eu estava a falar há pouco, a própria instituição não apresenta e não tem essa capacidade de conseguir fazer uma antecipação que muitas vezes nós, aqui eu e outros colegas também já conseguimos antecipar e prever que é necessária alguma mudança, mas que há aqui algum entrave e alguma dificuldade em lidar com essas interpelações que a própria sociedade nos coloca diariamente.
(E_6)	“Às vezes. E também o valor do ato também que nos limita muito nas instituições, a nossa prática profissional”
(E_7)	“A nossa instituição adapta-se, logicamente que temos de ir melhorando ... muito também fruto da evolução que a vida nos propicia... Porque há uns anos atras delineamos estratégias de uma certa forma ,e hoje em dia já temos que ir evoluindo consoante esta própria evolução da realidade”
(E_8)	“Sim, sim”
(E_9)	“Sim, claramente, porque nós, por exemplo, nós aqui temos um público de condição assim miúdos que estão no ensino regular e temos muitos miúdos que estão nos ensinos adaptados, que estão nos PROFI’s. O que é que acontece? Nós temos que saber ver os equipamentos, por exemplo, eu tenho miúdos que não sabem ler de tudo, sabem escrever um nome e pouco mais, e têm 13 a 14 anos, e também miúdos, os 11, que estão aqui, estão no ensino de regular e mal sabem, escrever. E nós temos que fazer dinâmicas que nem um se sinta desvalorizado, nem que o outro fique aborrecido, porque está num nível mais à frente”

(E_10)	“A realidade é que a nossa instituição tenta ir ao encontro das mudanças que existem na nossa sociedade. Eu penso que a gente se adapta bem, porque a gente é uma equipa dinâmica, ativa, sempre à procura de melhorar os conhecimentos pessoais e sociais para ir em um encontro das dificuldades que os nossos utentes nos apresentam”
(E_11)	“Sim, a gente tenta sempre adaptar-nos às novas realidades da sociedade, no meu ver”
(E_12)	“Depende das instituições. No meu caso, a instituição onde eu trabalho é a escola pública, e neste caso até teve uma abertura bastante grande para acolher uma prática inovadora, acompanhando a importância e a evolução da educação neste sentido. porque incluir o yoga no horário letivo, que é como eu faço, eu vou às escolas no meio do dia deles, no meio do português e da matemática, vai a professora de yoga, portanto, isto é uma prática inovadora de intervenção educativa. Não há muitas escolas que dar abertas a isso, a minha está, mas de resto, claro que há outras instituições que sim, que estão muito mais abertas, né? Os ATLS, campos de férias, cada vez mais estão a pedir e a facultar este tipo de práticas mais inovadoras e diversificadas”. E nos CATL onde trabalho também já há abertura.

Anexo X: Ordem de importância das práticas inovadoras direccionadas para o bem-estar e bem-viver na perspectiva dos profissionais

Entrevistados	Resposta de ocorrência
E1	Yoga- meditação-contacto com a natureza- natação em mar- interação com animais- coaching- jogos cooperativos- dança- futebol- patinagem- teatro- culinária
E2	Contacto com a natureza- meditação- yoga – coaching – natação em mar – interação com animais – dança- futebol- jogos cooperativos – patinagem – teatro – culinária
E3	Contacto com a natureza – interação com animais – natação em mar – teatro- futebol- yoga – jogos cooperativos- dança- meditação – coaching- patinagem – culinária
E4	Contacto com a natureza – interação com animais – meditação – coaching- futebol – dança- natação em mar – yoga – teatro – culinária – patinagem
E5	Contacto com a natureza- interação com animais – natação em mar – jogos cooperativos – dança – futebol – patinagem – teatro – culinária – meditação – yoga coaching
E6	Yoga – meditação – coaching – teatro – dança- contacto com a natureza – jogos cooperativos – culinária – futebol – patinagem – interação com animais – natação em mar
E7	Meditação – yoga – coaching – contacto com a natureza – interação com animais – teatro – culinária – patinagem – dança – futebol – jogos cooperativos – natação em mar
E8	Futebol – dança – culinária – jogos cooperativos – meditação – interação com animais - coaching – natação em mar – teatro – patinagem
E9	Contacto com a natureza – interação com animais – jogos cooperativos – futebol – dança – teatro – culinária - yoga – meditação – coaching – natação em mar
E10	Contacto com a natureza – futebol – interação com animais – jogos cooperativos - natação em mar – culinária - teatro – coaching – dança – meditação – yoga – patinagem
E11	Contacto com a natureza - yoga – futebol – meditação – natação em mar – dança – jogos cooperativos – interação com animais – teatro – patinagem – culinária
E12	Yoga – meditação – contacto com a natureza – teatro – dança – interação com animais – jogos cooperativos – coaching – natação em mar – culinária – patinagem – futebol

Anexo XI: Atividades desenvolvidas na instituição, segundo os profissionais

Entrevistados	Atividades desenvolvidas
E1	Futebol - contacto com a natureza – patinagem – teatro – culinária – jogos cooperativos – natação em mar – yoga – meditação – dança – trabalhos de expressão plástica
E2	Contacto com a natureza – futebol – teatro - jogos cooperativos - natação em mar - interação com animais – dança – badminton - voleibol - artes circenses
E3	Contacto com a natureza - jogos cooperativos – futebol – culinária - natação em mar – teatro – yoga - dança - interação com animais
E4	Teatro - artes circenses – futebol – badminton – voleibol – yoga – meditação – dança - contacto com a natureza - natação em mar - jogos cooperativos
E5	Contacto com a natureza - interação com animais – futebol – badminton – voleibol – dança – teatro – yoga - meditação -coaching
E6	Futebol – culinária - jogos cooperativos - contacto com a natureza - interação com animais - natação em mar - dança - teatro
E7	Jogos cooperativos - jogos lúdicos exteriores
E8	Futebol – dança - jogos cooperativos - interação com animais
E9	Futebol - contacto com a natureza - culinária - jogos cooperativos
E10	Contacto com a natureza – culinária - jogos cooperativos – futebol – dança – yoga – malabarismo - BTT - canoagem
E11	Yoga – meditação – futebol - contacto com a natureza - culinária - natação em mar
E12	Yoga – meditação – teatro - dança - futebol

Anexo XII: As atividades que as crianças e jovens mais gostam de fazer, segundos os profissionais

Entrevistados	Atividades desenvolvidas
E1	Brincadeira exterior, futebol, patinagem, trampolim e saltar à corda
E2	Futebol, contacto com a natureza, natação em mar, dança, badminton e artes circenses
E3	Contacto com a natureza
E4	Futebol, dança, teatro, jogos cooperativos, contacto com a natureza, natação em mar e robótica
E5	Brincadeira exterior (saltar, correr) e brincar de futebol
E6	Futebol, culinária, contacto com a natureza, natação em mar e jogos de tabuleiro
E7	Futebol, outros desportos
E8	Jogar playstation, culinária, ouvir música, trabalhos manuais e dança
E9	Jogos cooperativos e matrecos
E10	Contacto com a natureza, jogos cooperativos, futebol, futsal e natação em mar
E11	Yoga, futebol, meditação, contacto com a natureza e interação com animais
E12	Yoga e dança

Anexo XIII: Análise de conteúdo *focus group*, questão 5.1: Das práticas natureza, patinagem, teatro, culinária, meditação, dança, culinária, jogos cooperativos, natação em mar, interação com animais, há alguma que não conheça?

<i>Grupo</i>	Práticas: yoga, futebol, contacto com a natureza, patinagem, teatro, culinária, meditação, dança, culinária, jogos cooperativos, natação em mar, interação com animais
<i>AR_1</i>	C/J_1; C/J_3; C/J_4 e C/J_5 Não C/J_2 , C/J_3 e C/J_4 Nunca fiz yoga C/J_1 e C/J_5- não conheço yoga, nem meditação
<i>AR_2</i>	C/J_6 Muitas a gente conhece C/J_8 Alguma a gente conhece C/J_9 Também conheço todas C/J_10 eu conheço todas, porque eu já fiz todas
<i>CR</i>	C/J_11; C/J_12; C/J_13; C/J_14; C/J_15; C/J_16; C/J_17; C/J_18; C/J_19 conheço todas
<i>CATL_F</i>	C/J_20 meditação não conheço C/J_22 também não conheço meditação
<i>CATL_RF</i>	C/J_37; C/J_38; C/J_39_ C/J_40; C/J_41 conheço todas
<i>CATL_L</i>	C/J_33 eu conheço algumas C/J_31 culinária nunca fiz

Anexo XIV: Análise de conteúdo focus group, questão 6.1;6.1.1.; 7.1.; 7.1.1.;e 8.1; 8.1.1: yoga, meditação e contacto com a natureza que práticas já praticaram.

Grupo	Yoga		Meditação		Contacto com a natureza
	Se alguém já praticou	Gostariam de praticar	Se alguém já praticou	Gostariam de praticar	Se alguém já praticou
AR_1	C/J_1, C/J_2, C/J_3, C/J_4, C/J_5- não	C/J_1, C/J_2, C/J_3, C/J_4, C/J_5- Sim	C/J_1; C/J_2 ; C/J_3; C/J_4; C/J_5- Não	C/J_1; C/J_2 ; C/J_3; C/J_4; C/J_5- sim	C/J_1; C/J_2 ; C/J_3; C/J_4; C/J_5- Sim
AR_2	C/J_6 eu não sei o que é isso	C/J_7; C/J_8; C/J_9; C/J_10 Sim C/J_6 Não	C/J_6 C/J_7; C/J_8; C/J_9; C/J_10 Não	C/J_6 C/J_7; C/J_8; C/J_9; C/J_10 Não	C/J_7 Sim C/J_8, sim mas não faço mais eu fazia quando tinha 51kg.
CR	C/J_17 yoga C/J_11; C/J_12; C/J_13; C/J_15; C/J_14; C/J_18; C/J_17; C/J_19 Sim	-	C/J_11; C/J_12; C/J_13; C/J_15; C/J_14; C/J_18; C/J_17; C/J_19 Sim	-	C/J_11; C/J_12; C/J_13; C/J_15; C/J_14; C/J_18; C/J_17; C/J_19 Sim
CATL_F	C/J_23 não C/J_25 não C/J_20 sim C/J_24 eu já C/J_26 na educação física	C/J_23 sim C/J_25 sim	C/J_20; C/J_21; C/J_22; C/J_23; C/J_24; C/J_26;C/J_27 Não	C/J_20; C/J_21; C/J_22; C/J_23; C/J_24; C/J_26;C/J_27 sim	C/J_20; C/J_21; C/J_22; C/J_23; C/J_24; C/J_26;C/J_27 sim
CATL_RF	C/J_40 C/J_41 C/J_38 já praticaram e praticaram de livre vontade C/J_37 C/J_39 não praticaram	C/J_37_ C/J_39_ Não	C/J_37; C/J_38; C/J_39;C/J_40; C/J_41Sim	-	C/J_40; C/J_41; C/J_38 Sim
CATL_L	C/J_34 C/J_30 C/J_29 C/J_36_ não C/J_33 C/J_31 C/J_28 C/J_35 Sim	C/J_34; C/J_30; C/J_29; C/J_36; Sim	C/J_29; C/J_30; C/J_31; C/J_32 C/J_33; C/J_34; C/J_35; C/J_36) não	C/J_29; C/J_30; C/J_31; C/J_32 C/J_33; C/J_34; C/J_35; C/J_36) sim	C/J_29; C/J_30; C/J_31; C/J_32 C/J_33; C/J_35; C/J_36) sim C/J_34_ nunca fez

UNIVERSIDADE DOS AÇORES
Faculdade de Ciências Sociais e
Humanas

Rua da Mãe de Deus
9500-321 Ponta Delgada
Açores, Portugal