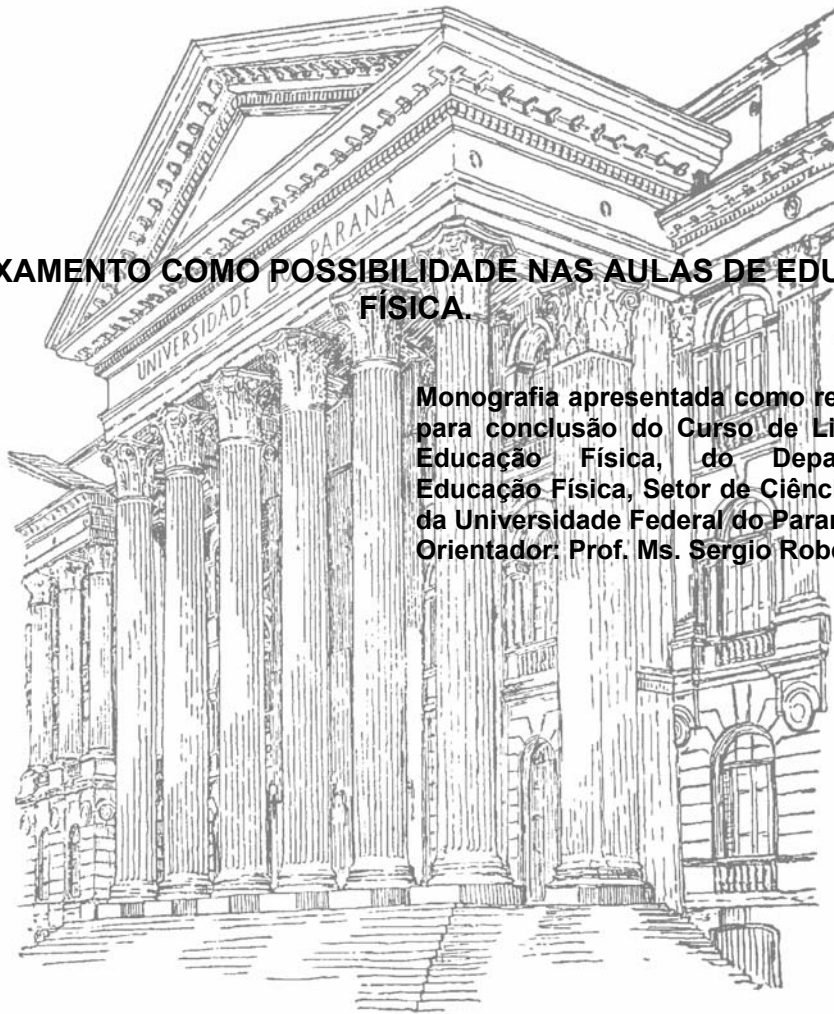


**RAFAEL INOCÊNCIO AMARAL**

**O RELAXAMENTO COMO POSSIBILIDADE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.  
Orientador: Prof. Ms. Sérgio Roberto Abrahão



**CURITIBA**

**2006**

**RAFAEL INOCÊNCIO AMARAL**

**O RELAXAMENTO COMO POSSIBILIDADE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA.**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**Orientador: Prof. Ms. SERGIO ROBERTO ABRAHÃO**

Dedico este trabalho a todos que fazem uso do relaxamento e buscam um mundo  
mais justo e harmonioso.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, minha família, meu orientador e a todos que de alguma forma contribuíram para a elaboração deste trabalho.

“A atitude relaxada e serena pode tornar-se natural.”

(SHULTZ , 1989)

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<b>vi</b>
<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
1.1 PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	1
1.3 OBJETIVOS.....	2
1.4 METODOLOGIA.....	3
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>4</b>
2.1 ESTRESSE.....	4
2.1.1 Conseqüências do Estresse.....	6
2.1.2 Reação Luta ou Fuga.....	7
2.2 CONCEITO DE RELAXAMENTO.....	9
2.2.1 Relaxamentos Ativos.....	11
2.2.2 Relaxamentos Passivos.....	12
2.3 RELAÇÕES DO RELAXAMENTO.....	14
2.3.1 Relação do Relaxamento com a Respiração.....	14
2.3.2 Relação do Relaxamento com a Postura.....	15
2.3.3 Relação do Relaxamento com a Concentração.....	15
2.3.4 Relação do Relaxamento com a Consciência Corporal.....	15
2.4 BENEFÍCIOS DO RELAXAMENTO.....	17
2.5 APLICABILIDADE DO RELAXAMENTO NAS AULAS.....	20
<b>3 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>22</b>
<b>4 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

## **RESUMO**

### **O RELAXAMENTO COMO POSSIBILIDADE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

O presente trabalho tem como objetivo apresentar o relaxamento como uma possibilidade a mais para as aulas de Educação Física, sobretudo no ambiente escolar, buscando ver o ser humano não apenas em sua dimensão física, mas privilegiá-lo como um todo integrado nas aulas. Para isso analisa o estresse, que se faz presente na vida de todos, porém tem diferentes interpretações, causas e efeitos para cada indivíduo. Os conceitos e benefícios do relaxamento são abordados de uma maneira ampla para dar noções gerais a respeito do tema, visando aproxima-lo e familiariza-lo com o público. A proposta do relaxamento é unir num mesmo trabalho corpo e mente, que no ambiente escolar, bem como fora deste, muitas vezes são vistos e entendidos como separados, o que acaba por desconsiderar muitas habilidades, capacidades e necessidades pessoais.

Palavras chaves: relaxamento, estresse e Educação Física.

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 PROBLEMA

Vivemos numa época em que informações de todo tipo e de todo o mundo são de forma incessável, despejadas sobre as pessoas e dessas exige-se saber e fazer o máximo possível e da melhor forma sobre tudo, é notável que cada vez mais cedo as crianças estejam e mostrem-se estressadas, nervosas, impacientes e irritadas.

Visto também que essas crianças tem preferido diversões eletrônicas à atividades físicas e que o pouco exercício feito por elas muitas vezes é encontrado apenas nas aulas de educação física escolar, o relaxamento físico e em conseqüência o mental, ou vice-versa, pode talvez, ser um caminho para aliviar as tensões do cotidiano, o esgotamento físico e tornar a convivência seja ela com os professores, colegas ou familiares mais tranqüila e prazerosa.

É notório que demais fatores como a constante preocupação com segurança, que acaba limitando a liberdade de crianças e adultos, fome, falta de perspectiva para o futuro, violência, más condições financeiras, doenças, discriminação, falta de afeto e problemas emocionais, entre tantos outros fatores influenciam em muito na vida dessas crianças.

Portanto, a questão a ser investigada é de como o estresse altera a vida das pessoas e de que forma o relaxamento pode contribuir numa melhora tanto no aspecto do bem estar físico quanto emocional.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

Durante o curso de educação física, nenhuma matéria contempla o tema relaxamento, ficando a cargo de cada aluno da graduação pesquisar ou não sobre o tema. Uma vez que tive, fora do ambiente acadêmico, algumas poucas, porem valorosas e importantes experiências relacionadas a esse assunto, senti a necessidade de pesquisar a fim de uma maior interação a respeito da aplicabilidade do relaxamento nas aulas de educação física escolar e seus efeitos.



Sabemos que a atividade física por si só pode trazer descontração e relaxamento, entretanto, dependendo da forma como é organizada, os objetivos a serem atingidos e sobretudo os indivíduos envolvidos na atividade em questão ela pode desencadear muitos aspectos negativos, desde desinteresse e pequenas discussões até atritos pessoais, estresse ou aversão por atividades físicas. Por isso um profissional, devidamente capacitado, pode reverter a seu favor e principalmente a favor de seus alunos, situações que poderiam parecer condenadas ao fracasso, através de momentos em que corpo e mente possam descansar e relaxar a fim de contornar situações adversas, controlar o ímpeto imediatista, compreender melhor o que acontece ao seu redor e tentar aprender lições que também e principalmente servem para a vida fora do ambiente escolar.

### 1.3 OBJETIVOS

Pretende-se conhecer as idéias principais do conceito de relaxamento em diversas tendências, verificar alguns aspectos do estresse que possam influenciar no aprendizado e desenvolvimento dos alunos, analisar alguma relações do relaxamento e finalidades para as quais ele pode ser usado destacando seus benefícios.

Este trabalho não irá aprofundar-se em nenhuma técnica, método, crença ou estilo de vida, nem formar especialistas em meditação ou relaxamento, tão pouco analisar questões relacionadas ao comportamento fisiológico do corpo humano durante momentos de relaxamento.

A finalidade dessa pesquisa é contemplar um tema pouco abordado nas aulas de educação física escolar, mostrando o quão importante e decisivo pode ser o relaxamento para um trabalho produtivo e satisfatório do profissional de educação física.

Enfim, o objetivo principal é identificar como sendo possível ou não a aplicação de técnicas, métodos ou adaptações do relaxamento como uma ferramenta a mais nas aulas de Educação Física.

#### 1.4 METODOLOGIA

Nessa pesquisa é empregada a metodologia de revisão bibliográfica sobre estresse, conceito de relaxamento, relações com determinados aspectos, finalidades do relaxamento e a aplicabilidade do relaxamento nas aulas de educação física escolar.

As bases para realização dessa revisão de literatura são a partir de livros. Serão utilizados também, artigos de revistas e periódicos especializados.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 ESTRESSE

“O estresse é um fato natural e inevitável na vida” (FONTANA, 1991 p. 14), todavia, é “um fenômeno extremamente complexo, individual e subjetivo” (SILVA e RIBEIRO, 2003 p. 03), sendo assim fica difícil estabelecer o quanto uma pessoa está estressada ou mesmo o que causa isso, o que para uma pessoa é incrivelmente irritante e insuportável para outra pode não fazer a menor diferença ou até mesmo ser tranqüilizante. Fontana (1991) aponta que existem inúmeros fatores causadores do estresse (agentes estressores), mas que nossas reações a eles são determinantes para ficarmos ou não estressados. Por exemplo, um ritmo musical que para certas pessoas é descontraído e trás sensação de bem estar, para outras é um afronto e causa irritação, ou seja, o estímulo é o mesmo, porem as interpretações e reações a ele são totalmente distintas e foi isso que determinou o estresse.

O que Pires (1997) nos relata é que o homem anseia um grande número de desejos, vive preocupado, sendo então preparado para lutar, entretanto na maioria das vezes usa-se a inteligência para resolver os desafios, reprimindo a agressividade natural. O problema é que dessa forma o estresse não é descarregado completamente, já que para isso seriam necessárias respostas de caráter físico, por isso o relaxamento acaba não sendo completo e numa próxima situação de estresse, o que restou da anterior soma-se a atual e a resposta acontece de maneira desajustada, gerando irritação e descontrole.

Algo que comumente é queixa de ser o motivo do estresse é o acúmulo de funções, fazer varias coisas ao mesmo tempo é algo que deixa as pessoas tensas e isso se deve ao fato de que os problemas acabam por superar a capacidade de resolve-los, as pessoas acabam se sentindo incapacitadas e abaixo das expectativas e se não souberem lidar com isso acabam se abatendo ou estressando. Voltar a atenção para um único foco e resolve-lo, para somente depois partir para o próximo objetivo torna as coisas mais eficazes e menos desgastante, mas isso não é fácil.

Auriol (1985) acredita que as causas do estresse podem ser por falta de determinado estímulo ou por excesso deste (de luz ou som por exemplo), sendo o fator determinante a interpretação pessoal a respeito do estímulo.

Em Datti (1997) encontramos o estresse dividido em três fases: a reação de alarma, é na qual o cérebro entende que determinada situação oferece perigo e desencadeia reações que servem de alerta, assim o indivíduo está fisiologicamente pronto para reagir, da forma mais conveniente, ao perigo. Quando o perigo passa o equilíbrio orgânico tende a voltar, todavia, se o perigo não for superado, vem a fase de resistência, na qual o corpo tem de se adaptar para enfrentar ou conviver com o perigo, dependendo das possibilidades em questão, porém muito tempo de exposição ao perigo pode levar a fase de exaustão cujos sinais podem ser; lesões, diminuição das defesas do organismo, facilita o aparecimento de doenças e até “em casos extremos, levar a morte” (DATTI 1997, p. 15).

Muitas pessoas acham que crianças e adolescentes não estão sujeitas ao estresse, entretanto, problemas em casa como por exemplo divórcio, doença, morte, mudanças sejam elas de hábito, casa, escola, ou outras, pressão por parte dos pais, atividades programadas em excesso e até expectativas seja pelo que for, são alguns fatores que podem estressar as crianças e adolescentes. “As crianças em sua vida escolar, quando o grau de solicitação da família e/ou da escola, ultrapassa suas disponibilidades e capacidades enquanto crianças[...]também enfrentam períodos de stress, na maioria das vezes desconsiderados pelos adultos”(DATTI, 1997 p. 26).

Segundo Silva e Ribeiro (2003) quando um agente estressor é percebido como capaz de ser superado pelas capacidades do indivíduo, este “enfrenta a situação e cresce com ela” (SILVA e RIBEIRO, 2003 p. 02) caso contrário, este se verá em um momento gerador de estresse. Com isso podemos concluir que escolares apresentam-se mais passíveis de estresse que adultos em geral, já que ainda se encontram em período de formação, portanto com menores possibilidades de enfrentar e solucionar situações geradoras de estresse.

## 2.1.1 Conseqüências do Estresse

ONDE ATUA	CONSEQÜÊNCIAS
CÉREBRO	O cérebro produz uma família de substâncias conhecidas como opiáceos, responsável pela sensação de bem estar, e serotonina, que faz o corpo relaxar. Submetido ao estresse, o cérebro diminui a produção das duas. Com isso a pessoa torna-se irritável e, as vezes insônia.
MAXILARES	A pessoa estressada costuma ranger os dentes, o que pode desgasta-los e deslocar a mandíbula a ponto de pressionar os nervos da face. Isso produz zumbidos no ouvido e até tonturas.
GLÂNDULAS SUPRA-RENAIS	Fabricam adrenalina, que mantém o corpo alerta, e cortisol, que energiza os músculos. Em excesso, o cortisol reduz a resistência às infecções. Pode causar morte de neurônios, envelhecimento cerebral e perda de memória.
CORAÇÃO	A noradrenalina, produzida na supra-renal, acelera os batimentos cardíacos, provoca uma alta de pressão arterial, e quando produzida por longos períodos, sobrecarrega o músculo cardíaco.
PULMÕES	A tensão acelera a respiração. Para quem sofre de asma, pode desencadear crises.
PELE	Sob estresse, os vasos sanguíneos periféricos – mais próximos da pele – contraem-se e são menos irrigados. Se o estresse é constante, o envelhecimento é mais rápido.
ESTOMAGO	O cérebro ordena ao estomago que produza os ácidos do suco gástrico. O excesso de acidez, unido a queda de resistência e a infecções, pode provocar úlceras e gastrites.
MÃOS	Um dos indicadores de tensão é suar frio nas mãos e nos pés.
ÓRGÃOS SEXUAIS	Nas mulheres, o estresse diminui os níveis de progesterona, podendo causar queda do libido e distúrbios que causam cólicas horríveis no período menstrual. Nos homens, os efeitos do estresse podem prejudicar o desempenho sexual.
ARTICULAÇÕES	Situações de estresse podem desencadear crises em pessoas que sofrem de artrite e reumatismo. O mecanismo que as causa, porém não está totalmente esclarecido.

Fonte: Revista Veja. Editora Abril. Estresse, como conviver com ele. Ed.1484, SP. 1997.

Alem dos já citados na tabela acima, encontramos outros efeitos do estresse, sobre os quais Fontana (1991) discorre brevemente; fatores psicológicos como o menor poder de concentração, a redução da memória, os erros ficam mais comuns, as respostas são imprevisíveis, a criticidade diminui, altera-se a personalidade, aparece a depressão, diminui a auto-estima, alterações no sono, desinteresse sexual, o uso de drogas torna-se mais comum, transferem-se as responsabilidades, resolvem-se apenas parcialmente os problemas, comportamento estranhos e ate tentativas de suicídio. Datti (1997) alem desses sinais ainda cita outros; cansaço constante, irritabilidade, perda ou excesso de apetite, fobias, problemas gastrintestinais, dores nas costas e de cabeça e vulnerabilidade.

Alguns efeito fisiológicos são:

liberação de adrenalina e noroadrenalina...de hormônios tireoidais... de colesterol... endorfinas...cortisona...obstrução do sistema digestivo... dilatação das passagens de ar nos pulmões...os sentidos ficam mais aguçados ... é reduzida a produção de hormônios sexuais...os vasos sanguíneos contraem-se e o sangue fica mais espesso...é produzido suor... e o sangue é desviado da superfície da pele para outras partes. (FONTANA, 1991 p. 17)

Todas essas alterações fisiológicas tem como finalidade alertar e preparar o indivíduo para enfrentar as situações que ofereçam qualquer tipo de desafio ou perigo, real ou imaginário, a vida.

A redução dos níveis de estresse se da em um primeiro momento por “uma atitude mental” (PIRES, 1997 p. 11), repensar as metas, não sobrecarregar o cérebro com atividades excessivas e diminuir a ansiedade. Depois, praticar atividades físicas para extravasar o estresse acumulado, uma vez que esse é o método natural de relaxamento, trataremos mais a respeito desse assunto no tema; Benefícios do relaxamento.

### 2.1.2 Reação Luta ou Fuga

O estresse deixa o corpo pronto para enfrentar qualquer desafio, a resposta pode ser de enfrentar e resolver o problema ou recuar e fugir dele, é o que Fontana chama de reação luta ou fuga.

Em Benson (1977) a reação luta ou fuga é um instinto onde mecanismos fisiológicos informam sobre a necessidade de responder instantaneamente a determinadas situações de tensão. Em tempos mais remotos a vida dependia dessa reação, nos tempos atuais ainda pode, como em casos de assalto, seqüestros, lutas, atentados a vida em geral, entretanto é mais comum em casos como tomadas de decisão cuja resposta tenha certa importância e vá influenciar posteriormente, atuar em situações imprevistas e também no esporte, cujas reações são importantes para o desempenho.

Basicamente o que acontece durante a reação luta ou fuga é o aumento da pressão sanguínea, do ritmo respiratório, afluxo de sangue aos músculos, alterações metabólicas e no ritmo cardíaco. Essa reação é importante na vida das pessoas, o problema é quando a reação permanece após cessado o estímulo de tensão, aí entra em ação a reação relaxamento que tem atuação contrária ao da reação luta ou fuga e tem a função de devolver ao corpo o equilíbrio fisiológico.

A reação luta ou fuga não deve ser encarada como nociva, para Fontana (1991) ela é importante na nossa vida, sua principal função é nos alertar nos momentos propícios. Não devemos usar a reação relaxamento para fugir de nossas responsabilidades, nem das pressões externas, temos de encara-las e resolve-las, porém de forma sensata e racional.

## 2.2 CONCEITO DE RELAXAMENTO

Cavalari (2005) relata que o aparecimento do relaxamento se deu para devolver ao indivíduo a impressão de bem-estar consigo mesmo, e que tem a seguinte definição por Geissmann & Bousingen: “*Os métodos relaxantes são processos terapêuticos bem definidos, visando a obtenção de uma “descontração muscular e psíquica” no indivíduo, por meio de exercícios apropriados;*” (GEISSMANN & BOUSINGEN, 1987).

O objetivo primário do relaxamento é permitir-se uma sensibilidade de recepção (interior e exterior), para tomar consciência de tudo que até então não se percebia, tanto individualmente como a nossa volta. Cavalari (2005) cita: “Bergé (1988) acredita que é através do relaxamento que descobrimos que não temos um corpo, mas que somos um corpo, e para ela este procedimento deve preceder toda sessão de educação corporal para se chegar a um estado de receptividade”.

“As técnicas de relaxamento tem por objetivo permitir e ativar o jogo natural desse sistema protetor contra a superdosagem de estimulações,” (AURIOL, 1985 p. 21).

Encontramos em Carvalho (1990) que, relaxação é a condição do músculo oposta a contração e relaxamento é a busca do equilíbrio orgânico diminuindo as tensões, porém ambos os termos são comumente usados como sinônimos. Músculos contraem ou relaxam para permitir que o corpo possa realizar atividades essenciais.

Ainda de acordo com esse autor são quatro os elementos básicos do relaxamento ou meditação:

1 ° um ambiente tranquilo. Especialmente para os iniciantes, uma vez que para eles é mais difícil se esquecer do que esta a sua volta, sendo que qualquer intervenção interrompera o trabalho que esta sendo desenvolvido.

2 ° fixar a atenção em algo, pode ser interno ou externo, ou até mesmo um som. Muitas vezes pode acontecer de se desviar a atenção, mas deve-se retoma-la ao objeto de concentração tão logo seja possível, todavia sem sentir-se culpado pela distração, apenas volta-se novamente ao alvo de concentração.

3 ° tomar uma atitude passiva, esvaziar a cabeça de todas as distrações e pensamentos, isso pode e geralmente é o mais difícil. Por isso mesmo não se deve



ter pressa, nem ficar irritado ou querer desistir quando pensamentos invadirem a cabeça, o melhor é tentar aprender a trabalhar com eles, afinal não pensar em nada é um processo lento, gradativo e complicado.

4 ° encontrar e permanecer em uma posição confortável. Não existe um padrão, seja lá a posição que for, o importante é o individuo estar à vontade, sentindo-se bem.

Nota-se que os quatro elementos tem relação e são praticamente dependentes um do outro, por isso a importância do equilíbrio entre eles. Outra coisa que deve ser observada é que esses elementos relevam quase que somente o aspecto mental, que obviamente é importantíssimo, porem o aspecto físico jamais devera ser deixado de lado, uma vez que é o método natural de aliviar tensões.

Fontana (1991) fala sobre a importância de se ter alguém com quem conversar e em que se possa confiar, pode ser um amigo, familiar, guia religioso, psicólogo, psiquiatra, ou outro qualquer. Para a maioria das pessoas falar sobre seus problemas alivia as tensões, é como que uma divisão de responsabilidades, tira-se um “peso das costas”, entretanto, para outras pessoas, expor suas dificuldades acaba gerando desconforto e irritação, acarretando mais estresse, o que somente piora a situação. Portanto, expor ou oportunizar que os outros exponham seus sentimentos é valido e pode ajudar, entretanto, para certas pessoas que preferem se reservar ou em determinados momentos, querer forçar conversas somente trará prejuízos e conseqüências desagradáveis.

Para Jacobson (1976) as pessoas tensas se desgastam demasiadamente, por isso manter-se habitualmente relaxado não significa ser preguiçoso, mas, saber como utilizar a energia pessoal sabiamente.

São muitas as técnicas de relaxamento descritas na literatura e desenvolvidas por leigos e profissionais da área. O relaxamento pode ser ativo com movimentos externos e visíveis ou passivos, sem movimentos visíveis. A seguir serão apresentados alguns exemplos que são, entre outros, os de maior destaque e mais comumente encontrados tanto na literatura quanto em locais que trabalham com o relaxamento.

### 2.2.1 Relaxamentos Ativos

Alexander (1983) nos apresenta o que considera de maior relevância:

**Antiginástica:** preconiza a escuta e observação natural do corpo, valoriza o trabalho dos músculos antagonistas, busca a reeducação da respiração e usa-se minimamente a força.

**Bioenergia:** corpo e mente refletem um no outro, relaxar a musculatura faz com que a energia circule.

**Tai-Chi-Chuan:** de origem chinesa, movimentos lentos e respiração consciente. Busca interagir o físico, a mente e o emocional.

**Moshe Freudenkrais:** a auto imagem é o ponto central. Pensamento, sensação e sentimento são trabalhados de forma lenta e consciente.

**Relaxamento dinâmico:** utiliza consciência corporal, concentração e respiração, alterna momentos individuais e de grupo e tanto lentos como rápidos.

**Relaxamento recíproco:** Mitchell (1977) relata que para relaxar um grupo muscular específico trabalha-se o grupo muscular oposto, assim o primeiro grupo para de trabalhar, ou seja, relaxa.

**Eutonia:** significa tônus (tensão) harmonioso. Atuando sobre o tônus se influi sob todo o ser, busca-se o tônus adequado não só para os momentos de relaxamento, mas sim para todos os momentos, além de saber o que realmente importa para si e aprender a se trabalhar com o que se tem e buscar o que se precisa, sem virar as costas para o mundo. A redescoberta de si mesmo é feita vivendo o cotidiano, ajustando-se a qualquer situação, uma vez que corpo e mente atuam em unidade e o que afeta um afeta conseqüentemente o outro. Controlar o próprio tônus ajuda a vivenciar todo tipo de sentimento e voltar ao tônus habitual. “Estados e mudanças emocionais estão em íntima relação com o tônus” (ALEXANDER, 1983 p. 112).

**Treinamento isométrico:** de acordo com Kirsch (1981) são exercícios isométricos propriamente ditos, são maneiras diversas de se tensionar um músculo, por exemplo, por intermédio de um objeto no qual se aplica determinada força e este se torna uma barreira exercendo pressão sobre o músculo, ou os músculos antagonistas que oferecem resistência e tensão aos músculos em atividade, ou ainda o próprio peso corporal pode proporcionar tensão. Esse tipo de treinamento

tem bons efeitos indiretos sobre o relaxamento, uma vez que o músculo treinado a tencionar-se tende a ter mais facilidade para relaxar.

Relaxamento Progressivo de Jacobson: é proposta, de acordo com Jacobson (1976) uma ordem rigorosa e metódica de progressão, propondo o relaxamento de 36 grupos musculares, trabalhados sucessivamente em: músculos dos braços, das pernas, do abdome e os paravertebrais, os respiratórios, os das costas, dos ombros; depois os dos olhos, da face e da língua.

Yoga: A palavra Yoga significa União. Sua característica é um processo de autoconsciência e meditação, composto de exercícios simples e acessíveis a qualquer pessoa, de qualquer idade e condição social. Busca a harmonia e o equilíbrio da estrutura psicofísica e o domínio emocional. Sua prática corresponde: as posturas corporais, as técnicas respiratórias, as técnicas de purificação, aos gestos feitos com mãos e pés, às técnicas de concentração e relaxamento, acompanhados ainda de uma atitude mental favorável ao desenvolvimento da autoconsciência. Existe um grande número de técnicas, doutrinas e variações não religiosas, por fim, o ioga se divide em cinco categorias; karma, bhakti, raja, gnana, e hatha ioga que é o mais acessível e difundido no ocidente e que pretende obter uma vida sã, é o que nos relata Auriol (1985).

### 2.2.2 Relaxamentos Passivos

Alexander (1983) segue agora com: Relaxamento progressivo: alterna contrações isométricas e descontrações ao longo de vários grupos musculares.

Treinamento autógeno de J.H. Schultz: são exercícios gerados no próprio eu. A primeira parte é uma espécie de auto-hipnose, um estímulo inicial é dado para que o paciente prossiga por conta própria, já a segunda exige acompanhamento psicológico. O auto controle não deve ser forçado mas adquirido através do relaxamento interno.

“Tônus optimal é um conceito dinâmico no qual o organismo se adapta automaticamente a quantidade de tensão muscular necessária para cada atuação particular” (BERNARDES, 1997 p. 32). Um e melhor exemplo disso é o gato que não desperdiça energia, ele repousa ao máximo e só atua de forma ativa quando é realmente necessário.

Sofrologia: do grego; sos harmonia, phren espirito , logos estudo; de acordo com Auriol (1985) é o estudo da consciência em harmonia , estuda a consciência humana a partir de novas concepções. diferencia estados e níveis de consciência

## 2.3 RELAÇÕES DO RELAXAMENTO

### 2.3.1 Respiração

Tudo que fazemos reflete em nossa respiração e o inverso também é verdadeiro. Ao abordar a respiração, Ehrenfried (1991) relata que ela não deve ser trabalhada de forma voluntária, deve-se esperar o corpo manifestar essa necessidade e realiza-la com inspiração de forma espontânea e na quantia precisa, na expiração eliminando por completo o oxigênio dos pulmões e sempre fazendo um momento de pausa entre um ciclo da respiração e outro. A respiração fica então dividida em três momentos bem distintos; inspiração, expiração e pausa.

Para Alexander (1983) A respiração deve ser trabalhada de forma indireta visto que de forma direta ela acaba sendo influenciada, assim os resultados obtidos durante o trabalho são satisfatórios, porem quando cessados, perde-se tudo o que foi obtido. Na forma indireta os resultados podem até ser mais lentos, porem mais eficientes e duradouros, uma vez que é um conjunto de procedimentos que fará com que a respiração seja adequada e ela acabara se incorporando ao estilo de vida do individuo e adaptando-se a necessidade real de cada situação.

Outro problema relacionado a respiração é que a simples menção dessa palavra gera alterações no ritmo respiratório, notamos isso quando estamos fazendo alguma coisa, respirando naturalmente e a palavra respiração é citada, automaticamente passamos a pensar em como estamos respirando e ela torna-se voluntária e controlada.

Segundo Kirsch (1981) a respiração tem influencia sobre a pressão arterial, alterando o fluxo sanguíneo e podendo levar ao desmaio, por isso a não recomendação de uma respiração forçada.

De acordo com Alexander (1983) a má postura, ou seja, uma postura curvada, dificulta a respiração reduzindo a quantidade de ar que entra e sai dos pulmões, interferindo até na voz. Diminuição de tensão e respiração se influenciam naturalmente.

Para Carvalho (1990) o passo primordial para se trabalhar a respiração é eliminar as tensões.

Sobre a respiração, Turtelli (2003) considera que esta deve ser a única atividade perceptível durante o relaxamento, na qual os alunos devem ser estimulados a respirar normalmente e então a reencontrar um ritmo respiratório mais lento, percebendo o movimento do diafragma, sem contar o tempo.

Quanto mais profundo for o relaxamento mais o ciclo respiratório se prolonga, com respirações mais lentas e eficazes, visto que “a respiração lenta,... oferece um bom relaxamento” (AURIOL, 1985, p. 68) seja qual for a técnica empregada e, ainda, a respiração profunda tende a conduzir o indivíduo para seu interior, valorizando seus sentimentos.

### 2.3.2 Concentração:

Para Carvalho (1990) é estado mental no qual a atenção é em um único foco. De acordo com Datti (1997) o pensamento é fundamental no processo de relaxamento, em primeiro lugar é preciso que a pessoa queira e deixe que corpo e mente relaxem, caso contrario isso será inviável, essa concentração se fará presente, também no processo de consciência corporal.

### 2.3.3 Postura:

Vários autores ditam algumas posições como se fosse uma regra para relaxar.

Todavia, segundo Carvalho (1990) não existe um padrão, existem modos eficientes para que o corpo tenha mais eficiência com menos esforço. Encontrando-se um ponto de equilíbrio pode-se relaxar em qualquer posição.

“Durante os exercícios de relaxamento adota-se uma postura que não exija esforço algum para ser mantida.” ( AURIOL, 1985, p. 23)

### 2.3.4 Consciência corporal:

Abordar o assunto em seu todo é exercício quase impossível, visto que a imagem corporal possui diversos aspectos muito discutidos pelos pesquisadores da área, Turtelli (2003) citando Amighi et al. (1999) exemplifica que imagem corporal

não é um órgão do corpo, não é um desenho, tão pouco uma miniatura do ser humano que temos na cabeça, daí a impossibilidade de se abordar de maneira justa o tema.

De acordo com Santin (1987), consciência corporal é a vivência do corpo nas dimensões: física, espiritual, cultural, social, ideológica, política e econômica; na qual o entendimento do corpo se dá a partir de elementos internos, vivências e espirituais.

Turtelli (2003) descreve que imagem corporal é a figuração que a pessoa faz de si, como a pessoa se imagina fisicamente, em geral para as mulheres consciência corporal associa-se à aparência física.

A imagem corporal muda de acordo com novos estímulos estando relacionada intensamente à auto-estima. Porém, tende a retornar a um padrão pré determinado sempre que o estímulo é cessado.

Ainda de acordo com essa mesma autora, a imagem corporal e a qualidade dos movimentos se influenciam reciprocamente, sendo o movimento preciso para desenvolver a imagem corporal e ela para que coordenemos nossos movimentos adequadamente e auxiliar na postura.

## 2.4 BENEFÍCIOS DO RELAXAMENTO

Para Schultz (1989) o relaxamento pode ser usado para: Restabelecer forças e energias, tranquilizar, aumentar o rendimento e intensidade dos trabalhos realizados, conscientização de valores, autocontrole e autodeterminação. Melhora a circulação, sono, postura, respiração, melhora do controle emocional, porém tudo isso é muito individual.

O relaxamento através da meditação melhora a atenção, o controle sobre o pensamento, ajuda a trabalhar as emoções, tende a acalmar, conhecer e interpretar melhor os sentimentos, serve para “identificar todos os locais de tensão física que se formarem durante o dia, e então, com calma, deixar que a tensão se vá” (FONTANA, 1991 p. 132), ajuda desse modo, a melhorar a percepção corporal, reconhecendo mais facilmente quando as tensões surgem.

A meditação em geral pode envolver sons, consiste de práticas diárias envolvendo essencialmente concentração da atenção. Embora apareça com uma aura mística, sua prática regular proporciona vários benefícios e aperfeiçoamentos práticos, como:

- descanso físico, mental e emocional.
- aumento da capacidade de concentração.
- maior auto-iderança.
- maior liberdade de escolha.
- senso de identidade mais livre e mais rico em possibilidades.

O relaxamento reduz a ansiedade, torna a respiração equilibrada e profunda e melhora a oxigenação e a frequência cardíaca. Seu reflexo no sono é um repouso mais tranquilo, sem interrupções. Além disso, ela pode atenuar enxaquecas, acelera a recuperação no pós-operatório e auxilia a digestão alimentar. No campo psíquico, a prática mantém a pessoa num relativo estado de equilíbrio, com uma lucidez que a impede de entrar em conflitos emocionais internos, principalmente de origem afetiva.



Há, por parte de quem a pratica, muito mais clareza mental, objetividade, paciência, compreensão e justiça.

Segundo Pelletier (1997) as técnicas de controle do estresse têm a finalidade de ativar o sistema parassimpático, responsável por compensar as reações ao estresse, levando os indivíduos a uma resposta de relaxamento, ajudando-os a lidarem não somente com os acontecimentos estressantes breves, mas, e principalmente, a diminuir os efeitos do estresse crônico, que podem não permitir que o organismo se recupere por falta de tempo.

Para Kirsch (1981) estar consciente do que se pretende melhora os resultados finais.

Para Datti (1997) Aprender a identificar o estresse, ter uma atitude serena e saber compreender os fatos, ajuda na prevenção do estresse, porém, não somos preparados para enfrentar grandes períodos de estresse por isso a importância saber a hora de parar tudo e relaxar.

Uma pessoa calma e relaxada transmite seu estado de espírito para as outras que estão ao seu redor e acaba fazendo com que eles, inconscientemente, tranquilizem-se. O mesmo pode acontecer com pessoas nervosas e impacientes que influenciam e acabam trazendo transtorno para os outros. Portanto, uma pessoa consciente de seus sentimentos e emoções pode beneficiar os outros e ajuda-las a relaxar, mesmo que de forma indireta e sua presença trazer sensação de bem estar. Com certeza todos já tivemos essa experiência, mesmo sem perceber ou tomar consciência, em certos momentos de irritação, tristeza ou sentimentos semelhantes, uma pessoa querida que nos transmite sentimentos bons e tranquilos chega e pouco tempo depois já nos sentimos melhores, mais calmos, felizes e reanimados.

Em Fontana (1991) algo extremamente importante, para saber os resultados que podem ser obtidos pelo relaxamento, é a prática, então para saber como, de que maneira e no que ela pode ajudar, cada um deve experimentá-la e vivenciá-la para conhecer e poder analisar os resultados.

O relaxamento tem condição de reconciliar o indivíduo com o seu próprio corpo, levando-o a uma revalorização narcísica muito tranquilizante e reconfortante onde o sentimento, tão desvalorizado pelos meios educacionais formais, assume sua função e tem seu valor.

“É possível até mesmo que o fato de se obter pessoalmente um profundo relaxamento, um profundo acordo consigo mesmo, seja fonte de harmonia para a comunidade” (AURIOL, 1985, p. 19).

## 2.5 APLICABILIDADE DO RELAXAMENTO NAS AULAS

Para se trabalhar o relaxamento utilizam-se tanto recursos intrínsecos como por exemplo o sono, riso, respiração, toques e pensamentos, como recursos extrínsecos como cores, sons, técnicas e instrumentos. As possibilidades de se trabalhar o relaxamento são as mais variadas possíveis, desde que se saiba como utilizar, qualquer elemento pode se voltar à favor da aula.

Os recursos extrínsecos, mais comumente os sons, são fáceis de se obter e tem resultados extraordinários, conduzindo e facilitando o trabalho. Porém, os recursos intrínsecos são os mais importantes, já que sem eles fica impossível relaxar, o sono espontâneo, em geral, é considerado o auge de uma sessão de relaxamento, demonstrando que a pessoa atingiu um nível de consciência corporal minimamente bom e esta conseguindo trabalhar suas emoções.

Turtelli (2003) Sugere o fornecimento de imagens para as crianças relaxarem, por exemplo, de faróis se apagando, do motor parando, do fechamento da torneira dos movimentos, de um animal na toca, etc.

Ainda com base em Turtelli (2003) o relaxamento em sala de aula deve ser ministrado a crianças com ansiedade “normal”, que estejam em condições de freqüentar uma escola e de interagir com os colegas e professores, pois crianças com ansiedade “neurótica” que as direcionem a comportamentos compulsivos e patológicos, devem ser encaminhadas à terapia ou até mesmo à tratamento psiquiátrico se for o caso.

Jacobson (1976) acredita que a criança é capaz de realizar o Relaxamento Progressivo à partir da idade de 6 anos de idade, com sessões curtas, no máximo trinta minutos. Para facilitar o trabalho em sala de aula o relaxamento pode ser feito na posição sentada, braços em círculo e cabeça pousada sobre o braço, em cima da carteira, olhos fechados e pés pousados no chão. Poderá, ainda, inspirar jogos visando, principalmente, respiração e consciência corporal.

Em Carvalho (1990) o relaxamento aplicado nas aulas de educação física tem função de:

No Início soltar a musculatura para melhor aproveitar os movimentos, e ter consciência sobre o que se estará trabalhando na parte principal.

Como parte principal da aula um trabalho adequado das forças, evitar desperdício de energia e relaxar durante a ação.

Uma aula teórica sobre os efeitos de se relaxar pode ajudar, se considerarmos que “o relaxamento só tem realmente valor se caminhar lado a lado com uma consciência ampliada do corpo[...]” (FONTANA, 1991 p. 135), por isso a importância de se pensar a prática junto com os alunos, fazendo-os pensar suas atividades e atitudes, ensinar o porquê dos conteúdos e suas conseqüências, os ajudará no seu aprendizado.

No final tranquilizar o sistema cardiorespiratório. Em Silva (2003) a utilização de uma técnica de relaxamento no final da aula, visa uma recuperação mais rápida com o intuito de proporcionar bem-estar físico e mental aos alunos. Desta forma, pretende-se contribuir para diminuir os níveis de saturação física e mental.

Dessa forma, desenvolver um trabalho de relaxamento e consciência corporal, não se limita a desenvolver a lateralidade, o equilíbrio, ou o conhecimento do corpo. O objetivo é fazer com que os alunos percebam a influência de seus atos no transcorrer da atividade, percebendo também a influência do espaço e dos outros, estimulando diferentes formas de olhar e refletir.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse é parte integrante da vida de todos os dos seres humanos, porem, a interpretação frente aos agentes estressores são determinantes para os sintomas e ninais aparecerem e isso é algo extremamente individual e complexo.

Inúmeros fatores geram estresse, mas o que é mais comum é o acumulo de atividades e o demasiado número de desejos das pessoas, que acabam por superar as capacidades que os indivíduos têm de solucioná-los, fazendo com que estes se sintam incapazes, alem disso, a atividade física, que é a forma natural de eliminar o estresse é cada vez menos comum, com as pessoas alegando falta de tempo devido ao excesso de afazeres.

Quando o estímulo é escasso ou excessivo também pode gerar estresse, que é dividido em três fases: primeira, reação de alarma, na qual o perigo é identificado e o corpo é preparado para reagir, é a chamada reação luta ou fuga, um instinto analisa a situação e avalia se é possível resolve-la ou deve-se evita-la. a segunda é a fase de resistência, na qual se enfrenta e resolve a situação ou se convive com ela e por ultimo a fase de exaustão que ocorre quando o perigo não é superado em um tempo relativamente curto, nesta fase, a mais prejudicial, o corpo já apresenta sinais de fraqueza, tanto fisiológicas quanto psicológicas.

Crianças e adolescentes também enfrentam períodos de estresse, e como ainda estão em desenvolvimento muitas vezes não sabem como trabalhar com isso, podendo acarretar seqüelas para toda a vida. Deste modo, devido ao seu despreparo para enfrentar situações adversas os escolares estão mais expostos ao estresse que os adultos.

O principio básico do relaxamento é permitir uma convivência harmoniosa do sujeito com ele próprio e depois com tudo e todos que o cercam. O relaxamento pode ser definido como a procura e conseqüente obtenção do equilíbrio orgânico como um todo que visa diminuir as tensões.

Encontram-se muitas e variadas propostas e técnicas de relaxamento, entretanto, alguns pontos são comuns a quase todos, embora possam divergir quanto a forma de se trabalha-los. O primeiro é a respiração, que trabalhada diretamente já produz bons resultados imediatos, porem, pouco duradouros, o ideal

é introduzir uma respiração completa, com inspiração, expiração e pausa, mas de maneira indireta, até atingir um grau que não seja mais necessário lembrar-se dela, fazendo-a se tornar algo natural e que se adapte a real precisão de cada momento. Quanto a concentração esta tem sua importância no sentido de que é preciso e fundamental que a pessoa queira e se deixe relaxar. A postura é algo contraditório, algumas técnicas exigem um cumprimento fiel das posições pré determinadas e outras permitem que cada pessoa decida como quer permanecer, o que se pode dizer é que não existe um padrão, mas sim modos mais eficientes para se atingir os objetivos, o importante é encontrar uma postura confortável e que não exija esforços. Por fim a consciência corporal é muito ampla e complexa para ser definida, ela é construída dia após dia através das experiências pessoais e tem uma relação mútua com o relaxamento, quanto mais se trabalha um mais se aprende e exercita o outro.

Na literatura o relaxamento é dividido entre ativo e passivo, sendo que sete ultimo não apresenta movimentos externos e visíveis, comuns as técnicas ativas, sendo esta a mais diversificada, trabalhada e simples de aplicar.

Entre tantos outros, alguns dos benefícios que o relaxamento proporciona são; permitir que se identifique e trabalhe o estresse, melhor compreensão dos fatos, reconciliação com o próprio corpo, melhora do sono, respiração e do controle emocional, reduz a ansiedade, melhora a oxigenação e a frequência cardiorespiratória. Os benefícios do relaxamento são muitos, em diferentes intensidades e tempos, sendo os resultados muito pessoais e subjetivos, por isso a importância de se vivenciar a prática.

O relaxamento não apresenta contra-indicações, entretanto, sessões curtas, de trinta minutos, trazem resultados mais satisfatórios, sobretudo em crianças, que possuem pouca disponibilidade a repetição e monotonia.

Na aplicação durante as aulas os recursos intrínsecos são fundamentais, todavia os recursos extrínsecos facilitam em muito o trabalho. O relaxamento atuará num trabalho adequado de forças, no equilíbrio cardiorespiratório, e na percepção, análise e conscientização de movimentos, valores e conseqüências de suas atitudes. Além disso, inúmeras outras possibilidades podem ser trabalhadas, desde técnicas mais simples que com alguma dedicação e empenho pode-se executa-las e aplica-las até as mais complexas que exigem acompanhamento de especialistas,

porém, todas podem produzir resultados satisfatórios. Isso dependerá dos objetivos, encaminhamentos e metodologias usadas pelo professor em parceria com a turma.

Concluindo, o relaxamento pode ser mais uma opção nas aulas de Educação Física, mas, para isso é preciso dar subsídios aos profissionais da educação bem como interesse por parte destes. Não pretende-se fazer das aulas de Educação Física sessões de relaxamento, mas em determinados momentos e com os objetivos bem definidos, pode o relaxamento ter seu lugar e valor.

#### 4 REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, Gerda. **Eutonia: um** caminho para a percepção corporal, São Paulo: Martins Fontes Ltda, 1983.
- AURIOL Bernard. **Introdução aos métodos de relaxamento.** tradução Marisa Losasso Ffunck Guimarães. São Paulo: Manole, 1985.
- BENSON, Herbert. **Aprendendo a relaxar.** Rio de Janeiro: Arte Nova, 1977.
- BERNARDES, E. a beira de um ataque de nervos. **Revista Veja.** São Paulo: abril, ano 30, n8, 30/fev/1997.
- CARVALHO, Ana Cristina, CONTURSI, Tânia Lucia Beveluque e LACERDA, Iara Cerqueira M.O. de. **Flexibilidade e relaxamento.** Rio de Janeiro. Sprint, 1990.
- CAVALARI, Thais Adriana. **Consciência corporal na escola.** Campinas: UNICAMP, 2005.
- EHRENFRIED, L. **Da educação do corpo ao equilíbrio do espírito.** tradução Maria Ângela dos Santos. São Paulo: Summus, 1991.
- FONTANA, David. **Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa.** tradução Nivaldo Montingelli Junior, São Paulo: Saraiva, 1991.
- GUNTER, Bernard. **Sensibilidade e relaxamento.** 6 ed. São Paulo: brasiliense.
- JACOBSON Edmund. **Relax, como vencer as tensões.** tradução de Lima Dantas. São Paulo: Cultrix, 1976
- SCHULTZ. H. I. **Exercício de treinamento autógeno: auto relaxamento por concentração.** 21 ed. São Paulo: Manole, 1989.
- MITCHELL, Laura. **Relaxamento básico: o método fisiológico para aliviar a tensão.** São Paulo: Martins Fontes Ltda, 1977.



PIRES, Wanderlei Ribeiro. **Qualidade de Vida**. 3 ed. Campinas: Bandeirante industria gráfica s/a, 1997.

SILVA, Nádya Souza Lima da; RIBEIRO, Luiz Carlos Scipião. **Influência da técnica de relaxamento de jacobson na velocidade de metabolização do lactato sangüíneo e no desempenho de atletas petiz de natação**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 13., 2003, Caxambu. 25 anos de história: o percurso do CBCE na educação física brasileira. **Anais...** Caxambu: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2003.

STRUSS, Carla. **Manual pratico de ginástica e a arte de relaxar**. São Paulo: Hemus.

TURTELLI, Larissa Sato. **Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento**: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica. Campinas. UNICAMP: 2003.