



INSTITUTO
SUPERIOR
TÉCNICO

Fevereiro de 2012

Relatório de Avaliação das Sessões de Relaxamento

Ano Letivo 2011/2012

Gabinete de Apoio ao Tutorado

ÍNDICE

1. Introdução & Enquadramento.....	3
2. Avaliação 1º semestre de 2011/2012.....	4
3. Sessões de Relaxamento 2009 a 2012.....	5
4. Conclusão.....	9

1. INTRODUÇÃO & ENQUADRAMENTO

As Sessões de Relaxamento iniciaram-se no ano letivo 2008/2009, na altura sob o nome de Sessões de Gestão de Stress. As Sessões de Relaxamento surgiram no seguimento da identificação de situações de *stress* face às épocas de avaliação - e que em alguns casos, se constituíam como o único impeditivo para os alunos alcançarem os seus objetivos académicos - e com o objetivo de fornecer ferramentas aos alunos que lhes permitissem gerir e lidar com a ansiedade de forma autónoma e fora do contexto académico. Desde o seu início as Sessões foram divulgadas durante a Semana de Inscrição, na página web do GATu e através de e-mail, *flyers* e *posters*, os meios de divulgação referidos não foram utilizados em simultâneo.

Entre 2008/2009 e 2011/2012 todos os alunos do IST puderam frequentar a sessão semanal que decorreu de forma sistemática durante todo o ano letivo – na maioria dos anos com interrupções durante os períodos de pausas letivas, e em 2010/2011, com a realização de duas sessões semanais em dois horários distintos. A frequência das Sessões apenas requeria a pré-inscrição dos alunos, através da página do GATu, esta pré-inscrição permitia o controlo do número máximo de participantes, e a existência em número suficiente dos materiais de apoio à Sessão.

Em 2009/2010 as Sessões de Relaxamento passaram a ser avaliadas semestralmente, revelando ao longo dos últimos três anos consistentes avaliações positivas e apreciações que reforçavam a prática continua desta atividade como um valor acrescentado para os alunos. Não obstante as avaliações positivas, as Sessões de Relaxamento debateram-se com o problema das baixas taxas de resposta ao Inquérito, e da relativamente baixa taxa de participação efetiva dos alunos – com exceção do ano letivo 2010/2011, que por ter tido sessões bissemanais viu o número de alunos participantes aumentar.

O tipo de trabalho desenvolvido ao longo das Sessões não permitia que o grupo pudesse ser composto por mais do que 8 elementos, e era determinante que os elementos do grupo se sentissem confortáveis entre os seus colegas, desenvolvendo uma ligação de confiança entre todos – este sentimento de confiança só poderia ser adquirido com as consecutivas participações nas Sessões e com o estreitamento dos laços entre os participantes. Estes fatores condicionaram a participação efetiva dos alunos, sem em nada influenciar a sua apreciação positiva.

Na altura em que se decide o futuro das Sessões de Relaxamento nos moldes atuais, o presente Relatório pretende avaliar as Sessões que se realizaram durante o 1º semestre de 2011/2012, bem como avaliar globalmente os anos anteriores em que a atividade se realizou, apresentando um balanço final da atividade.

2. AVALIAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2011/2012

No 1º semestre de 2011/2012 realizaram-se 14 sessões das Sessões de Relaxamento, com uma média de 3,6 alunos participantes por Sessão.

O Inquérito de Avaliação foi enviado por e-mail, a todos os alunos que se inscreveram nas Sessões de Relaxamento e que participaram em pelo menos metade delas, no total 4 alunos estavam em condições de responder ao Inquérito. O Inquérito esteve disponível para preenchimento durante 3 semanas, entre o final de Janeiro e o início de Fevereiro de 2012.

O Inquérito obteve uma taxa de resposta de 50% (n=2), a totalidade dos inquiridos eram do sexo feminino, encontrando-se a frequentar o 3º e 5º ano curricular. A totalidade dos inquiridos afirmou ter tomado conhecimento das Sessões de Relaxamento através do e-mail enviado pelo GATu.

O nível de satisfação global com as Sessões de Relaxamento é bastante positivo, 50,0% (n=1) dos Inquiridos manifestou Satisfeito, e 50,0% (n=1) Bastante Satisfeito. A totalidade dos inquiridos (n=2) manifestou-se Totalmente Satisfeito com os temas abordados durante as Sessões, Satisfeitos com o horário em que as Sessões decorreram, e consideraram as Sessões Completamente Úteis no que respeita à promoção da capacidade de gerir o *stress*.

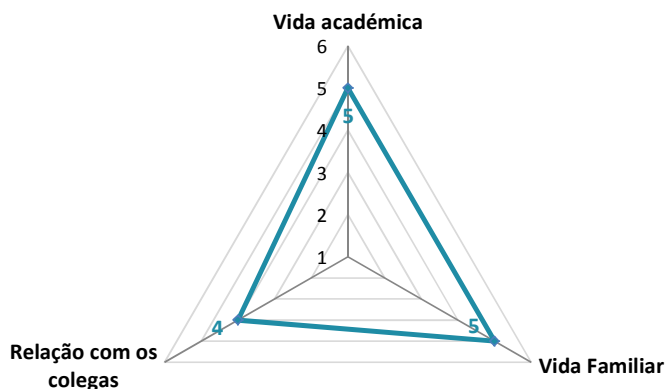


Fig. 1 – Contributo das Sessões de Relaxamento em diversas dimensões da vida do aluno

Paralelamente é pedido aos inquiridos que indiquem, numa escala de 6 pontos, em que 1 é Nada Importante e 6 é Muito Importante o impacto das Sessões em algumas dimensões da sua vida. As Sessões pareceram ter um grande impacto nas três dimensões analisadas, em particular a influência positiva na Vida Académica e na Vida Familiar dos inquiridos.

Ambos os inquiridos afirmaram que recomendariam a outros colegas a participação nas Sessões de Relaxamento, destacando como principais vantagens o sentirem-se mais calmos e tranquilos, em particular durante situações de avaliação, uma maior capacidade de concentração, e o aprender a partilhar e comunicar experiências e estados de espírito.

3. SESSÕES DE RELAXAMENTO 2009 A 2012

Entre o ano letivo 2009/2010 e o 1º semestre do ano letivo 2011/2012, 14 alunos responderam ao Inquérito de Avaliação das Sessões de Relaxamento. Os dados que se seguem refletem os valores médios obtidos ao longo dos últimos três anos letivos.

A tabela seguinte resume os principais indicadores da participação dos alunos nas Sessões:

Tabela I – Indicadores Participação Sessões de Relaxamento			
	Nº Sessões	Nº Alunos Inscritos	μ participantes
2009/2010	18	34	4,8
2010/2011 ¹	57	25	-
2011/2012	14	8	3,6

50,0% (n=7) dos inquiridos eram do sexo masculino, 33,3% (n=4) eram alunos do MEEC e 25,0% (n=3) da LEIC, os restantes alunos eram do MEFT, MA, MEBiom e de um Programa de Doutoramento. 30,8% (n=4) dos alunos encontravam-se no 2º ano curricular, e os restantes (23,1%, n=3) distribuíam-se de forma equitativa pelo 3º, 4º e 5º ano. Ao longo dos três anos, nenhum aluno do 1º ano respondeu ao Inquérito de Avaliação.

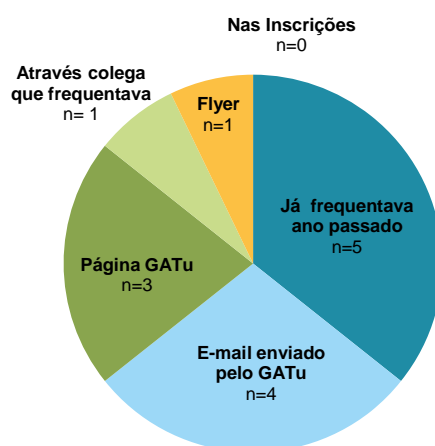


Fig. II – Como teve conhecimento das Sessões de Relaxamento 2009 a 2012

A maioria dos alunos respondentes, afirmou conhecer as Sessões por já as frequentar anteriormente (n=5), entre os alunos que nunca as tinham frequentado a maioria afirmou tê-las conhecido através do e-mail enviado pelo programa de Tutorado (n=4).

¹ Não foi possível apurar o número médio de participantes no ano letivo 2010/2011.

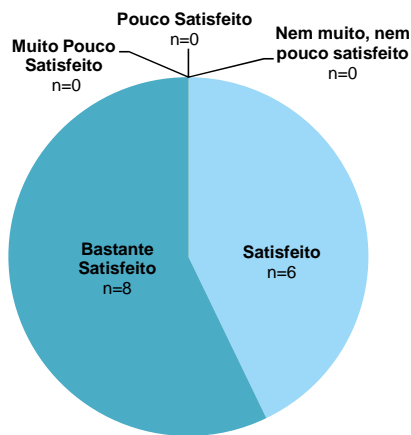


Fig. III – Nível de Satisfação Global com as Sessões de Relaxamento 2009 a 2012

A totalidade dos inquiridos mostrou-se satisfeita com as Sessões de Relaxamento, a maioria indicou que estava Bastante Satisfeito (n=8) e os restantes Satisfeitos (n=6).

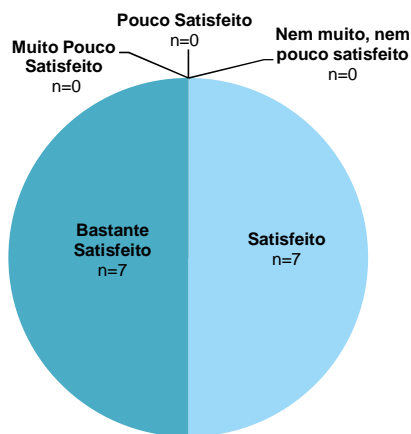


Fig. VI – Nível de Satisfação com os temas abordados nas Sessões de Relaxamento 2009 a 2012

Os alunos manifestaram a sua satisfação com os temas abordados nas Sessões de Relaxamento de forma equitativa, metade indicou estar Bastante Satisfeito (n=7) com os temas trabalhados, e a outra metade indicou estar Satisfeita (n=7).

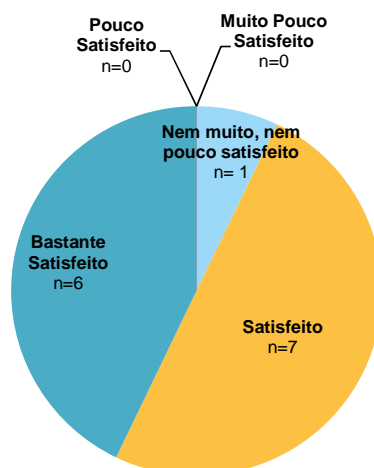


Fig V – Nível de satisfação com o horário das Sessões de Relaxamento 2009 a 2012

A grande maioria dos alunos manifestou-se Satisfeito (n=7) com o horário em que as Sessões decorreram, apenas um aluno indicou Não estar nem muito, nem pouco Satisfeito. O horário das Sessões de Relaxamento foi alvo de discussão e revisão anual, não só devido aos necessários ajustes e compatibilização entre os horários em que o espaço estava disponível, como à tentativa de encontrar um horário que fosse mais conveniente para os alunos que frequentavam as Sessões.

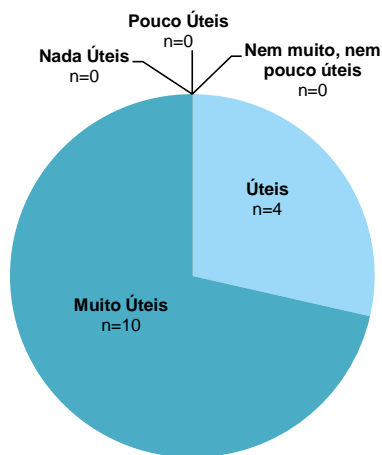


Fig VI – Nível de utilidade na promoção da capacidade de gerir o *stress* 2009 a 2012

A totalidade dos alunos considerou que as Sessões foram úteis no que respeita ao desenvolvimento da sua capacidade de gerir o *stress*, a grande maioria considerou que neste domínio as Sessões foram Muito Úteis (n=10).

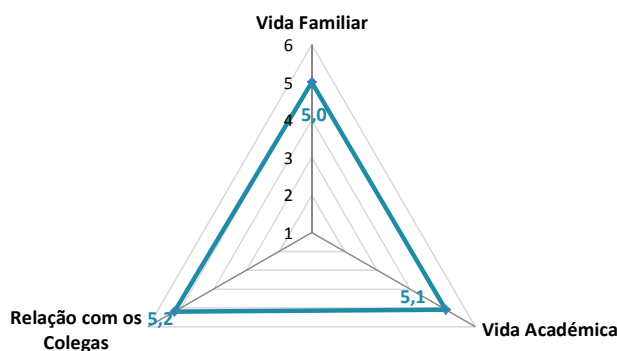


Fig VII – Contributo das Sessões de Relaxamento em diversas dimensões da vida do aluno 2009 a 2012

É pedido aos inquiridos que avaliem o impacto das Sessões de Relaxamento em três dimensões da sua vida, a Familiar, a Académica e a Relação com os Colegas. Em todas as dimensões avaliadas o impacto percecionado pelos alunos é claramente muito positivo, aproximando-se do ponto máximo da escala.

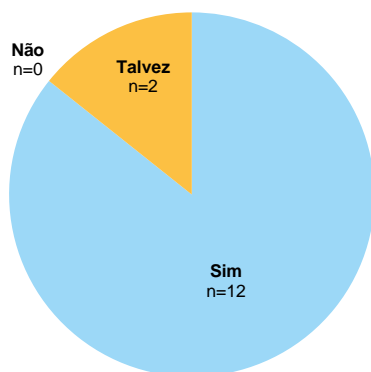


Fig VIII – Gostaria de continuar a frequentar as Sessões de Relaxamento 2009 a 2012

Quando questionados sobre se gostariam de voltar a frequentar as Sessões de Relaxamento a grande maioria dos inquiridos ao longo dos últimos três anos letivos, afirmou que gostaria (n=12).

4. CONCLUSÃO

A **totalidade** dos alunos **participantes inquiridos** afirmou que **recomendaria** a participação nas **Sessões de Relaxamento a outros colegas**. Este dado, conjugado com os dados anteriores permite-nos concluir que o impacto percebido das Sessões de Relaxamento é bastante positivo, sendo que os alunos participantes e inquiridos avaliam este impacto em dois níveis distintos, o imediato e a longo-prazo, e em várias dimensões, a académica, pessoal e familiar.

No global é possível afirmar que a frequência prolongada das Sessões de Relaxamento melhorou a qualidade de vida dos estudantes, e que esta melhoria se refletiu numa maior estabilidade pessoal e académica, em particular no que respeita aos períodos de avaliação.

O impacto positivo das Sessões de Relaxamento é indiscutível, consistente e sistemático, no entanto o formato debateu-se sempre, e não obstante as alterações que foram sendo implementadas ao longo dos anos, com uma baixa taxa de inscrições, e uma taxa ainda inferior de participações efetivas.

O efeito intimista necessário ao bom decorrer das Sessões, favorecendo a criação de laços e a partilha entre alunos, poderá funcionar como um elemento adstringente para novos elementos, que ingressando num novo grupo se poderão sentir inibidos. Observa-se ainda outro efeito, com uma interpretação igualmente dual, a consistência das participações indica que os alunos de facto apreciam e reconhecem valor real no trabalho desenvolvido, contudo (e ao contrário de outros Workshops promovidos pelo GATu) os efeitos positivos para se manterem, necessitam que as Sessões continuem a realizar-se ao longo do tempo (pelo menos por um ano letivo, ou mesmo dois, no caso de alguns participantes “reincidentes”). Considerando que cada Sessão não deve ter mais de 8 participantes, as características acima descritas implicam uma “baixa rentabilidade” das Sessões (poucos alunos beneficiam), e um esforço económico continuado para o IST (por contraponto mais uma vez com outras atividades promovidas pelo GATu, sem custos extra e que abrangem um maior número de estudantes).

Estas considerações, confrontadas com a óbvia vontade dos participantes em darem continuidade à sua participação (mesmo contribuindo economicamente) levaram a equipa a ponderar outras formas de viabilizar estas Sessões, nomeadamente no âmbito das atividades da AEIST.

Anexo I. Inquérito de Avaliação



Sessões de Relaxamento

Inquérito de Avaliação

O presente inquérito, para o qual agradecemos a sua disponibilidade, é realizado no âmbito da Avaliação das Sessões de Relaxamento, do GATu. O seu preenchimento não lhe tomara mais de 10 minutos e esperamos que as respostas obtidas contribuam para melhorar o funcionamento das actividades do Gabinete. De antemão, agradecemos a veracidade das suas respostas e comprometemo-nos a guardar a confidencialidade das suas opiniões.

Preencha, por favor, os seguintes dados de identificação e caracterização:

Sexo: F M

Curso:

Ano que frequenta:

Nº médio de Sessões de Gestão de Relaxamento em que participou durante o ano:

1. Como teve conhecimento das Sessões de Relaxamento?

- Já as frequentava no ano passado (1)
 E-mail enviado pelo Programa de Tutorado (2)
 Na Página do Programa de Tutorado (3)
 Através de um colega que as frequentava (4)
 Outro. Qual?

2. Qual o seu nível de satisfação geral com as Sessões de Relaxamento?

- Muito Pouco satisfeito (1)
 Pouco Satisfeito (2)
 Nem muito, nem pouco satisfeito (3)
 Satisfeito (4)
 Bastante Satisfeito (5)

3. Qual o seu nível de satisfação com os temas abordados nas Sessões de Relaxamento?

- Muito Pouco satisfeito (1)
 Pouco Satisfeito (2)
 Nem muito, nem pouco satisfeito (3)
 Satisfeito (4)
 Bastante Satisfeito (5)

4. Globalmente, qual a sua satisfação com o horários em que as Sessões se realizaram?

- Muito Pouco satisfeito (1)
 Pouco Satisfeito (2)
 Nem muito, nem pouco satisfeito (3)
 Satisfeito (4)
 Bastante Satisfeito (5)

5. Qual o contributo das Sessões para promover a sua capacidade de gerir o stress?

- Nada Úteis (1)
 Pouco Úteis (2)
 Nem muito, nem pouco Úteis (3)
 Úteis (4)
 Muito Úteis (5)

6. Qual a influência que as Sessões tiveram na:

6.1. Na sua vida académica:

Nada Positiva	Muito Positiva
1	2 3 4 5	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.2. Na sua vida familiar:

Nada Positiva	Muito Positiva
1	2 3 4 5	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.3. Na relação com os seus colegas:

Nada Positiva	Muito Positiva
1	2 3 4 5	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.4. Outra:

Nada Positiva	Muito Positiva
1	2 3 4 5	6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.5. Especifique como é que as Sessões, que frequentou influenciaram positivamente as áreas da sua vida que acima assinalou?

7. Gostaria de continuar a frequentar as Sessões de Relaxamento?

Sim (1) Não (2) talvez (3)

8. Recomendaria as Sessões de Relaxamento?

Sim (1) Não (2)

8.1. Que argumento usaria para recomendar as Sessões aos seus colegas?

9. Quer deixar alguma sugestão que permita melhorar, ou adequar as Sessões de Relaxamento às suas necessidades?

Autorizo a utilização das minhas frases (não identificadas) para fins de divulgação do Tutorado Sim Não

Muito Obrigado pela sua participação!