



Sessões de Relaxamento

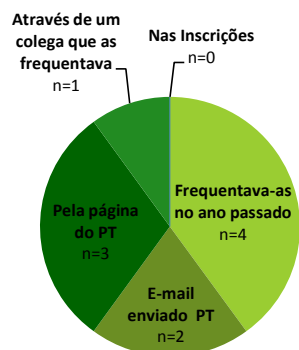
Avaliação Anual de 2010/2011

No ano lectivo 2010/2011, entre Outubro e Junho, realizaram-se 57 Sessões de Relaxamento. As Sessões eram dirigidas a todos os alunos do IST, independentemente do seu ano ou ciclo de frequência. As Sessões foram anunciadas na página do Programa, divulgadas durante a Semana das Inscrições, e os alunos do 1º ano foram contactados via e-mail e convidados a participar.

Face ao ano lectivo anterior as Sessões sofreram algumas alterações, nomeadamente na sua designação, que deixou de ser Sessões de Gestão de Stress para passar a ser Sessões de Relaxamento; e no horário disponibilizado, tendo-se acrescentado um novo horário ao já existente, passando os alunos a ter à sua disposição dois horários, às quintas-feiras, das 17h00 às 18h00 e das 18h00 às 19h00.

Nas Sessões de Relaxamento inscreveram-se 25 alunos, tendo chegado a participar efectivamente 21 alunos em ambos os horários. O Inquérito de Avaliação foi aplicado presencialmente nas últimas 6 Sessões de cada horário e obteve uma taxa de resposta de 47,6% face ao total dos alunos efectivamente participantes.

60% (n=6) dos inquiridos eram do sexo masculino, 90% (n=9) eram alunos de cursos do 1º Ciclo Integrado, e os restantes do 3º Ciclo. 40% (n=4) eram alunos do 2º ano e 30% (n=3) alunos do 4º ano, os restantes alunos distribuíam-se pelos 3º e 5º ano curriculares.

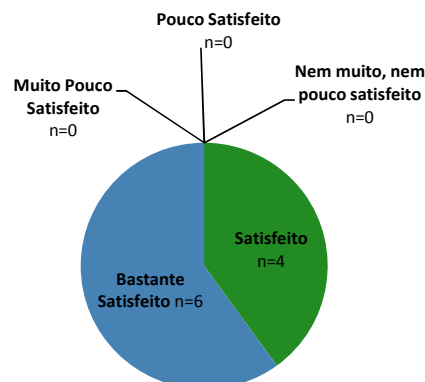


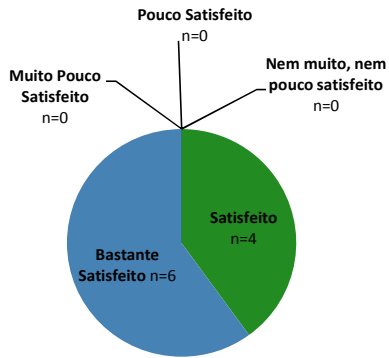
Como teve conhecimento das Sessões Relaxamento

A maioria dos alunos teve conhecimento por já as frequentar no passado ano lectivo (n=4). Os restantes alunos conheceram as Sessões através da página on-line do Programa de Tutorado (n=3); através de um e-mail enviado pelo GATu, ou através de um de um colega já frequentava as Sessões (n=1).

Nível de Satisfação Global com as Sessões de Relaxamento

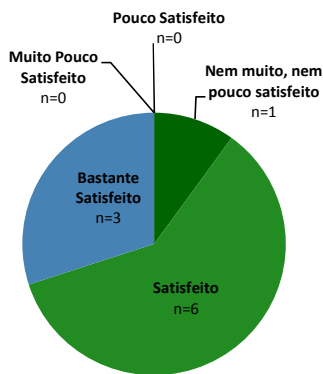
A grande maioria dos alunos inquiridos (n=6) manifestou-se Bastante Satisfeito com as Sessões de Relaxamento. Os restantes alunos, participantes nas Sessões e respondentes ao Inquérito, manifestaram-se Satisfeitos (n=4).





Nível de Satisfação Global com os temas abordados nas Sessões de Relaxamento

A maioria dos alunos admitiu ter ficado bastante satisfeito (n=6) com os temas trabalhados ao longo das Sessões Relaxamento em que participaram.

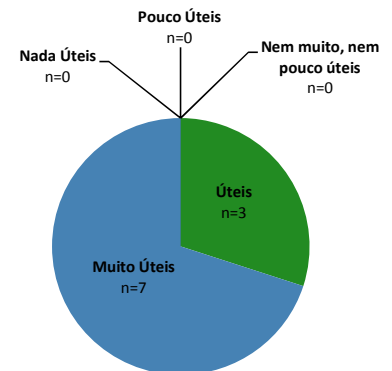


Nível de Satisfação com o Horário em que decorrem as Sessões de Relaxamento

O horário em que se realizaram as Sessões de Relaxamento é do agrado global dos alunos inquiridos, sendo que os inquiridos se declararam maioritariamente Satisfeitos (n=6) quanto ao horário em que as mesmas se realizam. Um dos inquiridos manifestou uma opinião neutra face aos novos horários, e 3 alunos consideraram-se Bastante Satisfeitos.

Utilidade das Sessões para a promoção da capacidade de gerir o stress

A maioria dos inquiridos (n=7) considerou que no que respeitou ao aumento da sua capacidade de gestão do stress as Sessões de Relaxamento foram Muito Úteis.

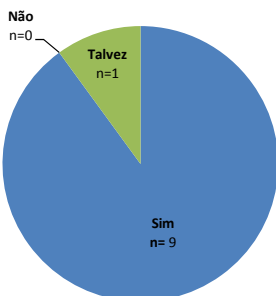
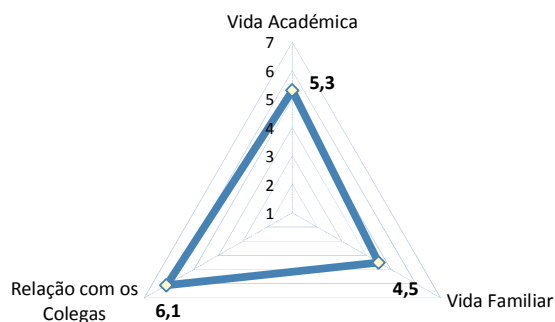


Aspectos e impacto positivo das Sessões de Relaxamento

No global as Sessões de Gestão de Relaxamento tiveram um impacto bastante positivo em todas as dimensões em análise.

Em particular foi na vida académica (5,3), e na Relação com os Colegas (6,1) que os inquiridos mais sentiram o impacto positivo das Sessões.

Os aspectos relativos ao Auto-conhecimento (5,0), à Saúde (4,0), à Vida Pessoal (4,0) e ao Lazer (6,0) foram também referidos pelos alunos como tendo sentido um impacto positivo com a participação nas Sessões.



Pretende continuar a frequentar as Sessões de Relaxamento

A grande maioria dos Inquiridos manifestou a sua intenção em continuar a frequentar as Sessões de Gestão de Stress no próximo ano lectivo (n=9).

Conclusões

A avaliação anual dos alunos às Sessões de Relaxamento do ano lectivo 2010/2011 é bastante positiva, não tendo sido identificados, em nenhum dos pontos em análise, aspectos negativos ou menos apreciados, apenas foram deixadas algumas sugestões, em particular a inclusão de mais exercícios, do tipo jogos, que dessem um carácter diferente às Sessões; bem como a sugestão de livros que pudessem tornar mais autónoma a aplicação das técnicas aprendidas durante as Sessões.

As vantagens identificadas pelos inquiridos são semelhantes às identificadas no 1º semestre, e no global nos anos lectivos passados, destaca-se o impacto que as sessões tiveram na:

- Melhoria do rendimento académico – característica referida por alguns dos participantes, sendo que o impacto foi maioritariamente sentido na maior capacidade de concentração;
- Melhoria da capacidade de auto-controlo e gestão de emoções e sentimentos;
- Aumento da capacidade de lidar com situações potencialmente geradoras de stress e ansiedade – capacidade percebida como proveitosa no imediato, como também na vida futura e profissional;
- Compreensão do fenómeno stress e das suas implicações internas, e nas interações com os outros.

É de destacar o impacto transversal das Sessões, não apenas na vida académica dos alunos, como também o impacto na sua vida pessoal e nas relações interpessoais que estabelecem. É possível concluir que as Sessões promovem uma melhor qualidade de vida, abrangendo transversalmente todas as áreas da vida dos alunos.

Um dos principais objectivos definidos no início do ano lectivo foi o aumento do número de participantes nas Sessões de Relaxamento, este objectivo foi claramente alcançado, em virtude do desdobramento do horário das Sessões, e que permitiu a participação de um maior número de alunos. O aumento do número de participantes no próximo ano lectivo, só poderá realizar-se através da inclusão de um terceiro horário, por questões de eficácia das técnicas trabalhadas o grupo de participantes não poderá ser superior a 8 elementos.

No final do ano lectivo 2010/2011, o espaço onde habitualmente se realizam as Sessões de Relaxamento – Sala de Squash da AEIST – ficou interdita, tendo as Sessões passado a realizar-se na Sala 6 do Pavilhão Pré-fabricado do Jardim Norte. Esta alteração embora alheia ao GATu, que tentou através de todos os meios disponíveis, encontrar um espaço alternativo que reunisse as condições consideradas necessárias para a realização das Sessões, não foi frutífera. A alteração do espaço condicionou a qualidade das Sessões, e deverá ser uma prioridade no próximo ano lectivo, encontrar um espaço que reúna as condições vitais para a realização das Sessões de Relaxamento, não condicionando a execução de nenhum exercício.

A totalidade dos Inquiridos recomendaria a outros alunos a participação nas Sessões de Relaxamento no ano lectivo de 2011/2012.