

# EDUCAÇÃO EM VALORES E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM ESTUDO QUANTITATIVO SOBRE O USO DE TÉCNICAS PSICOTERAPÊUTICAS COM RECURSO À IMAGINAÇÃO

EDUCATION IN VALUES AND HEALTH PROMOTION:  
A QUANTITATIVE STUDY ON THE USE OF PSYCHOTHERAPEUTIC  
TECHNIQUES USING GUIDED IMAGINATION

**Paula Alves Molarinho**

Psicóloga Educacional. Doutoranda na Faculdade de Medicina de Lisboa, Portugal.  
pluisao7@gmail.com

**Mário Pinto Simões**

Professor da Faculdade de Medicina de Lisboa, Portugal.  
pluisao7@gmail.com

**Luis Miguel Vicente Afonso Neto**

Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas  
pluisao7@gmail.com

**RESUMO:** As famílias desestruturadas têm vindo a aumentar e, conseqüentemente, também o insucesso escolar entre jovens adolescentes oriundos dessas famílias, que apresentam cada vez mais perturbações psicológicas de difícil controlo. Neste estudo, de carácter essencialmente quantitativo, salientamos a perda de qualidade de vida desses jovens e as condutas de risco. Esta investigação permitiu realizar uma intervenção na escola por meio de técnicas de relaxamento aplicadas por Simões (2003, 2013) e associadas aos conteúdos da psicologia positiva aplicados por Neto e Marujo (2004, 2007, 2011), que incluem técnicas guiadas de meditação já aplicadas na área da saúde. Na sequência das investigações sobre a representação dos professores acerca do papel dos pais na escola (FARIA; PEDRO, 1995) e, mais tarde, sobre a representação dos EE (encarregados de educação) sobre a identidade docente (FARIA; TAVARES, 2011) pôde concluir-se que ambos têm funções específicas e um importante papel no processo educativo. Na sequência destes estudos, questionámos o interesse dos EE e dos professores (intervenientes educativos) sobre quais os valores que consideram mais importantes para desenvolver na escola com os filhos/ alunos e que poderão estar diretamente associados aos seus comportamentos. Para o efeito, aplicámos a ambos um inquérito apreciativo (do âmbito da psicologia positiva), tal como usado por Marujo, Neto, Caetano e Rivero (2007), o que permitiu apurar a sua seleção sobre os valores mais importantes a aplicar aos jovens que, conseqüentemente, poderão vir a ter condutas mais equilibradas/ melhor aprendizagem. Os valores apurados parecem diretamente associados às forças de carácter designadas por Seligman e Peterson (2004) no âmbito da psicologia positiva. Esta auscultação da

opinião dos agentes educativos permitiu realizar a *base-line* para a construção da escala visual analógica que mediu a evolução dos alunos ao longo da intervenção. Os resultados apontam para diferenças significativas, ao longo do tempo, nos grupos nos quais foi realizada a intervenção.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescentes. Inquérito Appreciativo. Prevenção. Psicologia Positiva. Valores em Ação.

**ABSTRACT:** The unstructured families have been increasing and, consequently, also the school failure in young adolescents from these families. These present more and more psychological disorders of difficult control. In this study we highlight the loss of quality of life of these young people and risk departments. This essentially quantitative research allowed perform an intervention in the school through relaxation techniques applied by Simões (2003, 2013) and associated to the contents of positive psychology and used by Neto and Marujo (2004, 2011). These include guided meditation techniques already applied in the health area. From research about the representation of teachers and the role of parents in the school (Faria; Pedro, 1995), and later on the representation of parents on teachers' identity (Faria; Tavares, 2011), It can be concluded that both have specific roles and an important mission in the educational process. Following these studies, we questioned the interest of parents and teachers (educational stakeholders) about which values they consider most important to develop in school with their children and that may be directly associated with their departments. For this purpose, we applied an appreciative survey (from the scope of positive psychology), as used by Marujo; Neto; Caetano e Rivero (2007), which allowed us to determine the most important values to be applied to young people, more balanced departments and better learning. The calculated values seem directly associated with the forces of character designated by Seligman & Peterson (2004) in the scope of positive psychology. This auscultation of the opinion of the educational agents allowed the realization of the "base-line" for the construction of the visual analogue scale that measured the evolution of the students throughout the intervention. The results point to significant differences, over time, in the groups where the intervention was performed.

**KEY WORDS:** Adolescents. Appreciative Inquiry. Prevention. Positive Psychology. Values in Action.

## Introdução

O aumento de jovens com conduta de violência escolar tem vindo a preocupar os agentes educativos (escola, família) e profissionais de saúde. A partir da pesquisa realizada, que pensamos poder ser uma referência, pretende-se introduzir no processo educativo técnicas psicoterapêuticas de grupo que facilitem o desenvolvimento individual e relacional do estudante e possam contribuir para a melhoria das aprendizagens. O nosso objetivo é implementar valores de cidadania que favoreçam a inteligência

emocional, promovam relações interpessoais saudáveis, previnam o aparecimento de condutas agressivas e facilitem as aprendizagens. Nesse sentido, a nossa questão de investigação direciona-se às mudanças comportamentais dos jovens adolescentes a partir da apropriação de um conjunto de valores educativos de caráter ético-moral, estético, intelectual, emocional e relacional. Poderemos enunciar essa questão do seguinte modo: Que interferência tem uma educação em valores na alteração de comportamentos dos adolescentes?

Do ponto de vista metodológico, a abordagem foi, essencialmente, quantitativa, com o recurso a um questionário padronizado, embora tendo também uma dimensão qualitativa. O estudo empírico foi constituído por duas dimensões: uma exploratória e outra de campo, esta última de carácter interventivo. Recorremos aos estudos de caráter quase-experimental, muito utilizados no âmbito da Psicologia e da Educação, com um grupo experimental e um grupo de controlo.

Os encarregados de educação (EE) participaram nesta investigação pois o seu papel no processo educativo e na relação com a escola é imprescindível. O conhecimento próximo dos seus educandos é fundamental para perceber as melhores estratégias a adotar na educação deles. Uma perceção favorável da escola e do ambiente escolar contribui para a melhoria das aprendizagens e para atitudes confiantes em relação à escola e às suas funções educativas. Os pais constroem a sua perceção positiva sobre os desempenhos dos seus educandos a partir dos diferentes indícios da vida escolar (Allen; Fraser, 2002). Segundo Tavares (2013), a família é o fundamento para a construção de uma personalidade socio afetiva equilibrada no jovem, e a escola nunca suprirá a ausência da família na educação. Por outro lado, o mesmo autor salienta que os professores funcionam de acordo com uma lógica excludente e que há a necessidade de se criar uma realidade de interação cultural e de solidariedade dialética na educação, num panorama de multiculturalidade, promovendo valores de liberdade, solidariedade, respeito pelo outro, criatividade, espírito crítico, autoestima. Nessa direção, Freire (1970) referiu-se à importância de uma “educação libertadora” fundamentada na reflexão e na criatividade.

Para Roldão (1998), o professor tradicional trabalhava para um grupo homogêneo de alunos, o que não acontece atualmente. Refere que a escola necessita de uma gestão curricular geradora de novas culturas edu-

cativas (1997) e de novas competências para um futuro desenvolvimento pessoal e profissional. Num novo paradigma escolar deverá estimular-se o interesse dos alunos na superação de uma pedagogia de carácter “bancário” e recorrer a estratégias pedagógicas distintas que tenham em consideração a diversidade cultural e de saberes que existe nos cenários educativos. (CORTESÃO, 2000)

As estratégias educativas, fundamentadas num novo modelo pedagógico, deverão ter como horizonte uma formação ampla na problemática dos valores, também ela com grande amplitude. Os valores de respeito pelo outro, pelas diferenças culturais, opções religiosas e orientações sexuais deverão, num permanente diálogo com os educandos, constituir dimensões fundamentais das aprendizagens. Em sociedades complexas, globalizadas, permeáveis a mudanças céleres, a educação só pode reger-se pelo princípio da complexidade, e não por determinismos ultrapassados.

Partindo dos pressupostos enunciados, consideramos essencial implicar na investigação os agentes educativos com mais responsabilidade no processo educativo dos adolescentes (pais e professores). Com esta investigação, pretende-se introduzir uma nova cultura e a aquisição de conhecimento por meio de novas técnicas aplicadas aos alunos, procurando modificar comportamentos de risco previamente identificados nos jovens, que estarão associados aos valores propostos pelos pais e pelos professores, que os irão avaliar. O objetivo é, pois, analisar a mudança de comportamentos associados à aquisição de valores do âmbito da psicologia positiva (LOPEZ; SNYDER, 2007). A fundamentação teórica baseia-se, essencialmente, nos princípios da psicologia positiva que desenvolveremos no próximo item.

## Fundamentação teórica

### A Psicologia Positiva

A psicologia positiva, para além dos seus princípios teóricos e esquemas conceptuais próprios, é constituída por um conjunto de técnicas terapêuticas que têm em vista ultrapassar perturbações psicológicas e situações bem diagnosticadas, associadas a depressões, fobias e outras, que surgem

diariamente na vivência do indivíduo. O surgimento dessa área, associada em e fundamentada nos estudos realizados, revela a importância de prevenir perturbações e situações-limite que geram um sofrimento desnecessário e pouco saudável, procurando o bem-estar pessoal e social e facilitando o desenvolvimento saudável. Neto e Marujo (2004), numa visão positiva da educação, referem a importância de implementar novas estratégias para desenvolver o conceito de mudança por intermédio do incentivo à criatividade. Referem-se a formas de desenvolver apreciações positivas por parte do indivíduo, numa conceção valorativa, prevenindo-se o embate das contrariedades que surgem na vida diária e fomentando a resiliência e a construção da esperança. O bem-estar no ser humano permite adquirir um maior equilíbrio psicológico e afetivo. Segundo os mesmos autores (2011), as dinâmicas do âmbito da psicologia positiva facilitam também o desenvolvimento e a integração social e familiar. Goleman (2003) salienta que é possível prevenir os impulsos de agressividade promovendo pensamentos positivos em relação à vida, ao mundo, à escola e à família que impeçam sentimentos de mal-estar.

Em 2004, numa investigação levada a cabo ao longo de três anos, Seligman e Peterson definiram e classificaram uma ferramenta científica, medida em intervenções práticas e experimentais, que se refere à valorização das forças de carácter (Quadro 1). Estas são descritas como facilitadoras do bem-estar humano, destacando-se vinte e quatro que se revelaram as de maior significado. Nesse contexto, percebendo-se quais as mais importantes para cada indivíduo, essas forças serão um suporte de felicidade pessoal e social e de alteração de comportamentos.

Sabedoria	Coragem	Humanidade	Justiça	Temperança	Transcendência
Criatividade	Bravura	Amor	Cidadania	Perdão	Beleza
Curiosidade	Persistência	Bondade	Igualdade	Humildade	Gratidão
Pensamento crítico	Honestidade	Atitude Social	Liderança	Prudência	Otimismo
Aprendizagem	Entusiasmo			Autocontrolo	Humor
Perspetiva					Espiritualidade

**Quadro 1: Values in Action (SELIGMAN, M.; PETERSON, C., 2004)**

Nesta investigação, seleccionámos os intervenientes educativos para decidir acerca dos valores mais importantes a adquirir pelos jovens. Procurámos ir ao encontro de investigações já realizadas em várias sociedades e em diferentes contextos associadas às forças de carácter na vivência humana e que abrangem as diferentes vertentes: cognitiva, emocional e relacional, características da especificidade de cada indivíduo. Peterson e Park (2009) referem que a valorização moral do indivíduo constitui a base das forças de carácter. Estas referem-se ao conjunto de traços positivos desenvolvidos, favoráveis a uma postura de cidadania resiliente.

## Um método de adaptação promotor de uma cidadania resiliente

No que se refere à eficácia das intervenções psicoterapêuticas têm-se desenvolvido experiências, na área da imaginação guiada, como meio de prevenir emoções violentas desencadeadas antes da intervenção do pensamento reflexivo. A perceção consciente dos impulsos e das emoções permite controlá-las e transformá-las de modo construtivo por intermédio das potencialidades latentes no sujeito (Assagioli, 1982). A inteligência emocional refere-se à capacidade de ultrapassar as frustrações, controlando os impulsos, de modo a regular o seu estado de espírito, impedindo o desânimo. Goleman (2003) explica que a capacidade de impor um adiamento a um impulso por meio da distração permite adquirir melhores competências sociais e emocionais. A eficácia de técnicas psicoterapêuticas, com base em estímulos pictóricos, sonoros e tácteis, permite alterar o estado físico a partir da construção de uma estabilidade psicológica (ACHTERBERG, 1996). Erickson (apud ZEIG, 1995), psiquiatra e educador, utilizava contos, com o fim de transmitir valores morais com finalidades terapêuticas.

Todo esse processo altera a interpretação das situações vividas, melhorando a autoestima, criando esperança, incentivando a criatividade e aumentando a capacidade de resiliência. Essas técnicas permitem experimentar sentimentos positivos que, não anulando o carácter traumático das experiências, ajudam a ultrapassar novos obstáculos (SIMÕES, 2003). O autor refere-se a essas intervenções como sendo momentos reflexivos e de

descontração que identificam os problemas do indivíduo e percebem soluções. Contextualiza-se, desse modo, a informação interna integrando-a de uma forma diferente. Estimula-se a imaginação, como se o fenômeno acontecesse no momento, procurando transformar as percepções negativas em positivas. Dados da neurofisiologia (PINTO, 2012) comprovam que os estados modificados de consciência (EMC), induzidos por meio de técnicas psicoterapêuticas, intervêm nas áreas cerebrais e de associação que, habitualmente, não se encontram ativas.

## Abordagem Metodológica

### Objetivo

Propôs-se realizar um projeto que implicava um empenhamento coletivo e comunitário dos EE e dos professores em ambiente escolar.

O objetivo deste estudo, antes da intervenção com os alunos no estudo de campo, foi realizar a *base line* a aplicar, identificando a percepção dos intervenientes educativos (EE e professores) quanto à seleção dos valores mais importantes para os jovens adquirirem condutas mais equilibradas.

### Tipo de estudo

Tratou-se de um estudo descritivo, que recorreu a uma pesquisa indireta e a uma análise qualitativa. Foi descritivo porque se limitou a recolher os dados sem os alterar; foi uma pesquisa indireta porque recorreu às percepções e testemunhos fornecidos pelos sujeitos inquiridos; foi uma análise qualitativa porque recorreu a uma breve análise de conteúdo do testemunho dos intervenientes educativos, expressos por palavras escritas no inquérito aplicado. (Quadro2)

### Instrumento de avaliação

O Inquérito Apreciativo, do âmbito da psicologia positiva, é uma abordagem que engloba três vertentes: apela à memória dos nossos sucessos, do que funciona bem no momento presente, e numa perspetiva dinâmica como um novo paradigma que surge como estratégia para a mudança em alternativa à “resolução de problemas”. Essa área do conhe-

cimento engloba uma metodologia de práticas apreciativas (MARUJO; NETO; CAETANO; RIVIERO, 2007) que aborda questões positivas e a análise de sucessos. Visualizando um futuro otimista analisa-se a possibilidade de se criarem estratégias e de as pôr em prática. Surgiu a perspectiva de favorecer o clima emocional e relacional positivo orientado para gerar uma transformação nos indivíduos. Salienta-se especial atenção ao melhor do nosso passado e do nosso presente, para promover um imaginário coletivo positivo.

O Inquérito Apreciativo permite-nos consciencializar e valorizar a força e o potencial que há em cada sujeito e nos outros, conquistando a confiança de modo a permitir atingir momentos de sucesso. Consta de três perguntas abertas que discriminam os melhores momentos em situações de desempenho, especificam os tópicos mais relevantes no funcionamento e amplificam as vivências funcionalmente mais relevantes.

Professores / Encarregados de educação	
1	No que se refere aos alunos/educandos, quais os três melhores momentos/experiências que tiveram enquanto professores/EE?
2	Nos contextos da escola, da família e da sociedade, quais os valores/pontos fortes que facilitam um maior equilíbrio dos jovens e que poderão dinamizar resultados mais positivos?
3	Se tivermos a lanterna do Aladino, que três desejos pediríamos para fomentar atitudes de cidadania nos alunos e aumentar a sua inteligência emocional na escola, na família e na sociedade?

### Quadro 2: Inquérito apreciativo aplicado aos professores e aos encarregados de educação

Fonte: investigadora.

## População e amostra do estudo exploratório

A população foi constituída por oito docentes e quarenta EE de uma escola situada na margem sul do Tejo referente ao 2º ciclo de escolaridade. A mesma foi selecionada com base nas turmas selecionadas (por conveniência) para desenvolver esta investigação, sendo que os encarregados de educação e os professores se referiam às mesmas turmas.



## Procedimentos e tratamento de dados

Foi garantida a confidencialidade dos testemunhos e explicado que se tratava da recolha de testemunhos, no âmbito de uma investigação científica, preservando-se, naturalmente, o anonimato e não utilizando os testemunhos para outros fins que não os relacionados com a investigação.

Os valores a serem modificados no sentido desejado pelos pais e professores foram objeto de tratamento e análise, por intermédio da análise de conteúdo das respostas dos inquiridos. Posteriormente, foi elaborada uma tabela (Tabela 1) para as quantificar, o que permitiu perceber, de forma mais clara, as tendências das respostas obtidas.

**Tabela 1: Resultado da análise de conteúdo sumária de encarregados de educação e professores**

Força de carácter/ valores	Encarregados Educação	%	Professores	%	Totais	
Amizade	104	32%	4	19%	108	30%
Cidadania	75	23%	5	33%	80	23%
Aprendizagem	54	16%	3	15%	57	16%
Comportamento	47	14%	6	11%	53	15%
Esperança	35	11%	9	22%	44	12%
Autenticidade	13	4%	0	0%	13	4%

Fonte: investigadora.

## Análise dos resultados

No que se refere às respostas dos encarregados de educação podemos constatar que 32% se referem à amizade, 23% à cidadania, 16% à aprendizagem, 14% ao controle do comportamento, 11% à perspectiva de futuro/ esperança e 4% à coragem/autenticidade. (Tabela 1)

Na análise de conteúdo realizada sobre as respostas dos professores, que quantifica os valores selecionados, podemos constatar que 19% dos valores selecionados se referem à amizade, 33% à cidadania, 15% à aprendizagem, 11% ao controle do comportamento e 22% se referem à perspectiva de futuro/esperança. (Tabela 1)

Os valores apurados vão ao encontro das forças de caráter (Quadro 1) divulgadas em vários estudos que se expandiram pelo mundo inteiro.

## Conclusões

Neste estudo exploratório, realizou-se a análise transversal dos testemunhos dos agentes educativos e foram selecionados os seguintes valores educativos/ forças de caráter (Quadro1) que definiram as categorias a analisar no estudo de campo: Amizade, Cidadania, Aprendizagem, Comportamento, Esperança e Autenticidade. Comparando a análise de conteúdo das respostas de ambos os intervenientes educativos, podemos constatar que foram selecionados os mesmos valores educativos, exceto no que se refere à coragem/autenticidade, apenas referida nas respostas dos EE. Estes selecionaram, por maioria, a amizade e a cidadania (total de 55%), enquanto os professores selecionaram por maioria a cidadania e a perspectiva de futuro/ esperança (total de 55%).

Salientamos que todas as outras forças de caráter referidas nos *Values in Action* (Quadro1) e definidas no âmbito da psicologia positiva não foram referidas. Os valores apurados constam no conceito de “Values in Action” (Quadro1) divulgados em vários estudos (SELIGMAN; PETERSON, 2004) que se expandiram pelo mundo inteiro.

## Estudo de Campo

### Hipóteses

Para o estudo investigativo em questão, construímos duas hipóteses. Pretende-se testar se os mesmos valores se modificaram positivamente no final da intervenção para as duas hipóteses, podendo, neste caso, rejeitar-se as hipóteses nulas (H<sub>0</sub>).

H<sub>1</sub>- A aplicação de técnicas psicoterapêuticas de imaginação guiada, com conteúdos da psicologia positiva, induz à aquisição de valores nos jovens;

H2- A aplicação de técnicas psicoterapêuticas de imaginação guiada com conteúdos da psicologia positiva, baseados em valores educativos, modifica os comportamentos dos jovens adolescentes.

## Objetivos

O principal objetivo desta investigação foi a alteração de comportamentos previamente identificados nos jovens por meio da aquisição de valores. Os comportamentos foram associados aos valores propostos pelos EE e pelos professores. Propôs-se realizar a nível de escola uma intervenção, por intermédio de técnicas psicoterapêuticas de imaginação guiada e pela promoção de um empenhamento coletivo. Para a avaliação dos alunos, contámos com a participação dos agentes educativos, Encarregados de Educação (EE) e Professores.

Pretendeu-se analisar a mudança de comportamentos associados aos valores no âmbito da psicologia positiva. (SNYDER; LOPEZ, 2007)

## Instrumentos de avaliação

Foi utilizado um inquérito com recurso a escalas visuais analógicas (EVA). As mesmas têm um valor entre 1 e 10, tendo sido colocada pelos avaliadores uma marca, por sua vez referente a uma medida. Nos extremos estão o 1 e o 10, respetivamente, mínimo e máximo, designados por uma palavra. Como exemplo, o valor “vitalidade”, em que o 1 corresponde ao qualificativo “apatia” e o 10 ao qualificativo “muito vital”.

## Definição da amostra e critérios de inclusão

A amostra constou de 83 alunos do 6º ano de escolaridade, de ambos os sexos, com idades entre os 10 e os 11 anos que frequentavam uma Escola do 2º ciclo na Cova da Piedade, numa zona socialmente desfavorecida.

Quarenta e seis alunos foram sujeitos à intervenção (grupo experimental) e trinta e sete serviram de termo de comparação (grupo de con-

trol). Foram selecionados por idade e nível de educação. A seleção das turmas foi realizada por conveniência.

## Procedimentos

Foi garantida a confidencialidade dos testemunhos e explicada a sua finalidade. Posteriormente, foi distribuído e assinado o consentimento livre e esclarecido, preservando-se as questões de natureza ética.

Foi explicado aos avaliadores quais os comportamentos associados aos valores selecionados no estudo exploratório. Os mesmos foram considerados para a construção das meditações guiadas a aplicar aos alunos, constando na EVA para a respetiva avaliação.

As técnicas utilizadas iniciaram-se com um processo de relaxamento (posição do “cocheiro”, do treino autógeno de Schultz de olhos fechados) acompanhado com música e posterior indução por meio de uma meditação guiada, estimulando a imaginação. As mesmas assemelham-se às já experienciadas no âmbito da psicologia e da psicoterapia na área da saúde mental (SIMÕES, 2013). As sessões foram realizadas no grupo experimental em duas turmas. As meditações basearam-se em histórias elaboradas pela autora com base em livros com conteúdos dirigidos para os objetivos propostos e relacionados com os valores selecionados. Cada valor foi trabalhado um a um em sessões distintas.

## Tratamento estatístico

Na análise descritiva do tratamento estatístico, referente às categorias em estudo, foi realizado o teste *On Sample Test*, referente ao programa SPSS.

Para testar a diferença de médias de duas amostras independentes (e.g., Teste t), para conseguir um poder (probabilidade de rejeitar a hipótese nula quando ela é, de facto, falsa) de 80%, os grupos em comparação devem ter pelo menos 30 sujeitos (VAN VOORHIS; MORGAN, 2007). Foram utilizados os testes *t-student* e o nível de significância foi  $p < 0,05$ .

A escolha dos testes estatísticos utilizados na testagem das hipóteses deste estudo teve em conta os tipos de amostra em comparação (emparelhadas/relacionadas ou independentes), a escala de medida das variáveis (e.g., nominal, ordinal, intervalos, rácios), bem como as condições de aplicação específicas de cada técnica estatística. De acordo com a SPSS Inc. (2010), a aplicação do Teste  $t$  para duas amostras independentes requer que as observações sejam independentes, que a distribuição da variável dependente seja normal e que a variância da variável dependente seja igual ou semelhante nos dois grupos. Os testes de hipóteses nulas mais usados na investigação científica são os procedimentos paramétricos, como o Teste  $t$ , a Análise de Variância (Anova) e a Regressão Linear Múltipla (ERCEGHURN; MIROSEVICH, 2008). No entanto, para que esses procedimentos paramétricos clássicos produzam resultados exatos, as respetivas condições de aplicação devem ser suficientemente satisfeitas. Essas condições raramente são satisfeitas quando são analisados dados reais. O uso de testes paramétricos clássicos sem o cumprimento desses requisitos pode levar ao cálculo inadequado dos valores  $p$ . Isso, por seu turno, pode incrementar o risco de rejeitar falsamente a hipótese nula (i.e., concluir que o fenómeno existe na população, quando efetivamente não existe). Em contraste, o poder do teste em detetar um efeito genuíno pode ser substancialmente reduzido.

Para todos os testes de hipóteses, o nível/grau de significância ( $\alpha$ ) foi estabelecido a 05 (5%), valor que é aceitável em Psicologia (GUÉGUEN, 1999). Em todos os testes de hipóteses, foi reportado o valor  $p$  (probabilidade de acaso), unilateral ou bilateral, de acordo com a respetiva predição. Foi usado o seguinte critério de decisão estatística:

- Se o valor  $p$  é menor ou igual a  $\alpha$ , rejeitamos a hipótese nula ( $H_0$ ) e aceitamos a hipótese experimental ( $H_1$ ), formulação operacional da hipótese de pesquisa;
- Se o valor  $p$  é maior do que  $\alpha$ , não rejeitamos a hipótese nula (Coelho *et al.*, 2008).

Dizemos que  $H_0$  «não pode ser rejeitada» e não que «foi aceite» (Triola, 1999).

No resultado foi reportada a magnitude (ou tamanho) do efeito (*effect size* – ES).

## Resultados da Investigação

Estudo dos grupos experimental e de controlo pelos encarregados de educação

Realizámos o estudo das diferenças, do início para o fim do estudo, consideradas pelos EE nos grupos experimental e de controlo. Na Tabela 2 observa-se uma evolução estatisticamente significativa no grupo experimental no que se refere a todos os valores, exceto ao valor cidadania.

Na Tabela 3 não se observa qualquer evolução positiva significativa atribuída aos seus educandos em todos os valores.

**Tabela 2: Média, desvio padrão e significância avaliados pelos EE na escala visual analógica no início e no final do estudo no grupo experimental**

Valores	Momento inicial		Momento final		
	M	DP	M	DP	Sig
Amizade	6,66	1,08	7,50	1,20	0,005
Cidadania	6,92	1,44	7,52	1,58	0,123
Aprendizagem	6,29	1,39	7,39	1,77	0,009
Esperança	6,00	1,74	7,40	1,66	0,002
Comportamento	5,05	1,53	6,81	1,80	0,000
Autenticidade	5,95	2,18	7,26	1,75	0,011

Fonte: investigadora.

**Tabela 3: Média, desvio padrão e significância avaliados pelos EE na escala visual analógica no início e no final do estudo no grupo de controlo**

Valores	Momento inicial		Momento final		
	M	DP	M	DP	Sig
Bondade	7,29	1,75	7,22	1,84	0,889
Cidadania	7,63	1,25	7,27	1,85	0,391
Aprendizagem	6,76	1,75	6,61	2,03	0,778
Esperança	6,32	1,84	6,50	2,29	0,743
Comportamento	6,66	1,86	6,02	2,18	0,238
Autenticidade	6,30	1,76	7,34	2,04	0,060

Fonte: investigadora

## Estudo dos grupos experimental e de controlo pelos professores

Realizámos o estudo das diferenças, do início para o fim do estudo, consideradas pelos professores nos grupos experimental e de controlo. Na Tabela 4 observa-se uma evolução positiva, estatisticamente significativa, em todos os valores.

Na Tabela 5 observa-se uma evolução negativa, estatisticamente significativa, nos valores cidadania e aprendizagem. Os restantes valores não apresentam evolução.

**Tabela 4: Média, desvio padrão e significância avaliados pelos professores na escala visual analógica no início e no final do estudo no grupo experimental**

Valores	Momento inicial		Momento final		
	M	DP	M	DP	Sig
Bondade	5,25	2,60	6,76	2,17	0,000
Cidadania	5,13	2,49	6,48	2,17	0,000
Aprendizagem	5,06	2,81	6,71	2,42	0,000
Esperança	5,17	2,39	6,88	2,13	0,000
Comportamento	5,19	2,33	6,73	2,15	0,000
Autenticidade	5,95	2,46	7,34	1,86	0,000

Fonte: investigadora.

**Tabela 5: Média, desvio padrão e significância avaliados pelos professores, na escala visual analógica no início e no final do estudo no grupo de controlo**

Valores	Momento inicial		Momento final		Sig
	M	DP	M	DP	
Bondade	6,84	1,83	6,70	1,65	0,535
Cidadania	6,93	1,62	6,55	1,82	0,049
Aprendizagem	6,45	1,92	5,64	2,45	0,024
Esperança	6,35	2,07	6,22	1,76	0,575
Comportamento	6,26	2,00	6,39	2,42	0,678
Autenticidade	6,54	1,80	6,20	2,27	0,299

Fonte: investigadora

## Evolução dos alunos nas turmas experimentais e de controlo

Foi realizada uma análise pelos professores acerca da avaliação dos alunos das turmas experimentais (E) e de controlo (C) no início do estudo (Tabela 6).

**Tabela 6: Análise das médias referentes aos dados da avaliação da escala visual analógica no início do estudo nas 4 turmas realizada pelos professores**

Valores	Turma 1E	Turma 2E	Turma 3C	Turma 4C
	Média	Média	Média	Média
Amizade	7,4	2,5	5,4	7,7
Cidadania	7,2	2,5	5,6	7,9
Aprendizagem	6,7	2,9	5,0	7,3
Esperança	6,9	2,9	4,6	7,4
Comportamento	6,9	3,0	4,5	7,4
Autenticidade	6,8	3,1	4,9	7,5

Fonte: investigadora.

Podemos inferir que, no momento inicial, a turma E 1 (média mínima geral de 6,7) e a turma de C 4 (média mínima geral de 7,3) foram consideradas boas; e as turmas E 2 (média mínima geral de 2,5) e C 3 (média mínima geral de 4,5) foram consideradas mais fracas, no que se refere à avaliação realizada pelos professores. Na Tabela 7 podemos observar a evolução dos alunos, do início para o fim do estudo nas quatro turmas.

Observamos que nas turmas experimentais houve uma evolução positiva estatisticamente significativa para todos os valores educativos. Nas turmas de controlo não houve evolução para nenhum dos valores educativos em estudo, sendo que nos valores cidadania e aprendizagem ainda se verifica, na turma 3, uma evolução estatisticamente negativa. Numa análise mais detalhada, verificamos que na turma E2 a evolução foi maior (aumento da média geral entre 1,8 e 2,8) do que na turma E 1 (aumento da média entre 1 e 1,7).



**Tabela 7: Análise da evolução das médias e significância da avaliação dos dados da escala visual analógica do início para o fim do estudo nas 4 turmas realizada pelos professores**

Valores	Turmas experimentais				Turmas de controlo			
	1		2		3		4	
	Média	Sig	Média	Sig	Média	Sig	Média	Sig
Amizade	1,0	0,000	2,2	0,000	-1,5	0,187	-0,6	0,852
Cidadania	1,0	0,000	1,8	0,001	-1,0	0,021	-0,6	0,884
Aprendizagem	1,4	0,000	1,9	0,021	-3,6	0,024	-1,3	0,456
Esperança	1,4	0,000	2,1	0,003	-1,4	0,463	-1,0	0,819
Comportamento	1,4	0,000	1,8	0,002	-1,8	0,300	-0,4	0,262
Autenticidade	1,7	0,000	2,8	0,001	-1,9	0,330	-0,7	0,337

Fonte: investigadora.

## Discussão

Nesta investigação, podemos observar algumas similitudes com abordagens já referidas anteriormente. Allen e Fraser (2002) já referiam que os pais construíam percepções mais positivas quando o ambiente escolar proporcionava aos alunos uma aprendizagem favorável. No que se refere aos resultados positivos no valor aprendizagem (Tabelas 2 e 4), parecem ir ao encontro de um aumento de autoestima nos alunos que poderá estar associado à representação dos EE acerca de um ambiente escolar favorável por meio das novas técnicas aplicadas.

Podemos ainda observar que, apesar da responsabilidade dos professores e do seu papel importante na aprendizagem dos alunos, também para esse valor educativo houve uma evolução estatisticamente significativa apenas no grupo experimental e nas turmas experimentais (avaliação dos professores-Tabelas 5 e 7).

Também os EE perceberam uma evolução favorável na aprendizagem dos seus educandos no grupo experimental (Tabela2). Faria (2010) refere, nas suas investigações, realizadas em ambiente escolar, que o interesse dos EE se centra muito em questões relacionadas com a aprendizagem.

Por outro lado, no que se refere ao valor cidadania, os professores percebem uma avaliação negativa no grupo de controlo (Tabela 5). Esses resultados podem ir de encontro à realidade e estar associados à falta de motivação dos EE para esse tipo de questão, o que, conseqüentemente, se reflete nos alunos (ALLEN; FRASER, 2002) e que confirmam as investigações anteriores de que o interesse dos EE se centra mais em interesses pessoais e individuais dos seus educandos e menos em questões exteriores às aprendizagens (FARIA, 2010). Esses resultados são confirmados pelos resultados do grupo experimental, único valor sem evolução na avaliação dos EE (p>5%, Tabela 2).

No que se refere ao valor comportamento, professores e EE consideraram ter havido uma evolução positiva dos alunos que constituíram o grupo experimental (Tabelas 2 e 4), tal como Lopez e Snyder se referiram (2007) aos efeitos positivos das dinâmicas do âmbito da psicologia positiva. De igual modo, também Neto e Marujo (2007) referem que desenvolver apreciações positivas, com base nos valores, incentiva a mudança. Referem-se aos valores em que inspirámos o nosso estudo (ver Quadro1), considerando os autores que esses valores proporcionam o bem-estar humano numa vertente construtiva.

Por outro lado, como se pode ver na Tabela 6, analisando as avaliações dos alunos realizadas pelos professores no início do estudo, no grupo experimental o aumento encontrado na evolução dos alunos (Tabela 7) é maior na turma E2, que se referia ao grupo de alunos mais fracos, apesar de ambas as turmas terem uma evolução estatisticamente significativa.

Poderemos dizer que a nossa estratégia de intervenção englobou técnicas inovadoras positivas para a dinâmica da escola, tal como Roldão (1997) referiu, acerca da necessidade de implementar novas dinâmicas na cultura educativa, no desenvolvimento pessoal dos alunos. Também Freire (1970) e Cortesão (2000) consideram ser necessário alterar estratégias pedagógicas criativas e reflexivas no sentido de superar um ensino mecanicista e reprodutor de carácter “bancário”. Freire (1970) reforçou estas ideias referindo que a educação deve ser emancipatória e libertadora e de carácter dialógico. De facto, as técnicas de meditação guiada, aplicadas aos alunos e baseadas em histórias com conteúdos reflexivos e criativos induziram os alunos a mudanças comportamentais positivas (tabelas 2, 4 e 7).

Por fim, referimos que o facto de as turmas serem à partida diferentes parece dever-se ao modo como a Direção da escola constituiu as turmas, mantendo a interação entre pares vinda do 1º ciclo. Esse fator vai ao encontro do referido por Tavares (2013) acerca do carácter excludente das escolas, havendo necessidade de se criar uma realidade de interação cultural em que os alunos possam trocar as suas experiências em conjunto numa solidariedade dialética. Nesse caso, os alunos aparecem separados por turmas, sendo que os mais fracos não têm a oportunidade de partilhar conhecimento e experiências com os outros. No âmbito de uma educação inclusiva, assistimos, assim, a práticas excludentes.

## Conclusões

Ao analisarmos as hipóteses formuladas, podemos observar que a aplicação das técnicas de imaginação guiada com temas do âmbito da psicologia positiva foi eficaz. Na avaliação dos jovens, após a intervenção, a evolução das diferenças consideradas nos dois grupos foi positiva apenas no grupo e nas turmas experimentais (Tabela 2, 4 e 7). No grupo e nas turmas de controlo, em que apenas se trabalharam técnicas usuais de dinâmica de grupo, não houve evolução (Tabelas 3, 5 e 7). Na avaliação dos EE, não há evolução apenas no que se refere à cidadania ( $p > 5\%$ , Tabela 2) no grupo de controlo.

Na avaliação realizada pelos professores no grupo de controlo verifica-se uma evolução negativa, estatisticamente significativa, na cidadania e na aprendizagem (Tabela 5), o que pode confirmar estudos anteriores que mostraram que os EE centram os seus interesses na escola em torno de questões individuais dos seus educandos (Faria, 2010) e confirmando as ideias de Allen e Fraser (2002) no que se refere à influência dos EE nos jovens.

Concluimos que, apesar da responsabilidade dos professores e do seu papel importante na aprendizagem dos alunos, só houve resultados positivos no grupo experimental que foi sujeito às nossas técnicas (Tabela 4). Os alunos com menor avaliação, no que se refere a esse valor no início do estudo (Tabela 6), foram os que evoluíram mais (Tabela 7). Segundo os professores, parece que as nossas técnicas tiveram mais impacto na evo-

lução dos alunos considerados mais fracos, sendo que os outros, à partida, já eram bons alunos e, por isso, faria sentido não terem evoluído tanto, apesar da sua evolução ter sido comprovada estatisticamente (Tabela 7). Podemos, desse modo, pensar na importância do nosso trabalho precisamente porque foi ao encontro dos alunos considerados mais fracos, com mais dificuldades de aprendizagem e com comportamentos mais transgressivos.

Confirmamos, portanto, as nossas hipóteses referentes à evolução positiva dos alunos na aquisição de valores educativos e na melhoria do comportamento por intermédio da aplicação das nossas técnicas e rejeitamos as hipóteses nulas (H<sub>0</sub>). Consideramos também que a investigação realizada deu contribuições importantes para responder à questão de investigação colocada inicialmente: uma educação em valores, para valores e em e para a cidadania, contribui para mudanças significativas no comportamento de jovens adolescentes que tinham inicialmente uma menor vivência no que se refere aos mesmos (conforme verificámos no início do estudo antes da intervenção) e que por esse motivo estariam mais vulneráveis a situações de risco.

Pela experiência observada nas escolas em geral, sabemos que as diferenças encontradas nas turmas no início do estudo são de atribuir a uma seleção de alunos agrupada de acordo com a proveniência das escolas de 1º ciclo. Tal facto deve-se pela preocupação na adaptação dos alunos a uma nova realidade, procurando manter-se o mais possível as relações de pares anteriores. Esses resultados estão relacionados com a seleção prévia que é feita pela Direção das escolas, o que parece ser um fator excludente no que se refere aos alunos com menos oportunidades. (TAVARES, 2013)

Os resultados desta investigação vão ao encontro da informação recolhida por vários investigadores e que se revelaram igualmente eficazes. Pela meditação guiada, os alunos realizaram uma integração mental progressiva que surgiu das técnicas aplicadas, também utilizadas por Simões na área da saúde (2013). Estimulou-se a imaginação por meio da indução de imagens pictóricas e sonoras baseadas em histórias, tal como Achberg (1996) referiu. Milton Erickson (apud ZEIG, 1995) educador e psiquiatra, utilizava essas técnicas com crianças para ultrapassar patologias na área clínica, sendo que a nossa intervenção se centrou na área educativa.

Salientam-se os resultados positivos no grupo e turmas experimentais (Tabelas 2, 4 e 7) em oposição ao grupo e turmas de controlo nas quais os efeitos da intervenção foram nulos (Tabelas 3, 5 e 7).

## Referências

- ACHTERBERG, J. *A imaginação na cura*. São Paulo: Summus, 1996.
- ALLEN, D.; FRASER, B. J. Parent and student perceptions of the classroom learning environment and its influence on student outcomes. *Annual Meeting of the American Educational Research Association*. New Orleans: American Educational Research Association, 2002.
- ASSAGIOLI, R. *Psicossíntese - Manual de Princípios e Técnicas*. São Paulo: Cultrix, 1982.
- COELHO, J. P.; CUNHA, L. M.; MARTINS, I. L. *Inferência estatística*. Lisboa: Edições Sílabo, 2008.
- CORTESÃO, L. *Ser professor: um ofício em vias de extinção?* Reflexões sobre as práticas educativas face à diversidade, no limiar do século XXI. Porto: Afrontamento, 2000.
- ERCEG-HURN, D.M.; MIROSEVICH, V.M. Modern Robust Statistical Methods an Easy Way to Maximize the Accuracy and Power of Your Research. *American Psychologist*, October, Vol. 63, Nº 7, 2008, p. 591- 601.
- FARIA, P.; TAVARES, M. A construção da identidade profissional dos professores a partir do discurso dos encarregados de educação. *Revista Lusófona de Educação*, Nº 17, 2011, p. 213-214.
- \_\_\_\_\_; PEDRO, I. *A representação dos professores acerca dos pais no processo educativo*. Dissertação de Licenciatura. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada, 1995.
- FREIRE, P. *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1970.
- GOLEMAN, D. *Inteligência Emocional*. Lisboa, 2003.
- GUÉGUEN, N. *Manual de Estatística para Psicólogos*. Lisboa: Climepsi, 1999.
- LOPEZ, S. J.; SNYDER, C. R. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2007.
- MARUJO, H.; NETO, L. *Optimismo e esperança na Educação*. Fontes inspiradoras para uma escola criativa. Lisboa: Editorial Presença, 2004.
- \_\_\_\_\_. Investigação transformativa e apreciativa em psicologia positiva: Um elogio à subjetividade na contemporaneidade. *Revista Ecos - Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, Vol. 1, Nº 1, 2011.

- MARUJO, H.; NETO, L.; CAETANO, A.; RIVERO, C. Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*. Vol. 13, N.º 1, 2007, 115-136.
- PETERSON, C.; PARK, N. Character strengths: Research and practice. *Journal of College & Character*, 10(4), 2009, p. 1-10.
- PINTO, A. M. *Hipnose aplicada ao desporto*. Tese de Mestrado Integrado em Medicina. Lisboa: Faculdade de Medicina, 2012.
- ROLDÃO, M. C. Currículo como projecto - o papel das escolas e dos professores. *Actas Colóquio CIDInE - Coleção CIDInE*. Porto: Porto Editora, 1997.
- SELIGMAN, M.; PETERSON, C. *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: APA Press, 2004.
- SELIGMAN, M. Positive education: positive psychology and classroom interventions
- HYPERLINK “<http://www.tandfonline.com/toc/core20/35/3>” *Oxford Review Of Education*. Vol. 35, 2009, p. 293-311.
- SIMÕES, M.; RESENDE, M.; GONÇALVES, S. *Psicologia da Consciência*. Lisboa: Lidel, Edições Técnicas, 2003.
- SIMÕES, M.; MARTO, J.M. *Hipnose Clínica - teoria, pesquisa e prática*. Lisboa: Lidel, Edições Técnicas, 2013.
- SPSS Inc. IBM SPSS Statistics Base 19, 2010. Disponível em:  
[http://www.sussex.ac.uk/its/pdfs/SPSS\\_Base\\_19.pdf](http://www.sussex.ac.uk/its/pdfs/SPSS_Base_19.pdf), Março, 2017.
- TAVARES, M. As teias da violência, invisibilidades e cumplicidades. *Revista Faz Ciência*, Vol. 15, N.º 22, Jul/Dez, 2013, p. 79-101.
- TRIOLA, M. F. *Introdução à estatística* (7ª ed.). Rio de Janeiro: LTC, 1999.
- VAN VOORHIS, C.R.W.; MORGAN, B.L. Understanding Power and Rules of Thumb for Determining Sample Sizes. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, vol.2, 2007, p. 43-50.
- ZEIG, Jeffrey (org). *Seminários Didáticos com Milton H. Erickson*. São Paulo: Editora Livro Pleno, 1995.

Recebido em 20 maio 2017 / Aprovado em 23 jun. 2017

Para referenciar este texto

MOLARINHO, P. A.; SIMÕES, M. P.; AFONSO NETO, L. M. V. Educação em valores e promoção da saúde: um estudo quantitativo sobre o uso de técnicas psicoterapêuticas com recurso à imaginação. *EccoS*, São Paulo, n. 43, p. 175-196. maio/ago. 2017.