

Relaxamento prévio às avaliações: Que efeitos em estudantes de enfermagem?

O ensino superior é um ambiente propício para a existência de situações indutoras de ansiedade. Os estudantes de enfermagem são dos que apresentam níveis de ansiedade mais elevados. A ansiedade pode interferir no bem-estar e no rendimento acadêmico, pelo que é pertinente testar estratégias eficientes de diminuição da ansiedade. Este estudo tem como objetivo avaliar a eficácia do relaxamento, antes da realização de avaliações, na diminuição de ansiedade dos estudantes de enfermagem. A amostra do presente estudo foi constituída por 69 estudantes de enfermagem de uma escola do norte do país, com idades entre os 18 e 39 anos (idade média de 21,48 e desvio-padrão de 4.51). Quanto ao género, 86% dos estudantes eram do sexo feminino e 14% do sexo masculino. A intervenção utilizada consistiu em sessões de relaxamento muscular progressivo de Jacobson. Os instrumentos de recolha de dados utilizados consistiram numa escala tipo *likert* para a monitorização do nível de descontração e o número de pulsações por minuto, antes e após a intervenção. Foram também tidas em consideração as notas obtidas pelos estudantes que beneficiaram e os que não beneficiaram de relaxamento, possibilitando o estudo da interferência do relaxamento nas classificações obtidas. Os resultados obtidos indicam uma diminuição estatisticamente significativa do número de pulsações por minuto e um aumento estatisticamente significativo do nível de descontração subjetivo após a realização das sessões de relaxamento, tendo-se verificado classificações mais elevadas no grupo que realizou relaxamento, ainda que sem relevância estatística. O presente estudo permite-nos concluir que o relaxamento é eficaz na diminuição da ansiedade antes das provas de avaliação, sendo necessários mais estudos que esclareçam os efeitos no rendimento académico.

Palavras-chave: Ansiedade; relaxamento; rendimento académico; estudantes de enfermagem