

## Da Sala de Aula ao Espaço Imersivo: O Potencial da Realidade Virtual e dos Jogos Sérios para o Desenvolvimento da Competência Emocional no Ensino Superior

Lisa Gomes<sup>1,2</sup>, Rui Pereira<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade do Minho, Escola superior de Enfermagem

<sup>2</sup>Universidade de Coimbra, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem | UICISA: E



Universidade do Minho  
Escola Superior de Enfermagem

### INTRODUÇÃO

Os estudantes enfrentam desafios cada vez mais complexos. Para além das competências técnicas e científicas, são constantemente confrontados com situações que exigem capacidade de autorregulação emocional, empatia, comunicação e tomada de decisão em contextos exigentes. Foi neste contexto que surgiu esta experiência formativa.

A sua origem está no projeto europeu **SG4NS – Strategic Partnership of six European Higher Education Institutions**, financiado pelo programa Erasmus+, que teve como objetivo explorar o potencial dos **serious games** e das tecnologias imersivas na formação de competências transversais. Intimamente, através do projeto desenvolvido no âmbito do PRR: **UMINHO MAIS DIGITAL**, decidimos transformar esta experiência numa oportunidade formativa aberta a toda a comunidade académica, independentemente da área científica dos estudantes.

### OBJETIVOS DOS CURSOS

O percurso foi organizado em dois cursos complementares com duas edições cada (2025/2026) / 12 formandos por curso:

- Immersive Emotions I** – Explorar a Competência Emocional (espaço de descoberta e reflexão sobre a importância da competência emocional).
- Immersive Emotions II** – Treinar a Competência Emocional em Ambientes Virtuais (aplicação prática através de experiências imersivas)

Na essência, tivemos como finalidades dos cursos:

- Compreender e explorar as emoções.
- Experimentar, praticar e desenvolver estratégias para lidar com as emoções em situações desafiantes.



### RESULTADOS & DISCUSSÃO

No primeiro curso, trabalhamos conceitos fundamentais relacionados com a competência emocional, realizamos exercícios de autorreflexão, identificamos desafios emocionais presentes no quotidiano académico e promovemos momentos de autoavaliação. Como resultado deste processo, cada participante elaborou um Plano Individual de Desenvolvimento Emocional, definindo objetivos concretos para o seu crescimento pessoal.

No segundo curso, recorrendo à Realidade Virtual e aos **Serious Games** desenvolvidos no âmbito do projeto SG4NS, os estudantes foram colocados em cenários emocionalmente desafiantes, mas seguros. Estes ambientes permitiram-lhes experienciar situações próximas da realidade, tomar decisões, enfrentar dilemas e observar as consequências das suas escolhas.

A grande vantagem destas tecnologias é que permitem experimentar sem riscos. Os participantes podem explorar diferentes opções, refletir sobre as consequências das suas decisões e voltar a tentar. Criam-se assim oportunidades de aprendizagem muito difíceis de reproduzir apenas através de metodologias tradicionais. O foco deste segundo curso foi precisamente a aplicação prática da competência emocional em contextos que simulam desafios reais da vida académica e profissional.

#### Metodologia Pedagógica

Embora a tecnologia tenha tido um papel importante, a verdadeira base deste projeto foi a aprendizagem experiencial. Inspirámo-nos na ideia de que aprendemos melhor quando vivemos experiências, refletimos sobre elas, construímos significado e aplicamos esse conhecimento em novos contextos.

**Seguimos um ciclo contínuo:** Experiência, reflexão, compreensão e aplicação.

Para apoiar este processo utilizámos diversas metodologias, nomeadamente:

- Simulação;
- **Debriefing** estruturado;
- Reflexão crítica e **feedback** contínuo.

- Os estudantes relataram uma maior consciência emocional, uma melhor capacidade de autorregulação, um desenvolvimento significativo da empatia e uma maior capacidade reflexiva. Muitos referiram ainda conseguir transferir as aprendizagens realizadas durante o curso para situações concretas da sua vida pessoal e académica.
- Um outro indicador importante foi a elevada procura para a segunda edição dos cursos. Recebemos **124 candidaturas** para o **Immersive Emotions I** e **132 candidaturas** para o **Immersive Emotions II**. Estes números mostram que existe um interesse real por experiências formativas que promovam o desenvolvimento pessoal e emocional dos estudantes.

### CONCLUSÃO

A inovação não reside apenas na tecnologia. Esta é um meio, uma estratégia pedagógica, um catalisador. O verdadeiro valor está na criação de experiências de aprendizagem transformadoras que promovam o desenvolvimento humano. Experiências que ajudam os estudantes a conhecer-se melhor. A relacionar-se melhor com os outros. E, a prepararem-se melhor para os desafios pessoais, académicos e profissionais que irão encontrar ao longo da vida.

#### REFERÊNCIAS FUNDAMENTAIS:

- 01: [https://www.epic-project.eu/](#)
- 02: [https://www.epic-project.eu/](#)
- 03: [https://www.epic-project.eu/](#)

# 03

Aprendizagem em Engenharia baseada em Projeto com Consultoria Intercurso: Integração entre Projeto Eletromecânico & Projeto Industrial

Online Benchmarking for Active Learning: A competitive lossless data compression challenge in Algorithmic Information Theory

- Da Sala de Aula ao Espaço Imersivo: O Potencial da Realidade Virtual e dos Jogos Sérios para o Desenvolvimento da Competência Emocional no Ensino Superior

What do students want from teachers right now? Fostering active and safe learning environments

Da Maquete ao Protótipo em Contexto Real: aprendizagem baseada em projeto no ensino do design industrial

LINK-UA – Learning, Integration, and Networking for Knowledge: uma experiência de Aprendizagem-Serviço na Universidade de Aveiro

Da teoria à prática: Integração de empresas na UC do Plano de Marketing

