

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

**AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE SUPORTE DE
PARES EM CONTEXTO MILITAR: ESTUDO EXPLORATÓRIO DA
PERSPECTIVA DOS CADETES/ALUNOS**

Isabel Maria Lopes Januário

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações)

2016

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

**AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE
SUPORTE DE PARES EM CONTEXTO MILITAR: ESTUDO
EXPLORATÓRIO DA PERSPECTIVA DOS CADETES-ALUNOS**

Isabel Maria Lopes Januário

Dissertação orientada pelo Professor Doutor Manuel Rafael

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das
Organizações)**

2016

Agradecimentos

Ao Major Santos pela oportunidade concedida em realizar este estudo, pelo incansável apoio, pela disponibilidade e partilha de conhecimentos.

Ao Professor Doutor Manuel Rafael pela paciência, apoio constante e contribuição para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

À minha família pelo apoio incondicional e por nunca terem deixado de acreditar, principalmente a minha irmã.

À Rita Alves pelo apoio e suporte constante, pela camaradagem e amizade ao longo dos últimos dois anos.

Aos meus amigos e colegas da faculdade, pelo apoio e incentivo ao longo do meu percurso e que de alguma forma também contribuíram para a realização do mesmo.

Resumo

A entrada para a Universidade pode ser um processo complicado para alguns jovens, devido à diversidade e à complexidade da transição para a idade adulta, pode transformar-se em insucesso escolar ou pode se traduzir em problemas de ordem emocional. As Instituições do ensino superior têm vindo a demonstrar uma preocupação crescente com estas problemáticas; pelo que cada vez mais se considera prioritário o desenvolvimento de programas e de estratégias de intervenção, perspectivando o bem-estar do estudante e conseqüente aumento do seu rendimento escolar. E é nesse sentido que Academia Militar criou um projeto de apoio aos seus cadetes/alunos com o intuito de proporcionar uma melhor adaptação, melhorando o seu bem-estar.

Este estudo descritivo e exploratório, pretende analisar a percepção dos participantes no projeto criado na Academia Militar, relativamente à sua participação do mesmo. O estudo contou com uma amostra constituída por 28 cadetes/alunos da Academia Militar. Recorreu-se a uma metodologia qualitativa, realizando-se uma entrevista de *focus group*, seguido de um questionário sociodemográfico com posterior análise de conteúdo através de um processo abdução, com recurso ao *software* QSR NVivo10. Os resultados obtidos revelam que os participantes adquiriram competências comunicacionais e conhecimentos ao nível da relação de ajuda, autorealizarem-se ao nível do desenvolvimento pessoal e do autoconhecimento, bem como melhorar as suas relações sociais. A maioria dos entrevistados considerou a formação como uma oportunidade de desenvolvimento e realização pessoal, como também uma possibilidade de ajudar o próximo. As referências sugerem que o projeto vai de encontro às problemáticas vividas pelos participantes no ambiente onde se inserem e sugerem a continuação do mesmo devido à sua importância.

Palavras-chave: Militar, Percepção, Avaliação, Expetativas, Motivação, Desenvolvimento Pessoal.

Abstract

The entrance to the university can be a complicated process for some young people, due to the diversity and complexity of the transition to adulthood, can turn into academic failure or can translate into emotional order problems. The higher education institutions have demonstrated a growing concern with these issues; therefore increasingly considered priority development programs and intervention strategies, viewing the student's welfare and consequent increase in their school performance. And that is what Military Academy created a support project to its cadets / students in order to provide better fit, improving their well-being.

This descriptive and exploratory study aims to analyze the perception of the project participants created the Military Academy, for their participation in the same. The study included a sample of 28 cadets/students of the Military Academy. Resorted to a qualitative methodology, performing a focus group interview, followed by a sociodemographic questionnaire with subsequent analysis of content through an abductive process, using the QSR NVivo10 software. The results show that participants gained communication skills and knowledge in terms of helping relationship, self-perform to the level of personal development and self-knowledge as well as improve their social relations. Most respondents considered the training as an opportunity for development and personal fulfillment, as well as a chance to help others. The references suggest that the project meets the problems experienced by participants in the environment they operate in and suggest a continuation of the same because of its importance.

Keywords: Military, Perception, Evaluation, Expectations, Motivation, Personal Development.

Índice

1. Introdução.....	1
1.1. Transição e Adaptação do Jovem ao Ensino Superior.....	2
1.2. Desafios do Jovem no Ensino Superior.....	3
1.3. Dificuldades Académicas.....	3
1.4. Dificuldades ao Nível do Desenvolvimento.....	4
1.5. Dificuldades de Ordem Emocional.....	4
2. Suporte de Pares.....	5
2.1. Definição.....	5
2.2. Vantagens do Suporte de Pares.....	6
3. Programas de Apoio no Ensino Português.....	6
3.1. A Academia Militar.....	7
3.2. O Programa de Formação Pares-Suporte (“C2C”).....	8
2. Método.....	8
2.1. Enquadramento Metodológico	8
2.2. Descrição do programa.....	9
2.3. Desenho da Investigação.....	10
2.4. A Questão Inicial.....	10
2.5. Objectivos.....	10
3. Estratégia Metodológica.....	10
3.1. Caracterização da amostra.....	10
3.2. Instrumentos utilizados.....	11
3.3. Procedimentos na Recolha de Dados.....	12
3.4. Análise de Dados.....	12
3. Análise de Resultados e Discussão.....	13
Conclusão.....	27
Referências Bibliográficas.....	31

1. Introdução

A entrada no ensino superior pode ser encarada como um desafio para os jovens, por ser um processo estimulante ao nível do desenvolvimento individual, promovendo a socialização, a independência e a autonomia, fatores que são importantes para o crescimento da autoestima e da resiliência. Mas, também acarreta um conjunto de mudanças significativas na sua vida, que podem desencadear problemas de adaptação ao meio académico. A separação da família, o afastamento dos amigos, ir para uma nova cidade, criar novas amizades, são vários dos problemas que os jovens podem enfrentar enquanto se adaptam uma nova realidade (Ferraz, 2000).

É neste sentido de dar uma resposta adequada a estas situações, que foram desenvolvidos em algumas Instituições de ensino programas de apoio, com o objetivo de combater o insucesso destes jovens no meio académico. Estes programas foram criados para dar apoio a esses alunos a nível emocional, mas também ao nível do desempenho académico.

Este estudo insere-se no programa de Formação *Peer Counselling* (Pares-Suporte) da SAP na Academia Militar incluído no apoio que a mesma oferece aos cadetes/alunos. Este projeto foi criado com o intuito de ajudar os jovens nesta transição e adaptação ao contexto da Academia Militar, de modo a facilitar a integração e melhorar o seu bem-estar.

Na presente dissertação, um estudo de carácter exploratório de natureza qualitativa, com base na amostra dos cadetes/alunos que participaram neste projeto, pretende-se analisar a perceção dos mesmos, relativamente à sua participação do programa de Formação Pares-Suporte: ao nível do desenvolvimento pessoal (Competências Comunicacionais e Assertividade) e de satisfação na participação do programa como também a experiência da participação (Alterações na Perceção, Expectativas e Motivação) e também relativamente à continuidade programa.

Neste sentido, a presente dissertação está organizada em três capítulos, no primeiro é apresentado uma revisão de literatura sobre a transição do jovem adulto do ensino secundário para o ensino superior, como também os desafios e as dificuldades que os alunos encontram durante esta transição. É, assim, considerado e desenvolvido o suporte de pares no meio académico, como a sua definição, vantagens e serão apresentados alguns programas de intervenção neste sentido em Portugal. O segundo capítulo prossegue com a apresentação do Método, onde é detalhado o Enquadramento Metodológico, o Desenho da Investigação, no qual está incluída a Questão Inicial e os

Objetivos do Estudo, a Estratégia Metodológica, que contém informação relativa à caracterização da amostra, a descrição dos instrumentos utilizados, o procedimento seguido na recolha dos dados e a análise dos mesmos. Por fim, no último capítulo é apresentada a Análise de Resultados e Discussão, seguindo-se as Conclusões daí retiradas.

1.1. Transição e Adaptação do Jovem ao Ensino Superior

A transição e adaptação do aluno ao ensino superior envolvem um conjunto de mudanças e nem sempre os jovens estão preparados para enfrentarem certos desafios. Perante as dificuldades, a transição e adaptação ao contexto universitário são entendidos e experienciados de forma diferente pelos alunos. Para alguns alunos as expectativas de transição podem ser encaradas como mais um desafio a enfrentar, mas para outros o ensino superior e as suas adversidades podem apresentar alguma ansiedade, podendo ser considerado como uma ameaça, ao seu bem-estar pessoal (Almeida, 2007; Diniz & Almeida, 2006).

E é nesse sentido, que os modelos (programas) de apoio entre pares têm sido uma forma de estratégia de apoio eficaz para lidar com problemas de adaptação. O aconselhamento por pares tem mais vantagens em relação ao aconselhamento feito por adultos. Os jovens tem mais tendência em recorrer com mais facilidade a colegas da mesma idade, aceitam melhor o apoio dos colegas e sentem-se menos intimidados e mais à vontade quando a ajuda é prestada por eles.

Este tipo de programas é dirigido a estudantes do ensino superior e tem como principais objetivos a integração/adaptação do novo estudante no novo meio académico, com o intuito de promover o seu desenvolvimento pessoal e interpessoal, com vista à promoção do seu bem-estar. Pretende-se assim ajudá-lo a conhecer a instituição, o seu funcionamento e o contexto em que se insere, criando uma rede de acolhimento de forma a evitar o isolamento social.

Estes modelos foram desenvolvidos no Canadá (Carr, 1984; Lawson, 1989), nos EUA (*First Year Experience*), e no Reino Unido (Cowie & Wallace, 2000).

Em Portugal, também têm sido desenvolvidos em muitas escolas de ensino básico e secundário, assim como, em instituições de ensino superior. No entanto, esses programas têm surgido e sido organizados como forma de responder às necessidades específicas de cada escola e instituição, sendo no entanto escassa a sua investigação e divulgação científica (Simão, Flores, Fernandes & Figueira, 2008).

1. 2. Desafios do Jovem no Ensino Superior

Nos últimos anos tem-se assistido, em Portugal, a algumas mudanças no ensino superior. O aumento considerado do número de jovens que frequentam o ensino superior e a sua diversidade constituem um dos fenómenos mais visíveis, resultantes de tais alterações (Tavares, Santiago & Lencastre, 1998). Esta mudança criou novas oportunidades para os jovens mas, também surgiram algumas dificuldades consequentes deste crescimento no meio académico, como o aumento da diversidade de alunos. Deste aumento de diversidades emergiram problemas de ordem cultural. Assim, o jovem quando entra para a Universidade depara-se com uma grande diversidade cultural ao qual terá que se ajustar, o que nem sempre é processo fácil.

O elevado aumento de taxas de insucesso e abandono escolar levaram as Instituições do ensino superior a refletir sobre as suas estratégias, a reestruturar os seus métodos de ensino. Ao serem criadas novas formas de apoio aos estudantes, as Instituições tornaram-se mais interessadas e preocupadas com o bem-estar físico e psicológico dos seus alunos (Tavares, 2003).

Os desafios que os jovens enfrentam no ensino superior encontram-se em três áreas que se estão interligadas: problemas relacionados com o meio académico, problemas ao nível do desenvolvimento individual; problemas de ordem emocional, que se enquadram em problemáticas clínicas (Rede de Serviços de Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior (RESAPS, 2002).

1.3. Dificuldades Académicas

O sistema do ensino superior é muito diferente do ensino secundário implicando ajustamentos nas rotinas dos alunos, principalmente nos métodos de estudos que podem ser insuficientes ou ultrapassados para este novo ensino, podendo provocar alguma ansiedade, alterando o bem-estar destes jovens que ingressam pela primeira vez na Universidade. No que se refere ao nível vocacional, a escolha do curso pode não ter sido a primeira escolha, podendo assim, resultar num menor grau de satisfação e motivação para continuar os estudos, podendo levar à frustração. E por último, o jovem adulto enfrenta funções a nível social, ao nível do seu desenvolvimento de competências no relacionamento com os pares e professores, podendo despertar alguma ansiedade nesta fase de transição para idade adulta. (Pinheiro, 2003).

1.4. Dificuldades ao Nível do Desenvolvimento

A transição da fase da adolescência para a idade adulta e do ensino secundário para o ensino superior pode ser complexa e nem sempre ultrapassada da forma mais eficaz, e pode ser potenciadora de desafios ao nível do desenvolvimento, facilitadores de crescimento. Nesta fase, o jovem defronta-se com a necessidade de cumprir um conjunto de empreendimentos de nível desenvolvimental, com particular destaque para a emancipação, a capacidade de estabelecer relações sociais, um sentido de autonomia e de identidade. A resolução eficaz destes é necessária para o sucesso no desempenho dos vários papéis particulares da idade adulta.

No período da transição para idade adulta, segundo Arnett (2004), o jovem adulto tem a possibilidade de experimentar e explorar várias possibilidades em diferentes áreas, o que lhe permite alvejar a sua identidade, desta exploração resulta a existência de uma fase estimulante e instável.

1.5. Dificuldades de Ordem Emocional

Na entrada para Universidade os jovens deparam-se com grandes mudanças de ordem emocional, como a separação da família, o afastamento dos amigos e o relacionamento com outros jovens. Estas mudanças podem ser positivas se forem encaradas como estimulantes ou como um desafio, mas também podem ter efeitos negativos se desencadearem sentimentos de insegurança, dúvida, solidão e desamparo, que enquadram uma situação psicológica de maior vulnerabilidade (Costa & Leal, 2008).

Neste processo da separação do meio onde estava estabelecido, surge a necessidade de assumir uma maior independência e de cumprir novas responsabilidades, que exigem uma maturidade que pode ainda não possuir. São imprescindíveis alguns ajustamentos a nível social, quer nas relações com os novos colegas, quer nas interações com o novo meio. O relacionamento com colegas de meios culturais diferentes poderá constituir um fator de vulnerabilidade (Costa & Leal, 2008).

Neste contexto as questões emocionais podem interagir com as questões académicas, de modo que se torna difícil, em alguns casos, perceber se são as dificuldades escolares que conduzem e acentuam o desenvolvimento de psicopatologias ou se, pelo contrário, resultam e são mais uma das graves consequências dos quadros psicopatológicos. Partindo dos resultados de estudos realizados em quinze estabelecimentos do ensino superior em Portugal, as situações problemáticas mais

comuns estão relacionadas com perturbações de ansiedade, com o *stress*, a baixa auto-estima e a depressão (RESAPES, 2002).

O papel do estudante do ensino superior pode ser stressante e o período vivido em contexto académico pode ser altamente indutor de stress, conduzindo ao aparecimento de psicopatologias diversas na sociedade estudantil, que não podem ser ignoradas. No caso das perturbações de ansiedade, pode assumir particular relevo a ansiedade na antecipação dos exames, a qual, é frequentemente citada como um dos fatores que pode traduzir-se em um desempenho cognitivo fraco, obtendo assim resultados inferiores às capacidades dos alunos, provocando sofrimento psicológico e mal-estar (Pereira & Williams, 2001).

O contexto académico está associado a significativas situações eventualmente indutoras de *stress*, como as exigências relacionadas com a transição para um novo meio, a adaptação a novas metodologias de ensino ou com pressões de ordem financeira. Apesar de o *stress* não ser sinónimo de doença e de a sua existência ser necessária num nível moderado e equilibrado pode, se for intenso, prolongado ou frequente, contribuir para o aparecimento de respostas cognitivas, emocionais e comportamentais desajustadas, exacerbando problemas psicológicos já existentes ou precipitando o desenvolvimento de perturbações psiquiátricas.

2. Suporte de Pares

2.1. Definição

Segundo Benschhoff (1993), o apoio de pares é qualificado como uma excelente ferramenta em um grupo de pares em que estes desenvolvem competências e técnicas que tornam mais fácil a ajuda aos seus pares, promovendo simultaneamente desenvolvimento individual.

O apoio dos pares é um processo que envolve uma relação de apoio entre duas pessoas ou um grupo de pessoas com várias realidades em comum. É uma forma de se relacionar, de responder e ajudar a explorar sentimentos, pensamentos, problemas e preocupações com a esperança de chegar a um entendimento claro, a fim de tomar decisões objetivas. De Jager e Ntlokwana (2012), referem-se a esta relação de apoio como uma situação de aprendizagem em que os alunos se apoiam a facilitar o percurso e o desenvolvimento de outros estudantes. É um processo em que jovens são treinados e supervisionados e oferecem entre outros, ajuda na resolução ou orientação de problemas. O suporte de pares é facilmente acessível e relativamente informal, permite

que os jovens possam relacionar-se com os seus colegas nas suas zonas de conforto. Os pares não são terapeutas ou conselheiros profissionais, mas, sim pessoas que são treinadas para ajudar os outros a pensar e refletir sobre os desafios que podem experienciar.

O suporte de pares ajuda os seus colegas a compreenderem-se e aceitarem-se a si próprios, bem como o sentido da vida relacionando-o com os seus objetivos de vida. Através do conselho de um par o aluno poderá orientar o seu interesse vocacional entre outras decisões gerais (Jager & Ntlokwana, 2012).

2.2. Vantagens do Suporte de Pares

Os alunos que participam neste tipo de programas podem retirar benefícios tais como: melhorar as competências de comunicação e as competências sociais; desenvolvimento de competências de liderança; aumentar a sua autoestima o que se traduz em vínculos mais fortes na relação com os outros; progresso da tomada de decisão e capacidades de resolução de problemas; aumento da resiliência; atitude mais positiva em relação à instituição; melhoramento da realização pessoal e académica; sentimentos de solidão, alienação e depressão reduzida; aumento da aceitação e respeito pela diversidade; melhor capacidade para encarar futuros conflitos; maior reconhecimento dos cuidados profissionais; aumento da empatia, compreensão e compaixão; melhor perceção social (Tanaka & Reid, 1997).

A satisfação pessoal é resultante de ajudar os outros, tendo um papel significativo, e agindo como modelos positivos para pares criando um aumento da aceitação e respeito pela diversidade, como também maior enfoque na cooperação (Tanaka & Reid, 1997).

3. Programas de Apoio no Ensino Português

Em Portugal existem projetos que utilizam a metodologia de educação pelos pares, nomeadamente o projeto "Apoio de Alunos por Alunos" do Gabinete de Apoio Psicopedagógico dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (GAP-SASUC), em que os alunos são a ajuda e apoio psicológico para os colegas da Universidade de Coimbra que têm problemas (Pinto, Motta, Pereira, Ataíde, Bernardino, Mendes & Ferreira, 2005). Tem como objetivos: desenvolver o autoconceito e as competências sociais; saber lidar com as estratégias de *coping* adequadas; aprender técnicas de controlo do *stress*; conhecer técnicas básicas de

aconselhamento, e identificar e compreender os principais problemas dos estudantes. Existem também alguns projetos que utilizam as tecnologias de informação e comunicação, como é o caso do projeto “LUA – Second Life” da Universidade de Aveiro. Este projeto pretende prestar apoio psicológico a avatares estudantes por avatares estudantes (peer counselling online), através de um ambiente virtual, tridimensional, acessível pela internet, cuja subscrição-base é gratuita e que tenta simular o mundo real (Pereira, 1997, 1998).

Em 1994, foi desenvolvido pela primeira vez em Portugal, na Universidade de Aveiro, com o intuito de oferecer ajuda e apoio psicológico a alunos com problemas. O projeto consistia em ajudar o estudante por outro estudante através da linha telefónica LUA – Linha da Universidade de Aveiro (Pereira, 1997, 1998). Na Universidade de Coimbra foi criado, em 1999, nas residências universitárias, um modelo de apoio entre pares que teve como objetivo ajudar a integração dos alunos do primeiro ano e dar suporte aos alunos com problemas (Pinto et al., 2005).

O programa “Saber Estudar”, desenvolvido no Gabinete de Apoio Psicopedagógico dos Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra (GAP-SASUC), representa um exemplo de intervenção neste âmbito (Pinto et al., 2005).

3.1. A Academia Militar

A Academia Militar difere de outras instituições do ensino superior, pois além de ser um sistema de ensino, ainda tem o contexto da vida militar e o sistema de internato. Por isso, os jovens que ingressam nesta instituição vão encontrar mais dificuldades, do que outros jovens da mesma idade em outras instituições. A adaptação as estas três componentes afeta a transição, já por si não ser fácil, a um jovem na transição para a idade adulta.

Uma constante preocupação por parte, do Comando da Academia Militar, da Direção de Ensino e do Corpo de Alunos, em relação aos seus jovens alunos/militares, tornou-se necessário implementar medidas nesse sentido. O programa de Formação Pares-Suporte, é assim criado e implementado, para que os jovens que ingressam nesta instituição possam possuir recursos, durante o processo de transição/adaptação. É uma forma de apoio aos alunos, e de promoção e desenvolvimento de competências intra/inter-relacionais. A formação tem como objetivo fomentar o diálogo, organizar e participar encontros científicos que tem como finalidade a divulgação de conhecimentos adquiridos e desenvolvidos. Promover a formação continua e a criação de uma rede de

conhecimento reforçando o papel da Academia Militar na comunidade científica e na sociedade. (Academia Militar, 2015).

3.2. O Programa de Formação Pares-Suporte (C2C)

O programa de Formação Pares-Suporte (C2C) da SAP, foi desenvolvido pela primeira vez em 2013 com o objetivo de proporcionar ajuda e apoio aos cadetes/alunos que ingressam pela primeira vez na Academia. Tem como propósito promover a relação de ajuda, com base na camaradagem, de forma a proporcionar a adaptação académica/militar e o bem-estar dos cadetes/alunos com a finalidade que estes desenvolvam competências ao nível da relação de ajuda, para dar suporte aos seus camaradas. Este programa promove o desenvolvimento pessoal e social e é uma estratégia de integração proporcionando aos novos cadetes/alunos uma transição adequada para a instituição. É proporcionado aos pares a oportunidade de desenvolverem competências de comunicação para uma melhor relação de ajuda. Na Academia é primordial para a integração dos novos alunos, pois, estes devido ao regime de internato e horário reduzido, terão alguma dificuldade na socialização com os seus pares.

Neste programa, os cadetes/alunos são a ajuda e apoio psicológico para os camaradas que têm dificuldades para as quais os seus recursos internos e externos são insuficientes.

Este projeto tem como finalidade consciencializar os cadetes/alunos sobre a temática apoio emocional, veiculado por um par-suporte e, ao mesmo tempo, permite desenvolver um projeto de investigação sobre os problemas do ensino superior militar, no âmbito do diagnóstico e da intervenção.

2. Método

2.1. Enquadramento Metodológico

Este estudo consiste numa investigação exploratória de natureza qualitativa, no qual se pretende analisar através da perceção dos cadetes/alunos, relativamente à sua participação, o impacto do programa ao nível do seu desenvolvimento pessoal e de satisfação como também da sua adaptação à Academia Militar.

Perante as questões e os objetivos definidos optou-se pela realização de um estudo exploratório de natureza qualitativa, recorrendo-se à entrevista de grupo (*Focus*

de Grupo) semiestruturada como prática privilegiada de recolha de dados, uma vez que o que se pretende investigar é a percepção dos alunos, relativamente à sua experiência, no âmbito de um projeto específico de adaptação à Instituição.

De seguida, uma breve caracterização do programa de Formação Pares-Suporte, no qual, a presente investigação se insere e, posteriormente, as questões e objetivos da investigação, a caracterização dos participantes, assim como, a metodologia de recolha e análise de dados adotada.

2.2. Descrição do programa “C2C”

A Secção de Apoio Psicopedagógico (SAP) da Academia Militar considerou importante desenvolver um projeto de Formação Pares-Suporte que permitisse facilitar a integração/adaptação dos novos cadetes/alunos.

O programa nasce do programa Educação por Pares. A Educação por pares refere-se ao apoio de natureza psicológica entre pares centrado na prevenção e resolução de problemas emocionais. Centrando-se na mesma temática, o programa de Formação Pares-Suporte tem como objetivos principais formar e promover o desenvolvimento de competências inter/intra individuais, e a possibilidade de desenvolverem novos papéis a nível do apoio psicopedagógico.

Os temas dos módulos concentram-se na exibição do Conceito, objetivos, vantagens/desvantagens do Programa Pares-Suporte, Relação de ajuda (Papeis e limitações), Empatia, Confidencialidade, Competências Comunicacionais (Escuta activa, comunicação verbal/não verbal), *Probing*, Situações de Crise e confidencialidade, Gestão de *Stress*, Gestão do Tempo, Assertividade, competências de integração e Tomada de Decisões.

Os objetivos dos módulos de formação foram definidos de acordo com a natureza do contexto que se pretendia desenvolver e os conteúdos foram determinados em coerência com os objetivos traçados e estão predominantemente dirigidos para o “saber” e para o “saber fazer”. No que concerne às estratégias, recorreu-se à apresentação de um modelo de formação, que serviu para explicitar os objetivos e procedimentos e constituiu um instrumento e um recurso para o desenvolvimento de novas práticas. O referido módulo de formação foi dinamizado através de 8 sessões teórico-práticas que incluíam a projeção de *PowerPoints*, sendo que a observação e leitura de cada diapositivo eram seguidas de uma análise e esclarecimentos assim como de exercícios práticos. Contudo, ao longo do programa, os formadores mantiveram-se

sempre disponíveis para esclarecer qualquer dúvida que os participantes pudessem sentir.

2.3. Desenho da Investigação

2.4. A Questão Inicial

A questão inicial centra-se na perceção dos cadetes/alunos em relação à sua participação no Programa de Formação Pares-Suporte, ao nível ganhos obtidos no desenvolvimento pessoal, como também na avaliação do programa em si e da sua continuidade. Sendo a assim presente dissertação parte-se da seguinte questão inicial:

Qual o impacto percecionado pelos CAD-AL na sua participação no programa C2C?

2.5. Objetivos

A presente investigação tem como objetivos, identificar os resultados percecionados pelos participantes ao nível do desenvolvimento pessoal na experiência relativamente à sua participação no programa. Identificar perceções ao nível das expectativas da participação no programa e sobre o que esperam os cadetes/alunos da continuação do programa e no que é que gostariam/esperam que este, ainda o possa ajudar.

3. Estratégia Metodológica

3.1. Caracterização da amostra

Os participantes da presente investigação foram os cadetes/alunos selecionados a participarem na formação do programa Pares-Suporte no ano letivo de 2013/2014 e no ano letivo 2014/2015. Estes foram escolhidos para participarem por se distinguirem dos demais por apresentarem certos critérios relevantes, tais como: valores acima da média a nível da estabilidade emocional, orientação vocacional, motivação e capacidade de liderança (valores obtidos através de testes aplicados durante a prova de aptidão militar); foram também referenciados positivamente pelo seu comandante de companhia. No primeiro ano da implementação do programa (ano letivo, 2013/2014), participaram no programa por 17 cadetes/alunos, no ano posterior, (no ano letivo 2014/2015), o grupo foi constituído por 14 participantes.

Participaram nesta investigação 28 (N=28) alunos/cadetes, 15 do ano letivo (2013/2014) e 13 do ano letivo (2014/2015), 22 do género masculino e 6 do género

feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos. Foram designados por P (participantes) para proteção do seu anonimato e confidencialidade.

3.2. Instrumentos utilizados

- Guião de entrevista *focus group*

Segundo Gray (2004), a entrevista é a técnica mais apropriada quando se trata de estudos exploratórios e da análise de conhecimento, valores, emoções e atitudes. A entrevista também pode ser usada para testar hipóteses ou para reconhecer variáveis e suas ligações.

As entrevistas são usadas por serem práticas menos diretivas e alcançarem mais facilmente as representações sociais e o sentido que os entrevistados conferem à realidade, os seus valores e comportamentos (Ghiglione & Matalon 1993).

Neste estudo, efetuaram-se entrevistas semidirectivas, fundamentadas num guião previamente estruturado, para que os entrevistados respondam às perguntas colocadas consoante os seus próprios critérios de referência. O entrevistador através da entrevista pode abordar temas, tais como a experiência subjetiva e atitudes das pessoas, que de outro modo, iriam manter-se inacessíveis.

Segundo Ghiglione & Matalon (1992), na entrevista semidirectiva a ordem e a forma como o entrevistador apresenta os temas são deixados ao seu critério, sendo apenas delimitada a direcção para o início da entrevista. O entrevistador segue um guião da entrevista e durante a mesma vai recolhendo informação sobre os diferentes assuntos do seu interesse sob a forma de questões de resposta aberta. O guião é dividido em grupos de temas que abrangem diferentes perguntas e notas sobre a informação que é necessário recolher, bem como os objetivos e a finalidade da entrevista. Na entrevista de *focus group* deverão sempre ser tidos em conta quatro aspetos fundamentais: abordar ao máximo os tópicos relevantes, fornecer dados o mais específicos possíveis, promover uma interação que explore os sentimentos dos participantes com alguma profundidade e ter em conta o contexto pessoal usado pelos participantes para gerarem as suas respostas (Morgan, 1998).

- Questionário Sociodemográfico

Este instrumento foi utilizado para a caracterização da amostra, composto por algumas perguntas pertinentes para a presente investigação, tais como as vantagens e desvantagens da participação do programa, bem como a sua adaptação à Academia Militar.

3.3. Procedimentos na Recolha de Dados

No âmbito do projeto no Programa de Formação de Suporte-Pares em que este estudo se insere, a Academia Militar foi contactada com vista à recolha de dados, dando autorização para tal. Nesta sequência, a investigadora deslocou-se à Academia Militar da Amadora e efetuou os diferentes *focus groups* durante o mês de Outubro de 2015.

Os participantes foram divididos em quatro grupos, constituídos por seis a oito elementos. As entrevistas decorreram de forma geral, num ambiente acolhedor, em salas especificamente reservadas e preparadas para o efeito. As entrevistas tiveram uma duração entre 90 e 120min, aproximadamente.

Previamente ao início da discussão, cada participante leu e assinou o consentimento informado para a participação no estudo (com garantia de confidencialidade), bem como o questionário sociodemográfico. As entrevistas dos *focus groups* deste estudo foram gravadas em formato áudio com conhecimento e autorização prévia dos participantes. As entrevistas previamente gravadas foram transcritas na sua totalidade pela investigadora para manter o anonimato.

As informações fornecidas pelos participantes nas entrevistas, compõem os dados empíricos utilizados para responder às perguntas de investigação. Posteriormente foi realizada a análise da informação.

3.4. Análise de Dados

Para a análise das entrevistas utilizou-se a técnica da análise de conteúdo, pois, seguindo a abordagem de Bardin (1977), esta é considerada como uma das técnicas mais comuns nas investigações qualitativas sendo uma técnica que permite ao pesquisador procurar texto por trás de outro texto, na tentativa de interpretar mensagens enigmáticas. O objetivo da análise de conteúdo é a manipulação de mensagens para poder demonstrar os indicadores que permitam inferir sobre uma outra realidade que não a da mensagem.

A análise de conteúdo é uma técnica que permite descrever as situações, porém, também permite analisar o sentido do que foi relatado, tendo assim uma visão descritiva e esclarecedora (Guerra, 2006).

Posteriormente procedeu-se à caracterização dos dados através da utilização do programa QSR N-Vivo 10. As categorias foram revistas e reavaliadas sucessivamente de modo a responder às questões de investigação. Foram utilizados os critérios referidos no manual de utilizador do programa informático N-Vivo 10 para a realização da codificação (QSR International, 2010).

As categorias foram criadas de acordo com o conteúdo das entrevistas, com os seus objetivos e com a revisão de literatura anteriormente realizada.

3. Análise de Resultados e Discussão

A análise de conteúdo das respostas dos *focus group* e do questionário sociodemográfico resultaram em 27 categorias (Quadro 1) inter-relacionadas e organizadas num sistema hierárquico onde subsistem quatro categorias principais: Avaliação da Participação; Competências Adquiridas na Formação do Programa; Avaliação do Programa e Avaliação em Relação à Continuidade do Programa. As categorias serão descritas seguidamente.

Quadro 1

Categorias	Referências	%	Participantes	
1.Avaliação da participação	1.1. Motivação Intrínseca	26	43	24
	1.2.Motivação Extrínseca	20	33	18
	1.3.Expectativas em relação à participação	15	24	12
2.Competências Adquiridas na formação do programa	2.1. Conhecimento Teórico	32	22,7	20
	2.2. Conhecimento orientado para a Prática	109	77,3	28
	2.2.1. Em relação ao próprio	40	28,2	25

		2.2.1.1.Empatia	6	15	6
		2.2.1.2. Escuta Activa	15	37,5	15
		2.2.1.3 Assertividade	19	47,5	17
	2.2.2. Em relação aos outros		69	49	25
		2.3.1 Relação de Ajuda	26	37,7	20
		2.3.2. Intervenção em crise	20	28,9	17
		2.3.3. Gestão de Stress	10	14,5	9
		2.3.4. Gestão de Tempo	7	10,1	6
		2.3.5.Métodos de Estudo	6	8,7	6
3. Avaliação do programa	3.1.Conteúdo: importância/temas		11	16,2	10
	3.2. Objetivos: propostos/ alcançados		26	38,2	22
	3.3. Objetivos: propostos/ não alcançados		21	30,9	16
	3.4. Horário não flexível		4	15,9	4
	3.6. Propostas de alterações: hor3.5. Horário alteração		6	8,8	6
4. Avaliação em relação à continuidade do programa	4.1. Continuidade do Programa		49	43	27
	4.2.Vantagens		29	25,4	28
	4.3. Propostas de alterações: sugestões de		36	31,6	26

	melhoria/alterações			
--	---------------------	--	--	--

1) *Avaliação da Participação* (15,9% das referências codificadas): Nesta categoria encontram-se os motivos referenciados pelos participantes, para participar neste projeto e as expectativas em relação ao mesmo. É dividida em três subcategorias: *Motivação Intrínseca* (43%); *Motivação Extrínseca* (33%) e *Expectativas em Relação à Participação* (24%). De seguida será efetuada a descrição das subcategorias.

Motivação Intrínseca

A valorização pessoal e a curiosidade, são alguns dos motivos principais, manifestados pelos participantes. As referências indicam, que os aprendizados tiveram iniciativa para participar no projeto, para poderem adquirir novos conhecimentos ao nível do desenvolvimento pessoal e também a oportunidade de obter recursos na área da relação de ajuda.

Seguem-se alguns exemplos de referências:

“Valorização pessoal, aquisição de conhecimentos/métodos para ajudar os outros, mesmo em condições mais críticas.”

“oportunidade de receber “ferramentas” de modo a ajudar os pares com problemas pessoais e sociais”

“Por curiosidade e para ver a utilidade do tema.”

A *Motivação Intrínseca* tem origem em fatores internos ao indivíduo, esta relaciona-se com, os seus interesses e gostos. A *motivação intrínseca* é por definição autodeterminada pois emerge espontaneamente de tendências internas. O envolvimento numa atividade é em si recompensador para a pessoa.

Motivação Extrínseca

Nesta categoria, os participantes na sua maioria declararam que o fato de terem sido selecionados pela Academia, foi um dos fatores mais motivacionais ao nível pessoal. A utilidade do programa, no ambiente onde se inserem também contribuiu para

aumentar a motivação dos cadetes/alunos, a participar no projeto. Seguem-se alguns exemplos:

“O que realmente nos motivou foi termos sido selecionados.”

“Fomos chamados para participarmos neste programa e quando me foi explicado o objetivo do programa pareceu-me bastante interessante.”

“foi ter sido reconhecidos e terem nos convidado para participar no programa”

A Motivação Extrínseca tem origem em fatores externos ao indivíduo, como qualquer tipo de recompensa. O indivíduo realiza a tarefa com a intenção de ser compensado.

Expetativas em relação à participação

A maioria dos participantes, manifestaram não terem expetativas iniciais, por não saberem realmente do que se tratava o programa porque nunca tinham participado em nada deste género, daí não terem criado expetativas. As referências sugerem que as expetativas foram alcançadas, por se tratar de um projeto bastante interessante e proveitoso para eles e para os seus colegas. De seguida são mostrados alguns exemplos, referidos pelos participantes:

“Excedeu porque nem sequer tinha expectativas.”

“Não fazíamos a mínima ideia do que se tratava o programa”

“Também foi divertido e proporcionou momentos interessantes”

“Acima de tudo foi interessante”

“Foram superadas, foi muito dinâmico, muito fácil.”

A expectativa também desempenha um papel importante no comportamento e motivação dos indivíduos. Quanto maior é a importância concedida maior a sensibilidade às expectativas.

2) *Competências Adquiridas na Formação do Programa* (36,7% das referências codificadas): conhecimentos e competências obtidas durante a formação. Nesta categoria é demonstrado pelos alunos o conhecimento teórico e prático obtido durante a formação. A importância desses conhecimentos na sua experiência pessoal e a nível de

grupo. E está dividida em duas subcategorias: Conhecimento Teórico 22,7%; Conhecimento Orientado para a Prática 77,3%, esta por sua vez é dividida em duas subcategorias: Conhecimento Orientado para a Prática em Relação ao Próprio 28,2%, e Conhecimento orientado para a Prática em Relação aos Outros 49%.

As competências sociais podem, ser definidas por competências de comunicação interpessoal, na medida em que abrangem pensamentos, comportamentos e sentimentos que, quando incrementados eficazmente, possibilitam lidar de forma mais adaptativa com as dificuldades e necessidades encontradas ao longo das várias etapas da vida Moreira (2004).

Conhecimento Teórico

Os participantes declararam, terem obtido conhecimentos ao nível de temas e conteúdos úteis para a vivência no dia-a-dia na Academia. Manifestaram terem adquirido aprendizagem relacionada, como o saber e atuar em certas situações que possam surgir na vida da Academia tanto a nível pessoal como em relação aos outros.

Seguem-se alguns exemplos referidos pelos participantes:

“Como abordar corretamente um par, e como chegar à solução do seu problema rapidamente.”

“Com este programa aprendi muitas coisas relativas à forma de abordagem aos camaradas e técnicas de como lidar com o stress.”

“Aprendi como ser e atuar em situações adversas, tanto a nível pessoal como em grupo.”

Os temas abordados durante a formação são importantes para a relação de ajuda ao próximo. Os participantes tiveram a oportunidade de adquirir competências de interacção, com a finalidade de estabelecer uma ligação com o seu par, para saber qual a melhor forma de o poder apoiar.

Conhecimento orientado para a prática em relação ao próprio

As referências indicam, que os participantes adquiriram formação na área da comunicação melhorando as suas capacidades de competências comunicacionais. Demonstraram terem aprendido métodos e técnicas de intervenção em crise, e sentem-se preparados para apoiar um camarada com dificuldades.

Esta subcategoria está dividida em três subcategorias: Empatia 15%; Escuta Activa 37,5%; Assertividade 47,5%.

Empatia

Apenas 6 dos participantes referem estar mais empáticos em relação aos seus camaradas. Estes referem, ter adquirido capacidades para melhor se relacionar com o seu par.

“Criar maior empatia com os nossos colegas”

Ser empático significa entrar no mundo privado do outro, ter a capacidade de experienciar a vida do outro, sem julgar (Rogers, 1987).

O programa de formação tem como objetivo, promover uma reflexão sobre o conceito de Empatia e as vantagens de um comportamento empático: contribui para o desenvolvimento da relação de ajuda; contribui para que o par consiga explorar os seus sentimentos sem juízos de valor; é uma ferramenta que o par pode utilizar para focar a atenção do outro.

Escuta Activa

Nesta categoria, as referências indicam que os participantes, após ter tido a formação estão mais atentos, para escutar o que outro tem para dizer. Estão cientes que nem sempre tomavam atenção ao que os camaradas tinham para dizer. Seguem-se algumas referências citadas pelos participantes:

“Aprendi a ouvir melhor as pessoas e a estar mais atento aos seus problemas.”

“ Capacidade de saber ouvir, aconselhar, ajudar...”

“Aprendi a ouvir e a identificar situações de que precisam de mim.”

“ Saber ouvir, compreender o outro, aconselhar e ajudar de forma mais eficaz.”

Aprender a escutar é essencial para se desenvolver uma comunicação apropriada e eficaz. É preciso compreender a perspectiva do outro, dando a máxima atenção e estar disponível para o outro para dizer. É necessário estar atento aos sinais e emoções demonstrados durante o processo de comunicação.

A formação promove a reflexão e discussão sobre o conceito e o desenvolvimento da escuta ativa; a apresentação de comportamentos necessários para desenvolver uma escuta ativa; a consciencialização das características da escuta ativa e as competências que esta envolve; a apresentação das vantagens da escuta ativa como competência comunicacional que favorece a relação de apoio.

Assertividade

Nesta categoria, os participantes demonstraram terem adquirido técnicas de comunicação, para uma melhor relação com os seus camaradas. Após a formação, os aprendizados declaram terem desenvolvido competências na área da comunicação; melhoraram a forma de interação na relação com os outros. Sentem-se otimistas e preparados para estabelecer uma relação de proximidade, para intervir quando necessário na relação de ajuda ao próximo. São demonstradas algumas referências dos participantes:

“...somos mais assertivos...”;

“Como abordar correctamente um par, e como chegar à solução do seu problema rapidamente.”

“Na forma como falamos e abordamos os nossos camaradas.”

“...agora sei abordar um camarada da melhor forma, fazendo com que me conte os problemas e ajudá-lo da melhor.”

A assertividade possui um carácter positivo na interação com os outros, designadamente, na asserção da autonomia, no bem-estar e na transformação das relações interpessoais em relações sociais adaptativas, produtivas, equilibradas e contínuas. As capacidades assertivas não são inerentes ao indivíduo, mas são passíveis de aprendizagem, onde o indivíduo aprende certas competências através do treino regular, metódico e gradual (Jardim & Pereira, 2006).

O comportamento assertivo aumenta a autoconfiança na relação com os outros e proporciona maior proximidade entre as pessoas e maior satisfação na comunicação das emoções.

A formação tem como objetivo, a promoção do desenvolvimento de competências de comunicação e a importância desta e as suas consequências na base da construção das relações. Conhecer o conceito de assertividade e desenvolver

comportamento assertivo; identificar comportamentos não verbais e comportamentos que dificultam a comunicação; as características e as vantagens da escuta ativa; promover a utilização de ferramentas como a paráfrase, a reflexão, a focagem e a síntese.

Conhecimento orientado para a prática em relação aos outros

Os participantes referem, ter obtido conhecimentos práticos na relação de apoio aos outros, sentem-se mais aptos para ajudar aqueles que possam necessitar de ajuda nas áreas mais afetadas na vivência na Academia. Esta categoria é dividida em seis subcategorias: Relação de Ajuda 37,7%; Intervenção em crise 28,9%; Gestão de Stress 14,5%; Gestão de tempo 10,1%; Métodos de estudo 8,7%.

Relação de Ajuda

Nesta categoria os participantes, declaram terem desenvolvido capacidades no âmbito da relação de ajuda. As referências indicam, que os cadetes/alunos aprenderam técnicas e métodos de intervenção que são de grande utilidade na relação de ajuda aos seus camaradas para uma melhor adaptação no contexto onde se inserem. E estão preparados para ajudar o próximo. Seguem-se algumas referencias manifestadas pelos participantes:

“Para ajudar os outros é uma mais valia.”

“Capacidade de saber ouvir, aconselhar, ajudar, e sobretudo ver o lado positivo nas situações mais difíceis.”

“Ferramentas para ajudar os outros...”

“Novas capacidades, que davam a possibilidade de ajudar alguém...”

Durante a formação, os participantes, são consciencializados para a importância da comunicação na relação de ajuda, e a forma como devem atuar perante o outro. É demonstrada a utilidade da comunicação na relação de ajuda e a relevância do desenvolvimento de competências da mesma vai ter um impacto positivo no próprio. E quando aplicadas estas técnicas de comunicação vão igualmente obter resultados positivos na relação de ajuda, na promoção do bem-estar do outro.

Intervenção em crise

As referências sugerem, que os participantes aprenderam a identificar sinais de risco no outro, ou seja, aprenderam a reconhecer comportamentos de risco. Demonstraram saber quando intervir ou conduzir o outro para uma intervenção de outra natureza, nomeadamente um apoio de ordem especializada. Seguem-se algumas citações dos cadetes/alunos:

“Detetar casos de risco.”

“Identificar fragilidades ou comportamentos desviantes no outro.”

“Fiquei alerta para coisas que não tinha conhecimento.”

“Aprendi a identificar as perturbações...”

A formação tem como objetivo, consciencializar os aprendizados no processo de intervenção de crise: compreensão do significado de crise; reconhecer as reacções normais que podem surgir em uma situação de crise; consciencializar do processo de intervenção de crise e seu objetivo; perceber o processo de luto como um processo fundamental e necessário; identificar as reacções e as fases no processo de luto; identificar quando termina o luto; técnicas de como dar a notícia de morte; reconhecer quando é preciso apoio profissional.

Gestão de Stress

Nesta categoria, os participantes demonstraram terem adquirido técnicas de controlo e de gestão de *stress*. Referem que a vivência interna, por vezes pode ser stressante, devidas às múltiplas tarefas com horário reduzido. Salientam a importância das técnicas aprendidas, para lidar com a rotina intensa do dia-a-dia na Academia.

“...lidar com o stress no nosso dia-a-dia...”

“Aprendizagem de técnicas de controlo de stress...”

“aprendi ... e técnicas de como lidar com o stress”

“...gestão de stress também foi muito importante.”

O programa de formação tem como finalidade, ajudar a identificar as fontes de *stress*, como também promoção de desenvolvimento de técnicas de adaptação ao *stress* e aplicação das mesmas no dia-a-dia. Durante as aulas os participantes foram

consciencializados para os riscos de uma exposição prolongada ao *stress*. A importância de saber reconhecer as fontes de *stress* de forma a serem eliminadas o mais precocemente possível.

Gestão de tempo

Os participantes manifestaram, a importância de terem aprendido técnicas e métodos de gestão de tempo, devido às múltiplas tarefas que tem de realizar, no tempo limitado dentro da Academia. São referidas algumas citações dos participantes.

“...aprender a gerir o tempo...”; “...organização do tempo...”

“Dos pontos mais positivos foi aprender a gerir o tempo”

Relativamente ao contexto onde se inserem, os cadetes/alunos precisam de ter uma capacidade de gestão do tempo superior, para responderem às exigências da vida interna na Academia. Durante as aulas, os aprendizados tiveram a oportunidade de desenvolver métodos técnicas de gestão de tempo e quais as vantagens de realizarem um planeamento eficiente.

A organização e a gestão do tempo constituem-se como componentes fundamentais no planeamento das atividades de aprendizagem e têm impacto no sucesso académico dos estudantes (Biggs, 1999).

Métodos de estudo

As referências indicam terem sido adquiridas técnicas ao nível de métodos de estudo, ao nível pessoal como em relação ao outro. São referidas algumas citações dos participantes.

“Métodos de estudo ajudou-nos a criarem algumas metas.”

“Como ajudar um colega a estudar,...”

O propósito da formação, consiste em explicitar os processos inerentes aos métodos de estudo, prestando esclarecimento sobre as técnicas de estudo existentes e desenvolver o autoconhecimento dos cadetes/alunos relativamente a esses métodos.

3) *Avaliação do Programa* (17,7% das referências codificadas): categoria relativa à importância do programa tais como, conteúdos; importância dos temas; horário e objetivos. Esta categoria é dividida em cinco subcategorias: Conteúdo Importância/Temas 16,2%; Objetivos Propostos/Alcançados 38,2%; Objetivos Propostos/Não Alcançados 30,9%; Horário não Flexível 15,9%; Horário alteração 8,8%.

Nesta categoria é realizada uma avaliação do programa em si, como os temas que foram abrangidos durante a formação; se os objetivos propostos inicialmente foram de encontro à vivência dos formandos e dos seus colegas, e também se o horário das aulas é compatível com as suas tarefas académicas/militares. Os participantes indicam a importância dos temas que foram abrangidos durante a formação e a repercussão que teve nos mesmos.

Conteúdo: importância/temas

Em relação a esta categoria, as referências sugerem que os temas e os conteúdos durante a formação são pertinentes no ambiente onde se inserem e muito úteis na vida na Academia. Os participantes manifestaram a importância da temática dos conteúdos, propostos no programa de formação, tanto os teóricos como os práticos. Salientam a importância das situações práticas que foram criadas durante as aulas irem de encontro aos problemas identificados no dia-a-dia na Academia. Seguem-se alguns relatos dos participantes:

“Exemplos e vivências que se enquadravam muito bem aqui na Academia.”

“Os temas que foram debatidos ao longo das sessões da formação acho que se enquadraram muito bem no âmbito em que nos vivemos.”

“As componentes praticas acho que foram bastantes pertinentes tal como os conhecimentos teóricos.”

“O que foi dado no programa complementa-se com o que fizemos todos os dias.”

Objetivos: propostos/ alcançados

Nomeadamente em relação aos objetivos propostos, os participantes declararam terem sido alcançados na medida em que os temas das aulas vão de encontro aos problemas encontrados no seu dia-a-dia. Referem a importância das técnicas aprendidas,

das competências que desenvolveram na área da intervenção, no âmbito da relação de ajuda. Após a formação tem capacidades para ajudar os seus camaradas na adaptação à Academia. Seguem-se algumas das referências citadas pelos participantes:

“...julgo que é crucial este tipo de formação no meio militar.”

“O facto de adquirir várias competências que nos dão capacidades para lidar connosco, com os outros e com a nossa impulsividade.”

“...nem sempre temos tempo e disponibilidade para nos apercebermos bem do que se passa em nosso redor e este programa ajudou a sensibilizarmos para isso.”

Objetivos: Propostos/não Alcançados

Algumas referências indicam, que nem todos os objetivos propostos foram alcançados. Os participantes manifestam a importância dos temas, mas que alguns podiam ter sido mais aprofundados e também referem terem tido poucas aulas práticas, com situações vividas na Academia. Seguem-se alguns exemplos manifestados pelos participantes.

“Acho que podíamos ter tido uma componente mais prática, mais situações e aplicar mais técnicas.”

“Acho que podia ser mais aprofundado, a lidar com os problemas.”

“As sessões não foram contínuas e acho que isso prejudicou um pouco.”

Horário não flexível

Apenas 4 dos participantes alertaram para o fato de o horário da formação não ser o mais ajustado à vivência dos mesmos:

“Houve alguma dificuldade, por causa do horário, houve muitas interrupções, as sessões não foram contínuas, acho que isso terá afetado um pouco a nossa aprendizagem.”

Horário alteração

Seis dos participantes sugerem a mudança de horário que vá de encontro a todos:

“O horário das formações devia ser antes e não depois do jantar.”

“Colocar como parte da nossa formação para ter um horário fixo mas que fosse opcional.”

4) *Avaliação em Relação à Continuidade do Programa* (29,7% das referências codificadas): esta categoria diz respeito à continuação do programa na Academia e as vantagens do mesmo, e é dividida em três subcategorias: Continuidade do Programa 43%; Vantagens 25,4; Propostas de Alterações: sugestões de melhoria/alterações 31,6%. Nesta categoria os participantes manifestam a importância do programa continuar na Academia, o porquê e também como as suas vantagens. Propõem algumas sugestões para os criadores do programa.

Continuidade do Programa

As referências indicam que o programa deve continuar devido à importância dos temas no qual os cadetes/alunos se identificam na sua vida dentro da academia. Os participantes manifestaram a utilidade do programa no âmbito da relação de ajuda na adaptação à Academia. Salientam a importância da continuidade do programa por ser crucial no ambiente onde se inserem e os temas abordados são de grande utilidade no contexto académico/militar. Os participantes referem que o programa deve continuar, por ser útil não só aos alunos do primeiro ano, como a todos os cadetes/alunos, da Academia. De seguida são referenciados algumas citações relatadas pelos participantes.

“Acho que o programa deve continuar porque é muito importante para os novos cadetes do 1º ano.”

“A Academia é um círculo fechado e o programa ajuda-nos a desenvolver técnicas importantes para ajudar os pares.”

“Acho que todos deviam ter algum conhecimento, não é necessário terem toda a formação, mas terem alguns conhecimentos.”

“...é um sítio onde lidamos como muito stress, não só nosso como também dos camaradas, pelo que parece muito importante este programa.”

“...bastante importante, devido às dificuldades e ao stress a que os cadetes são sujeitos.”

“...este programa ajuda as pessoas a adaptarem-se”

“...é crucial este tipo de formação no meio militar.”

“...nem sempre temos tempo e disponibilidade para nos apercebermos bem do que se passa em nosso redor e este programa ajudou a sensibilizarmos para isso.”

“...necessitamos das competências aprendidas neste programa para lidar com os nossos pares.”

Vantagens

Em relação às vantagens da participação no programa, as referências sugerem, ser vantajoso para a maioria dos participantes, tanto a nível pessoal como de grupo. Os participantes referem os ganhos obtidos durante a formação, serem bastante proveitosos, para a adaptação à academia, para eles e para os seus camaradas. O que aprenderam durante as aulas é muito útil no contexto académico/militar.

Seguem-se alguns exemplos declarados pelos participantes:

“Vantagens a nível pessoal e também, no contacto com os outros.”

“Uma adaptação mais fácil a certas situações que nos deixam sobre stress.”

“Novos conhecimentos e técnicas que adquiri durante as sessões.”

“Fiquei alerta para coisas que não tinha conhecimento e podem influenciar a minha relação com os outros.”

“Maior sensibilidade para os problemas dos outros, melhor atenção perante esses problemas.”

“...Capacidade de saber ouvir, aconselhar, ajudar...”

“Detectar casos de risco.”

“Algumas técnicas como a escuta ativa e a assertividade que permitem um melhor relacionamento com os outros.”

“Aprender a comunicar com os outros e a identificar problemas...”

Propostas de Alterações: sugestões de melhoria/alterações

As referências indicam que o programa podia ter aulas mais aprofundadas e de natureza mais prática. A formação devia ser mais abrangente e com mais aulas, como também devia fazer parte do curso do 1º ano. Os participantes sugerem, que o programa seja abrangido a mais alunos, devia ser dada a oportunidade a quem quisesse participar e não só aos alunos selecionados pela Academia. As aulas deviam ser mais abrangentes e de maior duração, e deviam ser focadas em problemas vivenciados pelos

cadetes/alunos. Estes propõem que os criadores, exponham mais casos práticos que se passam na Academia. Seguem-se algumas das sugestões, sugeridas pelos cadetes/alunos:

“Devia ser uma formação com curso aberto, para quem quisesse participar.”

“Deveria ser mais aprofundado.”; “Aplicação ou métodos mais práticos.”

“Realizar sessões de forma mais continuada e em períodos de pouca atividade.”

“Incidir em exemplos concretos e que se identificam com aquilo que pensamos enquanto alunos do 1º ano da Academia Militar.”

“Aprofundar mais na área de gestão de stress e comunicação de grupo”

“...o acesso ao curso poderia não estar limitado aos valores obtidos nos resultados psicotécnicos, mas sim pelo interesse na formação.”

“Curso realizar-se entre as 17h e as 19h; ficar aberto a todos; haver uma apresentação dos cursos a todos os alunos.”

“...devem se focar nos problemas que nos temos no nosso dia-a-dia.”

As referências citadas pelos cadetes/alunos, manifestam a importância desta experiência da participação neste projeto e o impacto que, teve nos mesmos. São propostas sugestões, que eventualmente possam ser consideradas, no sentido de se traduzir numa melhoria para o projeto.

Conclusão

Neste ponto efetua-se uma reflexão sobre os principais resultados deste estudo e as suas possíveis implicações para a investigação e as limitações do mesmo.

Na categoria Avaliação da Participação os resultados obtidos indicam uma motivação satisfatória da parte dos formandos; o fato de terem sido selecionados, foi um dos motivos mais fortes da participação. Desenvolver competências para ajudar os outros, encontraram-se associadas à motivação expressa para participar.

Em relação às Expectativas de Participação os participantes manifestaram terem sido superadas, pois não sabiam do que se tratava o programa, por nunca terem participado em algo do género. As expectativas foram alcançadas na medida, em que os participantes salientam a importância da formação no ambiente onde se inserem, no contexto académico/militar. O que menos gostaram reporta-se ao terminar do programa,

às condições físicas para a realização das sessões e à duração das mesmas, devido programa intenso que vivenciam na Academia.

Nas Competências Adquiridas os participantes indicaram terem obtido conhecimentos práticos e teóricos que vão de encontro aos problemas manifestados por alguns camaradas e declaram neste momento já adquirem um conjunto de “ferramentas” úteis para os poder ajudar ou encaminhar. Referem que as competências desenvolvidas foram úteis no processo de transição em que se encontravam, como alunos do primeiro ano, e também para mais tarde puderem ajudar os novos colegas que ingressam na Academia.

Na Avaliação do Programa é manifestado a importância dos temas, na realidade onde se inserem e mostram a relevância da temática do programa no que diz respeito à adaptação na vivência interna na Academia. No decorrer do programa, o que mais gostaram foi das atividades realizadas e da possibilidade da sua aplicação prática, do tipo de jogos em que participaram, da discussão aberta, de trabalhar em grupo e de novas aprendizagens. O autoconhecimento evidenciou-se como um dos aspetos que gostaram mais de desenvolver. As aprendizagens situam-se ao nível dos conteúdos temáticos e do treino de competências.

Em relação à Continuidade do Programa os resultados indicam que o mesmo deve continuar, quais as vantagens do mesmo para todos os alunos da Academia e para os novos também. Foram propostas algumas sugestões e alterações que os criadores do programa não devem ignorar. Os resultados na sua maioria sugerem que o programa obteve resultados bastante positivos.

De uma forma geral, os participantes responderam ao desafio que lhes foi colocado através da do projeto de Suporte-Pares, desenvolvendo as suas competências, durante as aulas e mobilizando os seus conhecimentos. Os formandos relataram, durante as entrevistas, o facto de a experiência vivenciada ser útil para a realidade onde se encontram e sentem-se preparados para corresponder a futuras situações. Demonstraram a importância que a participação neste projeto assumiu no seu desenvolvimento pessoal e académico/militar.

Os resultados da avaliação global da implementação do programa permite considerar que este se encontra bem organizado, quer sob o ponto de vista estrutural quer metodológico, foi útil a participação dos cadetes/alunos neste programa e que as ferramentas disponibilizadas durante o programa permitiram a utilização de algumas

competências fora do contexto de grupo. Na avaliação final foi expresso pelos participantes, a importância deste, nomeadamente, o programa, as sessões, e o desenvolvimento pessoal. O que se pode concluir que este programa foi efetivo permitindo alcançar os resultados pretendidos.

Da avaliação da satisfação, conclui-se que os participantes retiveram conteúdos teóricos aprendidos nas sessões, também perceberam mudanças positivas e efetivas no seu comportamento social, o que indica que foi possível ampliar essas mudanças, do contexto das sessões para o contexto de vida real. A participação no programa e o facto de trabalharem em grupo foram consideradas experiências positivas e ainda, o momento de transição em que se encontravam foi significativo para um envolvimento maior no programa.

O programa constitui uma mais-valia para os participantes, no sentido que proporcionou a estes um momento de aprendizagem; consideram que a participação neste programa foi uma hipótese de desenvolvimento pessoal e académico/militar.

Assim, através do trabalho desenvolvido, pode-se resumir o papel que Academia desempenhou, neste projeto da seguinte forma: ajudou na integração e na adaptação dos seus cadetes/alunos do primeiro ano; contribuiu para o desenvolvimento pessoal e académico/militar; promovendo o desenvolvimento de competências no âmbito da relação de ajuda; promoveu a aprendizagem de técnicas e métodos de gestão de stress, de métodos de estudo e de tempo; e promoveu o desenvolvimento de capacidades na área da comunicação.

Nomeadamente, existem algumas discrepâncias em relação a algumas referências, pois existem participantes que manifestaram não terem tido um bom aproveitamento, devido ao facto de as aulas dos mesmos não terem sido contínuas. Estas declarações foram realizadas pelo primeiro grupo a ter a formação; relataram que algumas tarefas militares se sobrepunham à hora da formação e a aula era adiada.

Já o segundo grupo, teve aulas mais contínuas e por isso, se mostram mais positivos em relação à sua participação. Existe uma diferença notória entre o primeiro grupo e o segundo grupo.

Em relação às limitações do estudo, a dimensão e as características da amostra estudada deparamo-nos com uma limitação que afeta a possibilidade de generalização dos resultados encontrados. Trata-se de estudantes exclusivamente da Academia Militar

da Amadora, estes são alunos com duas vertentes, a militar e a académica. Há ainda uma sobre representação dos estudantes militares do sexo masculino.

Referências Bibliográficas

- Academia Militar. (2015). Academia Militar. Acedido a 20 Setembro de 2015. <http://www.academiamilitar.pt/academia-militar.html>
- Almeida, L. S. (2007). Transição, adaptação académica e êxito escolar no ensino Superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 2, 203-215.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Benshoff, J. M. (1993). Students helping students: A collaboration between Counselor Education and Residence Life. *The College Student Affairs Journal*, 13, 65-70.
- Biggs, J. (1999). *Teaching for Quality Learning at University*. Buckingham: Open University Press.
- Carr, R. (1984). *Peer career counsellors: A conceptual and practical guide*. Toronto: Guidance Centre.
- Costa, E. S. & Leal, I. (2008). Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior: Avaliar para intervir. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, I. Silva & S. Marques (Eds.), *Actas do 7.º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 213-216). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peersupport in action: From bystanding to standing by*. London: Sage Publications.
- De Jager, M., & Ntlokwana, N. (2012). *Peer helping, careers, counseling and development services*. Port Elizabeth: South Africa.
- Diniz, A. & Almeida, L. (2006). Adaptação à Universidade em estudantes do primeiro ano: Estudo diacrónico da interação entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. *Análise Psicológica*, 1, XXIV, 29-38.
- Ferraz, M. F. S. (2000). *Saudade de casa e personalidade dos estudantes universitários*. Tese de Mestrado. Universidade de Aveiro.
- Ghiglione R. & Matalon B. (1992). *O inquérito: Teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora, primeira edição. (Tradução do original *Les enquêtes sociologiques: théories et pratiques*. Franca: Armand Colin, 1978).
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1993). *O inquérito: Teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Gray, D. E. (2004). *Doing research in the real world*. London: SAGE Publications.

- Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa Qualitativa e análise de conteúdo – sentidos e formas de uso*. Lisboa: Editora Principia.
- Jardim, J., & Pereira, A. (2006). *Competências Pessoais e Sociais. Guia Prático para a Mudança Positiva*. Porto: ASA.
- Lawson, D. (1989). Peer helping programs in the college and universities of Québec and Ontario. *Canadian Journal of Counselling*, 23 (1), 41-54.
- Moreira, P. (2004). *Ser Professor. Competências Básicas III*. Porto: Porto Editora .
- Moreira, Sonia Virgínia. Análise documental como método e como técnica. In: Duarte, Jorge; Barros, Antonio (Org.). *Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação*. São Paulo: Atlas, 2005
- Morgan, D. (1998). *Planning focus groups – Focus group kit*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Pereira, A. M. S. (1997). *Helping students cope: Peer counselling in higher education*. Unpublished doctoral dissertation, University of Hull, U.K.
- Pereira, A. M. S. (1998). Apoio ao estudante universitário: Peer counselling (experiência-piloto). *Psychologic*, 20, 113-124.
- Pereira, A. M. S. & Williams, D. I. (2001). Stress and coping in helpers on a student “nightline” service. *Counselling Psychology Quarterly*, 14 (1), 43-47.
- Pinheiro, M. R. (2003). *Uma época especial : Suporte social e vivências académicas na transição e adaptação ao ensino superior*. Universidade de Coimbra.
- Pinto, C., Decq Motta, E., Pereira, A. M. S., Ataíde, R., Bernardino, O., Mendes, R., & Ferreira, J. B. (2005). Suporte social no desenvolvimento do aluno do Ensino Superior. In T. Medeiros, & E. Peixoto (Eds.), *Actas do Encontro Internacional de desenvolvimento e Aprendizagem: Na transição do Ensino Secundário para o Superior* (pp. 137-144). Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- QSR International. (2012). NVIVO 10: Getting started guide. www.qsrinternational.com.
- RESAPES (2002). *A situação dos serviços de aconselhamento psicológico no ensino superior em Portugal*. Edição da RESAPES.
- Rogers, C. R. (1987). *Um jeito de ser*. (4ª reimpressão da 1ª ed.). (M. H. S. Patto revisora da trad.). São Paulo: EPU.
- Simão, A. M. V., Flores, M. A., Fernandes, S., & Figueira, C. (2008). Tutoria no Ensino Superior. *Sísifo - Revista de Ciências da educação*, (7), 75–88.
- Tanaka, G. & Reid, K. (1997). “Peer Helpers: Encouraging Kids to Confide.” *Educational Leadership*, 55.2. 29-31

Tavares, J. (2003). *Formação e inovação no Ensino Superior*. Porto: Porto Editora

Tavares, J., Santiago, R. & Lencastre, L. (1998). *Insucesso no Ensino Superior: Um Estudo na Âmbito dos Cursos de Licenciatura em Ciências e Engenharia na Universidade de Aveiro*. Aveiro: Universidade de Aveiro.