

idade	esceta	sexo	resid	moddesp	habacad	habacadouqu	status	profpaisub
18	1	1	CAR	Triatlo	1		3	Empregado fabril
21	2	1	CAR	Triatlo	5		1	Funcionario pub
20	2	2	Sintra	Triatlo	5		3	Engenheiro
21	2	1	Ericeira	Triatlo	5		1	Carpinteiro
20	2	1	Lisboa	Triatlo	2		3	Farmaceutico
18	1	1	CAR /Aveiro	Triatlo	4		1	
18	1	1	CAR /São João dos Montes	Triatlo	2		1	Construtor Cível
17	1	1	Telheiras	Tiro com arco	4		3	Oficial do exército
25	2	1	Viseu	Esgrima	5		2	Reformado da marinha
20	2	2		Judo	4		2	Encarregado de uma empresa de transitários
19	2	2	Faro	Judo	5		2	Técnico superior de higiene e segurança no trabalho
20	2	1	Almodôver	Judo	7		3	Empregado de escritório de uma mina
22	2	1	CAR	Ginástica aeróbica desportiva	4		2	
19	2	2	CAR	Ginástica aeróbica desportiva	3		2	Reformado
17	1	2	Loulé	Ginástica	4		5	Tipografo
16	1	1	Albufeira	Ténis	3		4	Recepcionista
18	1	1	Figueira da Foz	Ténis	4		4	Chefe do cais no porto de pesca
18	1	2	Leiria	Pentatlo moderno	5		4	Director técnico de moldes

idade	esceta	sexo	resid	moddesp	habacad	habacadouqu	status	profpaisub
17	1	1	Braga	Lutas amadoras	4			Feirante
17	1	1		Lutas amadoras	3			Construtor civil
21	2	1	CAR	Triatlo	4		2	Industria imobiliária
16	1	1		Lutas amadoras	1		2	Cantoneiro de limpeza
26	2	2		Atletismo	5		2	
23	2	2	Lisboa	Atletismo	5		3	Condutor manobrador
24	2	1		Atletismo	5		4	Carpinteiro
22	2	1	Almada	Atletismo	4		2	Engenheiro
18	1	1	Beja	Atletismo	4		2	Militar
22	2	1	Lisboa	Atletismo	5		4	Encarregado Fabril
16	1	2	Lourinhã	Atletismo	2			Agricultor
21	2	1	CAR	Atletismo	5		3	Arquitecto
25	2	1	Lisboa	Triatlo	5		2	Professor Universitário
19	2	1	Benedita	Triatlo	4		2	Professor
26	2	1	Vila Franca de Xira	Duatlo	5		2	Ajudante de soldador
20	2	2	Mem Martins	Triatlo	5		3	Vendedor
18	1	2	CAR / Lisboa	Triatlo	3		3	Engenheiro químico
18	1	2	CAR	Basquetebol	2		3	
16	1	2	Coimbra	Basquetebol	3			Advogado
17	1	2	CAR	Basquetebol	4		4	Empresário
17	1	2	Algarve e Coimbra	Basquetebol	4		3	Director Administrativo da PRODIAMAN
17	1	2	CAR	Basquetebol	1		2	Encarregado fabril

idade	esceta	sexo	resid	moddesp	habacad	habacadouqu	status	profpaisub
16	1	2	Porto	Basquetebol	3		2	Professor
16	1	2	CAR	Basquetebol	3			Pintor
16	1	2		Basquetebol	3			
18	1	2		Basquetebol	4			Pedreiro
16	1	2	S.João da Madeira	Basquetebol	3		2	Estilista
16	1	2	CAR	Basquetebol	2			Engenheiro
18	1	2	Reboleira	Basquetebol	3			
27	2	1	Fundão	Triatlo	1		1	Encarregado de máquinas agrícolas
21	2	1	Linda-a-Velha	Esgrima	4		3	Funcionário público
17	1	1	Arrentela	Basquetebol	3		5	Reformado
18	1	1	CAR	Basquetebol	1			Motorista
16	1	1	Coimbra	Basquetebol	3		3	Empresário imobiliário
16	1	1	Marinha Grande / CAR	Basquetebol	2		3	Operário Fabril
16	1	1	Porto	Basquetebol	3		3	Sócio gerente comercial
16	1	1	Coimbra	Basquetebol	3		3	Empresário
17	1	1	CAR	Basquetebol	4		2	Metalurgico
17	1	1		Basquetebol	3		3	Engenheiro Cível
17	1	1	CAR	Basquetebol	2		2	Accionista
16	1	1	Faro	Basquetebol	3		3	Dentista
16	1	1	Sintra	Basquetebol	3			Gestor
17	1	1	CAR	Basquetebol	3		2	Bancário
19	2	2		Atletismo	4		3	Polícia
17	1	1	CAR	Ténis	4		2	Economista
23	2	2		Triatlo	1	Terminar o 12ºano nas novas oportunidades	1	Comerciante

respaisub	profmaesub	resmaesub	gracadp	gracadpquou	gracadm	gracadmquou	infinicardesp	quouinfades	idinacdesreg	locinicaresp
Cartaxo	Funcionaria pub	Cartaxo	5		5		2		10	2
Alpiarça	Funcionario pub	Alpiarça	8		5		3		15	2
Sintra	Doméstica	Sintra	6		3		3		12	2
Ericeira	Cabeleireira	Ericeira	4		4		3		12	1
Lisboa	Barbeira	Lisboa	5		4		2		16	1
Aveiro		Aveiro	3		5		3		10	2
	Empregada de balcão		3		2		2		15	2
Telheiras	Médica	Telheiras	8		6		3		15	2
Viseu	Funcinário pub	Viseu	2		5		5	escola	10/11	1
Funchal	Empregada de mesa	Funchal	4		3		3		9	2
Faro	Desempregado	Faro	6		5		3		7	2
Almodôver	Empregada de gabinete de contabilidade	Almodôver	5		5		3		6	2
			4		3		2		13	2
Açores	Técnica de educação especial	Açores	4		6		1		9	2
Loulé	Professora	Loulé	2		6		3		6	2
Albufeira	Rececionista	Albufeira	2		5		3		11	2
Figueira da Foz	Auxiliar de educação	Figueira da Foz	5		4		3		9	2
Leiria	Florista	Leiria	4		5		3		9	2

respaisub	profmaesub	resmaesub	gracadp	gracadpquou	gracadm	gracadmquou	infinicardesp	quouinfades	idinacdesreg	locinicaresp
Braga	Doméstica	Braga	2		3		3		6	2
Açores	Doméstica	Açores	2		2		3		7	2
Vila Franca de Xira	Professora	Vila Franca de Xira	5		7		1		18	2
	Cantoneira de limpeza	Lisboa	4		4				11	2
	Jardineira				4		1	15/16		1
Castelo Branco	Doméstica	Castelo Branco	2		2		3		12	2
Viana do Castelo	Doméstica	Viana do Castelo	3		3		2		12	2
Almada	Engenheiro	Almada	9	Doutoramento	6		3		13	2
Beja	Educadora de infância	Beja	5		8		3		7	2
Fátima	Funcionária de um Lar	Fátima	2		2		1		13	2
Lourinhã	Doméstica	Lourinhã	3		2		3		10	2
Lisboa			8				3		10	2
Lisboa	Psicologa	Oeiras	8		6		2		19	2
Benedita	Funcionária adaptativa	Benedita	6		5		4		6	2
	Empregada de limpeza		3		2		5	Iniciativa própria	17	2
Mem Martins		Mem Martins	4		2		1		6	2
Lisboa	Professora	Lisboa	6		6		3		16	1
							2		13	2
Coimbra	Professora Universitária	Coimbra	6		9	Doutoramento	3		6	2
Angola	Empresária	Angola	6		6		3		11	2
Angola	Bancária	Algarve	8		5		3		5	2
Leiria	Costureira	Leiria	4		4		1		10	1

respaisub	profmaesub	resmaesub	gracadp	gracadpquou	gracadm	gracadmquou	infinicardesp	quouinfcaes	idinacdesreg	locinicaresp
Porto	Polícia	Porto	9	Doutoramento	4		3		7	2
	Doméstica		2		2		2		12	2
			5		4		3		8	2
Leiria	Doméstica	Leiria	3		2		1		15	2
S. João da Madeira	Enfermeira	S.João da Madeira	4		6		3		15/16	2
Aveiro	Educador ade Infância		6		8		3		11	2
Reboleira			2		2		2		13/14	1
Fundão		Fundão	2		2		2		15	3
	Comerciante		4		3		2		13	1
Arrentela	Educadora de Infância	Arrentela	5		8		3		12	2
Porto	Cozinheira	Porto	4		4		2		8	1
Coimbra	Educadora	Coimbra	5		6		3		7	2
Inglaterra	Operario Fabril	Marinha Grande	4		5		3		12	2
Porto	Promotora comercial	Porto	5		6		3		10	2
Coimbra	Professora	Coimbra	5		6		3		6	2
Oliveira de Azemeis	Costureira	Oliveira de Azemeis	3		3		2		10/11	2
Porto	Funcionário Público	Porto	8		4		3		5	2
	Bancário		5		6		5	Treinador	5	2
Faro	Secretária	Faro	8		6		2		12	2
Sintra	Professora	Sintra	7		8		2		13	2
Portimão	Funcionário dos CTT	Portimão	5		5		2		4	2
	Oficial de policia		4		5		3		6	2
	Professora		6		6		3		9	2
Perosinho	Doméstica	Perosinho	2		3		3		6	2

outloincades	motimprades	outmotipdesp	pqopcdaltren	outpqocdar	entracar	outentracar
	2		1			
	1		3		1	
	3		1		1	
	1		3		1	
	1		3		1	
	3		2		1	
	2		4		1	
	3		2		2	
	3		2		4	eu próprio
	1		2		2	
	2		2		2	
	3		2		1	
	2		3		1	
	3		2		1	
		Influência dos pais	2		1	
	1		2		2	
	3		2		1	
	2		2		1	

outloincades	motimprades	outmotipdesp	pqopcdaltren	outpqocdar	entracar	outentracar
	1		2		1	
	1		3		1	
	3		1		1	
	1		2		2	
	2		2		2	
	2		2		1	
	2		3		2	
	3		3		1	
	1		2		4	Seleccionador
	3		2		2	
	1		2		2	
		tradição de familia	3		2	
	2		1		1	
	2		2		1	
	2		1		1	
		Fazia bem à saúde	2		1	
	1		2		1	
	3		2		2	
	2		1		2	
		Comecei por acaso e depois gostei e não parei.	2		2	
		Gostar de nadar	3		2	
	2		2		2	

outloincades	motimprades	outmotipdesp	pqopcdaltren	outpqocdar	entracar	outentracar
	3		4		1	
		Ocupar tempo			2	
	2		2		1	
	1		2		2	
	2	Também ajuda a perder peso	3		1	
	2		3		2	
	2		2		1	
Com os amigos	1			Gosto pelo desporto	1	
	1		2		1	
	3		2		1	
	3		2		2	
	1		2		1	
	3		2		1	
	1				1	
	1		2		1	
	1		2	porque fui convidado	1	
	2		2		1	
	1		2		1	
	2		2		1	
		gosto muito de basquetebol	2		1	
	2		3		1	
	2		2		1	
	1		2		2	
	1		2		1	

tipinfcar	apodecencar	outapdececar	momentcara	momentcarm	pridivicar
		eu próprio	2007	9	5
Falta de deslocamento para os locais de treino e escola	1		2005	10	3
Fiz uma visita e falei com alguns deles além de já ingressar alguns treinos de natação	1		2004	9	2
Condições de treino e estudo	1		2004	9	4
Fracas instalações, comida fraca, mas boas condições para treinar	1		2005	9	3
atletas que já cá estavam, condições dos edifícios e de treino.	1		2007	9	4
Nenhum	1		2007	9	2
	1		2008	9	3
através de relatos de atletas e antigos atletas do CAR	2		2007		3
Espaço para uso exclusivo de atletas	1		2007	8	4
Como eram as condições, como funcionava	1		2008	9	2
Nenhuma	1		2004	9	3
	3		2005	6	3
Nenhuma em especial	1		2005	10	5
Nenhuma	1		2008	9	
recolhi informação que era um bom centro de treino que facilitava bastante os atletas	1		2008	9	2
sabia que era um local onde nos davam tudo o que era necessário para praticar desporto ao mais alto nível.	1		2008	8	3
local que me permitiria consolidar os treinos com os estudos	1		2008	9	3

tipinfcar	apodecencar	outapdececar	momentcara	momentcarm	pridivcar
o que era a instituição ao certo e o que nos proporcionava.	1		2008	9	3
	1		2008	10	3
Local onde os melhores estão	1		2006	9	3
um bom sítio com capacidade e condições para mim	2		2007	11	2
	1		1999		3
local cujo o objectivo é o apoio a atletas residentes fora de Lisboa	1		2004	9	4
	1		2006	12	3
	1		2008	10	1
onde se localizava e quais as suas condições	1		2008	9	3
bom local para treinar e para caminhar com os estudos	1		2004	9	3
	2		2008	9	2
opinião de outros treinadores e atletas	1		2004	11	4
	2		2008	1	2
Condições de treino	2		2008	1	2
Localização	1		2005	9	4
não recolhi	2		2003	9	2
	1		2007	9	3
Ótimo sítio para treinar	1		2007	9	4
	1		2006	9	5
	1		2008	9	3
Que era um centro de treino	1		2005	9	5
Nenhuma	1		2007	9	2
	1		2007	9	3

tipinfcar	apodecencar	outapdececar	momentcara	momentcarm	pridivivcar
Se era seguro, confortável para viver, se se treinava bem e se a comida era boa.		Todas as opções			2
	1		2008	9	3
	2		2007	9	4
Nada, foi surpresa	1		2007	9	3
O tipo de alimentação, o que este continha para saber o que levar de casa.	1		2008	9	4
Nenhumas	3		2008	9	3
Era um centro de alto rendimento que ajuda atletas a evoluir	4		2008	1	3
	1		2000	9	3
Internet	1		2003	9	2
falei com um primo que frequentava na altura	1		2009	4	1
	2		2009	4	3
Poucas	1		2008	9	2
Local	1		2008	9	3
Já conhecia	1		2008	9	3
perguntei a colegas que anteriormente frequentavam o CAR	1		2008	9	3
Exigência e qualidade desportiva	1		2008	9	3
as condições e a sua localização	3		2008	9	3
	1				3
	1		2008	9	3
nenhuma			2008	9	3
Boas condições a comida não é agradável e falta água frequentemente	3		2007	9	1
não tive informações agradáveis		amigos	2008	9	5
Condições de alojamento	1		2008	9	1
Local onde estão a residir atletas de alta competição e tentam conciliar com os estudos		eu próprio	2000		2

palavepisCAR	apinijasimfun	apoiostrcn	apoidisaten	apoisolcole	apoiorespnor	apoitolprob	apohabitab	apoiinconv	apoiconCAR	relescola
Adaptação e estar longe da família	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4
sacrificios mas com convívio	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3
entrei uma semana antes de começar as aulas, acompanhada com outra colega. ainda com pouco treino podemos-nos habituar à zona.	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
estava numa altura que quase não tinha treinos e não tinha aulas, foi uma semana difícil não tinha nada para fazer e estava praticamente sozinho porque os outros atletas estavam fora a competir	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3
sentia falta dos antigos colegas de treino	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
convivia	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4
	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
Condições de vida diferentes, pessoas novas.	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4
Foram fáceis uma vez que conheço a minha colega de quarto, frequento a faculdade ao lado do CAR e já estava ambientada ao sítio. por outro lado, também fui bem recebida pelos residentes como pelos funcionários.	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3
	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
ficar cá no verão foi difícil pois não tive férias e a entrada para o CAR obrigou-me ainda mais a não poder usufruir das férias	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
saudades da família falaram muito alto	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3
sentiu que tudo corria bem e que conseguia viver a minha vida com a mesma facilidade do que em casa.	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3
funcionários simpáticos, e sempre prestáveis e dispostos a ajudar. tive problemas ao início com o meu colega de quarto.	1	2	2	2	2	2	1	2	2	4
	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2

palavepisCAR	apinjasimfun	apoio tecn	apoidisaten	apoisolcole	apoiorespnor	apoitolprob	apohabitab	apoiinconv	apoiconcCAR	relescola
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4
	2	2	2	1	2	1	2	1	1	4
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4
conheci pessoas novas um espaço novo, e tive que me habituar ao meu novo meio. os primeiros tempos são sempre difíceis mas depois com o tempo acabei por me integrar.	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3
saudades da família e o diferente estilo de vida levada na capital	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
senti-me em casa mas sem os meus pais	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
aprender as coisas básicas para viver, fui bem recebida	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2
Já treinava com a maior parte dos triatletas que estavam a residir no CAR, por isso a adaptação foi fácil e rápida. Foi como voltar a um estágio	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
Não tinha confiança com ninguém e não tinha conhecimento das regras do CAR	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
as pessoas eram simpáticas	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Estar completamente sem forças nos primeiros dias e semanas sem ter quem me desse mimos e especial atenção.	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
Ficar longe dos pais com a minha idade não foi uma situação que me alegra-se muito. o convívio com os colegas foi bastante motivador.	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4
estar longe da família	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3
	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3
Estar longe da família e como sou tímida não falava com quase ninguém. Era tudo novo	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3
Nos treinos parecia não me cansar muito.	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3
	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3

palavepisCAR	apinijasimfun	apoiostrcn	apoidisaten	apoisolcole	apoiorespnor	apoitolprob	apohabitab	apoiinconv	apoiconcCAR	relescola
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4
Não me recordo	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3
o mais difícil foi estar longe da família	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
Já estava habituada , uma vez que vinha do centro de estágio de Calvão	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4
Não foram muito difíceis , mas tive e tenho saudades de estar em casa e estar com a família	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
Já estava habituada devido à experiência anterior	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4
	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3
Só me custou no fim-de-semana em que ficava sózinho e ia toda gente para casa	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3
	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3
	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4
	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3
Achei que este CAR tinha condições muito boas e gostei do modo como as coisas começaram a correr	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
Habituar-me a uma nova vida com gente nova	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3
Já estava habituada estive 2 anos no Centro Nacional de Treinos localizado em Paredes	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
já tinha passado por uma experiência semelhante	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4
										3
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3
	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3
Vontade diária de regressar a casa	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3
Adorei senti-me feliz	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4
Bom ambiente com os atletas, vontade de treinar, entrei facilmente no grupo de treino	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3

desemclass	bdescmotest	bdescgesmat	bdescemcop	bdescconesc	dbescaescar	bdescaasso	futurescola	grimquainstal	grimcomptrei	grimcohortre	grimrelhumtre	grimrelconvco	grimacomcon	resprobar
5	1	2	2	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2
5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
5	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	2
5	2	2	3	2	4	4	2	2	1	2	1	1	1	1
1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3
5	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3
5	1	2	2	3	2	3	1	2	1	1	3	3	2	3
3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	1	1	2	3	2
	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	3	1	3
4	2	2	2	3	1	3	1	2	1	2	1	1	2	3
2	2	1	3	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3
4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	3
4	1	1	3	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	3
3	1	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3
5	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3
4	1	2	2	3	1	3	2	1	2	1	2	3	1	2
3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3

desemclass	bdescmotest	bdescgesmat	bdescemcop	bdescconesc	dbescaescar	bdescaasso	futurescola	grimquainstal	grimcomptrei	grimcohortre	grimrelhumtre	grimrelconvco	grimacomcon	resprobar
3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3
4	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3
5	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
3	1	2	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	3
5	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3
3	1	2	2	4	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3
3	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
3	2	2	1	3	3	3	1	2	1	1	1	2	2	3
3	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3
2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3
3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3
2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2
3	1	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3
4	1	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3
3	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2
3	1	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1
4	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3
5	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2
3	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3
4	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	3
6	1	1	2	2	3	4	1	2	1	1	2	1	2	3
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3

desemclass	bdescmotest	bdescgesmat	bdescemcop	bdescconesc	dbescaescar	bdescaasso	futurescola	grimquainstal	grimcomptrei	grimcohortre	grimrelhumtre	grimrelconvco	grimacomcon	resprobar
5	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2
5	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	3
3	2	1	2	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	3
4	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	3
3	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	3
5	1	1	3		2	2	1	1	1	1	1	1	1	3
3	1	1	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	3
5	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3
4	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3
5	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	3	1	2
4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
4	1	3	2	4	3	4	2	1	1	1	2	2	2	3
5	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3
4	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	3
6	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	3
2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	3	1	1	2	3
5	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3
6	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3
5	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3
5	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	3	3
5	2	1	2	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3
5	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
5	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2
3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2



tipoprobar	relintfederaç	relintfamilia	relintcolcar	relintamifcar	relintprofess	relintcolturma	relintreinador	relintfunccar	projfut
	2	5	5	5	3	5	5	4	2
	2	5	3	5	3	3	5	4	2
falta de água constantemente	5	5	5	5	4	4	5	3	4
	3	4	4	5	3	4	5	5	2
	4	4	4	4	4	4	5	4	2
	4	5	5	5	3	3	5	5	4
problemas com a lavanderia no horário do descanso haver silêncio	3	5	5	5	4	3	5	5	4
	4	5	5	5	5	5	5	5	4
	3	5	5	5	4	5	5	5	2
	5	5	5	5	3	4	5	5	4
	5	5	5	4	4	5	5	4	3
com a gestão do tempo , apesar de tudo é pouco tempo disponível	3	5	5	3	3	1	5	4	1
	5	4	5	4	2	2	4	4	4
	5	3	4	3	3	3	3	3	3
por vezes não temos o apoio necessário e temos de resolver os nossos problemas	5	5	5	5	3	4	5	4	2
o problema só é resolvido passado meses e muitas horas de insistência	4	5	5	4	4	4	4	5	3
	3	5	5	5	4	5	5	2	2
	2	5	4	5	2	2			2
	4	5	5	4	3	4	2	4	2
	3	5	5	5	3	5	4	5	3
	4	5	4	5	4	4	4	4	1
	3	5	4	5	3	4	4	3	2

tipoprobar	relintfederaç	relintfamilia	relintcolcar	relintamifcar	relintprofess	relintcolturma	relintreinador	relintfunccar	projfut
a comida	4	4	5	5	4	5	3	4	2
	3	4	5	5	4	4	4	3	3
	4	5	5	5	4	5	4	4	2
	3	5	5	5	3	4	4	3	1
	4	5	5	5	5	5	5	5	1
	3	5	5	4	3	4	4	3	1
	5	5	5	5	4	5	4	4	2
	5	5	5	5			5	5	2
	2	5	5	5	4	5	5	5	4
	3	5	5	5	4	5	5	4	4
Não há água para tomar banho às vezes	4	5	5	5	4	4	5	3	1
	3	5	5	5	3	4	5	4	3
	4	5	5	5	5	5	5	5	2
	5	5	5	5	5	5	5	5	1
	3	5	5	5	4	5	4	4	2
	5	5	4	4	5	5	5	5	4
	3	4	5	5	3	4	5	4	3
	3	5	4	5	1	4	5	3	1
	3	5	4	5	3	4	4	4	3
	4	5	5	5	4	5	5	5	3
	5	5	5	5	5	5	5	2	4
se exsiste um horário especfio para as refeições deveria haver comida suficiente	5	5	5	5	4	4	5	5	3
problemas com a escola,com o cumprimento de regras	1	5	5	3	2	2	5	5	1
Falta de água e boa alimentação	5	5	5	5	5		5	5	2

pqprofjut	projmetascar
tenho capacidade para evoluir na escola e no desporto	alcançar o máximo de metas desportivas possíveis e tornar-me o melhor possível
porque vou ganhar os jogos olímpicos	passar na escola e ir a provas internacionais
estou expectante para ver os resultados desportivos desta época para depois ver o rumo que darei aos estudos/ treinos, sabendo que a profissão que me estou a formar é o meu objectivo de vida ainda que adiada por uns anos.	facilidade na logística do dia-a-dia, coordenar faculdade e treinos, aproveitar os treinos em grupo e preservar as amizades, aprender valores essenciais para a construção da personalidade.
não penso muito nisso, mas acho que depois de terminar o curso e a carreira de atleta conseguirei ter uma boa vida.	ir fazendo o curso e concentrar-me na carreira de atleta.
dada a minha carreira desportiva ao longo destes anos olho com bastante optimismo para os próximos anos	tirar curso superior e ser projecto olímpico
uma vez que me encontro com os melhores atletas nacionais e internacionais as perspectivas são boas. os resultados que tenho obtido dão-me boas expectativas, o que me motiva a trabalhar cada vez mais.	acabar o 12º ano onde me encontro, para seguir para a faculdade para tirar medicina. espero obter os melhores resultados desportivos possíveis e participar nos jogos olímpicos
	ir o mais longe possível
tenho tido alguma dificuldade com uma disciplina para o curso que quero seguir	apurar-me para a selecção nacional de séniores ficar em 1º lugar no campeonato nacional e passar de ano
o mercado de trabalho cada vez está mais difícil de entrar. um atleta que dedique alguns anos ao desporto acaba por atrasar essa entrada ficando mais difícil os apoios e o pós carreira dos atletas não são suficientes, mas compensa o tempo passado a representar o país.	melhorar os meus resultados como atleta voltar a ir aos jogos olímpicos e terminar o curso de gestão do desporto.
porque tenho metas e objectivos a alcançar e estou a trabalhar em função disso.	obter resultados desportivos aos quais eu me proponho. Entrar na faculdade e licenciar-me
em termos de metas de carreira desportiva tenho algumas preocupações uma vez que agora possa estar bem e ter bons resultados, mas por qualquer razão não os conseguir ter. em termos de projectos profissionais tenha alguma preocupação, há poucos empregos, mas com luta e dedicação, ou seja optimismo consegue-se chegar a algum lado	treinar para alcançar bons resultados, uma vez que o CAR é um centro que facilita um pouco a vida dos atletas em termos de horários e alimentação. Acabar os estudos ao mesmo tempo, pois o CAR disponibiliza explicadores
porque tenho evoluído tanto a nível desportivo como escolar que me dão boas indicações para o alcance das metas que estabeleci como objectivos	tentar alcançar resultados desportivos importantes e tentar apurar-me para os jogos olímpicos de 2012 e 2016. a nível escolar passar ano a ano com notas mais altas possíveis
	um dos meus objectivos já se está a concretizar que é conseguir ir aos jogos mundiais e visto que consegui o apuramento já me dou como realizado.
sou uma pessoa que luta por o que quer, logo, vou fazer o que mais gosto.	ser o mais responsável possível evoluir as minhas capacidades como atleta e conseguir boas notas para entrar na faculdade
porque estou a trabalhar para que assim o seja e acho que esse trabalho e esforço não vai ser em vão	no meu tempo de permanência no CAR em termos escolares pretendo acabar o 12º ano e em termos desportivos pretendo atingir o 1º lugar no campeonato nacional
porque se não conseguir uma carreira no ténis irei ser treinador, ou seja, posso usar toda esta aprendizagem para mais tarde usá-la com os meus alunos.	melhorar o desempenho no meu desporto e desfrutar de uma experiência única
estamos num tempo de crise e as oportunidades são cada vez menores. sou uma pessoa culta e em boa forma física e já com algumas portas abertas.	acabar o 12º ano, continuar a treinar para ser cada vez melhor
hoje em dia não podemos optar por uma carreira desportiva temos que ter outra formação, uma profissão. para o atleta há alguma dificuldade em conciliar os estudos e a carreira desportiva, o que não permite uma dedicação a 100% quer numa quer na outra. no caso dos estudantes universitários não há muita facilitação para os atletas	fazer a melhor gestão possível do meu tempo de modo a conciliar o desporto com os estudos. tenho como principais metas fazer representação nacional principalmente em provas europeias e evoluir a nível individual, desportivo e académico. pretendo terminar o curso universitário

pqprojfut	projmetascar
porque o mercado de trabalho cada vez está pior e ainda tenho algumas indecisões para o que seguir.	melhorar as minhas competências na modalidade e levar as minhas capacidades ao máximo.
ainda não sei o que vou seguir no meu futuro	treinar e tirar resultados internacionais
irei tirar boas recordações e experiências para mais tarde as aplicar assim como acredito no meu talento e na minha força de vontade.	estar em representações internacionais muito importantes, o jogos olímpicos ao mais alto nível e fazer o meu curso com calma
	ter o meu espaço e tempo para treinar.
devido à crise económica que o país atravessa. espero que através de desporto possam surgir algumas portas.	acabar a licenciatura. assim como treinar muito e bem para continuar a progredir ou manter o meu nível desportivo.
porque serei uma pessoa com formação académica o que permite ter uma vida económica estável quanto ao desporto pretendo atingir os jogos olímpicos e terminar a carreira	representar a selecção em competições internacionais, conciliar os estudos com a escola.
	concluir a minha licenciatura e atingir resultados desportivos de excelência.
porque tudo correu bem tanto a nível escolar como desportivo	acabar o curso com sucesso e continuar a treinar e a competir a alto nível
está cada vez mais difícil arranjar emprego mesmo com um curso superior.	ter bons resultados desportivos e sucesso na escola
o optimismo tem que estar sempre presente para abriremos a nosso espírito a todas as oportunidades que vão surgindo.	terminar o meu curso, continuar a criar as amizades que tenho aqui, treinar o melhor que posso e evoluir mais
gostava bastante de representar Portugal ao mais alto nível e é por isso que me encontro no CAR	continuar os meus estudos e evoluir no atletismo
tendo em conta que o design e artes em Portugal se encontram no esquecimento, será muito difícil ter uma perspectiva positiva sobre o meu futuro profissional e académico	aproveitar a fase de maior estabilidade da minha vida para terminar a licenciatura, dedicação ao atletismo num período de 2 anos a 100% e terminar a carreira desportiva.
porque a área de trabalho em que pretendo ingressar, encontra-se com bastante défice tanto de profissionais como de empenho. Antes de trabalhar posso alcançar feitos históricos para a modalidade e a sua realidade nacional.	Na vertente do trajecto que pratico espero apenas e só ser considerado uma referência nacional para os futuros talentos nacionais.
porque gosto do que faço e espero fazer por mais algum tempo	não faço planos a longo prazo
quando as coisas correm bem, normalmente os resultados é tudo muito bonito, quando deixarem de ser tão bons aí sim, ficarei preocupado uma vez que por vezes apenas as medalhas interessam.	manter-me com o estatuto de alta competição representando Portugal ao mais alto nível. ao mesmo tempo pretendo terminar a minha licenciatura.
porque apesar de ser nova, já tenho alguma experiência de vida que me permitirá não ter medo do futuro. Além disso, tenho a carreira académica encaminhada e uma família que me apoia.	Ir aos Jogos olímpicos 2012-2016
Ser atleta de alta competição não é fácil quando se quer ter uma vida académica de sucesso e profissionalmente um bom futuro.	Cumprir os meus objectivos desportivos e escolares
	Cumprir os objectivos
as minhas notas têm vindo a descer e a atingir níveis impensáveis. preocupo-me com o futuro do basquetebol em Portugal que parece-me mau, assim como a crise que o País está a passar.	Ir ao Europeu neste ano, subir algumas notas.
penso que o futuro depende de nós mesmos, e eu pretendo lutar para ter o futuro dos meus sonhos.	Continuar a trabalhar
porque tenho medo de não arranjar emprego	passar o ano e conseguir entrar na faculdade que quero

pqprofut	projmetascar
Preocupo-me com o que virá a seguir se se seguem tempos fáceis ou difíceis.	Ir ao Europeu representar ao máximo Portugal e passar de ano
Porque penso que o meu empenho escolar e profissional está a aumentar	Alcançar os melhores resultados possíveis e usufruir o que me é devido
porque ter uma profissão é muito importante para o nosso futuro	trabalhar para atingir certos objectivos, ser uma jogadora de alta competição conciliando com os estudos
porque não sei o que quero seguir profissionalmente.	Conseguir ir ao Europeu
É o meu futuro que vai fazer parte do que vou ser na vida por isso tenho de me preparar no presente (encaminha-lo) para o ter da melhor forma.	Esforço-me para cumprir com as minhas tarefas, obrigações
Porque quero ter uma vida economicamente estável	Ir ao Europeu
tenho que ir já pensando o que quero fazer da minha vida, para tomar os devidos caminhos	Evoluir o máximo possível como pessoa e atleta
A aposta que fiz poucos a fazem e a vida é sempre uma incógnita.	Sempre a pensar em ser cada vez melhor no desporto ( jogos olímpicos, campeonatos do mundo e da europa)
Porque estou a trabalhar nos meus objectivos	Representar a selecção nacional já em julho no campeonato da europa
Uma pessoa deve saber muito bem o que quer e depois lutar e fazer de tudo para alcançar esses objectivos.	melhorar as minhas qualidades como jogador
Acho que estou no bom caminho quer a nível desportivo quer a nível escolar	Jogar o campeonato europeu sub-18, concluir o 11º ano e depois o 12º para entrar na faculdade
É difícil hoje em dia arranjar o emprego que queremos	Tornar-me melhor jogador para estar a um nível desejado a nível desportivo e estar bem academicamente
Tenho de estudar bastante para conseguir tirar um curso e para ter um trabalho seguro no futuro	Tirar as melhores notas possíveis aproveitar ao máximo as oportunidades para evoluir no basquetebol para ser cada vez melhor
Por causa das notas	Representar a selecção nacional e obter bons resultados académicos
Tenciono atingir objectivos que estão a ser perfeitamente construídos e conseguir realizá-los	evoluir em termos desportivos e humanos atingir a selecção nacional
porque as condições de trabalho são piores	evoluir desportivamente
porque quero seguir uma carreira desportiva	Vou aproveitar ao máximo
porque me vou esforçar ao máximo para atingir os meus objectivos	treinar e estudar. evoluir o máximo possível para poder tornar-me jogador profissional
Espero vir a ser um jogador de basquetebol e tirar um curso superior	trabalhar o máximo para poder evoluir e chegar o mais longe possível
porque vou seguir os meus objectivos e fazer de tudo para os cumprir	fazer boa figura no europeu deste ano e passar de ano só com positivas
porque a situação económica do país é má e caso não consiga viver do desporto tenho que arranjar forma de garantir uma boa vida no emprego que exercer	acabar a universidade obter o máximo de rendimento a nível de provas e treinos
a minha vida profissional não é muito segura, por isso é sempre uma preocupação que todo o atleta profissional tem.	conciliar a escola com a modalidade
	Ter resultados regulares e bons, e construir algo para quando não poder competir mais ter algo seguro comigo

prometaposca	projmetrinta
nao sei	continuar envolvido com o desporto embora ter que ter um trabalho
nao sei	trabalhar para ter casa e familia
faculdade	estarei formada e com um bom curriculo, vou continuar a praticar desporto mas a minha vida profissional não estará ligada a esta área. criar condições para viajar e trabalhar fora do pais
procurar saída profissional	sou gestor numa câmara e treinador de atletas
organizar a minha vida de forma diferente e adaptar-me ao novo estilo de vida.	estar orgulhosa de mim mesma a nível desportivo e profissional
ter uma vida profissional estável e fazer aquilo que gosto. gostava também de intgrar alguns projectos relacionados com o desporto que pratico.	daqui a 30 anos espero ser um médico conceituado e poder ajudar as pessoas, mas essencialmente os que mais gosto
não sei	vivo um dia de cada vez por isso não sei
começar a tirar a carta de condução continuar a treinar.	ter um bom emprego, viver bem, e ter orgulho do que fiz.
dar o meu contributo à federação Portuguesa de Esgrima e desenvolver a modalidade.	imagino-me numa grande empresa em Portugal ou no estrangeiro, relacionada com a minha formação em engenharia, a exercer um cargo de gestão.
Organizar a minha vida de modo a poder fazer aquilo que mais gosto.	Espero já ser campeã olímpica. Ter uma casa uma família e trabalhar no meu próprio ginásio.
trabalhar no mundo do desporto e continuar a praticar Judoao mais alto nível	treinadora de judo de escalões mais baixos e professor de educação física.
desistir da prática de desporto de alta competição mas continuar a treinar, iniciar a carreira profissional	como uma pessoa bem sucedida tanto pessoalmente como profissionalmente, que continua a praticar desporto ou até mesmo treinar atletas.
continuar ligado ao desporto sobretudo à ginástica desportiva.	trabalhar em vários ginásios ou então abrir o meu próprio ginásio
voltar para os açores e exercer o curso que tirei (hotelaria) e ser treinadora de ginástica ou estar num apartamento em lisboa e continuara treinar.	treinadora nacional de juniores de ginástica aeróbica desportiva, casada e com filhos e actualmente já não exerço o curso que tirei pois dediquei-me totalmente à ginástica.
tenciono ter casa própria e candidatar-me à universidade	imagino-me uma pessoa realizada e feliz. não me imagino a praticar desporto de competição mas sim com a profissão que sempre idealizei para mim, ser juíza.
	sou treinador de ténis na escola onde agora treino e tento ajudar jovens a iniciar a carreira tal como os meus treinadores me ajudaram mim.
ir para a força aérea ou para os EUA local onde tinha uma bolsa de estudo para continuar a estudar e treinar	como já referi anteriormente tenho dois caminhos pela frente. será que vou ser uma pessoa em boa forma física com um grande sentido de responsabilidade para com o mundo.
pretendo ter o meu curso terminado econtinuar a minha participação na selecção nacional. dedicar-me ao desporto durante 2 anos. e procurar emprego na área da minha formação. pretendo fazer formações para treinador.	ter uma vida está vel a n´vel profissional e familiar. espero estar a exercer a profissão que corresponde à minha formação . formar uma escola de atletas do desporto que pratico e estar bem formada para lhes poder fornecer as melhores bases desportivas

prometaposca	projmetrinta
trabalhar ou então continuar a carreira de estudante.	ter uma vida calma com família e estabilidade económica.
continuar os estudos, se já estiver formado ir trabalhar.	
trabalhar na área que me irei formar	serei um trabalhador no ramo que escolhi com sucesso após ter sido um grande atleta
não sei	
não será difícil até porque no CAR aprendi a dar valor às pequenas coisas que se tornam muito importantes.	casada com filhos trabalho numa televisão pública como jornalista
terminar os estudos e iniciar uma vida profissional. continuar a praticar desporto enquanto conseguir conciliar com o trabalho	formada a trabalhar no ramo da saúde, com uma boa experiência de vida tanto no atletismo como na formação académica
estabilizar a vida social e entrar no mercado de trabalho numa área ligada à minha licenciatura	família, trabalhar numa área ligada ao desporto
ter casa e emprego	Médico/ cirurgião e viver na ericeira, casado com 2 filhos
ter a minha vida organizada	profissionalmente bem orientada e a trabalhar
procurar emprego que me possa dar estabilidade e que me dê gosto de realizar e continuar cada vez melhor a minha carreira desportiva	uma pessoa em constante evolução e concretizar-me pessoalmente em todas as áreas.
ainda não sei, mas quero continuar os estudos e o atletismo	professora de educação física e insentivar os alunos mais novos para a prática desportiva e estar ligada à federação portuguesa de atletismo .
no caso de ter a licenciatura concluída procurar um emprego no campo de design e depois uma pós-graduação. manter-me ao melhor nível nacional para cumprir as minhas obrigações para com o clube	dinâmico, com prioridades bem definidas com alguma falta de disciplina, sem esperanças quanto ao futuro e por isso vivo o presente intensamente.
Tentar viver no estrangeiro e vingar da mesma forma que o faço em provas nacionais.	Vivo no estrangeiro, não pratico desporto mas continuo ligado à modalidade, trabalho em casa na área que agora estudo e em simultâneo ajudo futuros atletas na sua caminhada para o topo.
pretendo enfrentar da melhor maneira a ausência dos meios e recursos disponibilizados anteriormente pelo CAR	Não costumo ter metas tão longas mas espero ter um bom emprego e família.
Continuar a ter paixão por aquilo que faço	Ter família e sentido de responsabilidade e continuara a praticar actividade física.
Ser independente e auto-suficiente em qualquer situação.	
Seguir em frente nos estudos no basquetebol e na vida.	
Fazer novos amigos, continuar a jogar ao alto nível.	espero ser uma pessoa realizada a níveis desportivos isto é ter atingido objectivos a que me fui propondo. Ter bastantes amigos, fazer viagens.
Continuar a jogar e a estudar	gostaria de poder jogar basquetebol ainda, mas como sei que isso não será possível pretendo ter um trabalho estável e família.
ter bons treinos e ir ao europeu	não sei

prometaposca	projmetrinta
Estar bem na escola e muito bem na vida desportiva.	
Continuar com a prática da modalidade e com empenho nos estudos	espero desempenhar com gosto a profissão que escolhi
Trabalhar como se estivesse no CAR	Vou ter muito orgulho na minha pessoa, mesmo que não consiga atingir os meus objectivos porque sei que lutei muito para chegar onde estou.
	Tenho o meu emprego e jogo basquetebol
Tudo depende do que eu fizer no CAR mas espero quando sair do CAR não olhar para trás com pena de não ter chegado onde queria	Espero estar empregada e formada ter uma família e ter chegado o mais longe possível no desporto e ser feliz
Manter a forma e ser profissional do desporto	Ser uma pessoa esorçada e trabalhadora
Continuar com o desporto que pratico ou qualquer outro	Sou uma pessoa responsável e com obrigações. Trabalho numa empresa na área da contabilidade
O mesmo	Não sei se estarei vivo não penso a tantos anos.
Continuar a treinar e prepara-me para Londres 2012	Imagino-me um marketier e atleta reformado de sucesso e com família.
Poder tornar-me profissional de basquetebol	Treinador
Mostrar às outras pessoas o quanto evolui enquanto estive no CAR	Uma pessoa que lutou por aquilo que sempre queria fazer. Sou um grande jogador de basquetebol
jogar no melhor clube do país ou ir para os EUA com bolsa de estudo para jogar e estudar	não sei
acabar o ensino secundário e continuar a trabalhar para ser melhor jogador	com um emprego à altura, com família e a praticar o meu desporto
Continuar com os mesmos objectivos e quando sair estar na universidade	espero ser médico desportivo e viver o basquetebol mais proximo possível, como treinador ou médico
Jogar fora de portugal estudar da universidade	Não sei
manter o mesmo ritmo do CAR treinando mais e melhor	sou um engenheiro industrial a praticar desporto todos os dias por lazer
Vou continuar a trabalhar para evoluir como jogador	Acabar a minha carreira desportiva e ser uma engenheiro cívil
não sei	não sei
Entrar na universidade e tirar o curso de desporto ou de gestão do desporto	espero ser treinador de basquetebol e aprender no estrangeiro
	Joguei até aos 30 e depois trabalho como gestor de uma empresa
conseguir um lugar na equipa sénior do meu clube	tenho um curso superior, trabalho e nos tempos livres sou treinador de basquetebol
estabilizar procurando oportunidades de trabalho e continuar a actividade desportiva	sou veterinária sinto-me realizada pelo que fiz a nível desportivo e insentivarei os meus filhos a fazer desporto
espero ter garantido uma boa vida de forma a que não necessite de recorrer tanto às instalações do CAR	ser médico e ter me dedicado a esta profissão após uma grande carreira no ténis. ter uma família e insentivar filhos a praticar desporto
continuar a fazer o mesmo, tentar novos projectos	ter uma vida estável, com uma vida profissional segura, com os projectos que sempre tive em mente

recsugrespcar	assocprivat	cavalCAR
	que se preocupa-se com o bem estar dos atletas	3
		5
é desnecessario a entrega de cartas em envelopes a cada atleta, é um desperdicio. alimentação está bastante melhor	tenho no triatlo um bom enquadramento bem como na familia , mas acho que seria importante para o acompanhamento do percurso escolar enquanto menor, e para conversar de qualquer assunto	5
manutenção instalações		5
é urgente água no CAR	primeiro teria de perceber a sua função	2
maior organização no que diz respeito a horários de descançopara chamarem a atenção a quem faz barulho, haver sempre água, e tam'bém água quente	que estivesse sempre disponível para me apoiar quando precisar e que disponibiliza-se tudo o que fosse necessário.	5
está bom	nada, tudo óptimo	5
existir uma dia ou semana em que os residentes pudessem experimentar as modalidades dos outros e pôr os papeis dos almoços, jantares, lanches na secretaria do CAR	avisar as datas importantes para o residente (data de inscrições para os exames, data dos exames, etc) realizar actividades para melhorar a ligação entre atletas residentes, e apoio psicológico em caso de necessidade.	4
não deixar que os problemas cheguem ao extremo para os resolverem. Efectuar alterações e remodelações de fundo em vez de mascarar os problemas.	bastante proximo dos atletas bastante atenta aos problemas e solicitações dos atletas, interventiva na formação dos atletas, zelar pelo cumprimento das normas do CAR	5
Continuem a desempenhar as suas funções da melhor maneira possível e sempre a pensar no bem dos atletas.	não iria fazer diferença porque parte de cada atleta e do próprio aluno existente no CAR ajudou na integração de novas pessoas.	4
melhorar as casas de banho, chuveiros que não funcionam e que não têm porta	no meu caso não tenho um ideal de assistente social, uma vez que, gosto de aprender por mim e integrar-me em locais que ainda não conheço	4
que comecem a dar mais valor à modalidades amadoras e aos atletas, tanto aqueles que obtêm resultados mas também aos que não, mas que treinam todos os dias que dedicam uma grande parte do seu tempo à prática desportiva e que não são reconhecidos por isso.	tem que ser interactiva e disponível, que promova muitos eventos sociais no CAR principalmente no inicio dos anos lectivos, de modo a que haja interacção dos atletas das várias modalidades . ter uma pessoa responsável que entenda as dificuldades que uma atleta de alta competição tem hoje em dia e que defenda os seus direitos.	5
que continuem a fazer algo mais pelos serviços administrativos, pois ainda há muito a fazer	penso que o que existe é suficiente face à integração estou satisfeito.	5
nada a apontar	já existe uma assistente socail no CAR que já ajuda o suficiente, está sempre lá para nós.	5
que melhorassem os quartos e que tivessem em atenção aos funcionários especialmente da limpeza.	uma pessoa prestável preocupada e solidária penso que a melhor maneira de ajudar numa integração será estabelecer laços de amizade e protecção.	5
	integrar-se no CAR é muito fácil e não penso que seja preciso ajuda de fora.	5
nada a apontar	considero-me bastante autónomo e creio que nunca precisarei de uma.	5
	esteja sempre disponível a ajudar e que se preocupe com o bem estar do atleta e no seu sucesso desportivo e académico.este perfil já existe no CAR com a actual assistente social	5

recsugrespcar	assocprivat	cavalCAR
ter mais atenção ao conforto e bem estar dos atletas	manter o ambiente que existe tudo e tentar controlar melhor as regras do CAR	5
que continuem assim	o que existe é suficiente	5
haver água quente e com pressão	ser uma pessoa muito atenta e preocupada	5
		5
que continuem sempre assim	que nos tente ajudar ao máximo sem nos querer prejudicar e pôr-se no nosso lugar	5
maior atenção à alimentação pois um atleta não é uma pessoa comum e necessita de um reforço alimentar para poder ter o máximo de rendimento desportivo.	teria de fazer o papel da actual assistente social que começa pelo conhecimento sócio económico do atleta o apoio na integração da nova escola e apoio escolar como tutora. o resto cabe aos atletas.	4
remodelação nos quartos, balneários. aplicação rígida dos horários de descanso dos atletas.	sempre disponível para os atletas, relação próxima com os atletas, acompanhasse diariamente o processo académico dos atletas e não apenas no final do ano, que servisse de elo de ligação entre atletas e os responsáveis do CAR.	4
	para a integração e motivação dos atletas que ao saírem de casa sentem-se sozinhos. Ajudar os atletas a se motivarem para os estudos	4
que continuem a fazer um bom trabalho	ter uma atitude normal e não controlar demasiado	5
tem melhorado bastante a todos os níveis	apoiar o indispensável	5
remodelar os quartos		5
	já existe	5
Falta de respeito de atletas de outras modalidades pelos períodos de descanso deve ser controlado pelos responsáveis. A falta de água , e não culpar apenas a EPAL.		5
	seria a sua simpatia e ter um conhecimento das realidades de cada um, como actualmente acontece	3
que tentem compreender a situação e a exposição que os atletas de alta competição estão sujeitos.	teria de compreender a situação desportiva em que se encontrasse, depois teria de saber ouvir e dar conselhos uteis.	5
maior eficácia na resolução dos problemas, não faltar água e haver água quente	o enquadramento técnico da minha federação não contempla enquadramento social	3
falta de água , e a comida não há meio de melhorar	teria de ser mais presente e demonstrar que conseguia resolver situações precárias para o bem-estar.	2
Que não diferenciem as modalidades	Seria bom para acompanhar os atletas, que fosse atenciosa e estivesse pronta a ajudar como uma psicóloga.	5
		4
	Acho que não preciso de nenhuma assistente social	5
Melhorar as condições dos balneários, mudar chuveiros porque têm pouca pressão e o mesmo para as torneiras dos lavatórios.	Não preciso de uma assistente social, estou bem integrada no CAR	3
		4

recsugrespcar	asssocprivat	cavalCAR
parabens pelo projecto e continuem. podiam ter quartos mais acolhedores para quem vive cá um ano ou mais, a comida podia ser mais e melhor.		5
Tratar todas as modalidades de igual forma	estar disponivel sempre que for necessário ne entanto penso que existe pouco conhecimento sobre as funções que este desempenha.	2
Principalmente o ambiente que nos rodeia.	acho que neste momento não necessitava da ajuda da assistente social.	5
		5
Rever melhor os explicadores que integram a empresa responsável pelas explicações, e melhorar a dimensão dos quartos	falar e desabafar sobre alguns assuntos decorrentes no dia-a-dia para me sentir melhor.	5
nenhuma	Não sei	4
Nada a dizer		5
		5
melhorar a qualidade das WC	Ser uma pessoa simpática e prestável	5
	Dra. Filomena	5
		5
Melhorar o pavilhão que treinamos esteiros, as condições alimentares e os chuveiros	procurar trazer algo de útil sempre consultando os atletas do CAR com o intuito de melhorar as condições do centro de estágio	5
melhor alimentação	ser simpatica, acho que a ssistente social do CAR é simpática.	5
melhorar a alimentação e as condições do pavilhão Esteiros	Não iria precisar	5
Melhorar as condições, melhorar a pressão dos chuveiros	Para mim é igual	4
melhorar a alimentação		5
melhorar a alimentação	Dra. Filomena cumpre bem esse papel	4
	Dra. Filomena cumpre bem esse papel	5
melhorar a alimentação e os chuveiros	Não necessito	4
	Não necessito	5
melhorar alimentação, resolver os problemas da água , internet mais rápida e melhorar a lavandaria	não sei	2
lidar com as situações que ocorrem com a mesma preocupação e responsabilidade	que seja nossa amiga	5
que continuem	deve ser simpática, disposta a ouvir-nos. deve ter uma reunião no inicio do ano com cada atleta para ficar a conhece-los melhor	5
que explorem realmente o que é a alta competição que procurem em vários centros de estágio do mundo, o comportamento, atitudes, acções e desenvolvimento de atletas e de todos aqueles que os rodeiam a alta competição. Melhorar a qualidade do sistemas de higiene, alimentar e descanso	que ajudasse todos os dias a compreender o CAR e o seu funcionamento e de 3 em 3 dias me perguntar se está tudo bem e se existe alguma coisa que não esteja a gostar ou que não saiba enfrentar.	4