

**UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**Crenças e Concepções de Dificuldade em Atletas de Alto Rendimento:
estudo exploratório em contexto escolar e desportivo**

Andreia Sofia Cravo e Silva Pinto dos Santos

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)**

2014

**UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**Crenças e Concepções de Dificuldade em Atletas de Alto Rendimento:
estudo exploratório em contexto escolar e desportivo**

Andreia Sofia Cravo e Silva Pinto dos Santos

Dissertação Orientada pela Prof.^a Doutora Maria Dulce Gonçalves

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)**

2014

“Passei por várias. Se aprendesse tudo sem dificuldades era o super-homem e mesmo esse passa dificuldades nos filmes.” (Ginasta, 21 anos).

Á minha segunda família de super-homens que me mostraram o que é lutar para vencer as dificuldades , Ana Azenha, Hugo Brito, José Afonso, José Mendes, Miguel Amorim, Nelson Silva e Pedro Brás

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer à minha orientadora, Prof.^a Doutora Maria Dulce Gonçalves, por me ter dado a liberdade de escolher a minha população, pela oportunidade de ir a Braga apresentar o meu primeiro Poster Científico e por todo o apoio dado na criação deste projeto. Obrigada ainda por me fazer ver que existe quem acredita, tal como eu, que as dificuldades são apenas algo que demora um pouco mais a ultrapassar, um desafio, uma luta e não um problema psicológico que tem de ser tratado numa clínica.

Em segundo lugar quero agradecer aos meus pais, ao meu irmão e à minha Tia João e pedir-lhes desculpa por todos os cabelos brancos por mim causados. Um agradecimento especial ao meu pai pelas horas de sono perdidas a desenvolver a aplicação informática QSort, tanto a parte de recolha de dados como a de análise estatística.

Aos atletas que abdicaram de algum do seu tempo de descanso para participarem neste estudo, o meu sincero obrigado. Em especial aos ciclistas pois foi graças a eles que surgiu esta minha paixão pela Psicologia do Desporto e por lutar por um ensino em que todos sejam capazes de potenciar as suas capacidades.

Um sincero agradecimento ao Lucas e à Beatriz por terem acompanhado todos os meus passos e sempre me ajudaram a lutar pelos meus objetivos e me apoiaram quando estava prestes a cair. Vocês são dois dos grandes pilares da minha vida e onde vou buscar muita da coragem e garra para dar o melhor de mim.

Agradeço em especial ao Afonso pelas noitadas e pestanas queimadas de volta deste estudo, pelos passeios, cafés, abraço, risos e danças. Agradeço também à malta do 122 da Alameda das Linhas de Torres pela companhia nas noites longas.

Agradeço ainda à Elsa, à Catarina D., à Mariana, à Catarina C. e à Andreia por me terem ajudado a manter a minha sanidade mental à volta de uma mesa de jantar, gargalhadas, conversas e cumplicidade. Um obrigado por me aturarem as neuras, os desabafos, os lamentos e as loucuras.

Um enorme obrigado ao Diogo por me ter sido o meu teste piloto na entrevista e a compreender os pontos fortes e fracos do material para mim desenvolvido para este estudo. Agradeço ainda por toda a companhia e cumplicidade nas provas de ciclismo, nas saídas à noite e nos telefonemas sem sentido.

Um sincero obrigada à Marta por me ter sempre dado teto nos maus momentos e quando já batia com a cabeça nas paredes, pelos abraços, mimos e cumplicidade.

Agradeço ainda à Nela, uma das minhas muitas mães, que me acompanhou não só neste percurso, como desde os meus primeiros anos de vida, tendo dado o seu contributo neste trabalho ao revê-lo com o olhar de lince de professora de português.

Um obrigado sincero ao Prof. José Palma-Oliveira por me incentivar sempre a chegar mais longe e lutar com garra pelo que quero.

Por fim, um sincero agradecimento ao Grupo de Jovens do Campo Grande e à Família Verbum Dei de Lisboa por me terem dado forças com a animação de diversos encontros e com a dose semanal de força, luz, garra e vontade às quarta-feiras, sem vocês teria desistido a meio do caminho.

O meu mais sincero obrigado a todos os que me apoiaram no meu caminho, de uma forma ou de outra, e que me deram força para nunca desistir.

Resumo

No presente estudo analisam-se crenças pessoais de atletas-estudantes em três constructos: dificuldades na aprendizagem, motivação e autoeficácia, nos contextos escolar e desportivo. Foram identificadas crenças e concepções pessoais sobre dificuldades na aprendizagem em atletas de alto rendimento a estudar no ensino universitário, analisando o grau de congruência dessas concepções pessoais quando aplicadas a dois contextos de aprendizagem distintos: escolar e desportivo. Foi desenvolvida uma aplicação especializada para recolha e análise de dados através da metodologia Q, método Q-Sort, com aplicações futuras a outros domínios da Psicologia da Educação.

A amostra é constituída por atletas de alto rendimento que se encontram a frequentar o ensino superior. A partir dos dados recolhidos através do Questionário de Crenças de Dificuldades na Aprendizagem (QCDA) (n=24) (Gonçalves, 2002, 2013), em versão *online*, realizaram-se 9 entrevistas semiestruturadas e procedimento Q-Sort, em suporte informático (n=10).

De uma forma geral os estudantes-atletas entendem que as dificuldades na aprendizagem são construtivas e inerentes à aprendizagem. O peso relativo dado à motivação encontra-se relacionado com a obtenção de resultados e o da eficácia com a superação de obstáculos e de si próprio.

O desenvolvimento da aplicação QSort demonstrou ser bastante útil, facilitando a recolha simultânea e emparelhada de dados de diferentes contextos relativos a um mesmo domínio ou provenientes do mesmo contexto em diferentes momentos.

Palavras-chave: Crenças, Dificuldades na Aprendizagem, Atletas de Alto Rendimento, Motivação, Autoeficácia

Abstract

In this study we analyse personal beliefs of student-athletes in three constructs: learning difficulties, motivation and self-efficacy in the context of school and sport. Personal beliefs and conceptions of learning difficulties in high-performance athletes studying at the university were identified by analysing the degree of congruence of these personal conceptions when applied to two different learning contexts: school and sports. A specialized application for collecting and analysing data through Q methodology - Q-Sort method - was developed, also providing future applications to other domains of Educational Psychology.

The sample consists of high-performance athletes who are attending a higher education. From the data collected through the Questionnaire of Beliefs on Difficulties in Learning (QCDA) (n = 24) (Gonçalves, 2002, 2013), in the online version, there were 9 semi-structured interviews and Q-sort procedure in computer support (n = 10).

Overall student-athletes understand that learning difficulties are constructive and inherent to learning. The relative weight given to motivation is related to the achievement of results and effectiveness by overcoming obstacles and of itself.

The development of Q-Sort proved to be very useful, facilitating simultaneous and paired collection of data pertaining to both different contexts relating to the same domain and equal contexts at different times.

Key-Words: Beliefs, Learning Difficulties, High-performance Athletes, Motivation, Self-Efficacy

Índice

Agradecimentos.....	i
Resumo	iii
Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento Teórico.....	3
1.1. Crenças e Conceções de Dificuldade	3
1.2. Psicologia do Desporto	5
1.3. Desporto como atividade educativa.....	7
1.4. Autoeficácia e Motivação.....	7
1.4.1. Autoeficácia.....	8
1.4.2. Motivação.....	9
1.5. Psicologia de Excelência.....	9
1.5.1. O conceito	9
1.5.2. Excelência em Contexto Escolar	10
1.5.3. Excelência em Contexto Desportivo.....	11
1.6. Sou estudante ou atleta? Qual a identidade do sujeito?	12
1.7. Potencialidades da aplicação do método Q-Sort na comparação de contextos diferentes.....	13
Capítulo II – Parte Metodológica	16
1. Objetivos de investigação	16
2. População.....	16
2.1. Seleção da população	16
2.2. Caracterização da população	17
3. Procedimento	19
4. Instrumentos.....	20
4.1. Questionário de Crenças de Dificuldade na Aprendizagem	20
4.2. Entrevista semiestruturada.....	20
4.3. Desenvolvimento do Programa QSort.....	22
Capítulo III – Apresentação e Discussão de Resultados	26
1. Apresentação de resultados.....	26
1.1. Análise das respostas ao QCDA – comparação de fatores.....	26

1.2. Resultados QSort - Concordância e discordância nos dois contextos e congruência de resultados	30
2. Discussão de resultados	36
Capítulo IV – Conclusão e Implicações no Futuro	40
1. Conclusão	40
2. Limitações.....	41
3. Implicações do estudo na Prática Psicológica	43
4. Estudos Futuros.....	44
Referências Bibliográficas	46

Índice de Anexos

Anexo 1 - Consentimento Informado.....	53
Anexo 2 - Caracterização da população-alvo alargada	54
Anexo 3 – Questionário de Crenças de Dificuldade na Aprendizagem.....	56
Anexo 4 – Questões abertas.....	59
Anexo 5 – Respostas dadas às questões abertas pela amostra reduzida.....	61
Anexo 6 – Guião da entrevista.....	67
Anexo 7 – Imagens ilustrativas da aplicação QSort.....	70
Anexo 8 – Cartões do Q-Sort Sample.....	78
Anexo 9 – Análise fatorial QCDA.....	79
Anexo 10 – Análise da média dos fatores do QCDA da amostra alargada total e por estudante.....	81
Anexo 11 – Análise de frequências de resposta aos cartões da amostra reduzida por contexto	83
Anexo 12 – Matrizes de congruência da amostra reduzida.....	87
Anexo 13 – Transcrição integral das entrevistas da amostra reduzida.....	89

Introdução

Se na escola existem alunos que vivem simultaneamente em diversos mundos torna-se importante repensar as condições de ensino e aprendizagem que lhes oferecemos. Serão eles apenas alunos ou bem mais que isso? Será a escola um conjunto de desafios? E o processo de aprendizagem estará apenas preso ao contexto escolar ou poderá ser encontrado noutros contextos?

O ser humano aprende e desenvolve-se desde o momento que nasce até à sua morte. No entanto, o seu desenvolvimento nem sempre se executa do mesmo modo nem ao mesmo ritmo. Um dos fatores que influenciam o desenvolvimento do sujeito são as crenças pessoais que este possui sobre as suas capacidades para a realização de uma determinada tarefa (Cruz & Viana, 1996). É importante o sujeito ter consciência das suas capacidades, sendo que “a autoavaliação que cada um faz acerca das suas capacidades, funciona como um determinante do modo como as pessoas agem e se comportam, dos seus padrões de pensamento e das reações emocionais que experienciam em situações de realização” (Cruz & Viana, 1996), tanto na escola e como no desporto.

Uma vez que o sujeito se encontra inserido em diversos contextos é importante compreender a visão que tem de si em cada um destes. No caso dos estudantes-atletas, torna-se importante ver o modo como estes se auto-percecionam em dois contextos: o escolar e o desportivo.

Mesmo que sejam dadas as mesmas condições a diferentes indivíduos, os seus desempenhos serão diferenciados. Na Psicologia do Desporto existe um grande foco de investigação sobre quais os traços psicológicos que potenciam desempenhos de

excelência em atletas, tentando-se compreender qual a arquitetura psicológica dos mesmos (Gouveia, 2001; Matos, 2014; Matos, Cruz & Almeida, 2011).

Deste modo, parece também importante analisar de que forma a Psicologia da Excelência (Araújo, Almeida & Cruz, 2007; Matos, Cruz & Almeida, 2011) se demonstra em cada um dos contextos, compreendendo os seus pontos comuns e diferenciados.

Se encararmos a escola como uma prova de ciclismo então iremos encontrar muitos alunos descolados do pelotão. Uns porque conseguem entrar numa fuga pelo conhecimento e chegar mais depressa ao final da etapa e alcançar a meta; outros, os “problemáticos”, estarão descolados devido a dificuldades pois não são capazes de acompanhar o ritmo dos colegas, sendo necessário ajudar estes “atletas” a chegarem também eles à meta final, mesmo que recorrendo a outras estratégias ou pendurados no “carro-vassoura”.

Este trabalho encontra-se dividido em quatro capítulos: (1) Enquadramento Teórico, estando orientado para as diversas teorias relativas a crenças de dificuldade, psicologia do desporto, motivação, autoeficácia e psicologia de excelência, (2) Parte Metodológica, onde é caracterizada a população, apresentados procedimentos e instrumentos, (3) Apresentação e Discussão de Resultados, onde será feita uma breve análise dos dados recolhidos e discussão dos mesmos, e (4) Conclusão e Implicações no Futuro, onde serão mencionadas as potencialidades deste estudo, as suas limitações e os estudos que poderão surgir deste.

Capítulo I - Enquadramento Teórico

“ A expert performance é similar a um iceberg... apenas uma décima parte é visível à superfície da água e as outras nove partes estão imersas nela. “ (Ericsson, 2001 cit. por Matos, 2014)

1.1. Crenças e Concepções de Dificuldade

Todos os sujeitos, em alguma fase da sua vida ou em qualquer contexto em que se insiram, passam por dificuldades. A forma como encaram essas dificuldades e como lidam com as mesmas encontra-se dependente das crenças que o sujeito possui. Segundo Sanmartin Gutiérrez (2003), a “crença é uma categoria que reúne toda a informação que uma pessoa tem de um objeto” (cit. por Gonçalves, 2013b), podendo esta encontrar-se organizada por sistemas de crenças.

É importante frisar que “alguns sistemas de crenças afetam o modo como a informação relevante e importante para a perceção de eficácia pessoal é processada e interpretada cognitivamente” (Cruz & Viana, 1996). Muitas vezes, estas crenças poderão influenciar o modo como o sujeito se vê nos diversos contextos, nomeadamente, se consideram ou não serem capazes de realizar determinada tarefa. Mas afinal o que são crenças? Existem diversas definições para crenças. Tomando a título de exemplo a definição dada por Barcelos (2001, p.74 cit. por Madeira, 2008) as crenças são “opiniões e ideias que alunos (e professores) têm a respeito dos processos de ensino.”

A entrada para a escola é um dos marcos fundamentais na vida do sujeito, uma vez que é nesta fase que irá desenvolver as suas capacidades sociais e cognitivas e onde a aprendizagem ocorre de forma mais formal e intensiva.

Apesar da entrada na escola ser um marco importante na vida do sujeito, será correto afirmar que ele só aprende em contexto escolar? Em que outros contextos poderá o sujeito aprender? Será que os sujeitos aprendem todos da mesma forma? O que pode ser definido como aprendizagem?

A aprendizagem é entendida como um processo que pode ser definido como “uma construção pessoal resultante de um processo experiencial, interior à pessoa, e que se traduz por uma modificação de comportamentos relativamente estável” (Tavares & Alcarão, 1989, cit. por Gonçalves, 2002, p.6), ou como “uma mudança relativamente permanente no comportamento ou capacidade em resposta à prática ou experiência” (Shuell, 1986 cit. por Peterson, Brown & Irving, 2010) podendo estar presente em diversos contextos. Deste processo, o sujeito vai construindo crenças sobre aprendizagem, fundamentadas na experiência vivida no sistema de ensino formal. É complicado alterar estas crenças visto que estas se encontram bem estabelecidas, sendo apenas possível alterá-las se o sujeito compreender que essa mudança o ajuda a ser melhor (Landbeck, 1992).

No processo de aprendizagem podem sempre surgir dificuldades ao sujeito para as quais ele pode estar mais ou menos preparado. As experiências escolares são vitais na construção das crenças dos alunos sobre si mesmos (Stevanato, Loureiro, Linhares & Marturano, 2003; Marturano, 1997 cit. por Medeiros, Loureiro, Linhares & Marturano, 2000), podendo ser promotoras de competências associadas à aprendizagem, ao relacionamento social, à motivação e ao funcionamento emocional. As crenças podem, de igual forma, potenciar dificuldades escolares e de aprendizagem (Roeser & Eccles, 2000 cit. por Medeiros, Loureiro, Linhares & Marturano, 2003).

As dificuldades de aprendizagem “surgem como dificuldades de adaptação pessoal à situação de aprendizagem” (Gonçalves, 2002, p.3), sendo que um mesmo

aluno pode ser brilhante numa tarefa e ter dificuldades noutras (Correia & Martins, s.d.), não devendo ser rotulado como aluno com Necessidades Educativas Especiais mas sim ajudado.

As crenças de dificuldade de aprendizagem vão-se alterando ao longo do ciclo de vida. No estudo de Lewis e Lewis (1987 cit. por Nowicki, 2007) as crianças mais novas compreendem as dificuldades de aprendizagem como “condições temporárias que estão sob o controlo daqueles que as possuem”.

As dificuldades de aprendizagem não ocorrem exclusivamente em contexto escolar, existindo em qualquer contexto em que exista aprendizagem. Este domínio tem experimentado bastante crescimento e controvérsia, procurando-se cada vez mais responder às necessidades dos alunos (Correia, 2007).

1.2. Psicologia do Desporto

“Quando se estuda o desporto, deverá ter-se sempre em mente que o centro de todo o processo é o participante” (Serpa em Serpa & Araújo, 2002). A Psicologia do Desporto é uma corrente da psicologia que se centra no estudo dos fatores psicológicos inerentes à atividade desportiva, possuindo várias vertentes de estudo do ponto de vista teórico-empírico (Gouveia, 2001).

Numa primeira vertente, pode ser entendida como uma das diversas áreas da psicologia, sendo um campo de estudo no qual os princípios da psicologia são utilizados para ser possível uma compreensão das emoções, cognições e comportamentos dos diversos sujeitos inseridos no contexto desportivo, dando-se especial ênfase aos atletas e ao seu desempenho/rendimento desportivo (Browne & Mahoney, 1984 cit. por Gouveia, 2001; Singer, 1993 cit. por Gouveia, 2001).

Numa outra vertente, a Psicologia do Desporto é entendida como uma subdisciplina das Ciências do Desporto na qual existe o propósito de estudar e ser capaz de prever o comportamento humano em contexto desportivo, através da sua descrição e explicação (Gouveia, 2001).

A terceira e última vertente teórica da Psicologia do Desporto possui uma visão mais integrativa na qual se dá especial atenção ao contributo que diversas áreas disciplinares poderiam fornecer à compreensão do comportamento humano nos contextos de movimento, como o contexto desportivo (Gouveia, 2001). Nesta linha de pensamento, a Psicologia do Desporto permite que exista uma compreensão dos fenómenos psicológicos envolvidos no comportamento motor, fornecendo explicações e a predição dos comportamentos específicos ao contexto desportivo (Gill, 1999 cit. por Gouveia, 2001; Martens, 1974, 1989 cit. por Gouveia, 2001).

Um dos pontos fulcrais em Psicologia do Desporto, e uma das suas maiores áreas de estudo, é a compreensão de quais os fenómenos psicológicos que permitem que um atleta possua, em competição, resultados excelentes no que toca ao alto rendimento e o que leva um atleta que, apesar de possuir as características físicas necessárias, fica muito aquém dos resultados esperados (Gomes & Cruz, 2001). Assim, torna-se interessante compreender quais os constructos psicológicos dos atletas de alto rendimento e se existe um perfil psicológico que os leva a alcançar resultados de excelência.

No caso dos atletas de alto rendimento, tanto a nível internacional como a nível nacional, estes possuem menos problemas de ansiedade, conseguem demonstrar uma maior concentração, mais autoconfiança, centram-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa (no caso de modalidades coletivas), e encontram-se mais motivados

(Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987 cit por Cruz, 1996; Cruz 1989 cit. por Cruz 1996) do que os restantes atletas.

Mas quais são as características que um atleta de alta competição deverá reunir? Segundo Gonçalves (2013a) “O esforço pessoal como chave do sucesso, a perseverança para ultrapassar desafios a fasquias cada vez mais altas, o espírito de equipa, a resistência à adversidade, o respeito pelo compromisso, são virtudes reconhecidas como inerentes à prática desportiva, e que devem perdurar pelo resto da vida, muito depois do abandono do treino (p.17).

1.3. Desporto como atividade educativa

A ideia do desporto como atividade educativa centra-se na questão chave da prática, uma vez que esta é essencial à aprendizagem (Godinho em Serpa & Araújo, 2002), não sendo apenas importante para o sujeito enquanto atleta bem como quando este se encontra no papel de aluno. É incontornável o potencial educativo que existe no desporto e na prática desportiva uma vez que é um modo de potenciar no jovem a aprendizagem de valores de afetividade, cidadania e solidariedade (Gonçalves, 2013a) que o irão ajudar a crescer como um todo, não só como atleta, não só como aluno, mas como pessoa completa nas mais diversas áreas da sua vida.

No entanto, para além da prática, existem outras variáveis importantes a ter em consideração no que concerne o processo de aprendizagem (Godinho em Serpa & Araújo, 2002), como a motivação e a autoeficácia, conceitos a serem abordados seguidamente.

1.4. Autoeficácia e Motivação

Torna-se importante compreender o que leva o sujeito a agir de uma determinada forma em detrimento de outra. Numa mesma situação é possível ver

peças diferentes, ou a mesma pessoa num outro momento, agirem de diferente modo (Brophy, 1999). Mas o que leva as pessoas a agirem assim? É necessário compreender aquilo que a pessoa experiencia, tanto em termos da subjetividade do que é vivido como da objetividade da situação (Brophy, 1999). Por vezes pode ser complicado encontrar constructos que sirvam de ponte entre o contexto desportivo e o contexto escolar, estando devidamente adequados aos dois.

Se tomarmos em linha de conta que o mundo desportivo também é um contexto de aprendizagem, torna-se passível de unir os dois, através de constructos tais como a autoeficácia e a motivação.

1.4.1. Autoeficácia

Relativamente à autoeficácia Bandura (1977, cit. por Feltz & Lirgg, 2001) define-a como “a crença que o sujeito possui de ser capaz de realizar uma tarefa específica com sucesso, de forma a obter um determinado resultado.” É importante referir que não se podem considerar as crenças de autoeficácia como julgamentos relativos às competências do sujeito para realizar determinada tarefa, mas como os seus próprios julgamentos do que será capaz de fazer com essas competências (Bandura, 1986).

As crenças de autoeficácia mais elevadas contribuem para a motivação, funções sociocognitivas, bem-estar emocional e para o desempenho do sujeito (Bandura, 1997; Gilson, Chow & Feltz, 2012).

As crenças de autoeficácia do sujeito podem ser influenciadas pelo seu desempenho anterior e pelo esforço feito para alcançar um resultado (Lirgg, George, Chase & Ferguson, 1996 cit. por Feltz & Lirgg, 2001; Yusuf, 2011). Podem, ainda, ser influenciadas através da observação e comparação que o sujeito faça entre si e os outros

(Maddux, 1995 cit. por Feltz & Lirgg, 2001), encontrando-se presente em todos os aspetos da vida do indivíduo (Pajares, 2008), como o pessoal, o profissional e o social.

O rendimento de um atleta e o desempenho de um aluno podem ser prejudicados pela confiança que o estudante-atleta tem em si mesmo e nas expectativas que possui relativamente à obtenção de um determinado resultado (Cruz & Viana, 1996).

1.4.2. Motivação

No caso da motivação existe um vasto leque de teóricos que possuem teorias sobre este constructo. Se analisarmos a unidade básica da motivação, o motivo, este pode ser definido como um “fator interno que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa” (Murray, 1967). Por seu lado, a motivação é considerada como o que ativa, orienta e mantém a decisão (Duarte, 2012) de realizar uma determinada tarefa por parte do sujeito.

A motivação explica a iniciação, direção, intensidade e persistência do comportamento, especialmente do comportamento direcionado para objetivos (Brophy, 1999; Fontaine, 2005; Vallerand & Thill, 1993 cit. por Keegan, Harwood, Spray & Lavellee, 2014), presente nos dois contextos sobre os quais se debruça este estudo.

Tanto em contexto escolar como no desportivo, o sujeito tem de ser capaz de estabelecer objetivos concretos e realizáveis para ser capaz de potenciar e melhorar o seu desempenho.

1.5. Psicologia de Excelência

1.5.1. O conceito

Apesar de existirem diversos estudos sobre e com atletas de excelência, a definição do conceito não é consensual, existindo várias denominações para este. A

título de exemplo, excelência pode estar associada a alto rendimento, elite, mestria e talento (Matos, Cruz & Almeida, 2011), sendo que neste estudo irá ser dada ênfase ao termo alto rendimento como referência a atletas de excelência na sua modalidade.

1.5.2. Excelência em Contexto Escolar

Algo que se procura nos mais diversos contextos são os desempenhos excepcionais e a compreensão desses mesmos desempenhos. Segundo Lubinski e Benbow (2000, cit. por Araújo, Almeida & Cruz 2007), estes desempenhos parecem surgir da convergência entre um ambiente estimulante com os interesses e motivações de um indivíduo, sendo estes comparáveis com os de sujeitos com níveis escolares e profissionais superiores.

Uma das teorias mais comumente atribuída á excelência é a da sobredotação. “Os alunos sobredotados são um grupo bastante diverso de indivíduos que possuem capacidades, num ou mais domínios, que é suficientemente avançado e que requer mudanças no ambiente escolar” (Reis & Renzulli, 2004). No entanto, e tendo como exemplo a Teoria dos Três Anéis desenvolvida por Renzulli (1978 cit. por Reis & Renzulli, 2004), o aluno não deverá ser considerado sobredotado se apenas possuir capacidades intelectuais acima da média, sendo necessário que também possua elevados níveis de compromisso com a tarefa e de criatividade, não demonstrando sempre as mesmas capacidades em todas as áreas do saber (Renzulli, Siegle, Gavin & Reed, 2009).

Existe por vezes a dualidade talento/sobredotação. No entanto, Gagné (1958 cit. por Jones, 2013) cria uma distinção entre estes dois conceitos: alunos talentosos são aqueles que possuam grandes capacidades em áreas como a criatividade, sendo os

alunos sobredotados apenas os que possuem uma aptidão académica e intelectual extraordinária.

É importante salientar que apesar dos seus desempenhos extraordinários, os alunos sobredotados, tal como os seus colegas, crescem através da procura de soluções para problemas com que se deparam (Saygili, 2014).

1.5.3. Excelência em Contexto Desportivo

Em relação à excelência no desporto esta possui algumas particularidades que não se encontram presentes noutros contextos. Por exemplo, os atletas podem possuir todos os conhecimentos chave para alcançar a excelência mas o seu desempenho não corresponde a esse conhecimento (Matos, Cruz & Almeida, 2011), ou seja, saber como ser excelente não chega para alcançar a excelência.

Não existe uma teoria unificadora relativamente à excelência, existindo sim três grandes abordagens conceptuais da mesma aplicadas ao desporto (Araújo, Almeida & Cruz, 2007; Matos, 2014), sendo estas: (1) abordagem de sobredotação, (2) abordagem de sabedoria e a (3) abordagem de *expertise*.

Na abordagem de sobredotação a excelência é entendida e encontra-se relacionada com talentos, elevadas competências intelectuais e com habilidades inatas; na abordagem de sabedoria a excelência encontra-se dependente da experiência de vida, tanto a nível profissional como pessoal, e ao comprometimento com os valores pessoais e com a sociedade; por fim, a abordagem de *expertise* remete para conceitos como o rendimento perito, desempenho excecional ou rendimento superior (Matos et. al, 2007 cit. por Matos 2014; Araújo, Cruz e Almeida, 2007 cit. por Garcia-Santos, Almeida & Werlang, 2012).

Além disso, alguns autores concluíram que existem características mentais e psicológicas específicas que demonstram a excelência dos atletas de alto rendimento: (a) possuem um elevado grau de compromisso e motivação, (b) serem capazes de estabelecer objetivos, (c) terem compromisso com imagética, (d) possuem altos níveis de concentração, (e) serem autorregulados, (f) possuem um bom plano de treinos e provas e (g) possuem estratégias de *coping* que lhes permitam lidar com situações inesperadas (Orlick & Partington, 1988 cit. por Durand-Bush & Salmela, 2002; Williams & Krane 2001 cit. por Gould, Diefenbach & Moffeit).

1.6. Sou estudante ou atleta? Qual a identidade do sujeito?

Não é possível afirmar que o sujeito tem uma identidade social única. No caso dos alunos, isto verifica-se uma vez que podem ser músicos, atletas, artistas, voluntários, entre outras.

Da mesma forma que um aluno nunca é apenas um aluno, um atleta também não é apenas um atleta. Existem atletas que também são alunos, uma vez que se encontram a frequentar algum grau de ensino (regular ou superior) (Yopyk & Pretince, 2005).

Tomando como exemplo os atletas de alto rendimento que se encontram no ensino superior, ou seja, estudantes-atletas e população em estudo, encontram-se diferenças nestes quando lhes é pedido que se descrevam enquanto alunos ou enquanto atletas. Segundo Yopyk e Prentice (2005), existe o risco de um estudante-atleta, caso assumira a sua identidade de atleta, de confirmar o estereótipo de que os atletas são menos comprometidos e competentes a nível académico do que os seus colegas numa mesma tarefa.

Uma vez que a identidade que o estudante-atleta assume influencia o seu modo de pensar, torna-se interessante estudar de que forma este atua quando lhe é pedido que assuma uma identidade específica, quer seja a de aluno, quer a de atleta.

1.7. Potencialidades da aplicação do método Q-Sort na comparação de contextos diferentes

A metodologia Q surgiu em 1935 pelas mãos de William Stephenson para avaliar a subjetividade do indivíduo em qualquer situação (Brown, 1996; Carta, 2012; McKeown & Thomas, 1988; ten Klooster, Visser & Jong, 2009, Watts & Stennar, 2012).

A aplicação desta metodologia ocorre através do método Q-Sort onde o participante tem de ordenar frases impressas em cartões (Carta, 2012) num contínuo entre “concordo totalmente” a “discordo totalmente”, segundo a sua ordem de preferência (Brown, 1996; ten Klooster, Visser & Jong, 2009; Wolf, 1997).

As frases, também denominadas de descritores, podem ser retiradas de entrevistas anteriormente feitas (Brown, 1996) à população ou ao sujeito em estudo. Segundo Stephenson (1952) o conjunto de itens pode ser “composto por objetos, frases, descrições de comportamentos, traços e gostos” (p.233 cit. por Watts & Stennar, 2012), podendo ser “frases verbais, palavras singulares, material pictórico ou figuras” (Wolf, 1997, p.417). Estes itens deverão ser representativos de todas as perspetivas existentes sobre um domínio, não surgindo de nenhuma conceptualização sistemática (Block, 2008).

A aplicação deste método obriga a uma escolha forçada da avaliação feita a cada um dos descritores uma vez que é construída uma grelha, a Q-Sort Sample (McKeown & Thomas 1988), na qual apenas é possível colocar um número limite de descritores por nível de avaliação, sendo o número de descritores e o seu total por nível escolhido pelos

investigadores, não existindo um número limite ou mínimo especificado pela metodologia (Carta, 2012; ten Klooster, Visser & Jong, 2009).

Alguns autores como Block (2008) e McKeown e Thomas (1988) mencionam que o procedimento Q-Sort deve ser feito em diversas fases. Segundo McKeown e Thomas (1988) estas etapas são: (1) leitura e familiarização dos cartões, organizando-os em três grupos (concordo, discordo e neutro), (2) distribuição dos cartões pelos valores da grelha/pirâmide, devendo iniciar a sua escolha pelos valores dos extremos e (3) distribuição dos restantes cartões, sendo os últimos a ser colocados na pirâmide os cartões de valor 0. A qualquer momento o sujeito pode alterar as suas respostas, sendo que não existem diferenças de valor na vertical da coluna em que o sujeito coloca o cartão, como demonstrado pela figura 1, o cartão 2 possui valor +2, independentemente da posição na coluna em que estiver.

Figura 1 - Pirâmide para aplicação do método Q-Sort

Discordo Totalmente							Concordo Totalmente
-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
					2		
					2		

Os descritores, cartões, colocados nas extremidades da pirâmide são os que mais refletem as características específicas do indivíduo, sendo estes os mais informativos (Carta, 2012). Os cartões colocados no valor “concordo totalmente” são aqueles com os quais o indivíduo se identifica mais e os colocados no “discordo totalmente” aqueles que menos refletem a sua opinião. A distribuição que surge das aplicações do Q-Sort, ou seja, das grelhas ou pirâmides possui uma distribuição *quasi-normal* (Wolf, 1997).

Uma vez que pode ser aplicado o mesmo conjunto de descritores a um mesmo indivíduo para conhecer ao seu ponto de vista em relação a diversos contextos, torna-se uma metodologia importante para a Psicologia, pois permite compreender melhor um indivíduo nos seus diversos papéis e contextos.

As vantagens deste método são: (a) a possibilidade da alteração da posição dos cartões em diversos momentos de aplicação, o que tornando-a mais dinâmica, criativa e motivadora, (b) a escolha forçada dos cartões leva a uma maior reflexão sobre os mesmos, (c) permite uma visão global de todos os cartões em estudo o que facilita a ordenação destes nos valores da pirâmide, (d) a não existência de um tempo de aplicação, o que facilita o repensar das escolhas anteriormente feitas, (e) a fácil execução e uma maior autonomia por parte do participante, uma vez que este é livre de alterar as suas respostas sempre que desejar, (f) maior compreensão do sujeito, compreendendo-se desde logo o que o melhor e pior caracteriza dentro do domínio em estudo (Deps, Veiga Simão & Lopes da Silva, no prelo cit. por Carta, 2012) e (g) menores custos e maior dinamismo de aplicação através da utilização de uma aplicação em suporte informático para o preenchimento da pirâmide do Q-Sort.

Capítulo II – Parte Metodológica

1. Objetivos de investigação

O principal objetivo deste estudo é identificar diferenças no modo de pensar de estudantes-atletas em contexto escolar e em contexto desportivo através de diversos procedimentos.

São ainda objetivos deste estudo:

Objetivo 1: Identificar crenças e conceções pessoais sobre dificuldades na aprendizagem em atletas de alto rendimento a estudar no ensino universitário.

Objetivo 2: Analisar o grau de congruência dessas conceções pessoais quando aplicadas a dois contextos de aprendizagem distintos: escolar e desportivo.

Objetivo 3: Compreender qual o peso relativo que os estudantes-atletas atribuem a crenças de motivação e de autoeficácia em ambos os contextos.

Objetivo 4: Desenvolver uma aplicação especializada para recolha de dados e análise de dados nesta e noutras circunstâncias estruturalmente similares, tendo por base a metodologia Q e o método Q-Sort.

2. População

2.1. Seleção da população

Foram escolhidos Atletas de Alto Rendimento que se encontrem a frequentar o Ensino Superior, ou não o tenham abandonado há mais de um ano e que não tenham iniciado a sua prática profissional. Foi escolhida esta população uma vez que segundo as organizações desportivas, a finalização da formação desportiva dá-se com a entrada

oficial na vida adulta, iniciando-se o processo de especialização avançada e a passagem para o rendimento (Gonçalves, 2013a). Este recrutamento foi feito um contacto direto com atletas ou com as federações com os critérios de seleção da população: (1) o atleta ter participado em provas internacionais, europeias, mundiais ou olímpicas e (2) encontrar-se a frequentar o Ensino Superior ou não o ter abandonado há mais de um ano.

2.2. Caracterização da população

Este estudo possui duas fases: (1) Questionário de Crenças de Dificuldade na Aprendizagem (QCDA) (N=24) e (2) entrevista e Q-Sort Sample (N=10). O QCDA contou com a participação de 24 estudantes-atletas, 9 do sexo Feminino e 15 do sexo Masculino, tabelo em anexo (anexo 2) com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos de idade, como ilustrado pela tabela 1. A partir desta amostra mais alargada constitui-se uma amostra reduzida (Hill & Hill, 2005) que participou nas duas fases do estudo.

No Q-Sort participaram 10 estudantes-atletas, 2 do sexo feminino e 8 do masculino. Devido a problemas informáticos perdeu-se uma das entrevistas, ficando, neste instrumento, a amostra reduzida a 9 estudantes-atletas.

Existe uma elevada heterogeneidade na amostra relativamente à modalidade praticada, idade e curso que os participantes frequentam, demonstrando que os estudantes-atletas podem ser encontrados nas diversas áreas do desporto e do conhecimento e não apenas centrados num número limitado de cursos.

Tabela 1 - Características da amostra reduzida

		<i>n (%)</i>
Sexo	Masculino	8 (80%)
	Feminino	2 (20%)
Modalidade	Ciclismo	3 (30%)
	Pentatlo Moderno	1 (10%)
	Rugby	2 (20%)
	Ginástica Artística	3 (30%)
	Natação	1 (10%)
Curso que frequenta	Engenharia Informática	1(10%)
	Gestão do Desporto	2 (20%)
	Educação Física e Desporto	2 (20%)
	Desporto	1(10%)
	Biologia	1(10%)
	Medicina Dentária	1(10%)
	Geologia	1(10%)
	Engenharia Electrotécnica	1(10%)
Idade	18	1 (10%)
	19	1 (10%)
	20	1 (10%)
	21	1 (10%)
	22	1 (10%)
	23	2 (20%)
	24	1 (10%)
	27	1 (10%)
	30	1 (10%)

N=10

3. Procedimento

Para a recolha da população contactaram-se atletas, federações e treinadores/seleccionadores por *email*, contato pessoal ou através de redes sociais, tendo estes sido informados dos objetivos e das características do estudo.

O estudo foi feito em duas fases: (1) preenchimento do “Questionário de Crenças e Dificuldades na Aprendizagem”, em versão *online* e (2) a participação na entrevista e preenchimento do Q-Sort Sample.

A recolha dos dados relativos ao QCDA iniciou-se em Janeiro, decorrendo até Abril, tendo sido feita a transformação do formato em papel deste questionário para versão *online*, através do aplicativo Google Docs.

De forma a assegurar as questões éticas e deontológicas no que concerne à privacidade dos participantes, a recolha das entrevistas e o preenchimento do Q-Sort ocorreu em gabinetes de diversas instituições, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Centro de Alto Rendimento de Anadia e Centro de Alto Rendimento do Jamor.

A recolha das entrevistas e dos dados do Q-Sort Sample foi realizada entre Fevereiro e Maio de 2014, sendo esta recolha feita presencialmente através da aplicação QSort, onde o participante preencheu a pirâmide eletronicamente no computador.

As duas fases do estudo tiveram uma aplicação individual, sendo que a primeira fase teve uma duração média de 20 minutos e a segunda fase uma duração média de 40 minutos.

Para a análise estatística irá recorrer-se a dois programas diferentes: (1) módulo estatístico da aplicação QSort, utilizada para a análise das respostas dos participantes a este instrumento e desenvolvido para este estudo e (2) *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 20 para a análise dos fatores do QCDA.

4. Instrumentos

4.1. Questionário de Crenças de Dificuldade na Aprendizagem (Gonçalves 2002, 2013)

O Questionário de Crenças de Dificuldade na Aprendizagem, anexo 3, foi revisto em 2013 (Gonçalves & Agostinho, documento não publicado) tendo por base o questionário originalmente desenvolvido por Gonçalves (2002), desenvolvido no estudo IV relativo a “Concepções Científicas e Concepções Pessoais sobre o Conhecimento e Dificuldades de Aprendizagem”, versão final com 50 itens.

Para além dos itens do questionário *de per si* foram acrescentadas cinco questões abertas, anexo 4, com o intuito de recolher dados relativos às crenças de dificuldade dos participantes, nos dois contextos, exemplos dessas mesmas dificuldades e uma breve opinião dos mesmos sobre as condições que o Sistema de Ensino lhes proporciona. Estes últimos dados não serão analisados neste estudo abrindo, no entanto, portas para um estudo futuro.

No final do questionário são recolhidos os dados demográficos dos participantes, sendo feito o pedido de participação voluntária na segunda parte do estudo.

4.2. Entrevista semiestruturada

A utilização de entrevistas permite que o participante utilize as suas próprias palavras para expressar e explicar os eventos que ocorrem naturalmente no seu quotidiano, relacionando-o com as questões em análise, o que irá trazer uma riqueza e profundidade maior à informação recolhida (Dias, Cruz & Fonseca, 2009).

Tal como mencionado por Guerra (2006), o guião da entrevista foi estruturado em grandes capítulos, existindo a presença de algumas perguntas que apenas foram feitas para aprofundamento de respostas anteriores, não existindo obrigatoriedade de

fazer todas as perguntas. Um dos aspetos fundamentais de qualquer entrevista, que foi tido em consideração na construção do guião, “é a clarificação dos objetivos e das dimensões de análise que a entrevista possui” (Guerra, 2006, p.53), sendo criados objetivos para cada capítulo da entrevista (anexo 6).

O guião da entrevista encontra-se dividido em cinco partes, tendo em conta os objetivos criados: (1) crenças de dificuldade, (2) estratégias para ultrapassar dificuldades, (3) implicações do insucesso nas crenças de dificuldade, (4) motivação e (5) crenças de autoeficácia. O quadro 1 é um resumo das perguntas desenvolvidas para cada uma das partes, encontrando-se a íntegra do guião da entrevista no anexo 6.

Quadro 1 - Resumo do guião da entrevista com perguntas representativas dos objetivos de cada uma das partes do mesmo

Tema	Objetivo	Perguntas possíveis	
		Contexto Desportivo	Contexto Educativo
Crenças de dificuldade	Compreender quais as crenças de dificuldade que o atleta possui nos dois contextos.	1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?	1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?
	Compreender quais as estratégias utilizadas para ultrapassar as dificuldades.	1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?	1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?

	Compreender se o insucesso gera crenças de dificuldade nos atletas.	1. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?	1. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?
Motivação	Compreender quais as motivações do atleta em contexto educativo e em contexto desportivo.	1. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?	1. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?
Crenças de autoeficácia	Compreender quais as crenças de autoeficácia que o atleta possui em relação aos dois contextos.	1. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?	1. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

4.3. Desenvolvimento do Programa QSort¹

Um dos instrumentos utilizados neste estudo foi a aplicação informática QSort (anexo 7), desenvolvido para este efeito, com um total de 30 descritores (anexo 8). Estes descritores foram construídos tendo por base (Duarte, 2012), utilizado para desenvolver os 12 descritores relativos à motivação e Cruz e Viana (1996), utilizado na criação dos

¹ As diversas fases do programa encontram-se em Anexo

18 descritores relativos à autoeficácia. O quadro 2, que se segue, apresenta um resumo da ordenação dos cartões por cada tema.

Quadro 2- Cartões Q-Sort organizados por tema

Tema	Nº dos cartões
Motivação	1;2; 4;5; 7; 10; 13; 14; 16; 22; 27; 28
Autoeficácia	3; 6; 8; 9; 11; 12; 15; 17; 18; 19; 20; 21; 23; 24; 25; 26; 29; 30

Quando surgiu a hipótese da aplicação da metodologia Q à população em estudo foi pensado criar o Q-Sort Sample em formato papel e iniciou-se uma procura por um programa especializado na análise estatística desta metodologia, sendo encontrados dois: (a) PQMethod Software, desenvolvido por Peter Schmolck (2014) de aplicação em DOS, o qual não é fácil de utilizar do ponto de vista do utilizador básico, e (b) PCQ para Windows desenvolvido por Michael Stricklin e Ricardo Almeida, última versão de 2010 e de preço demasiado elevado.

Na tentativa de encontrar uma versão mais económica ou de fácil utilização foi descoberta a aplicação FlashQ, versão 10 desenvolvido em Flash, de Christian Hackert e Gernot Braehler, última edição disponibilizada em 2007, um programa que parecia permitir a construção dos cartões de forma *online* e acessível a qualquer utilizador. No entanto, apesar de este *software* funcionar com livre distribuição a página que lhe serve de suporte possui alguns problemas de funcionamento, o que inviabiliza algumas das suas funcionalidades.

Por esse motivo, foi contactado um programador informático na tentativa de compreender o que poderia ser feito, ficando decidido a criação da aplicação QSort,

desenvolvida em ambiente integrado e orientado a objetos denominado Delphi (object Pascal), utilizando a versão Rad Studio XE3, sendo desenvolvida utilizando o FlashQ como modelo.

Esta aplicação foi sendo desenvolvida entre Outubro e Abril por um técnico informático contactado para o efeito. Ao longo destes meses, ocorreram diversas sessões com o técnico onde foram esclarecidas dúvidas e dadas orientações relativas ao pretendido com a aplicação, tendo por base a revisão de literatura e os objetivos deste estudo. A aplicação foi testada ao longo do tempo, tanto do ponto de vista prático da aplicação, quer do ponto de vista da análise dos dados recolhidos, sendo necessárias várias reuniões regulares com o técnico até se conseguir chegar ao resultado final. Estes testes foram feitos inicialmente com dados falsos e posteriormente com um sujeito exterior ao estudo, o que permitiu compreender as falhas da aplicação e corrigi-las.

Do ponto de vista gráfico optou-se por uma apresentação tão simples quanto possível, adequado ao nível etário em estudo e à tarefa de ordenação e distribuição de cartões (evitando distratores e outros que comprometessem a realização desta tarefa).

Para auxílio na construção do módulo estatístico estabeleceram-se contactos com especialistas estatísticos, indagando-os sobre a sua experiência com análise do método Q-Sort, que admitiram nem ter experiência pessoal com o mesmo nem conhecimento sobre procedimentos de análise estatística do Q-Sort noutros estudos no contexto nacional.

Esta aplicação foi desenvolvida com dois propósitos: (a) ordenação dos cartões e preenchimento da pirâmide do Q-Sort Sample em estudo por parte dos participantes, nas duas variáveis em estudo, neste caso os contextos, e (b) tratamento estatístico dos dados

recolhidos, estando o mesmo protegido por palavra passe que só o técnico de aplicação possui.

A parte da aplicação *per si*, onde se toma conhecimento dos objetivos, se realiza a ordenação dos cartões e o preenchimento da pirâmide, encontra-se dividida em quatro momentos: (1) divisão dos cartões nas em caixas Concordo, Discordo e Neutro, sem número limite de cartões por caixa, (2) ordenação dos cartões numa pirâmide, variando a mesma entre -3 e +3, num total de 30 espaços, não podendo ser deixado nenhum espaço por preencher, (3) verificação da ordenação feita e (4) justificação da escolha dos cartões de valor mínimo e máximo (-3 e +3). Tanto no ponto 2 como no 3 o participante pode alterar as respostas dadas.

Os cartões surgiram sempre de forma aleatória em cada um dos contextos e nem sempre se iniciou a aplicação pelo mesmo contexto de modo a não enviesar as respostas dos participantes.

O módulo estatístico encontra-se protegido por palavra passe e só é acessível ao técnico que esteja a aplicar o programa, sendo possível fazer dois tipos de análise: (1) análise das frequências dos cartões, média ponderada, moda, mediana e amplitude por variável (contexto) e (b) dados por participante dos quais é criada uma matriz com as suas respostas em cada cartão nos dois contextos em simultâneo.

Toda a informação que a aplicação utiliza vai buscá-la a ficheiros txt. desde os cartões, às instruções, códigos, estruturação da pirâmide e contextos, sendo que os dados produzidos e o seu tratamento estatístico estão encriptados em ficheiros xml.

Capítulo III – Apresentação e Discussão de Resultados

1. Apresentação de resultados

Neste capítulo realiza-se uma análise exploratória de alguns dos principais resultados obtidos em cada um dos instrumentos. Primeiramente irão ser apresentados os resultados relativos ao QCDA, através da análise das médias dos fatores do grupo e individuais e às perguntas abertas do mesmo. Posterior a esta, serão apresentados os dados relativos ao Q-Sort, sendo feita uma análise dos cartões nos quais existiu maior concordância e discordância nos dois contextos e dos cartões em que existiu uma alteração de extremo, sendo ainda apresentadas algumas das matrizes individuais dos participantes nas quais se destacam o estudante-atleta mais congruente com o grupo e o menos congruente.

Por fim, serão utilizados alguns dados da entrevista que remetam para os resultados encontrados nos restantes instrumentos.

1.1. Análise das respostas ao QCDA – comparação de fatores

A análise do QCDA foi feita tendo por base o estudo de Gonçalves e Agostinho (documento não publicado), no qual se retiraram cinco fatores: (1) Dificuldades inerentes à aprendizagem, (2) Dificuldades disfuncionais, (3) Dificuldades construtivas, (4) Dificuldades interdependentes e (5) Dificuldades processuais.

Foi feita uma análise comparativa entre as médias individuais de cada um dos participantes da amostra reduzida (N=10) e as médias do grupo em cada um dos fatores de modo a compreender-se quais os participantes mais e menos demonstrativos da amostra. Os participantes desta amostra identificaram-se sobretudo com os fatores 1 – Dificuldades inerentes à aprendizagem e 3 – Dificuldades construtivas, onde se registam as médias mais elevadas nestes, identificando-se menos com o fator 2 – Dificuldades

disfuncionais, como se pode ver na tabela 2, onde se regista uma média mais baixa. Isto é, os estudantes-atletas tendem a conceber as dificuldades como inerentes à aprendizagem (item 9 – De uma forma ou de outra, toda a gente pode ultrapassar as suas dificuldades) ou como construtivas (item 10 – As dificuldades são desafios para fazer as coisas de forma diferente), tendendo a discordar de uma conceção disfuncional (item 17 – Os alunos com dificuldades devem ter problemas inatos de aprendizagem). Os mesmos resultados foram encontrados nos participantes da amostra alargada, o que se pode verificar no anexo 10.

Tabela 2 - Médias por fator do QCDA da amostra reduzida

	Fator1	Fator2	Fator3	Fator4	Fator5
Média	4,98	2,33	4,43	3,18	3,87

N=10

A tabela 3 mostra a resposta dos 10 participantes na amostra reduzida. Para efeitos de análise considerou-se interessante selecionar alguns exemplos de atletas mais demonstrativos dos extremos mais distanciados da média. Analisando-se as respostas dos 10 estudantes-atletas selecionou-se um caso representativo dos valores médios da amostra observada e um caso discrepante em relação à média. Ao executar-se uma análise mais detalhada da representatividade relativa à média de resposta dos estudantes-atletas a cada um dos fatores verifica-se que: (1) o participante RF2 é o menos demonstrativo do grupo, apresentando sempre médias de resposta inferiores aos dados totais, apesar de no fator 2 e 5 estas não serem tão díspares; (2) o participante GAM2 foi aquele que foi considerado como mais demonstrativo do grupo uma vez que as suas respostas foram de encontro com as do grupo nos fatores 1, 2 e 3; (3) os fatores onde os participantes responderam com valores mais díspares foram o 1 e o 3, apesar de

no conjunto serem os que apresentam médias mais elevadas; (5) o fator 2 foi aquele em que a média dos atletas foi mais homogénea, apesar de ser aquele que apresenta uma média menos elevada.

Tabela 3 - Resposta individuais da amostra reduzida nos cinco fatores do QCDA

Código	Fator1	Fator2	Fator3	Fator4	Fator5
CM1	5,43**	2,46*	4,50*	3,63	4,43
CM2	5,07*	2,08*	4,75**	3,13*	2,86**
CM3	3,79**	2,69	5,00**	2,88*	4,57**
GAM1	5,57**	1,46**	4,75**	2,63**	4,00*
GAM2	4,71*	2,46*	4,13*	3,50	3,57*
GAM3	5,29**	2,31*	4,13*	3,50	3,57*
NM1	5,50**	2,54*	5,50**	3,50	4,29
PMM1	5,64**	3,31**	4,13*	3,38*	3,71*
RF1	4,64	2,15	4,13*	3,25*	4,29
RF2	4,14**	1,85**	3,25**	2,38**	3,43

N=10

*Média individual similar à média de grupo (diferença menor que 0,30)

** Média individual diferente à média de grupo (diferença maior que 0,50)

Posteriormente foi feita uma análise às questões abertas, compreendendo a sua perspetiva relativa às dificuldades na aprendizagem nos dois contextos. Ao analisar as respostas às questões abertas, quadro 3, compreende-se que o participante RF2 assume que em ambos os contextos as dificuldades de aprendizagem se devem a problemas de compreensão do que está a ser ensinado. De algum modo esta forma de pensar vai de encontro aos itens do QCDA pertencentes ao fator 5 – Dificuldades processuais, ver conjunto de itens no anexo 9.

Por seu lado, as respostas do participante GAM2 são mais complexas de analisar uma vez que este distingue dificuldades de aprendizagem não só nos dois contextos como dentro do contexto escolar. Por um lado, menciona que as dificuldades de aprendizagem no desporto derivam das condições físicas do local onde treinam, ou seja, são extrínsecas ao sujeito, ao passo que as dificuldades de aprendizagem escolar podem ser divididas, relacionando-se mais com capacidades de compreensão e aplicação de um determinado conhecimento/ aprendizagem, ou seja, intrínsecas ao sujeito, como se pode ver no quadro 3.

Quadro 3 - Respostas dadas nas perguntas abertas do QCDA pelos dois participantes que se destacaram mais neste instrumento

Código	Dificuldade de Aprendizagem Escolar	Dificuldade de Aprendizagem no Desporto
GAM2	Podemos ter dois tipos de dificuldade de aprendizagem, a teórica e a prática, isto é, nós podemos não estar a conseguir compreender como se faz o exercício teoricamente o que leva a que falhemos a prática, ou podemos estar a compreender a prática e como se faz mas não o conseguirmos executar na prática por variados motivos.	As condições em que nós treinamos são de longe as melhores e isso debilita muito a nossa aprendizagem.
RF2	Não conseguir entender o que lhe estão a ensinar.	Por vezes as pessoas não entendem o que os treinadores querem dizer.

Quando voltaram a ser questionados sobre cada um destes conceitos na entrevista semiestruturada as respostas recolhidas não foram sempre de acordo com as respostas dadas nas perguntas abertas. Tomando como exemplo o participante RF2, no contexto desportivo este mencionou que as dificuldades na aprendizagem surgem “... *em termos de condições, de condições monetárias, condições mesmo a nível nacional, acho que todas as áreas têm as suas dificuldades e no desporto também.*”, ao passo que no

contexto escolar já remete para as questões de compreensão tal como respondeu nas perguntas abertas uma vez que diz que uma dificuldade de aprendizagem é *“por exemplo nós estarmos numa aula e não percebermos alguma coisa que nos está a ser explicada.”*. ou seja, no contexto desportivo remete mais para uma questão de condições de trabalho ao passo que no contexto escolar remete mais para questões de compreensão tal como tinha feito nas respostas abertas.

Se tomarmos como exemplo o participante GAM2, nas respostas abertas às dificuldades na aprendizagem em contexto escolar este menciona que estas podem ocorrer por ou incapacidade de realização do mesmo. Ao contrário, na entrevista menciona que se trata de *“...falta de concentração, falta de interesse, falta de empenho isso cria bastantes dificuldades e depois podem haver dificuldades mesmo físicas e na linguagem...”* não falando realmente em questões de compreensão ou de realização de uma determinada tarefa mas da incapacidade de estar focado nesta. Em relação às dificuldades de aprendizagem no desporto o participante considera que estas são: *“Dificuldades em alcançar os objetivos que pomos, dificuldades em traçar os objetivos, em saber bem o que queremos o que alcançar, dificuldades em avançar, quando estamos lesionados, psicologicamente como conseguimos obter os objetivos”*, tendo nas perguntas abertas respondido que as dificuldades advinham das condições em que os atletas por vezes treinam. Assim, apesar de ser o estudante-atleta mais representativo do conjunto de atletas da amostra do QCDA, demonstra alguma incongruência de resposta entre os dois instrumentos referidos.

1.2.Resultados QSort - Concordância e discordância nos dois contextos e congruência de resultados

A análise dos dados do Q-Sort centrou-se na pesquisa de relações de congruência entre os dois fatores. A elaboração do quadro 4 foi feita através da análise das

frequências dos cartões, tabelas completas no anexo 11, sendo extraídos os cartões nos quais mais de 7 dos 10 participantes concordaram ou discordaram com a informação presente num determinado cartão, existindo congruência de resposta nos dois contextos em 20 dos 30 cartões (66,7%).

Segundo Block (2008) os participantes colocam nos extremos os cartões mais característicos para si (positiva ou negativamente). Caso um determinado descritor seja colocado no valor 0, valor central, o sujeito não se identifica com o mesmo. No entanto, um descritor poderá ser significativo para o sujeito apenas num contexto ou em ambos. Os cartões 1, 2, 7 e 14, todos respeitantes à motivação, obtiveram valor 0 nos dois contextos, o que revela que os mesmos não foram considerados significativos para mais de 7 dos 10 participantes.

Quadro 4 - Cartões com resultados congruentes nos dois contextos na população reduzida

	3 – Sinto-me orgulhoso com os resultados que alcanço.**
	5 - Gosto de ultrapassar obstáculos novos.**
	9 – Se me esforçar sou capaz de melhorar o meu desempenho.**
	13 – Sinto-me bastante satisfeito quando aprendo coisas novas.*
	20 – Tenho competências para alcançar bons desempenhos.**
Concordo	23 – Acredito que sou capaz de atingir bons resultados.**
	27 – Sou capaz de estabelecer objetivos que me farão melhorar o meu desempenho.*
	29 - Obtenho piores desempenhos se não me preparo corretamente antes de uma prova.**

	6 – Para ser bom, tenho de ter sempre bons resultados.**
	8 – Não sou capaz de melhorar o meu desempenho.**
	12 – Não sou capaz de corrigir os erros que cometo em prova.**
	15 – Não vale a pena esforçar-me, nunca vou ter bons resultados.**
Discordo	17 – Não sou capaz de ultrapassar obstáculos.**
	24 – Se já falhei numa prova nunca vou ser capaz de obter sucesso.**
	28 – Não vejo interesse em esforçar-me para obter resultados.*
	30 – Mesmo que me esforce muito, já não posso melhorar o meu desempenho.**

*Cartões relativos à Motivação

**Cartões relativos à Autoeficácia

Ao analisar a congruência entre os dois contextos em termos das respostas dadas a cada um dos temas, autoeficácia e motivação, compreende-se que esta existe nos mesmos. Independentemente de concordarem ou discordarem com o cartão, mais de 7 dos participantes colocou o mesmo valor em 13 dos 18 cartões desenvolvidos sobre a autoeficácia, ou seja, existiu congruência em 72% dos cartões. No caso da motivação, existiu congruência em 7 dos 12 cartões relativos à mesma, ou seja, em 58,3% dos mesmos. Como se pode verificar pelos dados supracitados, apesar de existir mais congruência nos dois contextos nos dois constructos, é nos descritores relativos à autoeficácia que os estudantes-atletas são mais congruentes.

Importante ainda salientar que, como se verifica pelo quadro 4, excetuando o cartão 6 - “Para ser bom, tenho de ter sempre bons resultados.” todos os restantes cartões com que os estudantes-atletas discordaram de forma congruente se encontram na forma negativa, o que pode ter influenciado o valor que lhes foi atribuído.

Além disso, apenas em dois dos cartões, o 16 e o 4, mais de 70% dos participantes respondeu de forma diferente em cada um dos contextos. No caso do cartão “4 - Em provas mais exigentes a minha motivação é ainda maior.” os estudantes-atletas responderam que concordavam com este cartão no contexto desportivo mas que não se identificavam com o mesmo no contexto escolar. Já no caso do cartão “16 - A minha maior motivação é obter resultados elevados.” os participantes mencionaram que concordavam com este em contexto escolar mas que não se identificavam com o mesmo em contexto desportivo. Apesar de serem dois cartões que abordem a motivação esta é entendida de duas formas diferentes: (1) obtenção de resultados elevados e (2) exigência das provas.

Relativamente à obtenção de resultados mais elevados, cartão 4, os estudantes-atletas consideram que esta é apenas importante no contexto escolar, sendo irrelevante para o contexto desportivo. Tomando como exemplo o participante PMM1, quando questionado sobre se “costuma estabelecer objetivos e o que faz para os cumprir”, no contexto escolar respondeu que *“Acima de tudo ter uma boa média, acho que é o principal objetivo é acabar sempre o curso com uma determinada média.”* em contraste com o que mencionou no contexto desportivo em que respondeu que *“Muito treino... muito treino, saber que apesar de esses objetivos poderem não ser atingidos a curto prazo serão a médio, serão a longo...”* Denota-se uma diferença bastante grande nestas respostas, no contexto escolar o objetivo é chegar a uma média, um resultado, no contexto desportivo é apenas desejo cumprir com os objetivos propostos, não sendo sequer mencionados resultados.

Em relação à exigência das provas, cartão 16, os participantes afirmam que se sentem mais motivados por provas mais exigentes no contexto desportivo, uma vez que quando questionados sobre o que sentem quando têm de passar por uma atividade onde

já falharam e tendo como exemplo o participante NM1 este afirmou no contexto desportivo *“quando estamos a subir é muito mais fácil ir ganhando aos que são melhores que nós; quando estamos em cima e depois começamos a ser alcançados acho que é muito mais difícil revertermos a situação mas dá muito mais gozo quando a revertemos.”* ao passo que no contexto escolar referiu que *“Depende, houve unidades em que me senti bastante nervoso por não serem fáceis e eu ter medo de falhar e houve unidades em que apenas me preparei como deve de ser e já sabia que, a não ser que acontecesse algo de muito anormal, iria passar.”*. Apesar de não referir diretamente a exigência da prova, fala da dificuldade que teve anteriormente em obter sucesso, em ultrapassar uma prova ou um adversário e na diferença de sentimentos que experienciou em cada contexto.

Por fim, analisou-se a congruência das respostas dos participantes ao Q-Sort através das matrizes de resposta a este instrumento. As matrizes de congruência que se apresentam foram geradas pela aplicação QSort desenvolvida para este estudo. Foram escolhidas duas matrizes para análise, estando as restantes oito no anexo 12, onde os dados recolhidos foram mais congruentes nos dois contextos, participante NM1, e menos congruente, PMM1.

Como está ilustrado na matriz 1, o participante NM1 teve 13 cartões nos quais colocou o mesmo valor em ambos os contextos. Situam-se na diagonal de congruência os cartões 15, 17, 26, 07, 06, 25, 21 18, 05, 29, 20 e 13. Dos restantes cartões, apenas 6 mudaram de extremo num dos contextos, mudando de valor neutro para concordo e vice-versa, o que revela uma grande consistência de opinião nos dois contextos, sendo a sua forma de pensar a motivação e a autoeficácia bastante semelhantes nestes.

Relativamente à congruência nos dois constructos em estudo, é possível analisar que o NM1 colocou apenas três descritores relativos à motivação dos 13 que se encontram na diagonal de congruência, demonstrando uma maior congruência nos cartões respeitantes à autoeficácia.

Matriz 1 - Matriz com os dados do Q-Sort do participante NM1

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3	15	24					
	-2	08	17	30 28				
	-1		22 12	26 07 06				
	0				25 21 18 05	16	19 11	
	+1				03	29 20 13		01
	+2				27	23	14	09
	+3				04		10	

Relativamente ao participante PMM1, considerado o menos congruente nos dois contextos, este apenas colocou 8 cartões na diagonal de congruência (cartões 22, 26, 16, 14, 01, 23, 20, 29), possuindo 10 cartões que alteraram entre valor neuro e concordo e vice-versa e 2 que alteraram entre discordo e concordo, tal como se observa na matriz 2. Dos 8 cartões que se encontram na diagonal de congruência, quatro referem-se à autoeficácia e os outros quatro à motivação, não existindo uma maior congruência com nenhuma das duas. Os cartões 12 – “Não sou capaz de corrigir os erros que cometo em prova” e 27 – “Sou capaz de estabelecer objetivos que me farão melhorar o meu desempenho” representam as ocorrências de menor congruência, referindo-se ambos a incapacidades.

Uma vez que existem apenas 6 cartões pertencentes exclusivamente a um dos contextos, não é possível compreender qual o peso relativo que o participante dá às

crenças de autoeficácia ou às de motivação, percebendo-se simplesmente que a opinião em relação às mesmas varia em cada um dos contextos.

Matriz 2 - Matriz com os dados do Q-Sort do participante PMM1

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3		24	17				
	-2	28	22	15			12	
	-1	25	30 08	26	11			
	0			06	16 14 01	21	10 07 05	
	+1			27	04	23 20 09		
	+2				02	03		29 13
	+3				19 18			

Além destes resultados foram recolhidos dados através de entrevistas semiestruturadas, estando as transcrições integrais das mesmas disponíveis no anexo 13.

Alguns destes dados foram apresentados anteriormente, no através de um Poster Científico de Santos e Gonçalves (2014) apresentado na conferência “Dislexia em debate: Tendências nacionais e internacionais”, que teve lugar em Braga a 31 de Maio do presente ano.

2. Discussão de resultados

Em seguida analisam-se os resultados em função dos quatro objetivos previamente formulados.

Quanto às crenças pessoais relativas a dificuldades na aprendizagem dos atletas de alto rendimento que se encontrem a frequentar o ensino superior compreendeu-se que, após a análise do QCDA e das entrevistas semiestruturadas, estes assumem que as dificuldades na aprendizagem se encontram inerentes à aprendizagem ou que são construtivas., Existem participantes que acreditam que é graças às dificuldades que se aprende uma vez que no ponto de vista destes é “...superando as dificuldades vamos aprender com os erros, ... tenho muita tendência de aprender com os erros que

cometo... e há uma série de dificuldades que vamos ser sujeitos para aprender novas matérias.” (CM2), encarando as dificuldades como promotoras de aprendizagem.

De salientar que, apesar de existirem diferenças pessoais no modo de conceber as dificuldades, os estudantes-atletas tendem a concebê-las como inerentes à aprendizagem ou construtivas.

Quanto à congruência das concepções pessoais aplicadas ao contexto desportivo e ao contexto escolar esta foi analisada sobretudo através da entrevista semiestruturada. Quando questionados sobre se o facto de se possuir dificuldades num determinado contexto significava ser mau nesse contexto os estudantes-atletas responderam, na sua maioria, que não. No entanto, quando explicavam o que significava então ter essas dificuldades, as respostas não foram idênticas nos dois contextos uma vez que no escolar mencionam sobretudo necessidade de maior estudo ou falta de empenho, a título de exemplo “*...significa que temos de trabalhar mais para poder ultrapassar as dificuldades*” (GAM3). Por outro lado, relativamente ao contexto desportivo os participantes mencionam que ter dificuldades na aprendizagem é o que permite que o atleta evolua e se supere, tornando-o cada vez melhor, uma vez que é “*...precisamente por haver dificuldades que o atleta consegue evoluir.*” (RF1).

Este estudo revelou que quando questionados com perguntas de sim ou não os estudantes-atletas tendem a dar uma resposta congruente nos dois contextos. No entanto, quando se exploraram as opiniões dos mesmos de forma mais profunda, as justificações dadas variaram, não sendo congruentes nos dois contextos, apesar de vários estudantes-atletas pensarem do mesmo modo ou no contexto escolar ou no contexto desportivo. Assim, apesar de não existir congruência nas concepções pessoais

de dificuldade aplicadas aos dois contextos, estas existem quando se analisa cada contexto de forma independente.

Quanto ao peso relativo dado pelos estudantes-atletas às suas crenças de motivação e de autoeficácia, sendo feita uma análise dos resultados do Q-Sort e das entrevistas semiestruturadas, compreendeu-se que estes dão um valor superior às suas capacidades de melhorarem o seu desempenho e de ultrapassarem novos desafios e obstáculos do que às suas motivações e estabelecimento de objetivos. Como anteriormente mencionado na análise dos resultados, a população em estudo é mais congruente no que diz respeito às crenças que possui de autoeficácia nos dois contextos.

Quando questionados relativamente à importância que o ensino superior tem na sua vida, estes afirmaram que era uma forma de assegurarem o futuro, “... *ficar com o 12º neste momento não é opção e sempre tive na cabeça que queria continuar a estudar*” (CM1), ao passo que a importância dada ao desporto é superior e surge como uma paixão, uma forma de vida de onde tiram bastante motivação, uma vez que “... *não me via a fazer outra coisa ou outro desporto.*” (GAM3).

Por fim, o peso relativo dado às crenças de autoeficácia está relacionado com questões de superação de si próprio e de obstáculos, sendo o mesmo fundamental no contexto desportivo, e as crenças de motivação focam-se mais na obtenção de bons resultados/boa média, sobretudo no que concerne o contexto escolar.

Quanto ao desenvolvimento de uma aplicação especializada que permita a recolha e análise de dados em diversos contextos de um mesmo conjunto de descritores tomando por base a metodologia Q e o método Q-Sort, este ocorreu em diversas fases e através do apoio de um técnico de informática. Como resultado final surgiu uma aplicação informática que permite a qualquer psicólogo educacional avaliar a forma de

pensar de um mesmo sujeito ou grupo de sujeitos relativamente a um determinado domínio. A aplicação foi especialmente concebida para comparar contextos ou diferentes momentos do processo de intervenção.

Uma vez que se trata de uma aplicação informática esta torna-se mais motivante para o participante, o que acaba por reduzir em parte o tempo necessário para a recolha de dados. Todos os dados recolhidos vão diretamente para uma base de dados interna da aplicação, sendo analisados diretamente nesta. Esta análise pode ser feita em termos de contexto a ser avaliado, sendo feita uma análise de frequências (média ponderada, moda, mediana e amplitudes) do mesmo ou individualmente, por participante, através de matrizes de congruência dos cartões nos contextos estudados.

Uma vez que a aplicação foi utilizada com o intuito de ser realizada noutros estudos ou na prática recorrente do psicólogo educacional, é possível que o número de descritores varie consoante o domínio em estudo. É ainda possível fazer alterações na grelha de resposta de modo a que esta seja congruente com o estudo, tanto a nível de número total de valores como da quantidade de cartões por cada um destes.

Em suma, este estudo pretendeu identificar diferenças no modo de pensar de estudantes-atletas em contexto escolar e em contexto desportivo, caso as mesmas existam através de diversos procedimentos. Considera-se que os instrumentos utilizados se tornaram uma boa ferramenta de recolha de dados, principalmente a aplicação QSort pois uma vez que é uma aplicação informática os participantes mostraram-se bastante motivados na sua realização, compreendendo facilmente o modo de utilização desta e as suas instruções. Todos os dados recolhidos foram analisados de forma exploratória.

Capítulo IV – Conclusão e Implicações no Futuro

1. Conclusão

A aprendizagem é um domínio vasto e não diz apenas respeito à escola, estando presente em todos os contextos em que o ser humano se desenvolve, possuindo particularidades em cada um destes.

Para além das especificidades dos diversos contextos de aprendizagem, os próprios sujeitos inseridos nos mesmos vivenciam-nos dependendo das crenças que possuem sobre estes.

No caso dos estudantes-atletas estes vivenciam a aprendizagem em dois contextos principais, o escolar e o desportivo, podendo este influenciar as suas formas de agir e de pensar a aprendizagem e as dificuldades que nela surgem.

De uma forma geral, foram encontradas semelhanças no modo de pensar a aprendizagem por parte dos diversos estudantes-atletas que fizeram parte deste estudo, através da análise dos dados recolhidos pelos diversos instrumentos utilizados, sobretudo quando se fez uma análise diferenciada de cada um dos contextos. Ao serem analisados os contextos em simultâneo, encontraram-se diversos pontos comuns e pontos diferentes. Uma vez que se recolheram dados relativos à opinião do sujeito e se analisaram os seus pontos de vista, é comum que se encontrem dados nos quais os participantes sejam congruentes consigo próprios e menos congruentes com a população em que se inserem.

A criação da aplicação QSort foi bastante útil uma vez que permitiu recolher informações relativas à opinião dos participantes de forma rápida e sem custos, sendo este instrumento motivador para o participante e permitindo uma aplicação coletiva, o

que potencia a recolha de dados de uma determinada população de forma rápida e sem custos acrescidos.

Por fim, este trabalho ficou bastante enriquecido pelo uso de procedimentos diversificados em formato informático, o que permitiu recolher o maior número de dados sem necessitar de grandes custos nem do participante despende de muito tempo, algo essencial para a população em estudo.

2. Limitações

Como em qualquer estudo desenvolvido, foram sendo encontradas ao longo do percurso algumas limitações que poderão ser contornadas em estudos futuros.

Uma primeira limitação encontrada é o facto de a amostra ser bastante reduzida, apenas permitindo uma análise exploratória dos dados. Foi ainda uma limitação o tempo necessário para a análise de todos os dados recolhidos neste estudo, assim como a dimensão do mesmo, o que obrigou a que apenas alguns fossem analisados em detrimento de outros.

Uma vez que o tempo para este estudo foi reduzido para todo o trabalho realizado, foi necessário optar-se entre a análise detalhada dos dados recolhidos e o desenvolvimento da aplicação QSort. Depois de avaliar todas as vantagens, desvantagens e implicações de cada uma das hipóteses anteriores, optou-se pelo desenvolvimento da aplicação QSort, tendo em conta que se considera que esta trouxe não só vantagens para este estudo como será uma ferramenta de trabalho importante para a prática da Psicologia da Educação e outras áreas da Psicologia. No entanto, não foi possível fazer uma análise detalhada dos dados, podendo ter ficado informação importante por analisar.

Foi ainda considerado como limitação não existirem dados prévios, como uma entrevista, para a criação dos cartões/descriptores presentes no Q-Sort Sample, o que pode ter limitado a abrangência destes ao domínio em estudo. Além disso, a reduzida amostra de dados recolhida em qualquer um dos instrumentos não permite que se façam generalizações relativamente às crenças dos estudantes-atletas em nenhum dos contextos.

A aplicação QSort desenvolvida para este estudo não obriga a que o participante ordene inicialmente os cartões nos valores extremos da pirâmide, como mencionado por McKeown e Thomas (1988) o que pode influenciar a ordenação dos mesmos. No entanto, ao permitir-se que o indivíduo escolha por onde deseja começar verifica-se que este inicia a ordenação por uma das partes da pirâmide, concordo, discordo ou neutro, iniciando por norma a construção a partir do valor 0.

Apesar do preenchimento da pirâmide do Q-Sort ter sido iniciado aleatoriamente pelos vários participantes, no caso das entrevistas iniciaram-se sempre pelo Contexto Desportivo, o que pode ter influenciado as respostas dos participantes uma vez que se colocavam sempre no papel de atletas no primeiro momento da recolha de dados deste instrumento.

Por fim, apesar de não ser uma questão controlável, o tempo reduzido que os atletas de alto rendimento possuem dificultou a recolha da amostra, podendo ser um dos motivos que levou a que estes não participassem na segunda fase do estudo. Outra questão que aqui se coloca é o facto de no Consentimento Informado não se referir a possibilidade da mobilidade da técnica pelas diversas zonas do país, o que pode ter levado a que os participantes não se encontrassem tão recetivos à realização da segunda parte do estudo.

3. Implicações do estudo na Prática Psicológica

Uma das implicações que este estudo traz para a Psicologia não se prende tanto com o estudo desenvolvido mas com a aplicação criada. Ao existir uma aplicação informática que permita a construção de estudos Q-Sort no computador, são criadas as condições para que qualquer técnico possa executar pré e pós-testes dos vários domínios do sujeito de uma forma mais lúdica, o que será uma mais-valia por exemplo na aplicação de um programa de intervenção pois permitirá compreender a sua eficácia naquele aluno específico.

A aplicação QSort potencia a recolha de dados sobre o sujeito e a prática do psicólogo educacional, e profissionais de outras áreas da Psicologia uma vez que: (1) o sujeito conhece-se melhor a si mesmo e os resultados que espera obter da intervenção psicoeducacional, (2) o psicólogo educacional fica com um melhor conhecimento do sujeito junto de quem intervém, (3) facilita o estabelecimento da relação inicial, (4) definem-se objetivos e (5) podem verificar-se resultados comparativos entre o antes e o depois da intervenção.

Do mesmo modo, a utilização desta aplicação a outros níveis permitirá compreender quais as dificuldades que um aluno ou uma turma possuem numa determinada matéria, permitindo aos professores adaptarem o currículo de modo a potenciarem o desempenho desses alunos e a melhorarem as suas aprendizagens. Pegando nas palavras de Wolf (1997), uma vez que o método Q-Sort permite realizar a comparação das perspetivas de um indivíduo relativamente a um domínio a ser estudado, se lhe for pedido que avalie uma série de descritores em relação ao que ele é e ao que ele gostaria de ser, podem recolher-se dados bastante importantes para a intervenção psicológica com os mesmos, nos diversos domínios da Psicologia.

Além disso, o facto de a aplicação se encontrar em suporte informático permite que se torne ainda mais dinâmica para os participantes, que os dados fiquem automaticamente numa base de dados para posterior análise, sendo que diminui os custos de aplicação e permite uma aplicação coletiva, o que diminuindo o tempo de aplicação. Esta aplicação permite ainda que se criem mais facilmente diferentes grupos de descritores para compreender a opinião que os sujeitos possuem dos mais diversos domínios educacionais, não sendo preciso recorrer a outros recursos para além desta. Por fim, uma vez que a aplicação é feita em suporte informático, torna-se mais motivante para o participante realizar esta atividade pois cada vez mais o mundo é tecnológico, e, estar em suporte papel poderá tornar-se desmotivante para estes.

4. Estudos Futuros

O facto de existirem pouco atletas de alto rendimento no ensino superior dificultou a recolha da amostra. Uma das formas de contornar esta situação será, num estudo posterior a amostra poderá ser alargada a alunos do ensino secundário desde que já pratiquem a modalidade há pelo menos 10 anos, uma vez que segundo Chase e Simon (1973 cit. por Araújo, Almeida & Cruz, 2007) este é o tempo mínimo necessário para o desenvolvimento da excelência, uma vez que é necessária uma extensa prática deliberada para se poder considerar a excelência.

No futuro seria também interessante utilizar a aplicação QSort para fazer estudos noutros domínios e noutros contextos. Para além disso, seria interessante ver as potencialidades da aplicação inserida num programa de intervenção, servindo como ferramenta de avaliação do pré e pós teste da intervenção.

Seria também interessante fazer um estudo que comparasse os resultados encontrados com uma amostra de estudantes que praticassem exercício mas não fossem

considerados atletas de alto rendimento ou que nem sequer praticassem desporto, na tentativa de compreender se existem crenças diferentes tendo em conta o papel que se dá à vida de atleta. Para isso, seria importante alargar a amostra de estudantes-atletas de modo a que fossem uma amostra significativa desta população.

No futuro seria interessante voltar a pegar nos dados recolhidos e analisá-los a três níveis: (1) análise da visão que os estudantes-atletas possuem do sistema de ensino em Portugal e do modo como isso condiciona o seu desempenho em ambos os contextos; (2) análise detalhada das entrevistas, procurando-se os pontos comuns primeiramente entre atletas e posteriormente entre contextos e (3) comparar os dados recolhidos no QCDA com os existentes em estudos anteriores na tentativa de compreender de que forma os estudantes-atletas se identificam com os estudantes não-atletas.

Este trabalho tentou mostrar a visão dos estudantes-atletas em contexto escolar e desportivo relativamente a crenças e conceções de dificuldade na aprendizagem, de motivação e de autoeficácia, na tentativa de encontrar pontos comuns nas mesmas em ambos os contextos através de procedimentos diversificados, desenvolvidos e adaptados para esse efeito.

Referências Bibliográficas

- Araújo, L. S., Almeida, L. S., & Cruz, J. A. (2007). Contributos da Psicologia para o estudo da excelência: perspectivas emergentes e direcções futuras. *Conferência Internacional de Psicologia do Desporto & Exercício*.
- Bandura, A. (1986). Chapter 9: Self-Efficacy. Em *Social foundation of thought and action: a social cognitive theory* (pp. 390-453). New Jersey, Estados Unidos da América: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. Nova Iorque, Estados Unidos da América: W.H. Freeman and Company
- Block, J. (2008). *The Q-Sort in appraisal*. Washington, DC: American Psychology Association.
- Brophy, J. (1999). Research on Motivation in Education: Past, Present, and Future. *Advances in Motivation e Atchivement, 11*, 1-44.
- Brown, S. R. (1996). Q Methology and qualitative research. *Qualitative Health Research, 6*(4), 561-567.
- Carta, L.F. (2012). *Avaliação d uso de estratégias volitivas: estudo exploratório utilizando o método Q-Sort em jovens do 7º, 8º e 9º ano de escolaridade*. Tese de Mestrado, Secção de Psicologia da Educação e Orientação, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Correia, L. M. (2007). Para uma definição portuguesa de dificuldades de aprendizagem específicas. *Revista Brasileira de Educação Especial, 13*(2), 155-172.
- Correia, L. M., & Martins, A. P. (n.d.). *Dificuldades de aprendizagem: Que são? Como entendê-las?*. Portugal: Porto Editora - Biblioteca Digital.
- Cruz, J. F. (1996). Capítulo IV - Características, competências e processos psicológicos associados ao rendimento desportivo na alta competição. Em *Stress, Ansiedade e*
- Crenças e Conceções de Dificuldade em Atletas de Alto Rendimento: estudo exploratório em contexto escolar e desportivo – Andreia Sofia Santos

- Rendimento na Competição Desportiva* (pp. 137-164). Braga, Portugal: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., & Viana, M. (1996). Capítulo 11 - Auto-confiança e Rendimento na Competição Desportiva (pp. 265-286) Em *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga, Portugal: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 9(1), 9-23.
- Duarte, A. M. (2012). A Motivação para Aprender. Em *Aprender Melhor: Aumentar o Sucesso e a Qualidade da Aprendizagem* (pp. 65-77). Lisboa, Portugal: Escolar Editora.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(154-171).
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. Em Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. (Eds.), *Hand Book of Sport Psychology*, 2ª ed. (pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Fontaine, A. M. (2005). Introdução – Perspectiva adoptada. Em *Motivação em Contexto Escolar*(pp.7-11). Lisboa, Portugal: Universidade Aberta.
- Landbeck, R. (1992). Beliefs about Learning. *Pacific Curriculum Network*, 1(1), 1-2.
- Gilson, T. A., Chow, G. M., & Feltz, D. L. (2012). Self-Efficacy and Athletic Squat Performance: Positive or Negative Influences at the Within- and Between:Levels of Analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1467-1485.

- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2001). Preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16(35-40).
- Gonçalves, C. E. (2013a). *Desportivismo e Desenvolvimento de Competências Socialmente Positivas*. Porto, Portugal: Edições Afrontamento.
- Gonçalves, C. E. (2013b). *Educação pelo Desporto e Associativismo: uma ligação necessária*. Porto, Portugal: Edições Afrontamento.
- Gonçalves, M.D. (2002). *Concepções científicas e concepções pessoais sobre o conhecimento e dificuldades de aprendizagem*. Tese de Doutoramento, Departamento de Psicologia da Educação, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Gonçalves, M.D., & Agostinho, A.L. (2013). *QCDA: Análise preliminar da nova versão para estudantes universitários*. Documento não publicado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moiffet, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Guerra, I. C. (2006). Capítulo 3 – As diferentes funções e formas de utilização. Em *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo – Sentidos e formas de uso* (pp. 35-60). Estoril, Portugal: Príncípia Editora, Lda.
- Gouveia, M. J. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica*, 1(9), 5-14.
- Jones, T. W. (2013). Equally cursed and blessed: do gifted and talented children experience poorer mental health and psychological well-being? *Educational & Child Psychology*, 30(2), 44-66.

- Hill, M .M. & Hill, A. (2005). Capítulo 2 – Amostragem . Em *Investigação por questionário* (pp.). 2ª ed. Lisboa, Portugal: Sílabo, Lda.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 97-107.
- Madeira, F. (2008). Alguns Comentários sobre o Papel das Crenças de Alunos e Professores no Processo de Aprendizagem de um Novo Idioma. *Letras & Letras, 24*(1), 49-57.
- Matos, D. S. (2014). *A excelência no desporto: Estudo da "arquitetura" psicológica de atletas de elite portugueses"*. Lisboa, Portugal: Coisas de Ler Edições, Lda.
- Matos, D. S., Cuz, J. F., & Almeida, L. S. (2011). Excelência no desporto: para uma compreensão da "arquitetura" psicológica dos atletas de elite. *Moticidade, 7*(4), 27-41.
- McKeown, B., & Thomas, D. (1988). *Q Methodology*. California, Estados Unidos da América: Sage Publications, Inc.
- Medeiros, P. C., Loureiro, S. R., Linhares, M. B., & Marturano, E. M. (2000). A Auto-eficácia e Aspectos Comportamentais em Crianças com Dificuldade de Aprendizagem. *Psicologia, Reflexão e Crítica, 13*(3), 327-336.
- Medeiros, P. C., Loureiro, S. R., Linhares, M. B., & Marturano, E. M. (2003). O senso de auto-eficácia e o comportamento orientado para aprendizagem em crianças com queixa de dificuldade de aprendizagem. *Estudos de Psicologia, 8*(1), 93-105.
- Murray, E. J. (1967). Conceitos de Motivação. Em *Motivação e Emoção* (pp. 11-21). Rio de Janeiro, Brasil: Zahar Editôres.

- Nowicki, E. A. (2007). Children's Beliefs about Learning and Physical Difficulties. *International Journal of Disability*, 54(4), 417-428.
- Pajares, F. (2008). Chapter 5 – Motivational Role of Self-Efficacy Beliefs in Self-Regulated Learning. Em Shunck, D. H. & Zimmerman, B.J. (2008). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research and Applications*. (pp.111-140) Estados Unidos da América: Routledge.
- Peterson, E. R., Brown, G. T., & Irving, S. E. (2010). Secondary school student's conceptions of learning and their relationship to achievement. *Learning and Individual Differences*, 20, 167-176.
- Reis, S. M., & Renzulli, J. S. (2004). Current research on the social and emotional development of gifted and talented students: good news and future possibilities. *Psychology in the Schools*, 4(1), 119-130.
- Renzulli, J. S., Siegle, D., Gavin, M. K., & Reed, R. E. (2009). An investigation of the reability and factor structure of four new scales for rating the behavioral characteristics of superior students. *Journal of Advanced Academics*, 21(1), 84-108.
- Santos, A. S. & Gonçalves, M. D. – Crenças e Conceções de Dificuldade em Atletas de Alto Rendimento: Primeiros resultados de um estudo exploratório em contexto educativo e desportivo. Poster. Em DISLEXIA EM DEBATE: TENDÊNCIAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS, Braga, 2014 – **Abstract book**. Braga: DISLEXIA EM DEBATE: TENDÊNCIAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS, 2014 p.12
- Saygili, G. (2014). Problem-Solving skills employed by gifted children and their peers in public primary schools in Turkey. *Social Behavior and Personality*, 42, 53-64.

- Serpa, S., & Araújo, D. (Ed.). (2002). *Psicologia do Desporto e do Exercício: Compreensão e Aplicações*. Lisboa, Portugal: Faculdade de Motricidade Humana Edições.
- Stevanato, I. S., Loureiro, S. R., Linhares, M. B., & Marturano, E. M. (2003). Autoconceito de crianças com dificuldades de aprendizagem e problemas de comportamento. *Psicologia em Estudo*, 8(1), 67-76.
- ten Klooster, P. M., Visser, M., & Jong, M. T. (2008). Comparing two image research instruments: The Q-Sort method versus the Likert attitude questionnaire. *Food Quality and Preference*, 19, 511-518.
- Watts, S., & Stenner, P. (2012). *Doing Q Methodological Research: Theory, Method and Interpretation*. Londres, Inglaterra: Sage Publications, Ltd.
- Wolf, R. M. (1997). Section II: Q- Methodology. Em *Educational Research, Methodology, and Measurement: An International Handbook* (412-418). 2ª Ed. Adelaide, Austrália: Pergamon.
- Yopik, D. A., & Prentice, D. A. (2005). Am I an Athlete or a Student? Identity Saliency and Stereotype Threat in Student-Athletes. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(4), 329-336.
- Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2623-2626.

Anexos

Anexo 1 - Consentimento Informado

O presente questionário insere-se no âmbito de uma Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação e da Orientação, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Pretende-se com o presente estudo compreender melhor quais as concepções e crenças de dificuldade dos Atletas de Alto Rendimento em meio desportivo e em meio escolar. Este estudo possuirá dois momentos de recolha de dados, sendo este questionário o primeiro. Pode optar por não participar na segunda parte do estudo.

Preencher o questionário que se segue demora entre 25 minutos a 30 minutos. A sua participação é voluntária e poderá desistir a qualquer momento. Todos os dados recolhidos são confidenciais e serão apenas utilizados para análise no âmbito deste estudo.

Se pretender ser informado sobre os resultados, actividades ou investigações complementares, seleccione a resposta sim na página em que insere o seu e-mail no final. Esse contacto será usado exclusivamente para a marcação do segundo momento e/ou para a divulgação dos resultados, se assim o desejar, não podendo ser divulgado, usado ou partilhado de qualquer outro modo.

Este estudo conta com a supervisão da professora Maria Dulce Gonçalves e a coordenação por parte da aluna Andreia Sofia Santos. Para qualquer esclarecimento poderá entrar em contacto através do email: asophia.santos2007@gmail.com.

Ao preencher este questionário, concorda e consente com a utilização dos seus dados e respostas no âmbito deste estudo.

Agradecemos desde já a sua colaboração. As suas respostas são muito importantes para o desenvolvimento do nosso trabalho.

Anexo 2 – Caracterização da população alargada

Tabela de caracterização dos dados sociodemográficos da população-alvo

		<i>n</i> (%)
Sexo	Masculino	15 (62,5%)
	Feminino	9 (37,7%)
Modalidade	Ciclismo	5 (20,8%)
	Pentatlo Moderno	2 (8,3%)
	Rugby	4 (16,7%)
	Squash	1 (4,2%)
	Ginástica Artística	4 (16,7%)
	Remo	2 (8,3%)
	Basquetebol	5 (20,8%)
	Natação	1 (4,2%)
	Curso que frequenta	Engenharia Informática
Fisioterapia		2 (8,3%)
Geografia		1 (4,2%)
Design		1 (4,2%)
Economia		1 (4,2%)
Ciências Farmacêuticas		1 (4,2%)
Engenharia Mecânica		2 (8,3%)
Relações Públicas		1 (4,2%)
Desporto		2 (8,3%)
Educação Física e Desporto		3 (12,5%)
Biologia		2 (8,3%)
Geologia		1 (4,2%)
Medicina Dentária		1 (4,2%)
Gestão do Desporto		2 (8,3%)
Engenharia Electrotécnica		1 (4,2%)
Direito		1 (4,2%)
Idade		18
	19	5 (20,8%)
	20	2 (8,3%)

21	2 (8,3%)
22	2 (8,3%)
23	4(16,7%)
24	2 (8,3%)
25	1(4,2%)
27	2 (8,3%)
30	1(4,2%)

N=24

Anexo 3 - Questionário de Crenças de Dificuldades na Aprendizagem (QCDA)**Itens do Questionário**

- 1 As dificuldades de aprendizagem impedem-nos de ter sucesso.
- 2 A aprendizagem é feita de problemas que é preciso ultrapassar.
- 3 Para conseguir aprender é preciso fazer sacrifícios.
- 4 As dificuldades de aprendizagem só existem na nossa cabeça.
- 5 Alunos com dificuldades precisam de ser devidamente medicados.
- 6 As coisas que nos dão luta também são as que nos dão mais prazer
- 7 As dificuldades de aprendizagem são incapacidades específicas.
- 8 É errando que se aprende.
- 9 De uma forma ou de outra, toda a gente pode ultrapassar as suas dificuldades.
- 10 As dificuldades são desafios para fazer as coisas de maneira diferente.
- 11 Dificuldades de aprendizagem é não ser capaz de aprender como as outras crianças
- 12 Algumas formas de pensar prejudicam muito o modo como se aprende.
- 13 Aprender a vencer dificuldades é a chave para o sucesso.
- 14 Dificuldades de aprendizagem é um desvio em relação ao que é exigido como norma.
- 15 As dificuldades já nascem connosco.
- 16 Não é possível aprender sem que surjam dificuldades.
- 17 Os alunos com dificuldades devem ter problemas inatos de aprendizagem.
- 18 As dificuldades de aprendizagem resultam de atrasos no desenvolvimento.
- 19 Uma dificuldade de aprendizagem é não conseguir aprender a matéria.
- 20 As dificuldades são oportunidades de crescimento pessoal.
- 21 Dificuldades de aprendizagem é bloquear e não conseguir encontrar uma resposta.
- 22 Dificuldades de aprendizagem é quando algo impede o aluno de aprender.
- 23 Quando há motivação para aprender, não há dificuldades.
- 24 As dificuldades fazem parte do processo de aprendizagem.
- 25 Dificuldades de aprendizagem é uma incapacidade de aprender algumas coisas.
- 26 Uma dificuldade de aprendizagem é não conseguir perceber uma matéria.
- 27 As dificuldades servem para nos fazer crescer.
- 28 Uma dificuldade é um obstáculo à aquisição de mais conhecimentos.
- 29 Quem estuda tem bons resultados.
- 30 Dificuldades de aprendizagem é um problema mental que impede o aluno de ter sucesso.
- 31 Aprender a lidar com dificuldades torna o aluno mais forte.
- 32 As melhores escolas conseguem que os alunos alcancem os melhores resultados.
- 33 As dificuldades de aprendizagem ocorrem por falta de conhecimentos básicos.
- 34 Quando um aluno está bem medicado, as dificuldades diminuem muito.
- 35 Há dificuldades quando alguma coisa interfere com o processo de aprendizagem
- 36 Se houvesse mais disciplina, havia muito menos dificuldades.

- 37 Com maior ou menos dificuldade, todos os alunos podem evoluir.
- 38 As dificuldades estão na origem de muitas descobertas pessoais e científicas.
- 39 Toda a gente passa por dificuldades de aprendizagem.
- 40 Quem nasce com dificuldades de aprendizagem, tarde ou nunca as ultrapassa.
- 41 As dificuldades de aprendizagem são perturbações de origem biológica.
- 42 Não há aprendizagem sem dificuldades.
- 43 Quando um aluno tem mesmo dificuldades, pouco ou nada consegue melhorar.
- 44 As dificuldades dependem da relação de cada aluno com o contexto de aprendizagem.
- 45 Os alunos com dificuldades prejudicam os resultados dos colegas da turma.
- 46 A maior parte das dificuldades acabam por passar com o tempo.
- 47 Os melhores alunos são os que lidam com as dificuldades de forma mais eficaz.
- 48 As dificuldades de aprendizagem surgem por falta de método de estudo.
- 49 Os alunos com dificuldades desafiam-nos a construir uma escola melhor.
- 50 As dificuldades de aprendizagem mudam a forma de pensar de educadores e alunos.

Imagens representativas do questionário em versão *online*

Segunda parte

Para as afirmações que se seguem não há respostas certas nem erradas. Pretende-se saber aquilo em que realmente acredita. Para cada afirmação, assinale o número que melhor corresponde ao seu grau de acordo ou de desacordo. A sua opinião pessoal é essencial! Bom trabalho!



The image shows a grid of 30 sports icons arranged in 5 rows and 6 columns. Each icon is labeled with the name of the sport below it. The sports included are: Athletics, Archery, Swimming, Diving, Fencing, Cycling BMX, Trampoline, Cycling Mountain Bike, Beach Volleyball, Cycling Road, Canoe Sprint, Canoe Slalom, Cycling Mountain Bike, Cycling Track, Badminton, Basketball, Equestrian, Football, Rowing, Sailing, Judo, Taekwondo, Gymnastics Artistic, Gymnastics Rhythmic, Tennis, Shooting, Synchronised Swimming, Waterpolo, Volleyball, Wrestling, Handball, Hockey, Triathlon, Modern Pentathlon, Weightlifting, and Table Tennis.

1. As dificuldades na aprendizagem impedem-nos de ter sucesso. *

1 2 3 4 5 6

Discordo Totalmente Concordo Totalmente

2. A aprendizagem é feita de problemas que é preciso ultrapassar. *

1 2 3 4 5 6

Discordo Totalmente Concordo Totalmente

Número de matrículas no Ensino Superior *

Nível de Escolaridade *
Encontra-se a frequentar licenciatura, mestrado, doutoramento ou pós-graduação?

Número de reprovações *
Ao longo de todo o ensino

Não se aplica

1

2

3

Mais do que 3

Modalidade Desportiva que pratica *

Há quanto tempo pratica a Modalidade Desportiva referida? *

Possui estatuto de Alto Rendimento? *

Sim

Não


Em que tipo de provas já participou? *
Pode escolher mais do que uma hipótese


Internacionais

Europeus

Mundiais

Jogos Olímpicos

 80% concluído

Com tecnologia  Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Anexo 4 - Questões Abertas

Primeira parte

Seguidamente apresenta-se um conjunto de questões abertas a que pedimos que responda. Faça-o de forma clara. Não existem respostas certas ou erradas, apenas nos interessa a sua opinião sobre as temáticas. Bom trabalho!



1. Se tivesse de explicar a alguém o que é uma “dificuldade de aprendizagem”, você diria que... *

2. Por favor, descreva de forma simples uma situação de “dificuldade de aprendizagem” que exemplifique o que acabou de dizer. *

3. Acha que o Sistema de Ensino se encontra adaptado aos atletas de alto rendimento? *

- Sim
 Não

3.1. Justifique. *

Não

3.1. Justifique. *

3.2. O que acha que poderia ser alterado no Sistema de Ensino de forma a estar mais adaptado às necessidades dos atletas? *

4. Acha que existem dificuldades de aprendizagem no meio desportivo? *

Sim

Não

4.1. Justifique *

4.2. Dê um exemplo que descreva o que acabou de mencionar. *

5. Já passou por dificuldades de aprendizagem? *


Sim, em contexto educativo.


Sim, em contexto desportivo.

Sim, em ambos os contextos.

Não.

5.1. Por que tipo de dificuldades de aprendizagem passou? *
Dê um exemplo de uma situação que considere ser uma dificuldade de aprendizagem pela qual já tenha passado. No caso de não se aplicar refira "Não se aplica"

 40% concluído

Com tecnologia  Google Forms

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.
[Denunciar abuso](#) - [Termos de Utilização](#) - [Termos adicionais](#)

Anexo 5 – Respostas dadas às questões abertas pela amostra reduzida (N=10)

1. Se tivesse de explicar a alguém o que é uma “dificuldade de aprendizagem”, você diria que...	
CM1	É algo que demora mais tempo a aprender do que o normal.
GAM1	Dificuldade em entender e adquirir novos conhecimentos/habilidades
GAM2	Podemos ter dois tipos de dificuldades de aprendizagem, a teórica e a pratica, isto é, nós podemos não estar a conseguir compreender como se faz o exercício teoricamente o que leva a que falhemos a pratica, ou podemos estar a compreender a pratica e como se faz tudo mas não o conseguimos executar na pratica por variados motivos.
CM2	É algo que por muito que nós queiramos fazer, pensar, adquirir, etc. vai ser muito complicado e trabalhoso até o conseguirmos mas que é perfeitamente atingível.
CM3	Dificuldade de captar informação.
PPM1	Falta de capacidade do cérebro em assimilar ou compreender nova informação ou conhecimentos
GAM3	Na minha opinião, uma dificuldade de aprendizagem é quando alguém se esforça para aprender alguma coisa nova e tem dificuldade, pode ser motora ou cognitiva.
RF2	Não conseguir entender o que lhe estão a ensinar
RF1	Ter algum impedimento em compreender certo tipo de matéria, seja por dificuldades de concentração ou por não ter bases para

	certo tipo de assuntos que pressupõem conhecimentos básicos.
NM1	Dificuldade em compreender, aprender, assimilar..
2. Por favor, descreva de forma simples uma situação de “dificuldade de aprendizagem” que exemplifique o que acabou de dizer.	
CM1	Alguém que esteja mais cansado fisicamente e psicologicamente tem mais dificuldade a aprender algo do que uma pessoa num estado normal. Ou uma pessoa desatenta enquanto aprende algo também tem mais dificuldade de aprendizagem do que uma pessoa que esta atenta.
GAM1	Uma criança que necessita de aprender um determinado gesto técnico, mas que por dificuldade de entender o que lhe é pedido não o consegue integrar no seu pensamento e portanto não é realizável
GAM2	Nas paralelas estava a treinar um elemento novo mas não sabia por as mãos no sitio certo pois não tinha ainda percebido como realmente era o elemento que estava a fazer, ao perceber foi muito mais fácil a aprendizagem. Na barra ao aprender um despegue (uma passagem por cima da barra em que nos largamos e voltamos a agarrar) eu percebi a teoria toda e ao fazer sentia que estava a fazer tudo como era suposto mas continuava sem conseguir agarrar pois embora soubesse a teoria na pratica a coisa é ligeiramente diferente.
CM2	Por exemplo um aluno de Educação Física queres realizar um rolamento à frente e não conseguir uma correcta execução do mesmo, sendo que não consegue finalizar o gesto correctamente.

CM3	Estar nas aulas com dificuldade de estar concentrado
PPM1	Um aluno exposto a nova matéria de uma dada disciplina que revela dificuldade em compreender do que se trata ou de que forma está relacionado com conhecimentos anteriores, mesmo após várias explicações ou mudanças de abordagem por parte do docente
GAM3	Podemos tomar como exemplo um jovem desportista que tem dificuldade em aprender um determinado elemento técnico no seu desporto.
RF2	Ensinar a fazer um passe e a pessoa não perceber os pontos chave de como fazer um passe
RF1	Um professor tentar explicar como resolver uma equação a um aluno que não sabe fazer uma soma.
NM1	Não compreender algo que foi ensinado, por exemplo quando se falta a uma aula e a aula seguinte e a matéria tem seguimento...
3.O que acha que poderia ser alterado no Sistema de Ensino de forma a estar mais adaptado às necessidades dos atletas?	
CM1	Os horários serem mais ajustados, os testes e exames serem de datas a escolha do atleta e o próprio atleta ter ajudas de professores individualmente quando com cargas mais elevadas de treino por exemplo não conseguia aprender as coisas tão facilmente.
GAM1	Horários adaptados às necessidades dos atletas, tutores disponíveis para acompanhamento constante dos atletas
GAM2	Em primeiro lugar a forma como as entidades do ensino seja superior ou não olha para os atletas de alta competição, só isso mudava muita coisa.
CM2	Todo o atleta que já tenha estado pelo menos uma vez ao serviço de uma seleção nacional deveria ter benefício a mudança de

	horário, de aulas ou avaliações, bem como ter direito a um x número de aulas complementares de apoio para compensar o tempo em que não se pode estar presente no horário normal.
CM3	Reposição de aulas
PPM1	.Dispensa de aulas de Ed.Física, total liberdade de escolha de horários, datas de exames/testes, introdução de aulas de acompanhamento com os profs das aulas a que tenham de faltar por convocatória para campeonatos/estágios, etc.Realização de exames nacionais na escola em que estão inscritos e não em centros de exames (consultar informação no GAVE relativa à realização de exames de época especial para alunos do ensino secundário em 2013)
GAM3	Se fossem feitas algumas mudanças no sistema de ensino seria mais fácil a conciliação das duas coisas
RF2	Época especial de exames ser como uma 3ª fase, e não ser para substituir a época que se faltou (fazer o mesmo que fazem para os atletas universitários que tem época normal época recurso e época especial.) Os atletas poderem fazer o seu próprio horário. Terem faltas justificadas. Terem prazos diferentes para entrega de trabalhos. Poder mudar frequências se colidir com provas, em vez de passar logo para avaliação final, sendo prejudicados face aos outros alunos só porque estão a representar o seu país.
RF1	Ser possível os atletas realizarem testes em datas compatíveis com as duas actividades e estarem abrangidos no regime de avaliação contínua. Terem à sua disposição aulas extra em caso de dificuldade por não comparecer a certo número de aulas.
NM1	Haver um tutor que ajude na comunicação entre os atletas e os professores, horários que permitam conciliação com os treinos, aulas

	para compensar aulas que se faltou por estar em competição,
4. Acha que existem dificuldades de aprendizagem no meio desportivo?	
CM1	Porque um atleta com cansaço físico de treino e competições tem muita mais dificuldades em aprender do que uma pessoa normal.
GAM1	Qualquer habilidade/situação nova que seja pedida a um atleta pode criar uma situação de dificuldade de aprendizagem
GAM2	As condições em que nós treinamos são de longe as melhores e isso debilita muito a nossa aprendizagem.
CM2	Nem sempre um atleta ou mesmo treinadores e todos os indivíduos ligados ao desporto conseguem realizar algumas tarefas ou adquirir certos conhecimentos que gostariam de o fazer.
CM3	Não existe tempo para se dedicar a 100% as 2 matérias
PPM1	Não creio que o desporto seja um factor de distúrbio para a capacidade de aprendizagem de um aluno. Estas dificuldades estarão mais relacionadas com o indivíduo em si do que com o desporto que possa ou não praticar. A existirem, sou da opinião que possam estar apenas relacionadas com o excesso de carga de trabalho com que a escola/faculdade dá aos alunos
GAM3	Muitas vezes tem haver com as capacidades de cada atleta. podemos ter dificuldades de aprendizagem se não estivermos na nossa área de conforto.
RF2	Por vezes as pessoas não entendem o que os treinadores querem dizer
RF1	Nem sempre é fácil uma pessoa compreender o que lhe é pedido para fazer, seja um exercício, jogo, etc.

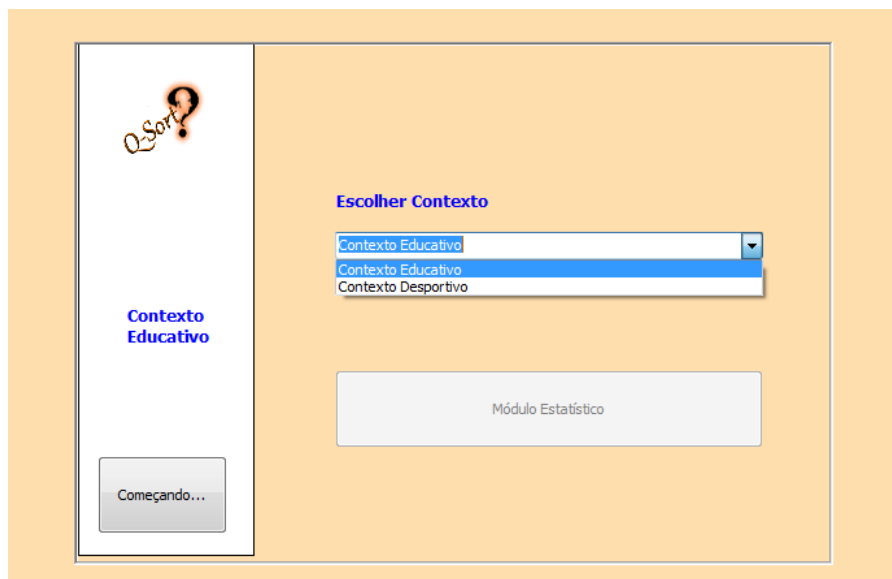
NM1	O cansaço dos treinos, o stress das competições e a pressão de obter resultados pode dificultar a aprendizagem
5. Já passou por dificuldades de aprendizagem?	
CM1	Sim, em contexto desportivo.
GAM1	Sim, em ambos os contextos.
GAM2	Sim, em ambos os contextos.
CM2	Sim, em ambos os contextos.
CM3	Sim, em ambos os contextos.
PPM1	Não.
GAM3	Sim, em contexto educativo.
RF2	Sim, em contexto educativo.
RF1	Não.
NM1	Sim, em contexto educativo.


Anexo 6 – Guião da Entrevista

Tema	Objetivo	Perguntas possíveis	
		Contexto Desportivo	Contexto Educativo
Crenças de dificuldade	Compreender quais as crenças de dificuldade que o estudante-atleta possui nos dois contextos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos? 2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades? 3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica. 4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê? 5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos? 2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades? 3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica. 4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê? 5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?
	Compreender quais as estratégias utilizadas pelos estudantes-atletas para ultrapassar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas? 2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades? 2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de

	as dificuldades.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Como reages perante uma dificuldade? 4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo? 	<p>um trabalho/avaliação como a ultrapassas?</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Como reages perante uma dificuldade? 4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?
	Compreender se o insucesso gera crenças de dificuldade nos estudantes-atletas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário? 2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes? 3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário? 4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Já sofreste alguma reprovação numa unidade curricular? 2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular? 3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar? 4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?
Motivações	Compreender quais as motivações do estudante-atleta em contexto educativo e em contexto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qual o papel do desporto na tua vida? 2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva? 3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida? 2. O que te levou a continuar a estudar? 3. Porque escolheste a tua área de

	desportivo.	<p>4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?</p> <p>5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?</p>	<p>estudos?</p> <p>4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?</p>
Crenças de autoeficácia	Compreender quais as crenças de autoeficácia que o estudante-atleta possui em relação aos dois contextos.	<p>1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?</p> <p>2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?</p> <p>3. Quais são os teus modelos no desporto?</p> <p>4. Quais características que valorizas nesses atletas?</p> <p>5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?</p> <p>6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?</p> <p>7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?</p>	<p>1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?</p> <p>2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?</p> <p>3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?</p> <p>4. Quais as características que valorizas nesses modelos?</p> <p>5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?</p> <p>6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?</p> <p>7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?</p>

Anexo 7 – Imagens ilustrativas da aplicação QSort



Introdução


Este exercício possui 30 afirmações (cartões) que terás de organizar entre os valores de Discordo Totalmente (-3) e Concordo Totalmente (+3), segundo a tua ordem de preferência. Não existem respostas Certas ou Erradas e apenas nos interessa a tua opinião.

Contexto Educativo

Bom trabalho!

Avança clicando no Botão "Iniciar".

Iniciar



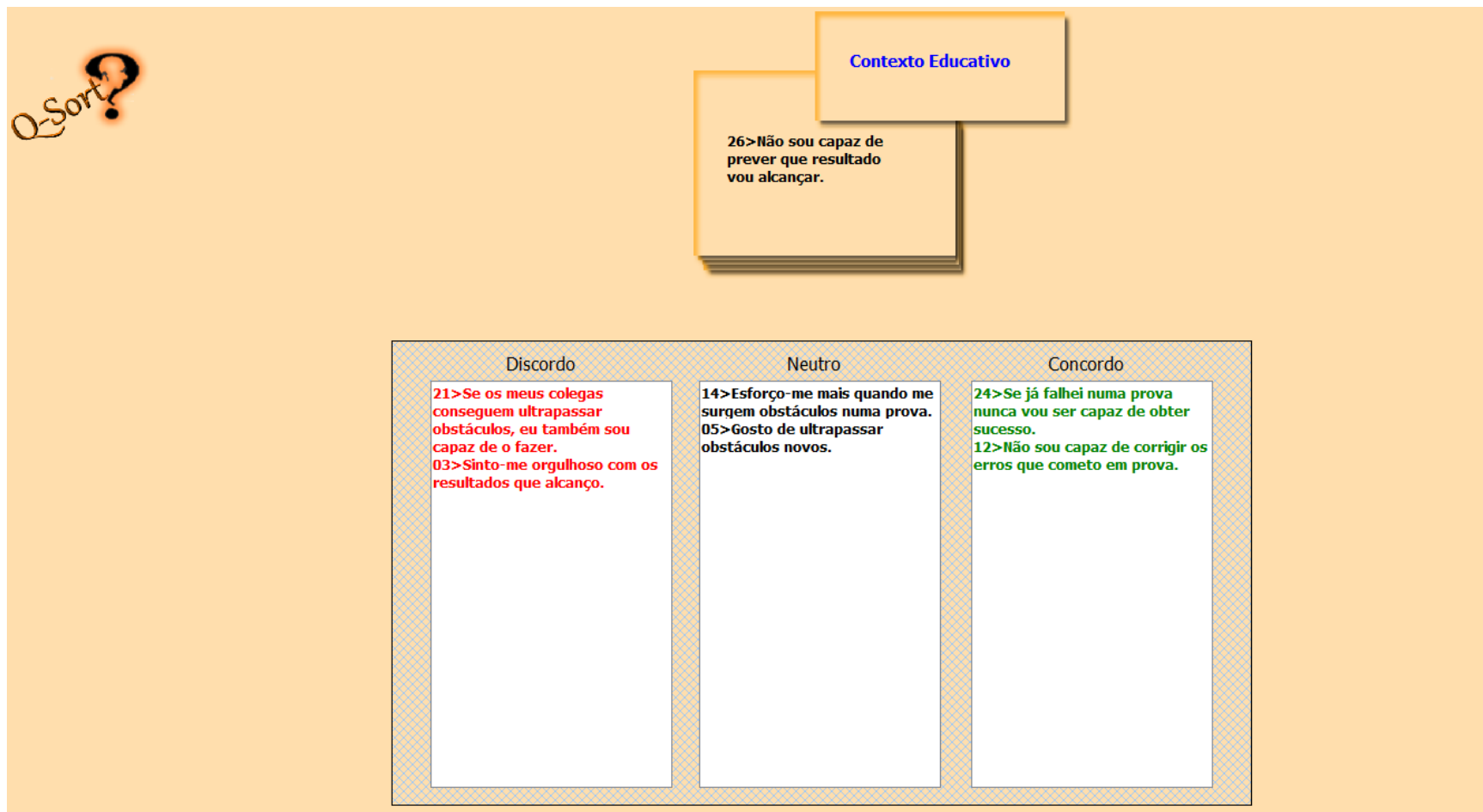
Introdução ao passo 1 de 5

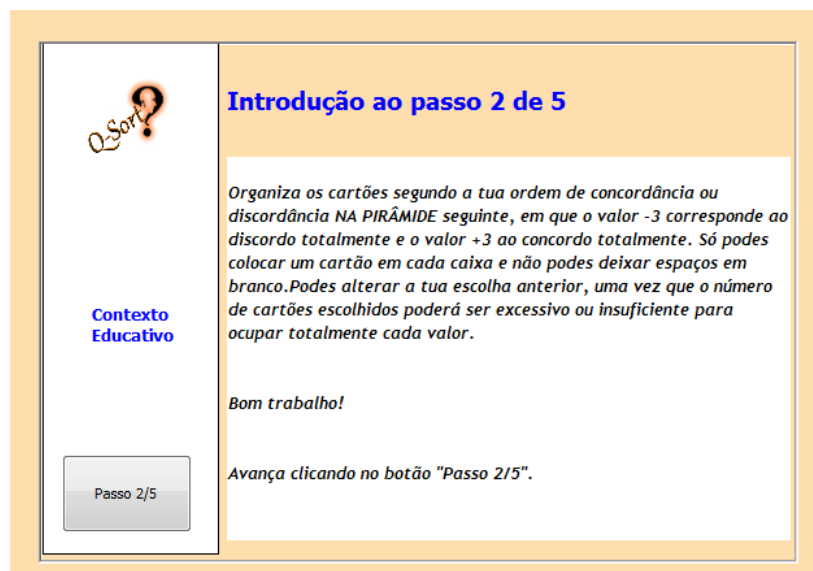
Nas tabelas seguintes (Discordo, Neutro e Concordo), insere os cartões que te vão surgindo segundo a tua ordem de preferência. Não existe número definido de cartões para cada caso.

Contexto Educativo

Para iniciar a tua escolha clica no botão "Passo 1/5".

Passo 1/5





Q-sort?

Contexto Educativo

Passo 2/5

Introdução ao passo 2 de 5

Organiza os cartões segundo a tua ordem de concordância ou discordância NA PIRÂMIDE seguinte, em que o valor -3 corresponde ao discordo totalmente e o valor +3 ao concordo totalmente. Só podes colocar um cartão em cada caixa e não podes deixar espaços em branco. Podes alterar a tua escolha anterior, uma vez que o número de cartões escolhidos poderá ser excessivo ou insuficiente para ocupar totalmente cada valor.

Bom trabalho!

Avança clicando no botão "Passo 2/5".

O-Sort?


Verificar

Concordo

Neutro

Discordo

Discordo Totalmente -3		-2	-1	Contexto Educativo 0	+1	+2	Concordo Totalmente +3
12>Não sou capaz de corrigir os erros que cometo em prova.	15>Não vale a pena esforçar-me, nunca vou ter bons resultados.	07>Quando estou em prova só me preocupo em não falhar.	19>Retiro prazer das provas em que me envolvo.	10>Sinto-me mais motivado ao preparar-me para provas onde já tive sucesso.	09>Se me esforçar sou capaz de melhorar o meu desempenho.	27>Sou capaz de estabelecer objetivos que me farão melhorar o meu desempenho.	
01>Esforço-me mais nas provas que considero mais exigentes.	06>Para ser bom, tenho de ter sempre bons resultados.	05>Gosto de ultrapassar obstáculos novos.	17>Não sou capaz de ultrapassar obstáculos.	21>Se os meus colegas conseguem ultrapassar obstáculos, eu também sou capaz de o fazer.	13>Sinto-me bastante satisfeito quando aprendo coisas novas.	20>Tenho competências para alcançar bons desempenhos.	
	24>Se já falhei numa prova nunca vou ser capaz de obter sucesso.	02>Quando me esforço para alcançar um bom desempenho, esqueço-me do que existe à minha volta.	25>Mesmo que não me prepare para uma prova consigo ter bons resultados.	03>Sinto-me orgulhoso com os resultados que alcanço.	29>Obtenho piores desempenhos se não me preparo corretamente antes de uma prova.		
	18>Necessito de realizar um ritual para ser capaz de obter um bom desempenho numa prova.	30>Mesmo que me esforce muito, já não posso melhorar o meu desempenho.	22>Não vejo interesse nas provas que realizo.	26>Não sou capaz de prever que resultado vou alcançar.	28>Não vejo interesse em esforçar-me para obter resultados.		
		14>Esforço-me mais quando me surgem obstáculos numa prova.	23>Acredito que sou capaz de atingir bons resultados.	16>A minha maior motivação é obter resultados elevados.			
				08>Não sou capaz de melhorar o meu desempenho.			
				11>Sou capaz de obter um bom desempenho mesmo nas provas mais exigentes.			
				04>Em provas mais exigentes a minha motivação é ainda			



Introdução ao passo 3 de 5


Agora que os cartões estão organizados certifica-te que os colocaleste na posição correta. Se for necessário podes proceder a todas as alterações que achares necessárias.

Para alterar posições: primeiro arrasta o cartões desejados para o Painel Neutro. De seguida coloca-os na nova posição. (senão pertender alterar qualquer cartão, clique em qualquer célula da Tabela para activar o botão "Continuar".

Quando terminares clica no botão "Continuar".

Passo 3/5

Contexto Educativo



Introdução ao passo 4 de 5

Por favor explica porque atribuíste o valor "Concordo Totalmente" (+3) ou o valor "Discordo Totalmente" (-3) aos cartões mencionadas nas caixas seguintes.

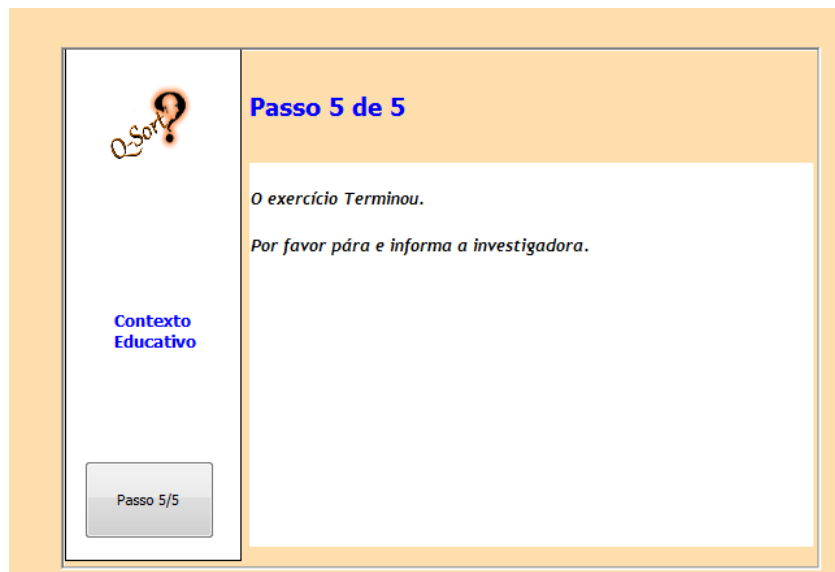
Para continuar clica no botão "Terminar".

Passo 4/5

Contexto Educativo



Concordo Totalmente		Discordo Totalmente	
<p style="font-size: small; color: green;">27>Sou capaz de estabelecer objetivos que me farão melhorar o meu desempenho.</p>		<p style="font-size: small; color: red;">12>Não sou capaz de corrigir os erros que cometo em prova.</p>	
<p style="font-size: small; color: green;">20>Tenho competências para alcançar bons desempenhos.</p>		<p style="font-size: small; color: red;">01>Esforço-me mais nas provas que considero mais exigentes.</p>	



Contexto Educativo ▾

Dados por Contexto

Imprimir Dados por Contexto

CM2 ▾

Dados por Código

Imprimir Dados por Código

Educativo

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-3	17 17			22			
-2	12	28 15	24				
-1		30 08	25 18 06				
0			02	26 14	29 16 11	01	07
+1				04	27 21	03	20
+2				23 19 10		09	
+3				13		05	

Dados por Código

Codigo	Contexto	NCart	Nivel	ContextoB	NCartB	NivelB
CM2	Contexto Educativo	01	+2	Contexto Desportivo	01	0
CM2	Contexto Educativo	02	-1	Contexto Desportivo	02	0
CM2	Contexto Educativo	03	+2	Contexto Desportivo	03	+1
CM2	Contexto Educativo	04	0	Contexto Desportivo	04	+1
CM2	Contexto Educativo	05	+2	Contexto Desportivo	05	+3
CM2	Contexto Educativo	06	-1	Contexto Desportivo	06	-1
CM2	Contexto Educativo	07	+3	Contexto Desportivo	07	0
CM2	Contexto Educativo	08	-2	Contexto Desportivo	08	-1
CM2	Contexto Educativo	09	+2	Contexto Desportivo	09	+2
CM2	Contexto Educativo	10	0	Contexto Desportivo	10	+2
CM2	Contexto Educativo	11	+1	Contexto Desportivo	11	0

Contexto Educativo ▾

Dados por Contexto

Imprimir Dados por Contexto

Escolher Código ▾

Dados por Código

Imprimir Dados por Código

Dados Contexto Educativo

Cartão Nº	Texto	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Média	Moda	Mediana	Amplitude
01	Esforço-me mais nas provas que considero mais exigentes.	0	0	0	5	3	1	1	0,80	0	1	5
02	Quando me esforço para alcançar um bom desempenho, esqueço-me do que existe à minha volta.	1	0	2	5	2	0	0	-0,30	0	1	5
03	Sinto-me orgulhoso com os resultados que alcanço.	0	0	0	1	4	4	1	1,50	+2; +1	1	4
04	Em provas mais exigentes a minha motivação é ainda maior.	0	0	1	8	0	1	0	0,10	0	0	8
05	Gosto de ultrapassar obstáculos novos.	0	0	0	1	3	5	1	1,60	+2	1	5
06	Para ser bom, tenho de ter sempre bons resultados.	0	1	6	3	0	0	0	-0,80	-1	0	6
07	Quando estou em prova só me preocupo em não falhar.	0	0	2	5	1	1	1	0,40	0	1	5
08	Não sou capaz de melhorar o meu desempenho.	2	3	5	0	0	0	0	-1,70	-1	0	5
09	Se me esforçar sou capaz de melhorar o meu desempenho.	0	0	0	1	1	3	5	2,20	+3	1	5
10	Sinto-me mais motivado ao preparar-me para provas onde já tive sucesso.	0	0	3	3	2	2	0	0,30	0; -1	2	3
11	Sou capaz de obter um bom desempenho mesmo nas provas mais exigentes.	0	0	0	2	2	6	0	1,40	+2	0	6
12	Não sou capaz de corrigir os erros que cometo em prova.	1	4	2	2	0	1	0	-1,10	-2	1	4
13	Sinto-me bastante satisfeito quando aprendo coisas novas.	0	0	0	2	5	1	2	1,30	+1	1	5
14	Esforço-me mais quando me surgem obstáculos numa prova.	0	0	1	7	1	1	0	0,20	0	1	7
15	Não vale a pena esforçar-me, nunca vou ter bons resultados.	7	2	1	0	0	0	0	-2,60	-3	0	7
16	A minha maior motivação é obter resultados elevados.	0	0	1	5	3	1	0	0,40	0	1	5
17	Não sou capaz de ultrapassar obstáculos.	3	5	2	0	0	0	0	-2,10	-2	0	5
18	Necessito de realizar um ritual para ser capaz de obter um bom desempenho numa.	0	2	5	3	0	0	0	-0,90	-1	0	5
19	Retiro prazer das provas em que me envolvo.	0	0	1	4	3	2	0	0,60	0	1	4
20	Tenho competências para alcançar bons desempenhos.	0	0	0	0	6	3	1	1,50	+1	0	6
21	Se os meus colegas conseguem ultrapassar obstáculos, eu também sou capaz de o fazer.	0	0	2	2	3	1	2	0,90	+1	2	3
22	Não vejo interesse nas provas que realizo.	1	2	3	4	0	0	0	-1,00	0	1	4
23	Acredito que sou capaz de atingir bons resultados.	0	0	0	1	2	5	2	1,80	+2	1	5
24	Se já falhei numa prova nunca vou ser capaz de obter sucesso.	1	5	4	0	0	0	0	-1,70	-2	0	5
25	Mesmo que não me prepare para uma prova consigo ter bons resultados.	1	2	2	5	0	0	0	-0,90	0	1	5
26	Não sou capaz de prever que resultado vou alcançar.	0	0	3	7	0	0	0	-0,30	0	0	7
27	Sou capaz de estabelecer objetivos que me farão melhorar o meu desempenho.	0	0	1	2	5	1	1	0,90	+1	1	5
28	Não vejo interesse em esforçar-me para obter resultados.	3	5	2	0	0	0	0	-2,10	-2	0	5
29	Obtenho piores desempenhos se não me preparo corretamente antes de uma prova.	0	1	0	1	4	1	3	1,30	+1	1	4
30	Mesmo que me esforce muito, já não posso melhorar o meu desempenho.	0	8	1	1	0	0	0	-1,70	-2	0	8

Anexo 8 – Cartões do Q-Sort Sample

Tema	Cartão
Motivação	<p>1. Esforço-me mais nas provas que considero mais exigentes.</p> <p>2. Quando me esforço para alcançar um bom desempenho, esqueço-me do que existe à minha volta.</p> <p>4. Em provas mais exigentes a minha motivação é ainda maior.</p> <p>5. Gosto de ultrapassar obstáculos novos.</p> <p>7. Quando estou em prova só me preocupo em não falhar.</p> <p>10. Sinto-me mais motivado ao preparar-me para provas onde já tive sucesso.</p> <p>13. Sinto-me bastante satisfeito quando aprendo coisas novas.</p> <p>14. Esforço-me mais quando me surgem obstáculos numa prova.</p> <p>16. A minha maior motivação é obter resultados elevados.</p> <p>22. Não vejo interesse nas provas que realizo.</p> <p>27. Sou capaz de estabelecer objetivos que me farão melhorar o meu desempenho.</p> <p>28. Não vejo interesse em esforçar-me para obter resultados.</p>
Autoeficácia	<p>3. Sinto-me orgulhoso com os resultados que alcanço.</p> <p>6. Para ser bom, tenho de ter sempre bons resultados.</p> <p>8. Não sou capaz de melhorar o meu desempenho.</p> <p>9. Se me esforçar sou capaz de melhorar o meu desempenho.</p> <p>11. Sou capaz de obter um bom desempenho mesmo nas provas mais exigentes.</p> <p>12. Não sou capaz de corrigir os erros que cometo em prova.</p> <p>15. Não vale a pena esforçar-me, nunca vou ter bons resultados.</p> <p>17. Não sou capaz de ultrapassar obstáculos.</p> <p>18. Necessito de realizar um ritual para ser capaz de obter um bom desempenho numa prova.</p> <p>19. Retiro prazer das provas em que me envolvo.</p> <p>20. Tenho competências para alcançar bons desempenhos.</p> <p>21. Se os meus colegas conseguem ultrapassar obstáculos, eu também sou capaz de o fazer.</p> <p>23. Acredito que sou capaz de atingir bons resultados.</p> <p>24. Se já falhei numa prova nunca vou ser capaz de obter sucesso.</p> <p>25. Mesmo que não me prepare para uma prova consigo ter bons resultados.</p> <p>26. Não sou capaz de prever que resultado vou alcançar.</p> <p>29. Obtenho piores desempenhos se não me preparo corretamente antes de uma prova</p> <p>30. Mesmo que me esforce muito, já não posso melhorar o meu desempenho.</p>

Anexo 9 – Análise fatorial QCDA (Gonçalves & Agostinho, documento não publicado)

Fator 1: Dificuldades inerentes à aprendizagem (14 itens)

Nº item	Item
2	A aprendizagem é feita de problemas que é preciso ultrapassar.
3	Para conseguir aprender é preciso fazer sacrifícios.
6	As coisas que nos dão luta também são as que nos dão mais prazer
8	É errando que se aprende.
9	De uma forma ou de outra, toda a gente pode ultrapassar as suas dificuldades.
13	Aprender a vencer dificuldades é a chave para o sucesso.
16	Não é possível aprender sem que surjam dificuldades.
20	As dificuldades são oportunidades de crescimento pessoal.
24	As dificuldades fazem parte do processo de aprendizagem.
27	As dificuldades servem para nos fazer crescer.
31	Aprender a lidar com dificuldades torna o aluno mais forte.
37	Com maior ou menos dificuldade, todos os alunos podem evoluir.
39	Toda a gente passa por dificuldades de aprendizagem.
42	Não há aprendizagem sem dificuldades.

Fator 2: Dificuldades disfuncionais (13 itens)

Nº item	Item
5	Alunos com dificuldades precisam de ser devidamente medicados.
7	As dificuldades de aprendizagem são incapacidades específicas.
11	Dificuldades de aprendizagem é não ser capaz de aprender como as outras crianças
14	Dificuldades de aprendizagem é um desvio em relação ao que é exigido como norma.
15	As dificuldades já nascem connosco.
17	Os alunos com dificuldades devem ter problemas inatos de aprendizagem.
18	As dificuldades de aprendizagem resultam de atrasos no desenvolvimento.
30	Dificuldades de aprendizagem é um problema mental que impede o aluno de ter sucesso.
34	Quando um aluno está bem medicado, as dificuldades diminuem muito.
40	Quem nasce com dificuldades de aprendizagem, tarde ou nunca as ultrapassa.
41	As dificuldades de aprendizagem são perturbações de origem biológica.
43	Quando um aluno tem mesmo dificuldades, pouco ou nada consegue melhorar.
45	Os alunos com dificuldades prejudicam os resultados dos colegas da turma.

Fator 3: Dificuldades construtivas (8 itens)

Nº item	Item
10	As dificuldades são desafios para fazer as coisas de maneira diferente.
12	Algumas formas de pensar prejudicam muito o modo como se aprende.

- 35 Há dificuldades quando alguma coisa interfere com o processo de aprendizagem
- 38 As dificuldades estão na origem de muitas descobertas pessoais e científicas.
- 44 As dificuldades dependem da relação de cada aluno com o contexto de aprendizagem.
- 47 Os melhores alunos são os que lidam com as dificuldades de forma mais eficaz.
- 49 Os alunos com dificuldades desafiam-nos a construir uma escola melhor.
- 50 As dificuldades de aprendizagem mudam a forma de pensar de educadores e alunos.

Fator 4: Dificuldades interdependentes (8 itens)

Nº item	Item
4	As dificuldades de aprendizagem só existem na nossa cabeça.
23	Quando há motivação para aprender, não há dificuldades.
29	Quem estuda tem bons resultados.
32	As melhores escolas conseguem que os alunos alcancem os melhores resultados.
33	As dificuldades de aprendizagem ocorrem por falta de conhecimentos básicos.
36	Se houvesse mais disciplina, havia muito menos dificuldades.
46	A maior parte das dificuldades acabam por passar com o tempo.
48	As dificuldades de aprendizagem surgem por falta de método de estudo.

Fator 5: Dificuldades processuais (7 itens)

Nº item	Item
1	As dificuldades de aprendizagem impedem-nos de ter sucesso.
19	Uma dificuldade de aprendizagem é não conseguir aprender a matéria.
21	Dificuldades de aprendizagem é bloquear e não conseguir encontrar uma resposta.
22	Dificuldades de aprendizagem é quando algo impede o aluno de aprender.
25	Dificuldades de aprendizagem é uma incapacidade de aprender algumas coisas.
26	Uma dificuldade de aprendizagem é não conseguir perceber uma matéria.
28	Uma dificuldade é um obstáculo à aquisição de mais conhecimentos.

Anexo 10 – Análise da média dos fatores do QCDA da amostra alargada total e por estudante-atleta.

Tal como aconteceu na amostra reduzida (N=10) os fatores com médias mais elevadas foram o 1 – Dificuldades inerentes à aprendizagem e o 3 – Dificuldades construtivas, sendo que o fator 2 – Dificuldades disfuncionais voltou a ser aquele com que os participantes concordaram menos, obtendo assim a média mais baixa.

	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5
Média	4,88	2,43	4,43	3,06	3,70

N=26

Código	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5
BF1	4,57	1,69	4,13	2,50	3,00
BF2	5,29	2,38	4,50	2,63	3,57
BF3	5,29	2,15	4,75	3,00	2,57
BM1	5,14	2,00	3,88	3,00	3,14
BM2	5,64	2,23	5,63	4,25	3,14
CM1	5,43	2,46	4,50	3,63	4,43
CM2	5,07	2,08	4,75	3,13	2,86
CM3	3,79	2,69	5,00	2,88	4,57

Código	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5
CM4	5,64	3,69	4,75	3,75	3,29
CM5	5,00	2,69	4,50	2,88	3,71
GAM1	5,57	1,46	4,75	2,63	4,00
GAM2	4,71	2,46	4,13	3,50	3,57
GAM3	5,29	2,31	4,13	3,50	3,57
GAM4	4,29	1,46	3,63	1,88	2,86
NM1	5,50	2,54	5,50	3,50	4,29
PMF1	4,21	2,54	4,63	3,25	3,00
PMM1	5,64	3,31	4,13	3,38	3,71
PMM2	4,64	3,08	4,50	2,88	4,29
REF1	4,79	1,77	4,88	2,88	4,57
REM1	4,64	3,54	4,88	2,50	5,00
RF1	4,64	2,15	4,13	3,25	4,29
RF2	4,14	1,85	3,25	2,38	3,43
RF3	4,00	2,62	4,75	3,25	3,86
RF4	5,07	2,62	3,88	2,88	3,71
RF5	4,00	3,15	4,13	2,88	4,00
SF1	4,93	2,38	3,63	3,38	3,86

N=26

Anexo 11 – Análise de frequência de resposta aos cartões da amostra reduzida por contexto**Dados referentes ao Contexto Desportivo**

Cartão nº e texto	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Média	Moda	Mediana	Amplitude
01. Esforço-me mais nas provas que considero mais exigentes.	0	0	2	6	2	0	0	0,00	0	0	6
02. Quando me esforço para alcançar um bom desempenho, esqueço-me do que existe à minha volta.	0	0	1	7	1	1	0	0,20	0	1	7
03. Sinto-me orgulhoso com os resultados que alcanço.	0	0	0	2	4	2	2	1,40	+1	2	4
04. Em provas mais exigentes a minha motivação é ainda maior.	0	0	1	1	3	4	1	1,30	+2	1	4
05. Gosto de ultrapassar obstáculos novos.	0	0	0	3	2	2	3	1,50	+3; 0	2	3
06. Para ser bom, tenho de ter sempre bons resultados.	0	0	7	2	1	0	0	-0,60	-1	0	7
07. Quando estou em prova só me preocupo em não falhar.	0	0	2	8	0	0	0	-0,20	0	0	8
08. Não sou capaz de melhorar o meu desempenho.	1	6	2	1	0	0	0	-1,70	-2	1	6
09. Se me esforçar sou capaz de melhorar o meu desempenho.	0	0	0	2	2	4	2	1,60	+2	2	4
10. Sinto-me mais motivado ao preparar-me para provas onde já tive sucesso.	0	0	2	4	1	2	1	0,60	0	1	4
11. Sou capaz de obter um bom desempenho mesmo nas provas mais exigentes.	0	0	1	3	4	1	1	0,80	+1	1	4
12. Não sou capaz de corrigir os erros que cometo em prova.	1	5	4	0	0	0	0	-1,70	-2	0	5
13. Sinto-me bastante satisfeito quando aprendo coisas novas.	0	0	0	1	3	4	2	1,70	+2	1	4
14. Esforço-me mais quando me surgem obstáculos numa prova.	0	0	1	7	1	1	0	0,20	0	1	7

1 de 2

15. Não vale a pena esforçar-me, nunca vou ter bons resultados.	4	4	2	0	0	0	0	-2,20	-2; -3	0	4
16. A minha maior motivação é obter resultados elevados.	0	0	0	7	0	1	2	0,80	0	0	7
17. Não sou capaz de ultrapassar obstáculos.	6	4	0	0	0	0	0	-2,60	-3	0	6
18. Necesito de realizar um ritual para ser capaz de obter um bom desempenho numa prova.	0	0	5	3	0	0	2	0,10	-1	0	5
19. Retiro prazer das provas em que me envolvo.	0	0	0	4	1	4	1	1,20	+2; 0	1	4
20. Tenho competências para alcançar bons desempenhos.	0	0	0	1	9	0	0	0,90	+1	0	9
21. Se os meus colegas conseguem ultrapassar obstáculos, eu também sou capaz de o fazer.	0	0	0	5	2	2	1	0,90	0	1	5
22. Não vejo interesse nas provas que realizo.	1	4	5	0	0	0	0	-1,60	-1	0	5
23. Acredito que sou capaz de atingir bons resultados.	0	0	0	1	4	4	1	1,50	+2; +1	1	4
24. Se já falhei numa prova nunca vou ser capaz de obter sucesso.	3	3	4	0	0	0	0	-1,90	-1	0	4
25. Mesmo que não me prepare para uma prova consigo ter bons resultados.	0	0	3	6	0	1	0	-0,10	0	0	6
26. Não sou capaz de prever que resultado vou alcançar.	0	1	5	3	1	0	0	-0,60	-1	1	5
27. Sou capaz de estabelecer objetivos que me farão melhorar o meu desempenho.	0	0	0	0	4	5	1	1,70	+2	0	5
28. Não vejo interesse em esforçar-me para obter resultados.	1	8	1	0	0	0	0	-2,00	-2	0	8
29. Obtenho piores desempenhos se não me preparo corretamente antes de uma prova.	0	0	0	3	5	2	0	0,90	+1	0	5
30. Mesmo que me esforce muito, já não posso melhorar o meu desempenho.	3	5	2	0	0	0	0	-2,10	-2	0	5

2 de 2

Dados referentes ao Contexto Educativo

Cartão nº e texto	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Média	Moda	Mediana	Amplitude
01. Esforço-me mais nas provas que considero mais exigentes.	0	0	0	5	3	1	1	0,80	0	1	5
02. Quando me esforço para alcançar um bom desempenho, esqueço-me do que existe à minha volta.	1	0	2	5	2	0	0	-0,30	0	1	5
03. Sinto-me orgulhoso com os resultados que alcanço.	0	0	0	1	4	4	1	1,50	+2; +1	1	4
04. Em provas mais exigentes a minha motivação é ainda maior.	0	0	1	8	0	1	0	0,10	0	0	8
05. Gosto de ultrapassar obstáculos novos.	0	0	0	1	3	5	1	1,60	+2	1	5
06. Para ser bom, tenho de ter sempre bons resultados.	0	1	6	3	0	0	0	-0,80	-1	0	6
07. Quando estou em prova só me preocupo em não falhar.	0	0	2	5	1	1	1	0,40	0	1	5
08. Não sou capaz de melhorar o meu desempenho.	2	3	5	0	0	0	0	-1,70	-1	0	5
09. Se me esforçar sou capaz de melhorar o meu desempenho.	0	0	0	1	1	3	5	2,20	+3	1	5
10. Sinto-me mais motivado ao preparar-me para provas onde já tive sucesso.	0	0	3	3	2	2	0	0,30	0; -1	2	3
11. Sou capaz de obter um bom desempenho mesmo nas provas mais exigentes.	0	0	0	2	2	6	0	1,40	+2	0	6
12. Não sou capaz de corrigir os erros que cometo em prova.	1	4	2	2	0	1	0	-1,10	-2	1	4
13. Sinto-me bastante satisfeito quando aprendo coisas novas.	0	0	0	2	5	1	2	1,30	+1	1	5
14. Esforço-me mais quando me surgem obstáculos numa prova.	0	0	1	7	1	1	0	0,20	0	1	7

1 de 2

15. Não vale a pena esforçar-me, nunca vou ter bons resultados.	7	2	1	0	0	0	0	-2,60	-3	0	7
16. A minha maior motivação é obter resultados elevados.	0	0	1	5	3	1	0	0,40	0	1	5
17. Não sou capaz de ultrapassar obstáculos.	3	5	2	0	0	0	0	-2,10	-2	0	5
18. Necessito de realizar um ritual para ser capaz de obter um bom desempenho numa.	0	2	5	3	0	0	0	-0,90	-1	0	5
19. Retiro prazer das provas em que me envolvo.	0	0	1	4	3	2	0	0,60	0	1	4
20. Tenho competências para alcançar bons desempenhos.	0	0	0	0	6	3	1	1,50	+1	0	6
21. Se os meus colegas conseguem ultrapassar obstáculos, eu também sou capaz de o fazer.	0	0	2	2	3	1	2	0,90	+1	2	3
22. Não vejo interesse nas provas que realizo.	1	2	3	4	0	0	0	-1,00	0	1	4
23. Acredito que sou capaz de atingir bons resultados.	0	0	0	1	2	5	2	1,80	+2	1	5
24. Se já falhei numa prova nunca vou ser capaz de obter sucesso.	1	5	4	0	0	0	0	-1,70	-2	0	5
25. Mesmo que não me prepare para uma prova consigo ter bons resultados.	1	2	2	5	0	0	0	-0,90	0	1	5
26. Não sou capaz de prever que resultado vou alcançar.	0	0	3	7	0	0	0	-0,30	0	0	7
27. Sou capaz de estabelecer objetivos que me farão melhorar o meu desempenho.	0	0	1	2	5	1	1	0,90	+1	1	5
28. Não vejo interesse em esforçar-me para obter resultados.	3	5	2	0	0	0	0	-2,10	-2	0	5
29. Obtenho piores desempenhos se não me preparo corretamente antes de uma prova.	0	1	0	1	4	1	3	1,30	+1	1	4
30. Mesmo que me esforce muito, já não posso melhorar o meu desempenho.	0	8	1	1	0	0	0	-1,70	-2	0	8

Anexo 12 – Matrizes de Congruência da amostra reduzida

CM1

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3		30 17					
	-2	15		28 08	22			
	-1	24	12	10	06	01		
	0		25	04	26 16 14 07 02		03	
	+1					13 05	29 20	21
	+2				11	27 19	09	
	+3			18				23

CM2

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3	17			22			
	-2	12	28 15	24				
	-1		30 08	25 18 06				
	0			02	26 14	29 16 11	01	07
	+1				04	27 21	03	20
	+2				23 19 10		09	
	+3				13		05	

CM3

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3	15	30					
	-2	22	28 17	08				
	-1		06	24 18	12 07			
	0			14	26 16 01	29 21 19		09
	+1			10	02	27 20	23	
	+2				25 04		05	13
	+3						11 03	

GAM1

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3		17		12			
	-2	28	30 24	08				
	-1	15		22	26 18		04	
	0		25	21 16 02	14 10 07 06			
	+1				01	29 20 03	11	
	+2					27 19	13	23
	+3						09	05

GAM2

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3	15	30					
	-2	08	28	17 12				
	-1		18	24 22	26 25			
	0			19	14 10	13 07 02 01	23	
	+1				06 04	11	20 05	
	+2		29		27		03	21
	+3				16			09

GAM3

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3	17 15						
	-2		30 28	08	22			
	-1		24 12	06	26	14		
	0			25 18 10	21 07 01	02		03
	+1				29		23 20 11	09
	+2				19 04	27 16		
	+3					13	05	

RF1

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3	17	08					
	-2	15	30 12	24				
	-1		28	22 18 06	01			
	0				25 07 02	20 05	11	29 09
	+1				26 14	03	27 19	
	+2				04	13 10	23	
	+3			21	16			

RF2

		Contexto Educativo						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Contexto Desportivo	-3	28	24					
	-2		17	26 12	30			
	-1	02	15	06	22	10		
	0		18	08 07	25 19 14	01	16	
	+1				13	20	23 11	29
	+2				09 04	05	21	
	+3					03		27

Anexo 13 – Transcrição integral das entrevistas da amostra reduzida

CM1 - Contexto Desportivo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?

Claro. Dificuldades em meio desportivo pode ser por exemplo, dificuldades psicológicas quando nos sentimos mal fisicamente ou quando somos ultrapassados por alguém a quem achamos que vamos ganhar, há uma dificuldade também.

2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?

Não. Por exemplo um atleta que tenha problemas... um atleta que seja mais fraco psicologicamente provavelmente tem mais dificuldades psicológicas, um atleta que tenha mais dificuldades fisicamente vai ter mais dificuldades físicas, por exemplo.

3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.

Não. Ter dificuldades... por vezes... todos os grandes atletas têm dificuldades e as dificuldades fazem parte de um atleta, porque às vezes a mesma vontade de treinar... a falta de vontade de treinar é uma dificuldade e todos os grandes atletas têm pequenas dificuldades que ultrapassam, é isso que os faz um grande atleta.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

As dificuldades ajudam na aprendizagem do atleta porque se ele tiver dificuldade nisso, se for alguma coisa tática ou em termos de treino programado, se teve essa dificuldade e a ultrapassou provavelmente não vai cometer esse erro outra vez.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo?

Sim, é o que eu disse. Ao ultrapassar as dificuldades e a tê-las, se as ultrapassar vai melhorar o desempenho porque não vai cometer o mesmo erro.

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?

Tento pensar na melhor forma de ultrapassar e quando sei que é uma coisa que não está correta tento arranjar forma de descobrir ou perguntar a melhor forma de ultrapassar essa dificuldade.

2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?

Depende da dificuldade. Se for uma dificuldade mais em termos da equipa tento falar com o meu treinador e etc, se for em termos fisicamente posso também falar com o treinador. Se for coisas mais próprias, pessoais, tento ultrapassar e perceber o que é que errei para a próxima não voltar a errar.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Eu costumo reagir bem. Normalmente quando tenho uma dificuldade é sinal que cheguei lá e ao ultrapassar ainda vou ter mais facilidade depois e normalmente tento sempre ultrapassar da melhor forma sem ter dificuldades em ultrapassá-la.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?

Sim claro, se é uma dificuldade é mesmo para ultrapassar, eu acho que todos os atletas têm dificuldades e os bons atletas têm ultrapassar as dificuldades e conseguir sempre e nunca desistir. Com ajuda de pessoas externas, ou do treinador ou mesmo psicóloga mas acima de tudo acho que é a própria pessoa que tem de ter consciência de que errou e do que fez tornar essa dificuldade e não voltar a cair no mesmo erro e ultrapassá-la.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?

Sim.

2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?

No ciclismo é normal estar muitas vezes com gente à frente ou gente atrás, como me sinto ... mais ou menos desiludido... eu gosto é de numa prova em que tenho o objetivo de ganhar tentar ficar bem classificado.

3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

Acho que é mesmo o desenrolar do ciclismo, acho que todos os ciclistas já foram vencidos várias vezes pelo mesmo adversário.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

Conciliar o treino com o estudo, penso que acima de tudo para já é isso.

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

É bastante importante. Desde sempre que faço desporto, sempre fui habituado a fazer desporto, mesmo quando estou fora do ciclismo, quando paro gosto de jogar à bola, de correr, sempre fiz desporto e será sempre importante na minha vida.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

Eu desde pequeno sempre gostei de andar de bicicleta e quando tinha quatro ou cinco anos já andava muito de bicicleta mesmo e o meu pai fez-me entrar para o ciclismo e era o que eu queria e com seis anos entrei para o ciclismo.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?

Por vezes o treinar, fazer uma subida e ver que faço 20 km/h e depois passado dois meses passo nessa subida e consigo fazer 21 ou 22 e sinto que o trabalho que estou a fazer, estou a evoluir e por isso é que trabalho e trabalho sempre para estar sempre evoluir e com treino normalmente evolui-se sempre.

4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?

Depende dos dias, mas os meus objetivos de treino é o que o meu treinador me manda, se ele me manda fazer três horas eu faço três horas, se ele me manda uma eu faço uma.

5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?

Depende dos objetivos da equipa e depois os objetivos pessoais passa por, dependendo da prova, ter sempre um objetivo pessoal e depois a equipa ter um objetivo de equipa. Tento estar concentrado, preparar-me bem nas semanas anteriores se for um objetivo principal e sofrer em cima da bicicleta.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?

Nunca desistir, ser persistente.

2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?

Sim. Persistência, dedicação e empenho.

3. Quais são os teus modelos no desporto?

Não tenho um modelo principal, tiro o melhor de cada pessoa e tento retirar as melhores informações de cada pessoa para poder aprender o máximo de cada pessoa, não tenho só uma.

4. Quais características que valorizas nesses atletas?
5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?
6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?

Não. Também não. Porque por vezes não se está tão bem fisicamente e os maus resultados podem aparecer várias vezes e se aparecer uma vez, provavelmente na semana a seguir vai continuar a aparecer porque não é com uma semana de trabalho que se passa de oito a oitenta, ter um mau resultado não significa que é mau atleta, pode ser mau trabalho ou um momento mau da época.

7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?

Fico contente. Tento mostrar a essa pessoa o que eu trabalho e provar que não sou tão mau quanto ela pensa.

CM1 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?

Sim. A minha principal dificuldade é mesmo conciliar o desporto com o estudo neste momento.

2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?

Não.

3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.

Não, ter dificuldades significa falta de estudo ou falta de empenho e não ser mau aluno.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Eu acho que também podem facilitar a aprendizagem porque, se for uma dificuldade e se ultrapassar depois vai conseguir melhorar o seu desempenho.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Se uma pessoa está habituada a tirar por exemplo 10 sem estudo quase se depois tirar oito ou sete, de certeza que na próxima vai-se aplicar e já vai conseguir tirar melhor nota e perceber que afinal tem mesmo de estudar e foi uma dificuldade que ultrapassou e uma melhor nota que tirou no final.

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?
Tento estar atento nas aulas e tem de se estudar.
2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?
Se for uma dificuldade em termos de não saber tão bem a matéria tento ultrapassar estudando mais, se for uma coisa que não sei tento falar um professor ou com alguém. Se for uma avaliação foi porque não me apliquei o devido tempo para essa parte da avaliação.
3. Como reages perante uma dificuldade?
Costumo reagir bem. Se tenho uma dificuldade é porque ainda não sei essa coisa, ou porque tenho um método de estudo que não funcionou para aquela cadeira, ou algo assim e tento aprender e ultrapassar para na próxima não voltar a acontecer essa dificuldade.
4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?
Sim. Com estudo, com horas de estudo. quantas mais horas de estudo menos dificuldade se tem.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma reprovação numa unidade curricular?
Sim.
2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?
Senti que já tinha dado alguma matéria dessa, já me lembrava de algumas coisas e que se me tivesse aplicado ainda mais um bocadinho se calhar não estaria neste momento a repetir a unidade curricular.
3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?
Provavelmente não ter estudado o suficiente para ter os mínimos que é o 10.
4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?
É mesmo conciliar o estudo com o ciclismo

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?
É bastante, eu acho que ao ter um curso superior tem-se mais probabilidade de emprego.
2. O que te levou a continuar a estudar?

Porque acho que ficar com o 12º neste momento não é opção e sempre tive na cabeça que queria continuar a estudar, não foi nada que me levou a querer continuar a estudar, foi mesmo porque já ter isso na cabeça.

3. Porque escolheste a tua área de estudos?

Porque a par do desporto, computadores é uma das coisas que mais me atrai e uma coisa que mais gosto e acho que sobretudo para ir para o ensino superior é importante ir para uma coisa que gostes.

4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?

Sim. Acho que tento-me aplicar e estudar.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Concentração nas aulas e estudo em casa e aplicação.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Médio. Acho que é mesmo a atenção e a persistência para estudar e não desistir depois de uma hora de estudo e continuar a insistir para estudar mais e mais para tentar passar.

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

Também não tenho nenhum modelo no geral, tento estudar à minha maneira, nunca tive um modelo académico e estudo à minha maneira e a melhor maneira de funcionar é a que uso.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Não. Também não. Porque se for um mau resultado provavelmente é porque não me dediquei o suficiente para essa prova.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?

Fico contente e agradeço. Pergunto porquê e se for alguma razão coerente aceito a resposta e tento melhorar.

CM2 – Contexto Desportivo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?

Dificuldades no meio desportivo existem sempre. Existem dificuldades em provas, existem dificuldades psicológicas, existem dificuldades de várias competências, dependem dos contextos. Em casa, o próprio problema de casa poderá influenciar, poderá criar dificuldades a nível psicológico noutras situações.

2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?

Eu penso que não. Visto que, eu falo da minha modalidade mais, eu acho que há atletas que nascem mais com uma pré-disposição genética e psicológica para serem atletas de alta competição e há outros que trabalham para isso. E as dificuldades que vão atravessar são diferentes. Há sempre azares na vida que uns passam e outros não. Por isso é sempre diferente.

3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.

Não. Não ter dificuldades significa mau atleta e má pessoa. Porque acho que uma pessoa se disser que não tem dificuldades não está a ser verdadeira. As dificuldades aparecem a todos e ninguém é superior a ninguém, há sempre... pode ser um grande ou pequena dificuldade, mas há sempre um grau de dificuldade em tudo o que fazemos.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Facilitam muito a aprendizagem, isso é certo. Porque superando as dificuldades vamos aprender com os erros, ... eu falo, tenho muita tendência de aprender com os erros que cometo. Superando essas dificuldades acho que aprendemos também de novo.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo?

Claro, como eu referi agora. Falo no ciclismo, os erros que se cometem numa prova, às vezes muita frieza em algum momento das provas, isso vai ... se calhar vamos fazer erros, vamos errar, e isso podemos ficar marcado. A mim é uma coisa que fica marcada, os erros que cometo, tenho tendência a não os querer voltar repetir e por isso ficam muito marcados.

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?

Depende da dificuldade. Às vezes à dificuldades que... quando estamos num treino em que parecendo que não por vezes à certas dificuldades que surgem, falo por exemplo um dia de chuva. Por vezes mais vale interromper o treino e seguir para casa e evitar outras dificuldades que possam surgir como uma doença ou poderemos ficar em pausa. Agora se depende de uma dificuldade numa subida que se tem de fazer porque faz parte do treino, essas dificuldades superam-se e uma pessoa tem é que pensar que queremos ser atletas mais e melhores.

2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?

Nas provas já se trata diferente. Numa prova à que terminar a prova, fazer tudo para terminar penso eu, a não ser que estejamos a pensar na prova mais como treino. Há provas menos importantes e se houver o risco de surgir lesão mais vale desistir se não for uma prova tão importante. Por vezes à que arriscar pois todos os dias podem ser um dia de prova e se a pessoa quiser vencer essa prova à que lutar por ela.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Há que encará-la de frente e saber se vale a pena ou não ultrapassar essa dificuldade. Acho que temos de pensar que essa dificuldade não nos vai destruir e não nos vai tornar mais fracos. E acabar com elas.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?

É perfeitamente, perfeitamente possível. Porque ano após ano, corrida após corrida dia após dia de treino aprendemos coisas novas e essas dificuldades vão sendo superadas e vão aparecendo cada vez novas dificuldades.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?

Já.

2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?

Sinto-me bem, acho que sim, porque existem adversários que também são amigos e se eles forem melhores que nós em todas as provas que nos vencem temos é de lhes tirar o chapéu e felicitar pela vitória.

3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

A qualidade do atleta, o treino, se calhar a competição da corrida, mais se calhar a qualidade do atleta, se um é bom e o outro é fraco, se calhar o bom não vai quase sempre ganhar ao fraco vai é ter maior probabilidade de vencer.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

Já sofri mais dificuldades quando, com os estudos, havia alturas em que era complicado... os horários de treino e agora mais a tempo inteiro acaba por ser a minha prioridade e essa seria se calhar a minha maior dificuldade.

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

O desporto na minha vida é muito importante. Eu nasci no meio do desporto, no meio das bicicletas. Estudei desporto. Faz parte, é a saúde, é para dar saúde, é o bichinho, é o mexer com o nosso sistema nervoso. Eu sem o desporto não vivia.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

Como eu disse o bichinho foi passado pelo meu pai que abriu uma escola de ciclismo, primeiro abriu um club de passeio cicloturismo. Eu comecei a crescer, eu o meu irmão, os meus primos e mais amigos da escola e o meu pai quis fazer de nós melhor ciclistas e homens e criou uma escola de ciclismo, daí eu entrar. A partir daí entrou o vício e nunca mais.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?

Querer ser melhor. Querer continuar neste meio e querer aprender cada vez mais. Porque se continuar, não falo só como ciclista, mas falo também se calhar como futuro treinador, como futuro diretor de equipa, tenho de ter motivação para continuar a trabalhar e aprender cada vez mais.

4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?

Costumo, por vezes orientados, porque nós temos um plano de treinos e temos de o tentar cumprir, e um dos objetivos é cumprir o plano de treinos à risca, nem sempre à risca porque à dias em que o corpo não está a reagir tão bem e temos de descansar, é isso. Para os cumprir... acordar, tomar o pequeno-almoço e montar na bicicleta e treinar porque tem de ser. É claro que há dias que nós não temos tanta motivação para treinar e há certos aspetos que nos levam a ter maior dificuldade em trabalhar. Mas apesar de tudo, como ciclista profissional tenho que saber que tenho uma responsabilidade não só para comigo mas para a minha equipa, com os meus colegas e com os diretores todos.

5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?

Sim, geralmente sim. Geralmente penso na prova que vou realizar e vejo se se adapta ou não às minhas características e consoante isso penso nos objetivos. Por vezes o objetivo poderá passar só por acabar a corrida, outras vezes um objetivo poderá ser ajudar um colega. O que faço é entrar na corrida e depois as corridas é uma loucura, nunca é certo, há sempre muita coisa a variar e uma pessoa tem de ser capaz de raciocinar e saber qual é a melhor coisa a fazer.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?

Ser humilde e saber que não somos os melhores e que temos de trabalhar sempre mais para ser cada vez melhor e aprender com os erros.

2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?

Eu acho que sim. Penso que sou humilde e isso tem-me trazido muita felicidade. E tenho muita persistência. Já houve momentos da minha vida que não, certas lutas que passei, certas coisas que não melhoram, todos os dias, durante todos os dias da semana eu pensava o que ando aqui a fazer e se devia abandonar o ciclismo, mas sempre fui persistente e sempre acreditei que isto ia melhorar e hoje em dia estou bem na vida graças a essa persistência.

3. Quais são os teus modelos no desporto?

Não sou muito de seguir modelos. Sou um ciclista que pensa que cada atleta é diferente, porque por trás de cada atleta está sempre uma pessoa e isso não é de esquecer. É claro que gosto sempre de aprender com os outros, vendo, assistindo a outras provas sempre dá para analisar erros e coisas boas que se fazem para tirarmos para nós próprios.

4. Quais características que valorizas nesses atletas?

5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?

Não. Também penso que não porque nem sempre um mau resultado significa que nós somos maus atletas. Eu falo na minha modalidade e noutras modalidades coletivas. Por exemplo no ciclismo, um ciclista que chegue em

último pode ter trabalhado a corrida toda para outro, por isso, se trabalhou a corrida toda para outro colega é um ótimo atleta.

7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?

Tento não ficar muito... fico orgulhoso, claro mas não deixo que o orgulho me suba à cabeça. É aceitar o elogio e continuar a trabalhar, porque receber elogios desses é sempre bom, isso é certo mas podemos ser sempre melhores. Se me dizem que sou mau atleta ouço a crítica e depois tento analisar se a crítica estará correta ou não, por vezes poderei não ser mau atleta mas mau crítico.

CM2 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?

Existem muitas dificuldades em meio educativo. A principal dificuldade que encontrei em meio educativo foi a minha prova de ... e a prova nunca me trouxe Sempre fui um estudante que sei que tinha capacidades para mais mas se calhar nunca dei o máximo como estudante.

2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?

Não.

3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.

Também não. Porque nós, eu quando entrei no ensino superior e quando passava de ano e todos os dias, o dia-a-dia na escola e na universidade e no jardim-de-infância, quando passei apareciam novos desafios e novas dificuldades que tínhamos de superar, e haviam sempre novas matérias e toda a nova matéria que teríamos a cada período era uma dificuldade.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Praticamente todas, acho eu. Qualquer dificuldade numa matéria nova. Seremos estudantes de desporto, por exemplo, de início fazemos testes diagnósticos e depois no fim há uma avaliação e há uma série de dificuldades que vamos ser sujeitos para aprender novas matérias.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?

Estudar, falar com colegas, tentava que me ajudassem se tivesse alguma dificuldade, tentava pedir trabalhos de anos anteriores para tirar algumas ideias, não digo copiar porque isso não é correto, nunca fui muito de copiar mas tentar tirar ideias e tentar pedir ajuda se fosse preciso.

2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?

Por vezes punha os livros de lado, sei o que não é o que devo fazer. Isto é o contraste do desporto. Eu gosto de estudar mas há matérias que não entram e não vale a pena insistir muito. Se calhar valia a pena para aprendermos. Mas também sinto que há muita matéria que não é essencial e que não faz falta.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Há que superá-la e estudar. Estudar e tentar pensar muito bem na pergunta. Sair da frequência e ir a exame. Não sei, depende de vários aspetos.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?

Sim. Estudar, exercitar, fazendo produções pedagógicas.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma reprovação numa unidade curricular?

Isto falando da faculdade? Eu por acaso no final de anos letivos penso que não mas nunca deixei uma cadeira para trás.

2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?

3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?

4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?

As maiores dificuldades na vida académica para mim foram conciliar, é uma dificuldade mas um desafio para a minha vida, foi conciliar o estudo com a vida desportiva e não só. A vida académica a nível de estudo porque a vida académica envolve mais do que isso, envolve o convívio com os amigos e isso é essencial. Por vezes algumas matérias mais complicadas claro, e se calhar alguns trabalhos de grupo, apanhei muitos trabalhos de grupo, e por vezes não existe muita consonância com o grupo, há sempre alguém que não está livre naquela hora, há sempre alguém... por vezes e fui obrigado a pôr os meus treinos de lado para conseguir estar com o grupo e isso nunca fez bem.

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?

Acabou por conciliar um pouco, complementar um pouco um pouco a minha vida desportiva também, formação é desporto, e ganhei mais maturidade.

2. O que te levou a continuar a estudar?

Acho que ter sempre o diploma, o dito canudo, acho que é uma mais-valia pois a qualquer momento podemos ter uma lesão que podemos não continuar no desporto e há que seguir por outro lado.

3. Porque escolheste a tua área de estudos?

Como já disse é todo de volta do tema, do mundo do desporto, desde pequeno e sempre fui um viciado em desporto e ciclismo. Desde de pequeno que me lembro que às vezes em vez de estar a ver bonecos na televisão ligava e metia no canal desportivo e estava ali tardes inteiras. É um vício, é quase um vício mesmo. Há que pensar também em tentar mudar a mentalidade da sociedade e tentar combater alguns maus vícios e o desporto na minha opinião é um bom vício. E como a minha mentalidade a é esta optei pelo desporto.

4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?

Sim, por vezes um objetivo é só passar à disciplina, outras vezes é tentar tirar uma nota alta. Não digo tirar a melhor nota da turma, ou assim, mas tentar tirar o meu máximo. Se calhar às vezes, eu com provas práticas já eram objetivos mais específicos, como bater um determinado tempo, tentar saltar uma determinada altura ou um determinado comprimento. Produções pedagógicas, produções pedagógicas são importantes e é aprender passo a passo, há sempre etapas que essas etapas podemos dividir noutras etapas e é melhorando os pequenos aspetos que se melhora o todo.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Ser aplicado, ter vontade de aprender e não ser preguiçoso.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Sou um aluno mediano, poderia ser muito melhor aluno se não fosse tão preguiçoso, isso eu sei. Sempre tive muito boa memória fotográfica e isso se

calhar, memória fotográfica, memória auditiva e isso tudo. E sempre quando estava no meio de um teste tentava-me lembrar no que foi dito durante a aula ou como foi feito. E isso, na minha opinião, para mim foi uma mais-valia.

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

A minha namorada. Ela estudou muito, é muito aplicada, e sempre me puxou muito para eu estudar, apesar de eu por vezes eu não querer, se não fosse ela se calhar não tinha médias tão altas ou assim.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

A persistência, o querer ser perfeito quase, às vezes poderá ser mau se calhar mas nos estudos trás muitos benefícios. O querer ser melhor, o querer fazer direito vai trazer melhores resultados.

5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?

Eu acho que sim. Depende das matérias que falarmos e depende das disciplinas, existem disciplinas onde não conseguia ter essas características, noutras perfeitamente. Estamos a falar da persistência, do querer aprender algo novo. Muitas vezes dependia dos professores. Existem sempre bons professores que conseguem motivar os alunos. Eu falo num caso particular, não gostava de futebol e tive um professor excepcional de futebol, pouco mais velho que eu que me pôs a gostar de futebol e de jogar à bola. Acho que ele conseguiu incutir em mim a vontade de ser melhor aluno.

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Não. Depende.... Não, não, não ... porque existe vida desportiva e existe vida académica e se calhar às vezes pode ir ao encontro nas qualidades pessoais de uma pessoa. Em várias também não, a única coisa que poderá influenciar é se ficamos desmotivados com algum mau resultado e depois temos de estudar logo a seguir à prova poderemos estar mais em baixo e não entrar a matéria como devia.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?

Não sei, se calhar por vezes ... sei que poderia ser melhor e por vezes digo que isso é mentira porque sou um pouco preguiçoso. Agora também senti-me muito lisonjeado porque sempre tive colegas meus na faculdade que me viam como exemplo pois visto que eu conseguia como conciliar o desporto com os estudos, e isso penso que é muito positivo porque trás muita organização na vida de uma pessoa. (Mau aluno) Aí há que aceitar, sei que poderia ser melhor aluno ... mas

por vezes como na situação desportiva, por vezes há o mau aluno e o há o mau crítico.

GAM1 - Contexto Desportivo

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?

Dificuldades... Claro que existem dificuldades, existem dificuldades a todos os níveis. O desporto não é uma coisa fácil e que esteja ao alcance de todos. Portanto acho que faz parte existirem dificuldades que é para poderem ser ultrapassadas.

Dificuldades físicas, psicológicas, sociais, acho que há um bocadinho de tudo.

2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?

Acho que podem... Sim acho que passam pelas mesmas dificuldades podem é passar com intensidades diferentes. Por exemplo, num contexto psicológico há atletas que são mais fortes e atletas que têm um bocadinho mais de dificuldade em ultrapassar algumas coisas.

3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.

Não. Acho que o facto de existirem dificuldades e conseguires ultrapassar essas dificuldades tornam-te num bom atleta.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Eu acho que não, não ... quer dizer... dizer que facilita a aprendizagem também não concordo. Acho que é um processo que é preciso existir na aprendizagem. Acho que sem a dificuldade, sem aquele obstáculo, tu não vais sentir uma necessidade de ultrapassar um obstáculo, portanto não vais sentir necessidade de aprender.

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?

Quando a consigo ultrapassar normalmente ... se for um obstáculo assim físico, normalmente conseguimos ultrapassá-lo, com, quando conseguimos, como é que eu hei-de explicar... Assim... com força de vontade, mesmo cerrar os dentes e tentar ao máximo. Quando é um obstáculo psicológico a coisa já complica um bocadinho mais porque já há outras variáveis que nós podemos conseguir controlar ou não conseguir controlar, então... não é fácil de explicar.

2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?

Na prova, não, as provas em contrário aos treinos, as provas costumam ser tão rápidas que entre a passagem de um aparelho para outro, nós temos de ter uma capacidade de esquecer e de pensar no final da competição. Portanto, normalmente, o facto... tentamos ao máximo não criar obstáculos numa competição. Ou seja, fazemos a análise no fim, depois de já termos feito o trabalho todo. Porque estar a pensar no que já passou normalmente dá asneira.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Pah eu tento ser racional, novamente umas vezes consigo outras vezes não consigo.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?

Acho, claro. De que forma... Dá-me um exemplo, por exemplo se calhar é mais fácil para eu... “Por exemplo, na ginástica, estás a tentar fazer um exercício com as argolas e no mesmo exercício estás sucessivamente a cair. Ou seja, não consegues estar a fazer esse exercício, surge-te essa dificuldade. O que é que fazes para a ultrapassar?” Epah se for um problema técnico, tenho lá o meu treinador e os meus colegas ao pé. Se for um problema, sei lá emocional, uma questão por exemplo, há muito o problema do medo na ginástica, aí era o que te estava a dizer à bocado, é um bocadinho a garra mesmo, crer mesmo fazer e acreditar que vai tudo correr bem temos a capacidade para estar fazer isso senão não estávamos sequer a fazer.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?

Já.

2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?

Eu não faço competição para competir com os outros, eu faço competição para competir comigo próprio. Os meus objetivos são sempre superar o que fiz antes. Ou então tenho alguns objetivos concretos que é naquela prova fazer um determinado elemento. Mas eu normalmente não penso, em competições individuais não penso nos meus adversários.

3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

Sei lá... ahhh... opah pode ser várias coisas. Pode ser o nível técnico do adversário ser superior ao meu. Pode ser o estado de forma naquela competição dele ter sido superior ao meu. Pode ser o estado mental em que ele estava naquela competição, o dele ter sido superior ou o meu ter sido inferior. Não estava corretamente preparado. Acho que há várias coisas que podem influenciar.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

Eu sou muito exigente comigo próprio. E isso é uma coisa boa, porque sou capaz de passar cinco ou seis horas seguidas a treinar. Mas... normalmente sou eu que me ajudo a meter-me num buraco quando as coisas não correm bem. Portanto, tem a parte boa... Sou o meu pior inimigo basicamente. Consigo ser o meu melhor amigo e consigo ser o meu pior inimigo. Sou muito crítico em relação às coisas que faço porque... faço isto porque gosto mesmo e pronto e quero fazer as coisas bem.

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

Neste momento na minha vida, é uma das minhas principais prioridades. Porque a ginástica tem ali um limite de idade um bocadinho curto então enquanto me der prazer e ser o que quero mesmo fazer vou continuar aqui. Portanto diria que é bastante importante.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

A ginástica foi porque os meus pais fizeram... a minha mãe fez ginástica na escola, ginástica geral e o meu pai fez mesmo ginástica artística, e acharam que eu poderia gostar e eu comecei na ginástica de formação e de repente houve algumas pessoas foram lá ver e acharam que eu devia ir para a ginástica artística e pronto.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?

Eu com o passar dos anos gosto cada vez mais de colocar desafios a mim próprio e sinto que tenho conseguido ganhar uma capacidade de ultrapassar esses desafios e pah, uma pessoa sente-se bem quando consegue ultrapassar coisas que se propõe, portanto.

4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?

Sim, objetivos de treino, objetivos de semana, objetivos de mês, objetivos ano, tudo. Treino, treino, treino e um bocadinho mais de treino.

5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?

Eu acho que acima de tudo é preciso ter um bocadinho de capacidade de sacrifício, porque passar tantas horas no ginásio, no caso da ginástica, não é fácil e é preciso encontrar um equilíbrio, tal como estava a dizer há bocado, entre sermos os nossos amigos porque somos nós que estamos aqui a dar cabo do corpo e a esfarraparmo-nos literalmente e temos de ter capacidade de conseguir pegar nas coisas boas e ficar contentes. Mas ao mesmo tempo acho eu que é essencial também um certo sentido crítico do nosso próprio trabalho, não podemos deixar essa parte toda para o nosso treinador, ou para o público, ou para os júris tens de ser tu um bocadinho a avaliar o teu trabalho.

2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?

Considero que sou bom mas podia ser melhor. Não me importo de treinar, mesmo, eu não me importo de ficar cansado. Sou muito persistente. Quer dizer essa persistência é uma coisa boa mas quando chega aos limites também se torna uma coisa má.

3. Quais são os teus modelos no desporto?

Modelos em que aspeto? “As pessoas que valorizas mais, que gostavas de ser igual a elas, que segues.” Eu não sigo assim ninguém. Modelo para mim assim nesse aspeto não tem necessariamente de ser um campeão do mundo ou ser um campeão olímpico. Para mim é mais importante uma pessoa que está bem com aquilo que faz, gosta daquilo que faz e consegue transmitir isso às outras pessoas. Portanto, se calhar para mim, uma pessoa que gosta muito de ginástica e que consegue esforçar-se, e que se esforça muito no treino e ao mesmo tempo consegue ser boa pessoa. Acho que esse é o meu modelo ideal. Agora assim nomes, não sei.

4. Quais características que valorizas nesses atletas?

5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?

Sim, acho que sim, algumas, outras estou a trabalhar para ter. Quer dizer, isto é constante trabalho, mas sim acho que um dia chego lá.

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?

Não faz de mim mau atleta, pode-me desmotivar um bocadinho mas não faz de mim mau atleta. (Em várias) Pode-me desmotivar ainda mais mas continua a não fazer de mim mau atleta. Porque depende do contexto em que falhas na competição. Podes estar a querer evoluir tecnicamente, e então é esperado que as coisas possam não correr bem. Podes simplesmente naquela semana, as coisas não estão a correr bem e a tua forma física tem um abaixamento. Podes simplesmente não estar nas melhores condições psicológicas e aquele não era o teu dia. Agora, pode acontecer em várias provas seguidas e o que é preciso é trabalhar para tentar mudar isso

7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?

Fico um bocado inchado, é bom ouvir elogios. (Mau atleta) Pfff... faço uma análise pessoal e individual, com o seu peso em mim, depende da pessoa ou da situação em que me disserem que sou mau atleta. “E também depende da pessoa que diz que és bom atleta?” Sim sim, mas um elogio quer dizer, qualquer pessoa... Há pessoas é que quando recebes uma crítica deves dar o peso a essa crítica que ela merece.

GAM1 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?

Sim. Ahhh. Exemplos do género, desculpa, quando estamos a falar do meio educativo basicamente podemos estar a falar do ensino? “Sim Escola.” Existem, existem. O facto do ensino nacional, não é?, ser muito formatado e não estar especificado para nada. Portanto, toda a gente aprende a mesma coisa quer queira quer não e da mesma forma. “O que é bom não é?” Se fossemos robots sim.

2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?

Eu acho que sim, novamente acho que sim. Acho que há uns que tem mais facilidade em ultrapassar essas dificuldades... e outros... não é... sim ok, ok... sim, fica assim a resposta.

3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.

Não. Novamente o facto de uma pessoa ter dificuldades e conseguir superar essas dificuldades já uma superação pessoal.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Acho que também facilitam essa aprendizagem exatamente por causa do fator superação.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Acho que sim. Por exemplo, o facto de, sei lá, um rapaz ou uma rapariga numa disciplina qualquer ter dificuldades, vai fazer com que essa rapariga/rapaz dê uma certa importância e uma relevância diferente do que se tivesse facilidades. Ou seja, vai trabalhar mais. No fundo vai dar mais importância, e se tudo correr bem consegue superar.

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?

Estudo, tento-me motivar para a disciplina em questão e basicamente como o curso que eu estou é um curso em que eu gosto eu meto na cabeça que estou ali porque quero mesmo e que pronto, que tenho de estudar ou seja o que for.

2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?

Quando estamos a falar por exemplo de estudo eu tento um bocadinho mudar a forma como abordo o assunto. Porque às vezes tu veres as coisas de uma maneira diferente ou ouvires as coisas de uma maneira diferente faz ali um clique e tu sentes que aquilo faz um bocadinho mais de sentido.

3. Como reages perante uma dificuldade?

No estudo? Tento ultrapassar sempre.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?

É. (de que forma). Epa vocês fazem perguntas muito difíceis. De que forma? Eu acho que não existe uma forma assim específica para tu passares uma dificuldade, não é? Tu sentes que tens uma dificuldade e sentes uma necessidade de ultrapassar essa necessidade. Então tu própria vais arranjar uma maneira, seja ela qual for, para ultrapassar isso. Com ajuda ou sem ajuda, depende.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma reprovação numa unidade curricular?

Já.

2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?

Da maior parte das vezes em que eu reprovei foi porque nem sequer pus lá os pés ou porque não tinha tempo, portanto, foi como começar do zero, ouvir as coisas pela primeira vez.

3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?

Por exemplo na faculdade foi mesmo o facto de não ir às aulas por causa de conciliar com a carreira desportiva. No secundário já foi diferente, porque agora lembrei-me eu também reprovei no secundário, e aí foi exatamente pelo facto daquilo ser muito, como é que eu hei-de dizer? É igual para todos e não é fácil.

4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?

Eu quando gosto do que tenho de estudar ou do que tenho de fazer estou super motivado. Quando não gosto tenho problemas em conseguir motivar-me. Portanto basicamente é isso. A partir do momento motivado consigo fazer seja o que for.

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?

No meu caso particular eu sou..., pode-se dizer que eu sou um bocadinho oito-oitenta. Sou oitenta no desporto e oito na minha vida académica. A minha vida académica permite-me ter um certo lado meu que é um bocadinho mais relaxado. Tal como disse há bocado sou muito exigente comigo próprio no desporto, então o facto de estar a fazer mestrado e de ter tirado a licenciatura permitiu-me fazer isso há mesma mas sendo um bocadinho mais, como hei-de dizer?, um bocadinho mais suave comigo próprio.

2. O que te levou a continuar a estudar?

Eu acho que nós estamos a nossa vida toda a estudar. Seja pelo facto de leres um artigo já estás a estudar, não é? Portanto não foi pelo facto de ter um diploma ou dizer lá no meu currículo que tenho o curso. Acho que foi por que achei que era interessante e devia continuar.

3. Porque escolheste a tua área de estudos?

Ok. Eu ao início escolhi Fisioterapia mas depois pensei “ não eu não quero estar a minha vida toda com pessoas que tem, rodeado de pessoas que tem “problemas”. E na altura como estava super ligado ao desporto achei que era interessante fazer uma abordagem do desporto mas uma abordagem mais

académica, um bocadinho mais teórica. Porque nós aqui temos muita prática mas não temos a parte da teoria. Então achei que poderia ser interessante.

4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?

Costumo, ah, sim, tenho objetivos. Mas tal como disse há bocado, muito mais, sim, muito diferentes dos meus objetivos desportivos. Não que sejam menos importantes, mas diferentes. Basicamente motivo-me e vejo lá ao fundo que é o que eu quero fazer. Portanto faço, não o que é preciso, mas o que tem de ser feito.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Um bom aluno. Acho que um bom aluno é uma pessoa que tem a capacidade de ouvir e compreender o que lhe estão a dizer mas ao mesmo tempo ter um filtro e perceber o que é que é importante para ele próprio enquanto pessoa deixar entrar e o que não é importante.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Considero que sou, sim, sim um aluno satisfatório bom, satisfatório bom. Sou muito persistente

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

Não tenho.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Não. Opah se for em todas alguma coisa pode estar errada. Mas outra vez acho não faz de ti mau aluno, pode ser simplesmente do que estávamos a falar à bocado, de motivação, se não gostas do que estás a fazer não vale a pena.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?

Se eu perceber que o significado da palavra aluno tem para aquela pessoa o mesmo significado que eu tenho é um ótimo elogio. Se for simplesmente pelo significado pragmático da palavra é me indiferente sinceramente. A mesma coisa.

GAM2 – Contexto Desportivo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?

Sim, bastantes. Dificuldades em alcançar os objetivos que pomos, dificuldades em traçar os objetivos, em saber bem o que queremos o que alcançar, dificuldades em avançar, quando estamos lesionados, psicologicamente como conseguimos obter os objetivos.

2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?

Podemos dizer que sim e que não, depende. Se vamos à parte mais abrangente podemos dizer que sim. Porque passamos pelas mesmas dificuldades, toda a gente dá dois passos à frente, um passo atrás, de vez em quando pode não ser na mesma exatamente situação. No nosso caso não é tanto assim, mas estamos a aprender um elemento novo, começamos com medo, às vezes temos com receio, outras vezes aquilo corre pior e anda um bocadinho para trás, ou por uma lesão. Acho que quase todos passamos pelo mesmo, depois depende da maneira como as tentamos superar.

3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Facilitar a aprendizagem acho que não, é difícil. Se temos uma dificuldade seria muito mais fácil aprender se não a tivéssemos. Se eu tenho dificuldade em fazer o que quer que seja, se não tivesse essa dificuldade, esse handicap que está presente, acho que seria muito mais fácil aprender.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo?

Não.

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?

Depende muito da dificuldade mas penso basicamente no que estou a fazer mal, e porque é que estou a ter essa dificuldade para tentar resolver esse problema e conseguir ultrapassá-lo.

2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?

Tento esquecer-me e abstrair-me e pensar que ela não existe.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Tento não pensar nisso mesmo. Quanto menos pensar nessa dificuldade melhor, que é para não me afetar o resto da prova. Se fico focado naquela situação só, corre-me a prova toda mal em vez de me correr aquela situação só.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?

Sim. Trabalhando.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?

Sim, muitas.

2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?

Sinto-me, não sei, sinto-me igual. Só me sinto cada vez mais motivado para chegar para tentar chegar cada vez mais perto dele.

3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

Idades, condições de trabalho, depois depende se estamos a falar de nacionais ou internacionais, mas mais por aí. Experiência também, experiências competitivas.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

É bastante importante se não, não fazia de todo ginástica de alta competição. É isto basicamente. Se pudesse vivia disto.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

Enganei-me na porta. Estou a brincar. Eu fazia ginástica quando era pequenino na escola e o meu professor disse que eu tinha jeito e para experimentar e já tinha visto na televisão. E por acaso ele disse-me para experimentar outra classe só que quando cheguei ao Ginásio Clube Português o Nuno na receção indicou-me para ir ao ginásio 62 que era o da Artística e eu quando entrei disse que era mesmo aquilo que queria fazer.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?

Os objetivos que tenho e que vou traçando.

4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?

De treino, sim de vez em quando. Esfolo-me todo e tento ao máximo. E repito, e repito, e repito e vou repetindo até conseguir e ir aperfeiçoando ao máximo aquilo que quero fazer.

5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?

Sim também. Exatamente a mesma coisa. Vou repetindo e avançando e se estou a ficar para trás e a competição estiver a chegar treino mais. E se estiver num nível em que consiga ou que saiba que a probabilidade de alcançar esse objetivo seja maior já dá para atingir.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?

Muito trabalho e dedicação.

2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?

Sim. Primeiro motivação e consigo superar as minhas dificuldades, ou pelo menos tento ao máximo, não sou pessoa de desistir e acho que isso é bastante importante num atleta.

3. Quais são os teus modelos no desporto?

Era o Joka e não sei, alguns atletas assim de topo, que vão ficando, normalmente os que fazem os aparelhos que eu gosto. Outros atletas sem serem da minha modalidade, assim ídolos, ídolos não tenho muitos, gosto imenso do Ronaldo mas... sim até pode ser, até é um modelo a seguir visto que ele trabalha no duro todos os dias.

4. Quais características que valorizas nesses atletas?

É o trabalho puro e duro e a paixão que eles têm pelo desporto. Mais do que nós fazemos, relativamente ao Joka e no caso do Ronaldo o tipo de desporto que ele faz que gosta e trabalha que nem um cão tal e qual como nós.

5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?

Sim.

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?

Não, faz de mim estar mal preparado para aquela prova. Se for em várias seguidas, alguma coisa está mal nos métodos de treino, não que eu seja mau atleta mas posso estar a passar por um período de má forma.

7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?

Não sei, acho que não faz grande diferença. Também não faz grande diferença. Faz-me mais... também depende das pessoas que o dizem e com a intensão com

que o dizem, mas acho que sei perfeitamente aquilo que faço e aquilo que treino e aquilo que tenho traçado, onde penso chegar e treino para isso e sei perfeitamente que estou a dar tudo, por isso o que as pessoas dizem sem saber não interessa.

GAM2 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?

Sim. Exemplos... falta de concentração, falta de interesse, falta de empenho isso cria bastantes dificuldades e depois podem haver dificuldades mesmo físicas e na linguagem e são sempre dificuldades, não é?

2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?

Não.

3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.

Também não. Todos temos dificuldades, umas maiores do que as outras, uns num lado e outros noutra, mas toda a gente tem dificuldade desde que as supere não quer dizer que é mau estudante.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Acho que prejudicam, se temos uma dificuldade, lá está, um estudante que... se ele for procurar mudar isso, tentar ultrapassar essa dificuldade até pode melhorar porque ele vai-se lembrar que teve dificuldade e vai-se lembrar que se esforçou para atingir.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Sim. Então se eu tiver dificuldade em estudar Matemática, o que é que vou fazer para ultrapassar essa dificuldade? Vou estudar mais Matemática, o que me leva a ter menos dificuldade quando chegar a altura dos exames ou daí para a frente visto que as minhas bases aumentaram, visto que estudei mais, visto que tinha dificuldades.

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?
2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?

Depende, vou perguntando aos colegas, perguntando aos Professores, exponho as dúvidas que tenho, procuro... peço ajuda basicamente. Nos trabalhos de grupo organizamo-nos todos naquele dia para dividir tarefas ou para ver, depois depende também do grupo com que faço e do modo como as pessoas gostam de fazer as coisas, se gostam de fazer as coisas sozinhas e fazer aquela parte do trabalho específica, se gostam de fazer em grupo para saber o que é que os outros estão a fazer. Normalmente juntamo-nos todos e fazemos o trabalho todo em grupo para saber nem que seja um bocadinho da parte daquele e para nos entreajudarmos uns aos outros, se alguém tiver dificuldade pergunta, uns sabem mais de uma parte e outros sabem mais de outra por isso o trabalho acaba por ser mais fácil.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Depende muito, da cadeira que for. Se for uma cadeira que não gosto ou que acho que tenho mesmo dificuldades deixo um bocado de parte porque com tanto que tenho para fazer no meio desportivo não consigo estar a passar a sete cadeiras, seis ou cinco mesmo, normalmente três ou quatro é o que dá para passar pelo menos no meu caso até agora. Se eu souber que tenho 5 cadeiras e uma delas é extremamente difícil prefiro passar às outras quatro e depois no ano a seguir ter uma cadeira difícil e continuo a treinar tendo uma cadeira.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?

Sim. Trabalhando e estudando e estudar duas vezes mais do que as que não tenho dificuldades.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma rejeição numa unidade curricular?

Sim.

2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?

Não sei, acho que dependendo das cadeiras que passei ao deixar essa para trás classifico se fiz bem ou não mas normalmente sinto-me normal não me faz diferença nenhuma estar a repetir cadeiras porque sei que não fiz isso porque “quis”, pronto foi uma opção minha mas foi uma opção que eu tomei porque quero evoluir no contexto desportivo, não foi porque andei a beber no café o dia todo e não fiz nada na vida.

3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?

4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?

Tempo para estudar e há cadeiras que não têm algum interesse. Se eu não tiver interesse na cadeira, se a cadeira não puxar por mim aquilo custa-me mesmo muito estudar, então cria muitas dificuldades nesse aspeto.

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?

É um papel importante já que vai depender do meu futuro, ou o meu futuro depende da minha vida académica por isso acho que tem um papel bastante importante.

2. O que te levou a continuar a estudar?

Exatamente isso. Primeiro até não desgosto de estudar em si porque ter conhecimento, mesmo que seja ter conhecimento só por ter conhecimento não é nada mau, e acho que nos torna pessoas bastante interessantes, sabemos, termos cultura geral, sabermos sobre aquilo que gostamos não é nada mau. E também porque quando não se tem estudos trabalhar no que se gosta acho que é um bocadinho mais difícil.

3. Porque escolheste a tua área de estudos?

Eu estava indeciso, estava indeciso não, eu queria entrar em veterinária só que não tive média para entrar e o exame de físico-química não me correu assim tão bem. Precisava de mínimo de 12 a biologia e a físico-química nos exames e não tive 12 a físico-química, tive a biologia e tive 16 a matemática mas não me serve de nada. Escolhi Biologia, nem sabia o que é que havia de escolher, estive a ver os cursos à última da hora e vi Biologia e pensei “bem, há-de ser parecido Biologia, animais, plantas”. E no primeiro ano até gostei, surpreendi-me porque não estava há espera de gostar assim tanto. E depois fui ficando.

4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?

Sim passar a x cadeiras aquele semestre. Estudo e deixo algumas de parte.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Empenho, estar atento nas aulas e ter algum interesse também ajuda mas essencialmente estar atento nas aulas e estudar regularmente. Principalmente é isso. Estudar só na época de exames é muito difícil, dá para tirar o 10.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Não. Porque preciso de mais tempo para estudar, mais empenho. Acho que se tivesse tanto empenho na faculdade como tenho aqui nos treinos acho que sim, era um bom aluno, conseguia perfeitamente ser um bom aluno e continuar a ter a vida que tenho. Se eu gastasse três horas de manhã para estudar e três horas há tarde para estudar por dia, acho que seria tranquilo. Como não tenho assim tanto tempo para estudar e a minha prioridade neste momento é a ginástica, não me considero bom aluno. Considero-me um aluno razoável.

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

A minha mãe, sem dúvida alguma. Porque não quis estudar de início ou durante a época que é “suposto” estudar, ela foi trabalhar no 11º e passados 20 anos decidiu que estava na altura dela ir tirar o curso e acabou o 11º, o 12º fez licenciatura e mestrado em Psicologia e a trabalhar. Do que eu vi aquilo foi um esforço tremendo e ela queria mesmo, mesmo, mesmo e foi fantástico. É um modelo a seguir sem dúvida.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

O empenho todo que ela teve e o esforço todo que ela teve para conseguir aquilo que ela queria acho que foi fantástico. E os sacrifícios todos, estando a trabalhar e tendo um filho em casa, acho que foi um esforço muito grande e que valeu mesmo a pena e acho que ela ficou super satisfeita.

5. Achas que possuís algumas dessas características? Quais?

Sim, quando quero e se for mesmo aquilo que eu quero, acho que sou um bocado como ela, sou teimoso. Sou tão teimoso como ela, quando queremos aquilo é aquilo que nós vamos ter e vamos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para ter ou chegar o mais próximo possível.

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Não, faz de mim... ou faz ver que não estudei o suficiente. Quer dizer que continuo a cometer exatamente os mesmos erros.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?

Digo-lhes que não, foi só sorte e empenho. Ser bom aluno e mau aluno não existe, acho que existe é estudar e não estudar, basicamente, ou ter empenho e não ter empenho. Porque toda a gente consegue ter boas notas se quiser, o problema é querer. Uns tem de se esforçar mais do que os outros, isso é normal

até porque temos cadeiras diferentes uns gostam mais de umas outros gostam mais de outras, um tem de se esforçar mais numa, outro tem de se esforçar noutra. Mas nós termos dificuldades ou termos de nos esforçar mais numa ou outra não faz de nós bons ou maus alunos.

GAM3 – Contexto Desportivo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?
Sim. Às vezes podemos ligar com o medo ou com alguma dificuldade física que tenhamos num exercício, acho que passa muito por aí.
2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?
Não. Há uns que pela nossa experiência podem ter mais dificuldades mais dificuldades físicas e outras mais dificuldades a nível de medos e a nível mental.
3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.
Não. Acho que não passar as dificuldades e não conseguir ultrapassar as dificuldades é que pode não fazer um bom atleta.
4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?
Depois de ultrapassado o medo ou ultrapassadas as dificuldades são melhores para o atleta mas podem ter alguma, podem causar alguma dificuldade de aprendizagem no atleta.
5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo?
As dificuldades não, ultrapassar essas dificuldades sim.

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?
Eu na minha experiência acho que o pior que se pode fazer é ficarmos exaltados ou tentarmos levar aquilo de uma forma muito emocional. É difícil não levarmos isso para o campo emocional mas torna-se ainda mais difícil resolver o problema. Para resolver o problema agir de forma racional, tentar resolver as indicações dos nossos treinadores, tudo.
2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?

Durante as provas é difícil, mas durante as provas por exemplo acho que já não é um sitio para estar a combater medos nem a combater porque é quase estarmos a mostrar o nosso trabalho do treino. Por isso é quase desfrutar do momento, não é não ter medo, mas acho que não devemos levar coisas com que não nos sentimos bem para as provas.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Tento ser racional, não levar para o campo emocional e tentar não exaltar-me nem com os meus treinadores, nem comigo, nem com os meus colegas.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?

Sim. A parte da racionalidade e de tentar perceber o porquê de estarmos a ter dificuldades e não nos chatearmos só porque não estamos a conseguir fazer.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?

Sim.

2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?

Dá-me mais vontade do vencer.

3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

Se calhar nunca foi pela mesma coisa mas às vezes pode ser melhor que nós e nós assumimos que pode ser melhor que nós mas isso é uma motivação para o alcançarmos e sermos melhor do que ele.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

Para mim eu não tenho muitos problemas a nível físico, posso não ser tão forte é mais problema de às vezes de falta de confiança em mim mesmo, eu sei que sei fazer mas às vezes parece que não.

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

É fundamental. Neste momento não me via a fazer outra coisa ou outro desporto.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

Não sei, eu já tentei dar essa resposta mas... o meu pai trabalha na Federação e a minha família tem algo ligado a este desporto, não foi por isso que fui para o

desporto porque fui eu que pedi aos meus pais que queria começar a fazer. Mas pode ter sido algum impulso porque em casa as brincadeiras eram sempre à volta disso.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?

Alcançar objetivos melhores e mais altos.

4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?

Sim, gosto de no início do treino saber o que tenho de fazer e estabelecer o objetivo de naquele treino fazer uma coisa bem, x coisas. Tento principalmente ouvir as indicações dos treinadores e estar com calma porque por experiência quanto mais calmo e mais sereno estiver melhor o treino.

5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?

Fazer o melhor possível. Passa muito pelo treino e pela preparação prévia que nós temos, antes de uma prova. Acho que numa prova é só desfrutar, fazer o que sabemos se falharmos 10 vezes no treino... eu não sou apologista de esperar que na prova saia só por estares em prova.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?

Empenho, confiança e dedicação. Principalmente empenho, confiança nele próprio e calma, não querer atingir os objetivos rápido demais porque às vezes podem acontecer alguma coisa e depois ficamos frustrados.

2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?

Não me considero um excelente atleta nem um bom atleta porque ainda sinto, que para mim, ainda me falta crescer um bocadinho, lá está, na parte da confiança eu sei perfeitamente que posso fazer as coisas dez vezes bem mas por alguma coisa acontece ou corre alguma coisa mal e ainda fico sempre um bocadinho, ainda me falta dar esse passo, não te consigo explicar o porquê. (Achas que tens características pessoais para ser um bom atleta?) Acho que sim, não vejo na minha cabeça nenhum impedimento para não vir a atingir os meus resultados. Pelo menos tento ouvir os outros, ser sempre, não vou dizer educado, mas ser paciente e esperar e ter confiança em mim próprio.

3. Quais são os teus modelos no desporto?

Pessoas que eu acho que gostava de ser como eles? Em Portugal os mais velhos, eu sou dos mais novos, são sempre melhores que eu e é sempre uma motivação treinar com eles para poder atingir um nível e ser melhor e ser bem-sucedido no desporto também. Não posso dizer que tenho um ídolo, que quero ser como aquela pessoa mas todos os que são melhores e que tenho consciência que são melhores dão-me motivação no treino e por sermos todos amigos ajuda emocionalmente.

4. Quais características que valorizas nesses atletas?
5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?
6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?
Não, lá está porque às vezes pode acontecer muita coisa durante uma prova. Posso não estar bem emocionalmente ou não estar preparado fisicamente, tem muito haver com a preparação e há muitos fatores durante uma prova que pode favorecer-te ou desfavorecer-te. Se calhar aí já temos de ver quais as razões principais, uma coisa é uma prova, cinco provas consecutivas não sei.
7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?
Igualmente se me disserem que sou mau atleta. Não mexe, não, acho que na minha pessoa não fico nem mais convencido nem... continuo a agir normalmente. É um elogio ou é uma crítica, podem ser boas mas não vão mudar nada.

GAM3 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?
Acho que dificuldades, eu posso ter mais dificuldades em aprender uma determinada coisa a nível educativo, mas com empenho, esforço e dedicação, mas tem de partir da pessoa, que se supera. Sim, sim claro. Não sei, eu posso ter dificuldades em aprender línguas mas se eu quiser mesmo e estiver empenhado nisso posso aprender, mal ou bem, com mais facilidade ou com mais dificuldades todos podemos aprender.
2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?
Não, uns têm mais facilidade para diversas coisas do que outros.
3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.

Não, significa que temos de trabalhar mais para poder ultrapassar as dificuldades e não nos contentarmos com as dificuldades e ficarmos.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Eu acho que dificultam. Não vejo como podem facilitar a aprendizagem quando temos uma dificuldade. Pode ser uma motivação para ultrapassar uma dificuldade mas não ajudam.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Se as dificuldades forem encaradas como a superação de um objetivo, um objetivo a cumprir, vão melhorar de certeza o nosso desempenho no final. Porque ao estarmos a ultrapassar essas dificuldades vamos por exemplo, se eu quero mesmo aprender uma coisa, uma matéria, se me empenhar muito vai facilitar que eu ultrapasse os meus objetivos.

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?

Tento... que é que posso dizer? Na faculdade acho que tento estar atento ao máximo porque sei que facilita depois o estudo. É difícil, principalmente na faculdade é difícil estar atento e ir às teóricas.

2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?

Tento ir procurar mais informação para não ficar com a dúvida. Por exemplo, se eu sei que tenho um trabalho para apresentar e se sei que tenho dúvidas procurar sobre esse assunto e aprofundar o meu conhecimento para poder esclarecer e estar preparado para defender o meu assunto.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Tento sempre dar a volta por cima e tentar, lá está, por exemplo se for um trabalho, não ficar, tenho uma dúvida e vou procurar formas de a esclarecer, falando com os professores, fazendo várias coisas, procurando na internet, tudo.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?

Sim. Com empenho de todos. Se tivermos um professor muito empenhado e nós não nos empenharmos nada o problema não se vai resolver, nem o contrário. Penso que tem de haver empenho dos dois lados.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma reprovação numa unidade curricular?
Primeira vez agora na faculdade.
2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?
Tu ainda não a repetiste mas como achas que te vais sentir quando a tiveres de fazer de novo?
Que vai ter de ser, que vou ter... eu tenho algumas dificuldades a Química que é a minha pior disciplina e eu como entrei em segunda fase não apanhei um mês de matéria, então entrei a meio e depois o exame não correu bem. E também foi a cadeira que me empenhei menos e que sentia mais dificuldade e sabia perfeitamente que já não ia e decidi que para o ano há mais disto.
3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?
4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?
Conciliação das duas coisas, do treino e do estudo.

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?
Está-me a dar as bases para eu ter uma vida, um trabalho futuro na área que estou a estudar.
2. O que te levou a continuar a estudar?
A ambição de ter um bom emprego, uma coisa que fazer, fazer, seguir o estudo numa coisa que goste, que me possa dar um futuro.
3. Porque escolheste a tua área de estudos?
A minha primeira opção não era Geologia. Geologia sempre esteve nas opções de vida futura de curso. A minha primeira opção Engenharia Agronómica. Foi a minha segunda opção e não entrei na primeira opção porque não tinha o exame de química. Mas agora se me perguntasse agora, ou se tinha a opção entre escolher Geologia e a minha primeira opção que era Engenharia Agronómica eu continuava em Geologia.
4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?
Este primeiro ano, com a conversa com os meus pais e a entrada na faculdade não era uma primeira opção de tenho de fazer tudo, queria dar mais o primeiro ano, queria dar mais e empenhar-me mais na ginástica. Os meus objetivos na faculdade é passar ao máximo de cadeiras possível, sempre conciliando e dando

algo mais atenção à ginástica. Até agora tem corrido bem, passei a quatro das cinco e agora no segundo se passar a três ou a quatro também é ótimo. Estudo, estou atento, tento sempre procurar mais informações, se tenho alguma dúvida falar com os professores, tento sempre estar a par e quando vimos para estágios ter a preocupação de perguntar e saber o que se fez.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Empenho e dedicação.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Para o que gosto sim. Aquilo que, há coisas que me dá mais prazer para estudar como em todos os cursos. Nessas eu sei que consigo, empenho-me mesmo a sério e que gosto do que estou a estudar e que vou procurar mais coisas para aquilo que é proposto. Nas outras, quando tem de ser, pronto um bocadinho mais de esforço mas tento sempre fazer o meu melhor. Odeio chumbar, prefiro, por exemplo quando sei que tenho de me empenhar a sério para alguma coisa, mesmo que seja no dia anterior ou na noite anterior tento sempre fazer um esforço máximo, nunca fico naquela de se chegar lá lembro-me, tento sempre dar o máximo.

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

Os meus pais. Porque o meu pai tirou a licenciatura e depois começou a trabalhar e só acabou o mestrado há uns tempos e já vai começar doutoramento agora ao fim de vinte e tal anos e a minha mãe porque fez tudo à primeira, tirou Direito à primeira, fez tudo e agora faz o que gosta.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

A minha mãe é o empenho e o afincamento com que faz as coisas, pode não fazer muitas coisas diferentes mas quando faz o que faz é mesmo para fazer a sério. O meu pai é o gosto pelo que faz e quase pode-se abstrair muito, pode ficar muitas horas sem o vermos se for preciso em casa mas está a fazer o que gosta por isso.

5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?

Tento seguir esses exemplos, posso não os ter tão afincadamente, não sei se vem com a idade, mas tento sempre seguir esses exemplos.

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Não, acho que demonstra preparados o suficiente. (em várias) Que não nos estamos a interessar por aquilo e que se calhar não é aquilo que devíamos estar a fazer.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?

Da mesma forma como quando me dizem que sou bom ginasta, não influencia a minha forma de ver as coisas como ginasta.

PMM1– Contexto Desportivo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?

Sim, podemos considerar dificuldades... há várias coisas que se podem considerar dificuldades. Eu no meu caso vejo uma dificuldade como o não conseguir converter em resultados aquilo que fazemos em treino, pode ser dificuldade o facto de sentirmos às vezes um pequena lesão ou qualquer coisa assim e não dizermos a quem nos acompanha por achar que não é nada e depois acaba por ser uma dificuldade para nós. Pode ser muita coisa. É mais isso, sim.

2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?

Sim apesar de nem todo o desporto é igual, nem todas as modalidades são iguais. Mas acho que muitas das dificuldades de que falei e outras que existem que são partilhadas por quase todos os atletas. Claro que há dificuldades que são específicas num certo desporto ou isso mas acho que no geral acabam por ser mais ou menos a mesma coisa sim.

3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.

Não, eu acho que por si só não. As dificuldades existem são para serem ultrapassadas. Acho que é assim que qualquer atleta, ou pelo menos quando se chega a um certo nível se começa a ver as dificuldades. Mas eu não acho que o facto de sentir dificuldades implica, não acho que uma coisa implique a outra, não acho que ter dificuldades implique ser um mau atleta.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Eu acho... eu acho que é... não sei como hei de responder... Aprender acaba por não ficar muito relacionado com o facto de ser atleta ou de ter uma boa ou má prestação. Aprender, nós acabamos por aprender quando estamos numa fase inicial do desporto ou quando estamos a aprender as regras básicas ou seja o que

for. E depois quando chegamos a um certo nível uma coisa acaba por não implicar a outra.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo?

Sim, eu acho que sim. Acho que o facto de termos uma dificuldade e acabarmos por conseguir ultrapassá-la, acho que nos torna melhores atletas e quando poderemos ser confrontados por essa dificuldade outra vez essa dificuldade já não nos é estranha e podemos recorrer a, não sei, a um certo tipo de coisa que poderemos ter inerente à nossa prática desportiva que nos pode ajudar a superar essa dificuldade.

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?

Muitas vezes acabo por falar com o meu treinador e ele estando de fora e acabando por ter uma visão diferente acaba sempre por dar uma ajuda, por dar um conselho que acaba por ajudar, muitas vezes é treinador, se for alguma lesão fisioterapeuta, médico claro, mas acaba sempre por ser na maioria das vezes o treinador, sim.

2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?

Muitas das vezes da mesma maneira. Ou recorrendo, lá está... às vezes antes de recorrer ao treinador tentar resolver, se for sozinho, internamente apesar de não poder usar esta expressão, tentar resolver sozinho e depois recorrer ao treinador.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Primeiro acabo por tentar sempre perceber o que se está a passar. Como eu disse, normalmente ou tento resolver as coisas por mim mesmo ou falando com o meu treinador. Portanto, a primeira coisa que eu tento sempre fazer é perceber o que se está a passar, tentar perceber se isto já me aconteceu ou se já tive alguma experiência parecida ou similar e como é que a resolvi e depois se nada disto resultar, falar com o meu treinador e então, depois de saber aquilo que se passa e de ter percebido bem o que se passa, também ser mais fácil explicar-lhe o que se passa e fazê-lo entender a dificuldade que estou a enfrentar.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?

Sim, acho que a grande maioria delas sim. Claro que há algumas que são mais difíceis, são diferentes e podem ser, eu não diria ser impossíveis de ultrapassar,

mas são mais difíceis. Às vezes o facto de serem mais difíceis ou demorarem mais tempo a ultrapassar, nós acabamos por dizer que são impossíveis, mas eu acho que não existem impossíveis, por assim dizer. Muitas vezes, comparando com situações que já tivemos, tentar encontrar situações similares, tentar encontrar soluções para essas situações que já usei, que já vi que funcionaram, claro que falando sempre com o treinador, isto acaba por haver sempre contacto com o treinador, mas pronto, passa muito por aí.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?

Sim, sim, sim, sim.

2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?

Como é que eu hei de pôr isto em palavras? Nós sabemos que ele já nos venceu muitas vezes, nós sabemos que ele já nos venceu muitas vezes, nós sabemos que ele sabe que já nos venceu muitas vezes e apesar de este ser o nosso primeiro pensamento, por assim dizer, eu acho que temos de partir para cada confronto, não sei se é a palavra certa, mas partir para cada confronto que vamos ter com esse atleta como uma situação nova, contexto novo e vamos tentar fazer igual porque somos os dois do mesmo desporto e vamos fazer o melhor que sabemos e no final logo se vê.

3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

Se calhar, e eu sei disto porque já tive algum acompanhamento de psicólogos, é pensar, a primeira coisa que pensamos é saber que ele já nos ganhou e termos exatamente este pensamento que eu disse de já perdi muitas vezes com ele, lembrar-me das vezes em que perdi, eu saber que ele sabe que já me ganhou muitas vezes e acabamos por entrar numa espiral complicada em que acabamos sempre por fraquejar e acabamos por perder.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

As maiores dificuldades... muitas das vezes é saber que estamos prontos para uma certa prova, sabermos que treinámos, sabemos que cumprimos um plano de treino e depois em prova às vezes sem ter uma razão aparente as coisas não funcionarem ou as coisas acabarem por não serem como nós queremos ou como

temos planeado. Eu diria que essa se calhar seria a maior dificuldade. Assim dificuldades, pronto, obviamente nós temos sempre aquelas pequenas lesões que acabam por ser uma dificuldade mas muitas das vezes eu diria que seria o facto de treinarmos, de sabermos de que treinámos, saber que cumprimos um certo plano e depois não, acaba por ser sempre uma dificuldade, depois não encontramos...depois acabamos por encontrar razões, mas assim à primeira vista não encontrar razões para que aquilo tenha acontecido.

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

O desporto é muito importante, sem dúvida nenhuma. Como eu pratico já há muitos anos acaba por ser sempre um exemplo, ou consigo arranjar sempre paralelos, ou tentar identificar umas situações com outras e tentar retirar experiências de um lado para tentar aplicar noutro. Portanto, o desporto acaba por ser um modo de viver, um modo de aprender, sim.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

Principalmente o facto de ser um desporto muito abrangente, nós temos 5 modalidades, todas elas muito diferentes e acaba por ser um grande desafio conseguir ser bom em todas e não só numa, porque a nós não nos vale de nada ser bom só numa e depois nas outras não ter grandes prestações. Portanto acaba por ser, por encontrar um equilíbrio nas nossas prestações, saber balancear o esforço para atingir os nossos objetivos.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?

Não sei, como hei de explicar? É o gosto que tenho é alcançar os objetivos que defini anteriormente, que defini com o meu treinador, acaba por passar muito por aí, atingir os objetivos a que me proponho.

4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?

Sim, sim, sim. Muito treino... muito treino, saber que apesar de esses objetivos poderem não ser atingidos a curto prazo serão a médio, serão a longo mas saber sempre que houve um dia onde comecei, onde se calhar nunca esperei atingir o nível onde estou e saber que hoje em dia já atingi estes objetivos e que há outros para atingir.

5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?

Muitas das vezes são estabelecidos objetivos para uma época e há competições que acabam para ser secundárias face a outras. Obvio que se estabelecem objetivos para cada competição mas há sempre aquelas competições onde nós vamos só para descontrair de outra ou onde vamos só para desanuviar, mas sim, acabo sempre por estabelecer um objetivo, sim, sim, sim. Dar o máximo, apesar de o máximo não ser sempre o máximo, claro. Eu acabei de dizer que às vezes há competições que são só para divertir e às vezes é só ter uma diferente abordagem à competição e saber organizar muito bem o nosso esforço e a nossa prática da modalidade para se atingir os objetivos.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?

Muito treino, claro, sem treino não se vai a lado nenhum, depois ter, eu não diria todas porque não sei se, isto é uma discussão muito abrangente e falasse disto a muitos níveis, não ter tudo aquilo que queremos enquanto... condições de trabalho, pelo menos ter sempre o máximo que consigamos ter naquele momento, ter à disposição todas as condições, acompanhamento treinador, acompanhamento fisioterapeuta, médico, condições, instalações desportiva, esses serão as bases de conseguir ser um bom atleta. Depois há sempre aquilo a que se chama a estrelinha da sorte, não sei se existe, não sei se não existe, mas um bom atleta não precisa de ser campeão, às vezes quem fica em quinto, sexto, sétimo ou oitavo pode ser muito melhor do que nós e não deixa de ser menos atleta ou pior atleta que nós que ficámos em primeiro, segundo, terceiro ou quarto, acho que uma coisa não se relaciona com a outra.

2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?

Sim, eu diria que sim mas sei que há outros atletas que poderão ser melhores do que eu. Tendo em conta o desporto que faço eu diria que seria também um bocadinho de ser polivalente ou saber que consigo fazer um bocadinho de tudo, posso não fazer tudo perfeitamente ou fazer tudo muito bem, mas sei que faço as coisas bem, faço muita coisa e pelo menos tento fazê-la bem e que isso acaba por ser uma das características principais.

3. Quais são os teus modelos no desporto?

Havia um modelo que não sei se o posso dizer que era Lance Armstrong, agora de há uns tempos para cá houve vários problemas mas para mim acaba sempre por o ser, se calhar hoje tendo em conta aquilo que se sabe talvez não no aspeto desportivo mas no aspeto humano, claro que o considerava como desportivo apesar de hoje em dia tendo em consideração os factos não o posso considerar, mas eu diria Carlos Lopes também por ter sido o primeiro campeão olímpico português, essas seriam as duas, os dois principais modelos, apesar de haver muitos de quem se retira sempre qualquer coisa mas esses seriam os dois principais.

4. Quais características que valorizas nesses atletas?

Principalmente a capacidade a capacidade de superar obstáculos. Ambos a seu tempo e nos seus tempos enquanto atletas, e não só como atletas, tiveram os seus obstáculos, as suas dificuldades e são os campeões que foram, que são, pronto.

5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?

É difícil comparar. São tempos diferentes, são contextos diferentes, são desportos diferentes, mais que isso, para além dos desportos são modalidades diferentes, dentro do atletismo de um lado e do ciclismo do outro, são sempre coisas diferentes mas eu acho que se consegue tirar alguns exemplos, algumas coisas que acabam sempre por nos ajudar. Talvez, não consigo assim precisar mas não sei, superar obstáculos, talvez a capacidade de ultrapassar obstáculos, mas é complicado comparar.

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?

Não, não...uma prova é uma prova, não... claro que muitas vezes fazer uma prova acaba por ser indicador daquilo que vai acontecer nas outras ou do que vai acontecer para a frente mas acho que não. Se for em várias alguma coisa se passa, não é? alguma coisa se passa e é bom parar um bocadinho e refletir aquilo que se está a passar... mas um mau atleta... maus atletas acho que não existem, acho que existem atletas que passam por alturas em que não estão em forma por diversas razões e acabam por não ter aquelas prestações que queriam mas acho que isso não se pode considerar um mau atleta.

7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?

Eu acabo sempre por pôr as coisas em contexto. Eu acho que é difícil definir aquilo, obvio que é possível definir o que é um bom atleta mas acabo sempre pôr as coisas em contexto, tentar perceber o porquê das pessoas dizerem que sou um

bom atleta, obviamente que podem olhar aos resultados mas eu acabo sempre por pensar, então mas será que tive aquela concorrência toda que costumo ter, que não costumo ter, tento colocar sempre as coisas em contexto e perceber se sou realmente um bom atleta ou não. Pergunto porquê, tento perceber porquê, tento perceber o que é para essa pessoa um bom atleta e passa muito por isso.

PMM1 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?

Sim, eu acho que podem existir algumas, sim, sim, sim. Eu acho que o facto de um professor explicar muitas vezes uma coisa e alguém não entender eu acho que existe aqui alguma dificuldade por parte do aluno. Claro que poderá também poderá existir também alguma dificuldade por parte do professor em passar aquela mensagem, mas eu acho que quando o professor explica a quarta, quinta, sexta vez não é normal, existe ali qualquer coisa.

2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?

As mesmas dificuldades, eu acho que as mesmas, sim, eu diria que sim, as dificuldades poderão ser sempre as mesmas, a maneira como cada um as aborda, a maneira como cada um as ultrapassa acho que poderão ser diferentes. As dificuldades sim, eu diria que são as mesmas.

3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.

Não sei. Não sei. Poderão não ser. Poderás estar a estudar algo que não gosta, algo que não o motiva e acho que qualquer pessoa acaba sempre por ser bom aluno naquilo que gosta, naquilo que o motiva, acho que uma coisa não terá haver com outra, serão outros fatores que influenciam o facto de ser mau aluno tendo em conta certa disciplina ou cadeira.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Eu acho que também poderá dificultar a aprendizagem, eu acho que se partir da pessoa, se for inerente à pessoa eu acho que o aprender poderá estar relacionado, que pode não facilitar, que pode não facilitar, sim.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Eu a única maneira que vejo de uma dificuldade ajudar a melhorar o desempenho será um aluno conseguir ultrapassar e saber que se voltar a ter algo parecido pode tentar recorrer a essa maneira de resolver, por aí.

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?

As dificuldades que tenho tento abordar com os meus colegas, com o professor, tento resolver eu sozinho vendo outra maneira de abordar a questão, mas passa sempre por tentar voltar a abordar a questão, procurar ajuda com os professores e com os colegas como disse, sim é isso.

2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?

Às vezes não dá para ultrapassar mas pronto. Se for uma pergunta de um teste que eu nunca vi ou não sei a resposta não tenho como a ultrapassar. Mas nesses casos tento depois quando chega a casa depois do teste tentar procurar uma solução para aquilo, pelo menos saber que existe uma solução, falar depois com o professor, professor aquela questão que existia no teste, como é que aquilo se resolvia? Pronto, tentar procurar sempre saber.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Um bocadinho como no desporto eu acabo sempre por tentar encontrar um paralelo e tentar perceber se já passei por algo parecido, se já li, se já ouvi falar sobre qualquer coisa parecida, isto sempre para tentar arranjar alguma coisa que se possa usar ou que se possa aplicar, acaba muito por ser por aí, sim.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?

Eu acho que sim, se não for sozinho, se não o conseguirmos fazer sozinho com os nossos colegas, procurando o professor, outro tipo de acompanhamento, mas eu acho que sim.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma reprovção numa unidade curricular?

Sim.

2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?

Aquilo que eu mais senti foi vontade de a despachar, de passar para provar que sou capaz de a fazer. Mas acabo sempre muito por ir, por tentar rever ou estudar

aquilo que senti antes da avaliação que não ia bem estudado, bem sabido, acaba por ser isso.

3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?

Às vezes pode não partir de nós, pode partir da exigência do professor e nós não irmos preparados para aquela exigência ou não termos medido bem a exigência do professor mas muitas das vezes acaba por ser falta de estudo.

4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?

A minha maior dificuldade será gerir o tempo, dividir o tempo entre todas as cadeiras, ter tempo para fazer outras coisas que a vida não é só faculdade, ter tempo para não fazer nada que eu também acho que é importante, apesar de ter de ser pouco acho que também é importante, ter tempo para a família, para a namorada, gerir o tempo acho que é a maior dificuldade.

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?

É muito importante, acho que é aquilo que vai acabar por ser o meu futuro e portanto acabo por estar a trabalhar no meu futuro no presente, portanto acho que é muito importante.

2. O que te levou a continuar a estudar?

Acima de tudo é tentar obter uma maior especialização dentro daquilo que estou a estudar. Acho que uma das maiores valias hoje em dia no mercado de trabalho é estarmos especializados em algo em que não existe muita gente especializada, portanto ser uma mais-valia para uma empresa, para uma atividade, acho que isso é o mais importante.

3. Porque escolheste a tua área de estudos?

Não sei se por haver algum paralelo mas por ser uma área que me abre muitas portas. Eu não estou a dizer de portas em termos de emprego mas tendo em conta a abrangência de conteúdos que estudamos. Nós estudamos desde telecomunicações, electrónica, controlo, robótica, portanto existe muita coisa e assim ter uma formação mais abrangente e assim tentar ter sempre uma solução para os problemas que um dia terei no dia-a-dia de trabalho.

4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?

Sim, sim, sim. Acima de tudo ter uma boa média, acho que é o principal objetivo é acabar sempre o curso com uma determinada média. Esforçar-me nas cadeiras

que estou inscrito num dado semestre, saber que tenho de estudar para ter aquela nota naquela cadeira, saber que tenho de me aplicar mais numas cadeiras do que noutras porque essas cadeiras vão ser mais difíceis do que as outras, saber que numas vou ter mais trabalho do que noutras e portanto ter de aplicar mais tempo nessas cadeiras.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Eu acho que saber gerir o tempo é fundamental. Nós sabendo as cadeiras que vamos ter, tentando procurar algum feedback de alunos que já passaram por aquelas cadeiras saber do que se trata aquela cadeira, saber a carga de trabalho que vamos ter. Eu acho que gerir o tempo é muito importante.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Sim, não sou o melhor dos alunos, eu sei disso, mas acho que sou razoavelmente bom para ter o curso mais ou menos em dia, não tenho a melhor das médias, claro, mas sim, considero-me um bom aluno sim. Eu acabo por me repetir e não se esse era o objetivo ou não mas acho que o facto de ter uma formação do desporto de base que é muito abrangente, saber gerir o tempo, saber estabelecer objetivos realistas para depois não ter surpresas, essas coisas que aprendi no desporto e que aplico hoje em dia no dia-a-dia da faculdade, acho que são as principais características.

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

Eu não diria que tinha assim grandes modelos porque nunca via a vida académica como nós termos um modelo ou seguirmos um certo modelo, acho que depende de nós, nós podemos obviamente com colegas que têm melhores notas que nós saber o que eles fazem e nós não fazemos, tentar aplicar isso ao nosso contexto pessoal e tentar melhorar. Não sei se os meus colegas serão, os meus colegas não serão um modelo. Assim modelo, modelo não tenho.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Não, poderei estar um bocadinho em baixo, desmotivado e isso poderá implicar alguma baixa do rendimento académico mas acho que não deixo de ser um bom

aluno por uma prova correr mal. Em várias talvez mas não acho que seja muito relevante, eu acabo sempre, apesar de haver muitas coisas em que estabeleço paralelos entre uma coisa e outra, o facto de várias provas me correrem mal, uma ou várias ou seja o que for eu tento sempre afastar porque acaba sempre por ser coisas diferentes e não considero que seja mau aluno não.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?

Pronto, ok agradeço, não sou realmente bom aluno, eu sei que não realmente um grande aluno mas pronto faço o meu melhor e agradeço por isso. Não sei, não sou nem bom nem mau, se disserem que sou mau aluno acho que vou contrapor essa afirmação e explicar que não é bem assim, que tenho os bons resultados que tenho, que consegui alcançá-los e não sou mau aluno.

NM1 – Contexto Desportivo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?

Em meio desportivo? Sim, acho que sim. A pressão para obter resultados, tens coisas que dependentes de resultados como bolsas desportivas, pressão com a faculdade porque uma pessoa não quer deixar de parte, por um lado queres-te preparar bem desportivamente e por outro lado também não queres deixar a faculdade e acabas por vezes em, eu por exemplo no meu caso nunca quis deixar a faculdade totalmente de parte e se calhar prejudiquei sempre um pouco a minha preparação desportiva com isso. Dificuldades com o treinador, às vezes de comunicação, outras vezes conciliação de horários com o treinador. Dificuldades... temos de abdicar muito da vida pessoal, fica muito de parte, a vida académica, festas e essas coisas não existe, não pode existir, ou existe em quantidade bastante inferior.

2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?

Pelas mesmas situações não mas acho que todos terão as suas dificuldades, todos temos vidas diferentes, apoios diferentes, famílias diferentes, amigos diferentes, meios diferentes, todos têm de ter as suas dificuldades em maior ou menor grau todos as têm.

3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.

Não, acho que não, isso não tem nada haver. Eu ao longo da minha carreira sempre senti dificuldades, foi algo que me motivou para as tentar contornar e

ultrapassar. Situações em que temos mais dificuldades, mais coisas contra o que seria a perfeita preparação são alturas em que nos empenhamos mais, nos concentramos mais, no meu caso é assim que eu vejo a coisa.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?
5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo?

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?
Falo com o treinador, durante um treino falo com o treinador.
2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?
Durante a competição, eu tento prever e preparar-me, visualizar as minhas provas antes, no caso de um erro que eu já esteja a contar, já me aconteceu várias vezes, eu tento abstrair-me disso e pensar “isto não me prejudica nada e vamos embora”.
3. Como reages perante uma dificuldade?
Com o que correu mal tento ir buscar energia ainda e focar nas partes importantes e esquecer que isso aconteceu. Tento sempre abstrair-me que isso pode ter prejudicado a minha prova.
4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?
Sim, acho que sim. Depende das dificuldades que estiveres a falar. Normalmente quando eu vejo é... sei lá... as dificuldades que eu tenho às vezes nem sempre tenho uma boa relação com a minha federação ir buscar apoio ao meu treinador, família, amigos, tentar mostrar que eles estavam errados, esforçar-me mais e treinar mais para tentar reverter a situação.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?
Sim, claro que sim.
2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?
Acho que no início... quando estamos a subir é muito mais fácil ir ganhando aos que são melhores que nós; quando estamos em cima e depois começamos a ser

alcançados acho que é muito mais difícil revertermos a situação mas dá muito mais gozo quando a revertemos.

3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

Se não estiver muito motivado para a prova, acho que depende da motivação da altura. Acho que se for um adversário que já ganhei tantas vezes não me dá muita... eu às vezes acho que perco mais com adversários mais facos em provas da treta do que com adversários como deve de ser porque perder com um atleta que não é... não dá muita motivação competir em provas em que o nível não é muito elevado, em provas em que o nível é elevado aí sim dá-me muito mais motivação.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

Conciliar com a faculdade, foi uma das maiores dificuldades, nunca consegui conciliar de uma forma satisfatória. Com a idade parece que comecei a ficar mais preocupado com, sei lá, quando uma pessoa é mais nova tem sempre a ajuda dos pais e uma pessoa vai crescendo e no meu caso sempre comecei a ter bolsas desportivo novo e deixei de pedir ajuda aos meus pais, a partir de uma certa idade essas bolsas comecei a ter mais dificuldade em ter acesso, isso foi uma situação em que estava sempre muita pressão com medo de não ter resultados para as bolsas, isso foi uma coisa que acho que não ajuda muito o rendimento desportivo.

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

Eu gosto bastante de desporto, natação que é a modalidade que eu pratico, eu sinto-me bastante bem dentro de água, gosto de nadar. Sinto falta, neste momento tenho bastante pouco tempo para treinar e sinto falta. Tem um papel bastante importante e presente, neste momento menos do que eu gostaria mas tem um papel bastante presente.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

Isso não fui eu que escolhi. Fui para a natação quando era novo, quando tinha quatro anos e desde logo sempre me disseram que tinha jeito e os meus pais sempre me orientaram para fazer outra modalidade, fazia andebol quando era

pequeno e os meus pais quando tive de optar por falta de tempo, orientaram-me logo para a natação.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?
Obter melhores resultados, melhorar provas que eu sei que ficaram aquém, que eu acho que ainda dá para melhorar, há coisas que não correram bem na altura mas que é possível fazer melhor, basicamente é isso, melhores resultados.
4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?
Sim, costumo. Costumo ter objetivos... isso é a parte mais do meu treinador, no início do treino ou no início do ciclo ele mostra-me o que tem e ajustamos a coisa, eu concordo ou não concordo. Tento chegar ao treino descansado, tento-me manter sempre motivado, depende quais forem os objetivos que estiveres a falar.
5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?
Para as competições importantes sim, para as menos importantes nem por isso. Concentro-me bastante, descanso bastante, visualizo as provas com antecedência, tenho alguns rituais, gosto de ter as coisas automatizadas uns dias antes das provas para não me esquecer de nada.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?
Acho que é preciso ser bastante persistente, resiliente, trabalhar bastante porque o talento ajuda bastante mas não é tudo, basicamente é isto.
2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?
Sim, já me considereei mais. Sou persistente, sou trabalhador, acho que será mais isso, sou resiliente, não desisto à primeira e que vejo nos obstáculos um desafio e uma motivação.
3. Quais são os teus modelos no desporto?
Apesar de ser mais novo que eu o Michael Phellps é um modelo.
4. Quais características que valorizas nesses atletas?
O facto de ele ser muito trabalhador e de ter abdicado de muita coisa em prol dos resultados que veio a obter, mas sem ter a garantia de que os ia obter abdicou de muita coisa.

5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?
6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?
Não. Faz um bocadinho mais porque abala a confiança. Eu no meu caso já tive bons resultados e já tive um ano sem conseguir um resultado de jeito mas sempre acreditei que como já tinha feito anteriormente que poderia voltar a fazer e consegui reverter a situação por isso não acredito que faça.
7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?
Fico orgulhoso, contente, a sorrir. Acho que os gajos não percebem nada da cena.

NM1 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?
Acho, para atletas sim. É difícil conciliar o horário de treino com a faculdade, com os horários da faculdade, os professores nem sempre são muito acessíveis, mas há de tudo, eu já apanhei professores impecáveis que eu diria que são até acessíveis de mais e outros que são completamente não este aqui é atleta e em vez de facilitar ou em vez de cumprir como o regulamento diz ainda tenta criar uma barreira.
2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?
Eu acho que a vida de um estudante que não seja atleta é bastante mais fácil.
3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.
Não, não justifica ser mau aluno mas justifica ter mais trabalho e perder-se mais tempo para ultrapassar essas mesmas dificuldades.
4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?
Eu acho que no início podem dificultar o desempenho do aluno mas depois também pode, como ele sabe que, se ele interiorizar que tem a dificuldade e se esforçar mais por isso também pode ajudá-lo, ele saber que tem essas dificuldades pode ser importante para ele aprender.
5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Sim. Se eu sei que tenho alguma dificuldade nesta matéria se calhar perco mais tempo de volta desta matéria para tentar equilibrar, tentar ultrapassar esta dificuldade e isso pode ser bom para ajudar no conhecimento.

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?

Preparo-me o melhor possível, tento preparar-me, no meu caso são consultas tento preparar as consultas com antecedência, eu utilizo muito o método que eu faço na competição, tento precaver-me e antever as situações em que me vou ver para me preparar, para que assim que me apareça a situação estar preparado e não ser apanhado de surpresa.

2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?

3. Como reages perante uma dificuldade?

Peço ajuda, eu tenho um doutor assistente e peço ajuda ao doutor.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?

Sim, sim é possível. Peço muito ajuda aos meus colegas, tenho um grupo de amigos que me ajuda, que me ajuda a organizar, acho que os colegas são capazes de ser a maior ajuda.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma reprovação numa unidade curricular?

Ui, tantas.

2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?

Depende, houve unidades em que me senti bastante nervoso por não serem fáceis e eu ter medo de falhar e houve unidades em que apenas me preparei como deve de ser e já sabia que, a não ser que acontecesse algo de muito anormal, iria passar.

3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?

Ter tido pouco tempo para estudar.

4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?

Pouco tempo livre, pouco tempo livre para estudar, sinto que o tempo que o dia me dá não é suficiente para o que preciso de fazer.

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?

É a minha formação para o futuro, não vou ser desportista, atleta a minha vida toda.

2. O que te levou a continuar a estudar?

Isso mesmo.

3. Porque escolheste a tua área de estudos?

Tinha um amigo meu que era dentista, um familiar meu, que sempre me puxou para a profissão. Gosto do trabalho em si, das restaurações, daquele trabalho minucioso, e também acho que é muito bom, que nada paga o sorriso de uma pessoa quando gosta do trabalho que nós fizemos, ajudar as pessoas também teve algum peso na escolha.

4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?

Sim, o que for preciso. Preparo-me, estudo, tento fazer tudo aquilo a que me propus para cumprir os meus objetivos.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Acho é importante sermos organizados, acho que temos de estudar, sermos interessados por aquilo que estamos a fazer e aprender, por vezes não ficar apenas com aquilo que nos é transmitido e irmos pesquisar um pouco mais além, basicamente sermos interessados e que nos esforcemos em aprender e melhorar.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Sou médio. A minha parte da persistência e da resiliência me ajuda bastante e também acho que consigo lidar com situações de stress bastante melhor do que... a minha profissão é uma profissão de algum stress, algumas vezes surgem-nos situações bastante complicadas para resolver e consigo lidar bem com esse stress e pressão.

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

Não tenho assim nenhum.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Nessa prova faz, mas não acho que faça no geral. Aí já faz mais um bocadinho. Porque alguma coisa não está a correr bem, se não estás a conseguir atingir os objetivos a que te propuseste tens de rever a forma como te preparaste, o que correu mal, se calhar alguma coisa se passa.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?
Fico contente, orgulhoso. Tento reverter a situação.

RF1 – Contexto Desportivo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?
Existem, existem dificuldades. Cada atleta tem de passar por dificuldades para conseguir evoluir. Eu no meu caso tenho de treinar resistência, tenho de treinar força porque senão sei que não vou alcançar os objetivos aos quais me propus.
2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?
Sim. Quando me estou a referir de ter de treinar fisicamente, por exemplo nós jogamos rãguebi, temos que saber passar uma bola, temos que saber perceber o jogo e tudo mais mas antes disso há uma fase preparatória na qual nenhum atleta conseguir realizar um bom jogo ou um bom exercício se não se preparar, eu estou a falar fisicamente, há um trabalho ao qual se tem de propor.
3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.
Não, aliás acho que ter dificuldades significa poder ser melhor atleta. É precisamente por haver dificuldades que o atleta consegue evoluir. Se chegássemos todos, se nenhum atleta passasse por nenhuma dificuldade nunca iria conseguir evoluir e os atletas iam ser todos ao mesmo nível e é precisamente por existirem dificuldades que nós conseguimos trabalhá-las e melhorar e melhorar enquanto atletas.
4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?
5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo?

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?
Tudo depende da dificuldade que for. Se for uma dificuldade por me ter lesionado, se calhar tenho de parar, recuperar e fazer um trabalho de recuperação, se for uma dificuldade por exemplo, não conseguir fazer bem um passe, se calhar tenho de treinar mais, insistir mais no treino de passe. Tudo depende da dificuldade que for. Se eu achar que não estou a conseguir porque não tenho resistência, tenho que fazer um trabalho de resistência, tudo depende da dificuldade.
2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?
Durante uma prova é mais complicado porque já não temos tempo para estar a fazer a tal preparação, ou recuperação, ou seja o que for. Numa prova a principal dificuldade que pode existir é uma lesão. Muitas vezes os atletas, mesmo com uma lesão vão na mesma jogar e tentam, e dentro dos possíveis esconder a dor que tem para conseguir jogar. Muitas vezes também quando chegamos a um jogo o que acontece é que não nos lembramos que temos uma lesão e conseguimos jogar mesmo assim. Às vezes temos de parar se temos uma dificuldade mesmo impeditiva.
3. Como reages perante uma dificuldade?
Tento ao máximo resolvê-la, conforme a dificuldade que eu encontrar tento ao máximo, se for numa prova principalmente, tento ao máximo resolvê-la no menor espaço de tempo para conseguir dar o meu melhor.
4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?
Sim, claro. Com trabalho, persistência, acho que há sempre maneira de conseguir ultrapassar uma dificuldade é preciso é estarmos dispostos a tentar ultrapassá-la. O que acontece é que às vezes há dificuldades e as pessoas não estão dispostas a trabalhar o suficiente para a ultrapassar.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?
Já. Por um lado, motiva-me porque são adversários que achamos que estão ao nosso nível ou superior a nós que nos motivam a querer trabalhar mais; por outro é um bocadinho frustrante não conseguir ultrapassar, mas eu faço um desporto coletivo, se fosse individual provavelmente podia trabalhar mais e mais e mais, coletivo nem sempre é o meu trabalho individual que vai fazer com que a

minha equipa evolua, portanto às vezes torna-se um bocadinho mais frustrante nesse aspeto, mas acho que há sempre possibilidades de ultrapassar.

2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?
3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

Principalmente são aspetos de equipa, não propriamente individuais. Se calhar houve vários pontos individuais de cada uma. Quanto ao meu caso, acho que os motivos possam ser, não sei, tentar trabalhar um bocado mais, ser mais rápida, poder ajudar mais a minha equipa, mas acima de tudo acho que são objetivos de equipa e não individuais.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

É o tempo que o desporto me ocupa. Além de estagiar ao fim de semana, treino todos os dias da semana. Tira-me muito tempo e às vezes é tempo que nós utilizamos para fazer outras e eu não tenho tanto tempo. Mas não é propriamente uma dificuldade porque também é uma coisa que eu gosto de fazer.

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

O desporto na minha vida... faço desporto desde que sou mesmo, acho que comecei com três anos com a ginástica, portanto está sempre presente, desde essa altura que não parei de fazer desporto, esteve sempre presente até agora, portanto é uma coisa que já está dentro de mim, não há a possibilidade de ... algum dia terei de parar, claro, mas por enquanto sinto-me bem assim e acho que se não fizesse desporto me iria sentir mal, portanto já faz mesmo parte do meu quotidiano.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

Na altura eu fazia ginástica quando comecei a jogar rãguebi e o que me levou a ir para o rãguebi foi ser um desporto de competição, porque a ginástica, pelo menos a ginástica que eu fazia não tinha a parte de competição e quando eu vi a primeira vez um jogo de rãguebi percebi que estava a faltar alguma coisa no desporto que eu fazia e que estava a precisar de competição, e isso fez-me escolher o rãguebi.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?

O que me leva a é precisamente os erros que ainda posso cometer, pelo menos para mim é sentir que posso melhorar alguma coisa que me faz trabalhar mais.

4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?

Não muitos.

5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?

Sim, mas não são objetivos muito pensados. Quando entro numa competição tento dar o meu melhor. Por exemplo, num jogo de rãguebi tento não falhar nenhuma placagem, tento não falhar nenhum passe, não perder bolas, são objetivos que são criados na altura mas acho que isso é comum a toda a gente e não só a mim.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?

Acho que é preciso ter espírito de sacrifício e ser uma pessoa trabalhadora, só assim um atleta pode evoluir e ser bom.

2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?

Considero. Sou trabalhadora, pelo menos do desporto sou e não fico satisfeita por ser boa, acho que luto sempre por ser melhor, portanto isso faz de mim uma pessoa que luta sempre mais e que não está bem, quer continuar a evoluir.

3. Quais são os teus modelos no desporto?

Na minha equipa gosto de me guiar pelas pessoas que trabalham mais, apesar de achar que sou a melhor delas, gosto sempre de ter alguém que me apoie que eu também posso apoiar, não tenho grandes modelos mas pessoas trabalhadoras são as que mais gosto de ajudar e de treinar com elas.

4. Quais características que valorizas nesses atletas?

5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?

Sim.

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?

Não porque... quer dizer... não faz de mim um pior atleta mas faz-me perceber que tenho de trabalhar mais. Ver equipas de topo, quando vejo algumas equipas jogarem, talvez faça-me perceber que se calhar eu pudesse ser melhor atleta se trabalhasse ainda mais, é o que acho que acontece com as equipas de topo é que

trabalham mais. Agora maus resultados, nem sempre isso está diretamente ligado a mim, pode estar ligado a aspetos de equipa que não está a funcionar bem ou qualquer coisa e isso aí não é só culpa minha.

7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?

Fico contente. Irei trabalhar mais, conforme quem me disser. Se eu achar que tem credibilidade para me dizer irei aceitar isso e trabalhar mais, se eu achar uma pessoa que não percebe, que não sabe o que é que eu trabalho, não me conhece, eu provavelmente não irei ligar.

RF1 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?

Existem. Acho que principalmente os alunos não estão habituados a estudar, ou muitos deles não estão habituados, e isso é uma grande dificuldade quando nos encaramos com matérias que não são tanto da nossa área e não estamos tanto à vontade, se calhar não sabemos ultrapassar alguns obstáculos porque não sabemos estudar para eles.

2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?

Não, são... quer dizer, há dificuldades que irão comuns a todos os alunos mas há pessoas que têm mais facilidades com certos assuntos e outras que têm dificuldades em assuntos que se calhar não são tão difíceis para outros.

3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.

Não, no meu entender não. Ter dificuldades apenas significa que o aluno tem de trabalhar mais mas pode fazer com que um aluno que não precise tanto de estudar pode ter a mesma nota que um aluno que tenha que estudar, que tenha dificuldades, mas que chegue lá através de algum método, neste caso estudando, fazendo exercícios, seja o que for.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Existem. No contexto educativo? Por exemplo Matemática se um aluno tiver dificuldades na tabuada não vai conseguir fazer uma conta. Se ele trabalhar e se ele decorar a tabuada e perceber o que está a fazer vai melhorar.

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?

Estudava, era a única maneira que tinha.

2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?

Ou pedia ajuda a alguém que percebesse o assunto, entre colegas fazemos muito..., se alguém não percebe alguma matéria e outra pessoa percebe, a outra pessoa que percebe pode dar uma ajuda. Durante uma avaliação provavelmente não a ultrapassava porque não tinha bases para a ultrapassar naquele momento, posteriormente à avaliação podia estudar mais, podia pedir ajuda.

3. Como reages perante uma dificuldade?

No contexto educativo tento, se acho que não sou boa numa matéria, tento estudar mais, tento perceber mais sobre o assunto, tento não decorar as coisas e percebendo o que estou a estudar.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?

Acho que sim. Estudando, percebendo, essencialmente percebendo o que se está a estudar, muita das vezes as pessoas estudam e depois não percebem o que estão a estudar e depois torna-se mais complicado.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma reprovação numa unidade curricular?

Já.

2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?

Senti que tinha de trabalhar mais. Normalmente, mas isto é no meu caso, as disciplinas que eu reprovoo são aquelas que eu não gosto tanto, portanto tento contrariar isso, tento perceber mais sobre o que estou a estudar para gostar mais do tema e tento trabalhar mais e estudar mais.

3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?

4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?

Essencialmente é ter vontade para estudar que nem sempre tenho.

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?

Faz parte de um período da minha vida que desenvolvi e que aprendi muitas coisas sobre o que quero fazer no futuro mas não tem assim um grande papel o ensino académico, mais irá ter quando começar a trabalhar.

2. O que te levou a continuar a estudar?

A situação do país. Qualquer que saia do ensino obrigatório, até ao 12º ano não é fácil arranjar emprego. Eu não gosto muito de estudar, portanto não foi propriamente gostar de aprender, foi... continuei a estudar porque acho que é preciso hoje em dia ter mais conhecimentos.

3. Porque escolheste a tua área de estudos?

Escolhi Gestão do Desporto porque sempre estive ligada ao desporto e gostava de continuar ligada ao desporto. Nunca me vi como professora de ginástica, portanto não poderia tirar o curso de Ciências do Desporto e sempre gostei muito de Matemática portanto Gestão do Desporto pareceu-me uma combinação de que eu ia gostar.

4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?

Às vezes estudar, tinha de estabelecer objetivos. Por exemplo um dia tinha que estudar não sei quantas páginas, acho que isso são objetivos. Agora, no geral o meu objetivo era acabar o curso, já acabei portanto acho que estabeleci objetivos que era acabar e consegui atingi-los.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Primeiro tem que se ter alguma cultura geral, há pessoas que quando não têm também não conseguem ser bons alunos porque não percebem o que estão a estudar. Depois é preciso ter vontade não só de aprender ou de perceber os temas que se está a estudar como vontade de querer acabar o curso e querer fazer-lo no menor espaço que seja possível, acho que uma das características que se tem de ter é a vontade.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Sim, razoável. Nunca fui uma excelente aluna mas também nunca me esforcei propriamente para isso, mas também nunca fui má aluna. Acho que pelo menos, quando eu... já reprovei a algumas cadeiras e quando o fazia, quando eu reprovava ficava chateada comigo própria e acho que isso é uma boa característica, quando se é mau ficar chateado connosco próprio é uma boa característica para depois melhorar, portanto eu ficava chateada e conseguia melhorar.

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

Não tenho.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Não, faz de mim uma aluna que se calhar, por vezes, pouco trabalhadora mas não faz de mim má aluna. Às vezes há alunos que podem reprovar numa prova mas que se estudassem tinham a melhor nota daquela cadeira. (várias) Não, acho que não é por aí que se vê se uma pessoa é má aluna ou não, faz de mim é uma pessoa é pouco trabalhadora ou não. Como disse há pouco acho que se aplica, quer seja no mesmo ano ou em anos consecutivos faz de mim uma pessoa pouco trabalhadora.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?

Fico contente, acho que isso é geral, qualquer pessoa que seja elogiada vai ficar contente. Talvez fique um pouco chateada, mas se achar que tem razão irei encarar isso de uma forma normal, não irei ter grandes preocupações.

RF2 – Contexto Desportivo

1. Existem dificuldades em meio desportivo? Podes dar alguns exemplos?

Acho que sim, acho que existem. Acho que em termos de condições, de condições monetárias, condições mesmo a nível nacional, acho que todas as áreas têm as suas dificuldades e no desporto também.

2. Todos os atletas passam pelas mesmas dificuldades?

Não, claro que não.

3. Ter dificuldades significa ser mau atleta? Justifica.

Não mas pode condicionar ser-se melhor ou ser-se pior.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do atleta ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Depende, às vezes se tivermos muito boas condições se calhar as pessoas se não forem bem encaminhadas podem esforçar-se menos ou assim. Por outro lado se tivermos as condições necessárias podemos ter os recursos que são necessários para obter resultados portanto depende.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho desportivo? Quais, por exemplo?

Acho que sim, dentro do que eu estava a dizer. Às vezes por exemplo se não tivermos uma pista de atletismo mas tivermos um sítio onde possamos correr faz-nos desenvolver outras dificuldades como o espírito de sacrifício, sei lá, é um exemplo assim simples.

Segunda Parte

1. Quando te surge uma dificuldade durante o teu treino como a ultrapassas?

Tento voltar a repetir, se não conseguir... primeiro tento perceber o que estou a fazer mal e tento melhorar se perceber o que estou a fazer, se não perceber tento perguntar a uma pessoa, ao meu treinador o que estou a fazer mal para ele me explicar.

2. Quando te surge uma dificuldade durante uma prova como a ultrapassas?

Se for uma dificuldade que seja inteiramente da minha parte tento que isso não volte a acontecer, tento corrigir. Se for uma coisa que esteja dependente de outras pessoas tento falar com as pessoas e explicar o que estamos a fazer mal e não voltar a fazer.

3. Como reages perante uma dificuldade?

Tento não voltar a fazer, tento melhorar.

4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto desportivo? De que modo?

Sim. Acho que tem de se analisar o que se está a fazer mal, se for uma coisa simples em que nós saibamos o que estamos a fazer mal tentamos não fazer mal, se for uma coisa mais complexa tentamos arranjar um conjunto de medidas para não acontecer novamente.

Terceira Parte

1. Já te aconteceu seres vencido mais do que uma vez pelo mesmo adversário?

Sim.

2. Como te sentes quando tens de competir com um adversário que já te venceu algumas vezes?

Normalmente sinto-me bem porque gosto de jogar sempre contra os melhores, portanto sei à partida vou estar a jogar contra pessoas melhores que eu e vou tentar e neste caso, como é uma equipa, vamos tentar superar e é uma coisa que nos dá gozo sempre.

3. Quais os motivos que achas serem os cruciais para que já tenhas sido vencido várias vezes pelo mesmo adversário?

O nível dessa equipa ser melhor, terem mais condições de treino e terem muito mais experiência que nós.

4. Quais consideras serem as tuas maiores dificuldades na tua vida desportiva?

Falta de tempo, falta de condições monetárias e conciliar os estudos porque para se ser bom tem de se ter muito tempo para treinar, quando temos outra ocupação alguma coisa vai falhar porque não vamos descansar bem para o treino mas também não podemos descansar mais porque temos aulas ou temos trabalho.

Quarta Parte

1. Qual o papel do desporto na tua vida?

Neste caso é muito importante porque não só jogo rãguebi, e jogo no clube e na seleção e portanto me ocupa muito tempo, como o meu curso é Gestão do Desporto portanto tem muita importância.

2. O que te levou a escolher a tua modalidade desportiva?

Eu fui para o rãguebi por acaso, se calhar é mais importante porque me mantive cá. Porque era um desporto de equipa, é um desporto onde conheci... neste momento parte dos meus melhores amigos faz parte do rãguebi e é um desporto que a partir do momento que joguei de forma internacional me deu muito gozo e foi o desporto que me fez representar Portugal e é uma coisa que tenho imenso orgulho nisso.

3. O que te leva a continuar a trabalhar para aperfeiçoar o teu desempenho?

Ser melhor, ganhar e jogar ao mais alto nível.

4. Costumas estabelecer objetivos de treino? O que fazes para os cumprir?

Sim. Tento estar concentrada, tento treinar à máxima intensidade ou pelo menos muito parecido com os jogos e tento... sei que o erro vai aparecer mas tento que não exista o erro.

5. Costumas estabelecer objetivos para cada competição? O que fazes para os cumprir?

Sim. O que é que eu faço? Sei lá. Nós para cada competição temos um objetivo que é ganhar. Claro que se estivermos a falar ao mais alto nível nós entramos sempre para ganhar exceto em alguns jogos que sabemos que dificilmente o vamos fazer. Mas podemos estabelecer objetivos, por exemplo contra equipas mais fortes podemos, por exemplo, dizer vamos marcar nesses jogos, independentemente de ganhar ou perder, vamos tentar, por exemplo não sofrer ensaios no meio do campo mas mais nas pontas, nas nossas bolas não perder, por exemplo, bolas no contacto, são coisas assim mais técnicas.

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom atleta?

Trabalho, humildade, não desistir, ter uma boa alimentação, descanso, beber muita água, ser-se organizado e não ceder a coisas fáceis.

2. Consideras-te bom atleta? Quais as tuas características pessoais que consideras serem importantes para se ser um bom atleta?

Considero. Capacidade de trabalho, acima de tudo porque gosto do que faço, não desistir, interessar muito pela modalidade, não só pelos jogos mas eu tento saber sempre muito de râguebi e ver muito râguebi e acho que é a dedicação.

3. Quais são os teus modelos no desporto?

Dentro do râguebi há alguns jogadores que eu gosto muito. Há o O'Brien que é um irlandês, é o jogador mais internacional do mundo até à data. Mourinho, Cristiano Ronaldo isso são pessoas que imagino que toda a gente diga e acho que é só.

4. Quais características que valorizas nesses atletas?

Capacidade de trabalho, humildade e acima de tudo nos portugueses é serem lutadores e no O'Brien também.

5. Consideras possuir algumas dessas características? Quais?

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau atleta? E em várias? Porquê?

Não. Talvez. Isso está dependente de vários condicionantes mas, acho que nós temos de tentar, claro que acontece mas se acontece várias vezes se calhar não se está a trabalhar bem na preparação ou no espaço entre elas se calhar não se está a preparar bem porque podemos perder várias mas todas seguidas é porque não houve muita evolução, provavelmente, não sei.

7. Como reages quando te dizem que és bom atleta? E que és mau atleta?

Fico contente, mas não faço uma grande festa. Depende da pessoa que vier. Se for uma pessoa que não me conhece e que não tem... se for uma pessoa que não me conhece nem quero saber, se calhar fico um bocado chateada porque acho que ninguém gosta de ouvir isto mas não levo isso muito a peito, se for uma pessoa que me conhece se calhar fico um bocado chateada porque tem obrigação de saber que isso não é verdade.

RF2 - Contexto Educativo

Primeira Parte

1. Existem dificuldades em meio educativo? Podes dar alguns exemplos?

Sim. Por exemplo nós estarmos numa aula e não percebermos alguma coisa que nos está a ser explicada.

2. Todos os estudantes passam pelas mesmas dificuldades?

Não.

3. Ter dificuldades significa ser mau aluno? Justifica.

Não. Ter dificuldades é uma pessoa tentar e não conseguir, portanto se tentou não considero que seja um mau aluno. Mas por outro lado se tivermos bastantes dificuldades e não conseguirmos evoluir alguma coisa hade estar mal.

4. As dificuldades apenas prejudicam o desempenho do aluno ou também podem facilitar a aprendizagem? Porquê?

Acho que podem facilitar também. Porque é através das dificuldades que nós conseguimos evoluir.

5. Existem dificuldades que permitem melhorar o desempenho? Quais, por exemplo?

Sim. O facto de nós não conseguirmos resolver um exercício e de nos esforçarmos e conseguirmos fazer.

Segunda Parte

1. Na escola, o que fazes para ultrapassar as dificuldades?
Tento estudar, em casa também, se tiver dúvidas tento ver com os colegas como se faz e em último caso tento falar com o professor.
2. Quando te surge uma dificuldade durante o teu estudo ou na realização de um trabalho/avaliação como a ultrapassas?
Durante o estudo tento pesquisar, tentar falar com pessoas ou com o professor. Se for durante a prova não tenho muito, olhe não faço sei lá, tento fazer se não conseguir mesmo, paciência, deixo em branco.
3. Como reages perante uma dificuldade?
Lá está, depende da circunstância mas se for, tento saber, tento encontrar uma solução.
4. É possível ultrapassar as dificuldades em contexto educativo? De que modo?
É, acho é que às vezes é mais complicado porque às vezes só conseguimos... no desporto é uma coisa que nós gostamos sempre e às vezes na faculdade não gostamos de todas as coisas e portanto às vezes há mais dificuldade. No meu caso por exemplo há coisas em que sou muito boa ou boa e há outras coisas que por não gostar tanto tenho mais dificuldades e por isso às vezes é mais difícil. Se calhar dedicar mais tempo às coisas a que tenho mais dificuldade, não deixar, se tiver de deixar alguma coisa para mais tarde não deixar essas.

Terceira Parte

1. Já sofreste alguma reprovação numa unidade curricular?
Já.
2. Como te sentes/sentiste quando voltas a repetir essa unidade curricular?
Primeiro senti que era uma seca estar a repetir porque acima de tudo repeti não foi porque... quer dizer já tive as duas coisas, já tive que repetir porque na altura não dei o mínimo valor aquilo e pronto e fui estúpida porque se tivesse dado o mínimo valor tinha feito sem problemas e outra porque me esforcei imenso e achava que ia passar e não passei e aí fiquei mesmo chateada porque achei mesmo que foi porque os professores não quiseram que eu passasse porque foi em duas orais.
3. Quais achas serem os motivos que te levam/levaram a reprovar?
4. Quais acreditas serem as tuas maiores dificuldades na tua vida académica?

Tempo, tempo e algumas lacunas em bases que são precisas para algumas cadeiras.

Quarta Parte

1. Qual o papel de uma educação curricular/do ensino académico na tua vida?

Acho que é super importante porque é a base do que depois vou exercer.

2. O que te levou a continuar a estudar?

Acho que é importante, acho que é importante ter uma formação académica.

Acho que hoje em dia nem se põe em causa, acho que nem sequer é discussão ter um curso. Depois não quer dizer que tenhamos trabalho.

3. Porque escolheste a tua área de estudos?

Porque sempre gostei muito de desporto e queria fazer alguma coisa ligada à gestão de eventos desportivos, coisas ligadas ao desporto, organização.

4. Costumas estabelecer objetivos académicos? O que fazes para os cumprir?

Sim. Tento acima de tudo, objetivos académicos é tentar passar e depois ter bons resultados e para isso acho que é tentar estar focada e ter tempo, porque acho que acima de tudo uma pessoa precisa de ter tempo para poder atingir... neste caso para estudar porque acima de tudo trata-se de trabalhar e de estudar,

Quinta Parte

1. O que achas ser necessário para se ser um bom aluno?

Tempo, dedicação, saber o que é importante e o que não é e acho que é só isso.

E treino, treino claro, trabalhar, estudar.

2. Consideras que és um bom aluno? Quais as tuas características pessoais que consideras importantes para ser um bom aluno?

Sou boa aluna a algumas coisas, acho que não sou boa aluna, sou média, acho que de uma forma geral sou média, mediana. Dedicação, sei lá, tentar ultrapassar as dificuldades e, não quer dizer que faça tanto isto na escola, mas acho que quando estudo tento que seja de uma forma que não esteja a perder tempo, quando estou a estudar estou mesmo a estudar.

3. Quais são os teus modelos na tua vida académica?

Talvez a minha irmã.

4. Quais as características que valorizas nesses modelos?

Acho que ela é muito focada, acho que trabalha, foco no que está a fazer, dedicação.

5. Achas que possúis algumas dessas características? Quais?

Acho. Não quer dizer que faça com essa intensidade porque acho que ela nesse aspeto faz muito mais do que eu mas acho que quando trabalho, trabalho, quando tenho foco, tenho foco e quando me dedico, dedico-me mas acho que não estou ao nível dela nesse aspeto.

6. Teres pior resultado numa prova faz de ti mau aluno? E em várias? Porquê?

Não, não faz. Se for em várias acho que sim, se calhar. Má aluna não, má aluna nessa cadeira sim. Agora má aluna não, agora posso ter bons resultados em todas as cadeiras e acho que não significa que por isso seja má aluna.

7. Como reages quando te dizem que és bom aluno? E que és mau aluno?

Rio-me porque acho que não sou, mas sei lá, fico contente claro. Eu acho que não seja, não, não, sei lá, não fico muito contente mas também não fico muito chateada, acho que é um bocado indiferente, acho que é um bocadinho mais na média. Não fico chateada que me digam que sou má aluna, se calhar podem-me dizer que sou má aluna a alguma coisa e até têm razão, agora assim no geral...