

Índice

Resumo	3
1. Enquadramento.....	5
2. A Adolescência.....	5
2.1 - Uma Visão Actual	5
2.2- Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison.....	6
3. Caracterização da Instituição.....	8
3.1 - Escola Básica Integrada Fernando Casimiro Pereira da Silva	8
3.2- Cursos de Educação e Formação (CEF).....	9
4. Objetivos do Estágio.....	9
4.1 – Objetivo Geral	9
4.2 - Objetivos Específicos.....	10
5. Caraterização das Turmas.....	10
5.1- Turma “A”	10
5.2- Turma “B”	11
5.3- Turma “C”	11
6. Planeamento	12
7. Área de Intervenção.....	13
7.1- Intervenção nas Turmas	13
7.2- Intervenção Turma “A”	15
7.3- Intervenção Turma “B”	17
7.4- Intervenção Turma “C”	19
8. Área Comunidade	22
9. Área Complementar.....	23
10. Reflexão Crítica.....	25
11. Anexos	27
Anexo I: Divulgação da área comunidade na edição online do jornal “Região de Rio Maior”.....	27
12. Referências Bibliográficas.....	28

Resumo

Este estágio teve como objetivo geral, desenvolver nos jovens a aprendizagem de competências sociais e pessoais, que serão essenciais para a sua vida em sociedade, a partir da participação em atividades realizadas em grupo, e que envolvam o desporto e o exercício. Ao longo das sessões de intervenção pretendemos desenvolver os níveis de responsabilidade pessoal e social de Hellison, tendo sido trabalhados quatro níveis de responsabilidade pessoal e social com todos os elementos das três turmas com quem estivemos a desenvolver o estágio curricular. O presente relatório é resultado das aproximadamente 1390 horas de estágio curricular, estando estas repartidas em reuniões de estágio, realização dos planeamentos das sessões de intervenção, ações de formação e área comunidade, intervenção no estágio complementar e intervenção no estágio principal, realizado na Escola Básica Integrada Fernando Casimiro Pereira da Silva, nomeadamente com os alunos dos Cursos de Educação e Formação (CEF) do 1º e 2º ano, através do *“Desenvolvimento de competências pessoais e sociais através do desporto em Contexto Escolar”*, no âmbito do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Os resultados obtidos foram bastante positivos, uma vez que os alunos se mostram motivados e interessados nas sessões realizadas, tendo em conta as reflexões feitas no final de cada sessão e os relatos das diretoras de cada turma, assim como também apresentaram melhorias significativas ao nível das suas competências pessoais e sociais.

A par da intervenção realizada junto dos alunos dos Cursos de Educação e Formação da EBI Fernando Casimiro, foi ainda da nossa responsabilidade, durante este estágio curricular, toda a intervenção proveniente do gabinete de apoio psicológico criado pelo Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM) onde para além disso também demos apoio à colega estagiária que esteve a intervir no Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM), nomeadamente com a equipa de Juniores.

Foi ainda objetivo deste estágio a organização e realização de uma ação de formação na comunidade, sendo a nossa destinada a um workshop designado de “Trilha

o teu caminho através do Desporto” realizado na Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro em Caldas da Rainha, tendo como população-alvo uma das turmas CEF deste estabelecimento de ensino.

PALAVRAS-CHAVE: Curso de Educação e Formação; Adolescência; Alunos; Programa de Responsabilidade Pessoal e Social; Programa de Intervenção;

1. Enquadramento

O presente relatório de estágio destina-se a apresentar e enquadrar o trabalho realizado no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, centrado na implementação de um programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, através do desporto, em contexto escolar, no âmbito do protocolo com o Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva (AEFCPS).

O desenvolvimento do estágio teve como referência o trabalho concetual de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison (2003), através do qual desenvolvemos um programa nos jovens trabalhando diversas competências tais como: o respeito pelos direitos e sentimentos dos outros; participação e esforço, respeitando regras; autonomia; e liderança e ajuda aos outros, sempre através da participação em atividades práticas que envolvam o desporto ou o exercício

A nossa intervenção, tem como base o facto da Psicologia do Desporto não se referir apenas ao estudo do comportamento do indivíduo em situação desportiva e aos efeitos psicológicos que advêm da mesma, uma vez que o desporto pode ser utilizado por este ramo da Psicologia para promover e/ou desenvolver competências nos indivíduos, competências estas que serão posteriormente transferidas para a vida em geral.

2. A Adolescência

2.1 - Uma Visão Actual

De acordo com Carbonell, A. (2005), *“a adolescência é um período de transição entre a infância e a juventude no qual se experimentam importantes mudanças físicas, psicológicas e sociais”*. As principais mudanças, nesta etapa do desenvolvimento humano, estão relacionadas com a busca da identidade pessoal e da autonomia, de uma maior intimidade com os pares, do distanciamento do vínculo parental, com

desenvolvimento da sexualidade e o desenvolvimento cognitivo (Steinberg, 1993, citado por Carbonell, 2005).

Segundo Carbonell (2005) os adolescentes de risco são aqueles que enfrentam frequentemente problemas que derivam de uma situação familiar desestruturada, a baixa competência académica, a baixa percepção de auto-eficácia, a baixa auto-estima e problemas de conduta.

2.2- Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison

Taking Personal and Social Responsibility (TPSR) é um modelo de intervenção pedagógica através da atividade física, criado por Don Hellison com o objetivo de formar o carácter de crianças e jovens, com vivências em condições sociais problemáticas (Hellison & Walsh, 2002), ajudando-os assim a responsabilizarem-se pelo seu próprio futuro.

De acordo com o mesmo autor, o objetivo do TPSR é levar a criança/jovem à auto-responsabilização pelo seu próprio destino, favorecendo assim a oportunidade para desenvolverem as suas capacidades pessoais e sociais bem como a responsabilidade social, tanto no desporto como na vida quotidiana.

Segundo Parker e Hellison (2001, citados por Regueiras, 2006), o *Taking Personal and Social Responsibility* é um processo lento e gradual, uma vez que implica a passagem de responsabilidade do professor/treinador para a criança/jovem, sendo que este só é totalmente eficaz se o professor/treinador se relacionar com as crianças/jovens numa atitude de respeito pelos últimos. É desta forma, que segundo Hellison (1990, citado por Regueiras, 2006), se atingem metas que dizem respeito ao desporto e à atividade física, mas cujos objetivos e estratégias transcendem o contexto desportivo por si só.

NÍVEIS DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL

O programa de responsabilidade pessoal e social de Hellison, caracteriza-se por cinco níveis de responsabilidade, de forma ordenada.

Em 2003, Hellison, apresenta uma versão atualizada dos níveis de responsabilidade pessoal e social, baseado no trabalho de Masser (1990), encontrando-se este representado na tabela abaixo, e onde cada nível está de acordo com comportamentos, atitudes e valores de responsabilidade pessoal e social.

Tabela 1: Níveis de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison (Regueiras, 2006)

NIVEIS	COMPONENTES
I - Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros	Autocontrolo Direito á resolução pacífica dos conflitos Direito a estar incluído
II - Participação e esforço	Auto motivação Exploração do esforço e de novas tarefas Coragem de persistir quando a progressão é difícil
III - Autonomia	Trabalho autónomo Progresso nos objectivos Coragem para resistir à pressão dos colegas
IV - Liderança e ajuda aos outros	Atenção e compaixão Sensibilidade e compreensão Força interior
V - Fora do contexto desportivo*	Tentar aplicar estas ideias noutras áreas da vida Ser um modelo a seguir

Os níveis, respeito pelos direitos e sentimentos dos outros e participação/esforço, podem ser vistos como uma etapa inicial do desenvolvimento da responsabilidade e ambos são essenciais para estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo (Correia, 2007).

Os níveis, autonomia e liderança e ajuda aos outros, promovem um ambiente de aprendizagem favorável ao desenvolvimento dos papéis de ajuda ao outro e de papéis de liderança (Correia, 2007). O último nível que se refere à transferência das aprendizagens para fora do contexto desportivo é o estágio mais avançado, que envolve a exploração das quatro responsabilidades anteriores no contexto desportivo, nos tempos livres, na escola, com os amigos, com a família, e assim por diante, de forma a avaliar o trabalho que a criança tem vindo a desenvolver (Correia, 2007).

Os cinco níveis de responsabilidade pessoal e social (NRPS) abrangem os valores relativos ao próprio, à sua relação com os outros e à transferência das competências adquiridas para o contexto extraescolar.

3. Caracterização da Instituição

3.1 - Escola Básica Integrada Fernando Casimiro Pereira da Silva

A EBI Fernando Casimiro Pereira da Silva situa-se em Rio Maior estando localizada dentro da cidade e pretende que os seus alunos adquiram algumas competências tais como, participar na vida cívica de forma crítica e responsável; respeitar a diversidade cultural, religiosa, sexual ou outra; adquirir a capacidade de regular adequadamente o espírito da tolerância e da solidariedade; utilizar componentes do saber para uma melhor compreensão da realidade natural e sociocultural, bem como para a solução de problemas do quotidiano; adquirir regras de trabalho cooperativo; e adquirir uma cultura perspetivada para a melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar.

3.2- Cursos de Educação e Formação (CEF)

Os Cursos de Educação e Formação (CEF) são destinados, preferencialmente, a jovens com idade igual ou superior a 15 anos, em risco de abandono escolar ou que já abandonaram, antes da conclusão da escolaridade de 12 anos, bem como àqueles que, após conclusão dos 12 anos de escolaridade, pretendam adquirir uma qualificação profissional para ingresso no mercado de trabalho. O tipo de CEF existente na instituição de ensino onde o nosso estágio foi desenvolvido, é do tipo 2, com a duração de dois anos e conferindo o 9º ano de escolaridade e uma qualificação profissional de nível 2. Destinam-se a jovens, em risco de abandono, que completaram o 6º ano de escolaridade ou frequentaram, com ou sem aproveitamento, o 7º ano de escolaridade, ou ainda àqueles que frequentaram, sem aproveitamento, o 8º ano de escolaridade;

Todos os CEF, independentemente da sua tipologia, integram quatro componentes de formação, sendo elas: a sociocultural, a científica, a tecnológica, e por fim a componente prática.

4. Objetivos do Estágio

4.1 – Objetivo Geral

Motivar os jovens a participar nas atividades para que a aprendizagem de competências sociais e pessoais fosse bem-sucedida.

Desenvolver nos jovens a aprendizagem de competências sociais e pessoais, essenciais para a sua vida em sociedade, a partir da participação em atividades realizadas em grupo, e que envolvessem o desporto e o exercício.

4.2 - Objetivos Específicos

Desenvolver nos jovens os diferentes níveis de responsabilidade pessoal e social de acordo com o modelo de Hellison (2003): respeito pelos direitos e sentimentos dos outros; participação e esforço; autonomia; liderança e ajuda aos outros e, por fim, a capacidade de fazer a transferência das competências acima mencionadas para situações da vida real em contexto extraescolar.

Foram ainda objetivos específicos deste estágio, trabalhar as relações interpessoais com os colegas de turma; desenvolver o cumprimento de regras dentro e fora do contexto de sala de aula; e melhorar a qualidade de comunicação dos alunos.

5. Caracterização das Turmas

5.1- Turma “A”

A turma “A” – Curso de Operador de Informática, é constituída por 14 alunos, todos eles do género masculino, sendo a intervenção junto desta turma realizada semanalmente, à segunda – feira num período de 45 minutos ao longo do ano letivo 2011/2012.

A idade dos alunos que constituem a presente turma varia entre um mínimo de 15 e um máximo de 17 anos de idade. Existem nesta turma dois alunos de nacionalidade estrangeira. É ainda evidente a presença de três alunos que se comportam como líderes, no interior da turma, sendo que um se destaca de uma forma mais óbvia, uma vez que todos os colegas estão sempre de acordo com o que ele verbaliza e com as suas atitudes. A maioria dos alunos apresenta comportamentos de risco, nomeadamente a nível tabágico, e apenas um aluno pratica desporto em situação extraescolar.

A problemática existente ao nível desta turma prende-se com o cumprimento de regras e com os comportamentos desajustados dentro do contexto de sala de aula.

5.2- Turma “B”

A turma “B” – Curso de Assistência à Família e Apoio Comunitário é constituída por 17 alunos, sendo 4 do género masculino e 13 do género feminino, a intervenção junto desta turma foi realizada semanalmente, à quarta – feira num período de 45 minutos ao longo do ano letivo 2011/2012.

A idade dos alunos que constituem a presente turma varia entre um mínimo de 14 e um máximo de 16 anos de idade. Existem nesta turma dois alunos de nacionalidade estrangeira. Destaca-se uma das alunas como sendo a líder deste grupo, apesar de não ser uma pessoa que se evidencie demasiado nem que imponha a sua presença, tratando-se sim de uma aluna que todos os colegas estão à espera que participe ou que incentive os colegas. Nenhum dos alunos pratica desporto ou qualquer outra atividade extraescolar, nos seus tempos livres.

A problemática existente ao nível desta turma prendesse essencialmente com as dificuldades cognitivas apresentadas pelos seus elementos.

5.3- Turma “C”

A turma “C” – Curso de Operador de Informática é constituída por 14 alunos, sendo 5 do género feminino e 9 do género masculino, a intervenção junto desta turma foi realizada semanalmente, à quarta – feira num período de 45 minutos ao longo do ano letivo 2011/2012.

A idade dos alunos que constituem a presente turma varia entre um mínimo de 15 e um máximo de 20 anos de idade. Existem nesta turma três alunos de nacionalidade estrangeira, sendo que um deles apresenta dificuldades com o idioma Português. Este grupo, não apresenta um elemento como sendo um líder evidente, no entanto, uma das alunas tem um papel fulcral no ambiente existente entre os alunos, uma vez que o ambiente de turma varia consoante os estados de humor desta mesma aluna. É ainda de referir a existência de um aluno que apresenta dificuldades de integração na turma, sendo por vezes rejeitado pelos colegas devido às suas limitações motora, uma vez que é portador de uma ligeira deficiência motora. Nenhum dos alunos pratica desporto ou qualquer outra atividade extraescolar, nos seus tempos livres.

A problemática existente ao nível desta turma prendesse essencialmente com as dificuldades cognitivas apresentadas pelos seus elementos, no entanto e de uma forma geral é nesta turma que estão inseridos o maior número de alunos enquadrados em famílias disfuncionais.

6. Planeamento

A nossa intervenção efetuou-se uma vez por semana, com a duração de 45 minutos, junto dos alunos das turmas CEF. As sessões de intervenção foram realizadas utilizando como recurso dinâmicas de grupo, decorrendo estas no interior ou no exterior da sala de aula (consoante as necessidades da sessão), sempre acompanhadas com atividades práticas reflexivas, assim sendo, cada sessão estava organizada por uma fase introdutória, onde era explicada a atividade a realizar; uma fase prática, onde a atividade era realizada; e por fim uma fase reflexiva, onde cada aluno se poderia exprimir acerca do desenvolvimento da atividade, e da competência que estava a ser trabalhada.

Ao longo do estágio, recorreremos à observação constante, anotando os aspetos mais relevantes de cada turma, e realizamos vários momentos de avaliação, composto por: avaliação inicial, avaliação intermédia (realizada após o término das sessões de cada nível de responsabilidade pessoal e social e antes de darmos início ao nível seguinte, perfazendo um total de três avaliações intermédias) e avaliação final, através da aplicação do Questionário de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais (QCIIP) Para Promover o Sucesso Académico de Jardim e Pereira (2006), com o objetivo de analisar o desempenho dos alunos e as competências pessoais e sociais adquiridas ao longo da nossa intervenção. Este questionário é constituído por 80 itens distribuídos por oito dimensões (autoconhecimento, autoestima, autorrealização, empatia, assertividade, cooperação, liderança e resiliência), aos quais se responde numa escala tipo Lickert com 5 alternativas de resposta, que variam entre o “Nunca” (1) e “Sempre” (5).

No que diz respeito à Diretora de Turma de cada uma das turmas, realizamos dois momentos de entrevista semi-dirigida, que funcionaram também como instrumento de avaliação, com recurso a um guião elaborado para o efeito. Estas entrevistas foram

realizadas em momentos distintos, tendo sido um inicial que serviu para um conhecimento geral de cada alunos e das suas histórias de vida de cada uma das turmas e outro no início do segundo período letivo, para verificar o nível de satisfação das diretoras de turma em relação ao desempenho dos seus alunos. De acordo com os relatos de cada uma das diretoras de turma durante a primeira entrevista, decidimos não realizar nenhuma atividade durante o nosso estágio com os pais/encarregados de educação dos alunos das três turmas, uma vez que existem dificuldades em que os pais/encarregados de educação se desloquem à escola, mesmo que seja para reunir e tratar de assuntos do seu educando com as diretoras de turma, sendo a maioria das vezes as reuniões feitas através de um telefonema.

7. Área de Intervenção

7.1- Intervenção nas Turmas

Iniciamos a nossa intervenção junto das turmas, utilizando dinâmicas de grupo com o objetivo de conhecermos um pouco mais os elementos de cada turma e a fim de estabelecermos empatia com os mesmos, num total de quatro sessões de intervenção. Após esta fase, realizamos a avaliação inicial e seguidamente começamos a trabalhar mais diretamente o programa de responsabilidade pessoal e social de Hellison. Iniciando, o primeiro nível de responsabilidade pessoal e social, com o objetivo de trabalhar o respeito pelos direitos e sentimentos dos outros onde utilizamos um total de três sessões. O segundo nível, como o objetivo de trabalhar a participação e esforço, utilizando dinâmicas de grupo que levassem os alunos a persistir perante uma dada situação, num total de seis sessões. O nível autonomia teve com objetivo trabalhar o progresso nos objetivos e a coragem para resistir à pressão dos colegas, utilizando dinâmicas de grupo num total de quatro sessões. Por último trabalhamos o quarto nível de responsabilidade pessoal e social – liderança e ajuda aos outros, com o objetivo de trabalhar a sensibilidade e compreensão, utilizando dinâmicas de grupo num total de

três sessões. Apesar de não dedicarmos sessões para trabalhar especificamente o quinto e último nível de responsabilidade pessoal e social – fora do contexto desportivo, durante a reflexão final de cada atividade realizamos sempre um transfere do que foi tratado na sessão relativamente aos contextos e situações do quotidiano independentemente do nível a ser trabalhado.

Após o término das sessões de cada nível de responsabilidade pessoal e social e antes de darmos início ao nível seguinte realizamos sempre uma avaliação intermédia, utilizando como instrumento o questionário aplicado na avaliação inicial. A última sessão de intervenção teve como finalidade a realização da avaliação final e do preenchimento de uma folha informativa, para percebermos de que atividades os alunos tinham gostado mais durante as nossas sessões e o que tinham aprendido com cada uma delas, juntamente como uma dinâmica de grupo que funcionou como finalização da nossa intervenção.

Tabela 2: Resumo da Intervenção Turma “A”, “B” e “C”

Tipo de Intervenção	Nº de Sessões
Dinâmicas de Apresentação e Quebra-gelo	4
Avaliação Inicial	1
Nível I - Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros	3
Nível II - Participação e esforço	6
Nível III – Autonomia	4
Nível IV – Liderança e ajuda aos outros	3
Avaliação Intermédia	3
Avaliação Final	1

7.2- Intervenção Turma “A”

A tabela 3 apresenta exemplos de atividades de aprendizagem durante a nossa intervenção pela maioria dos elementos desta turma e a sua perceção do que aprenderam com as mesmas.

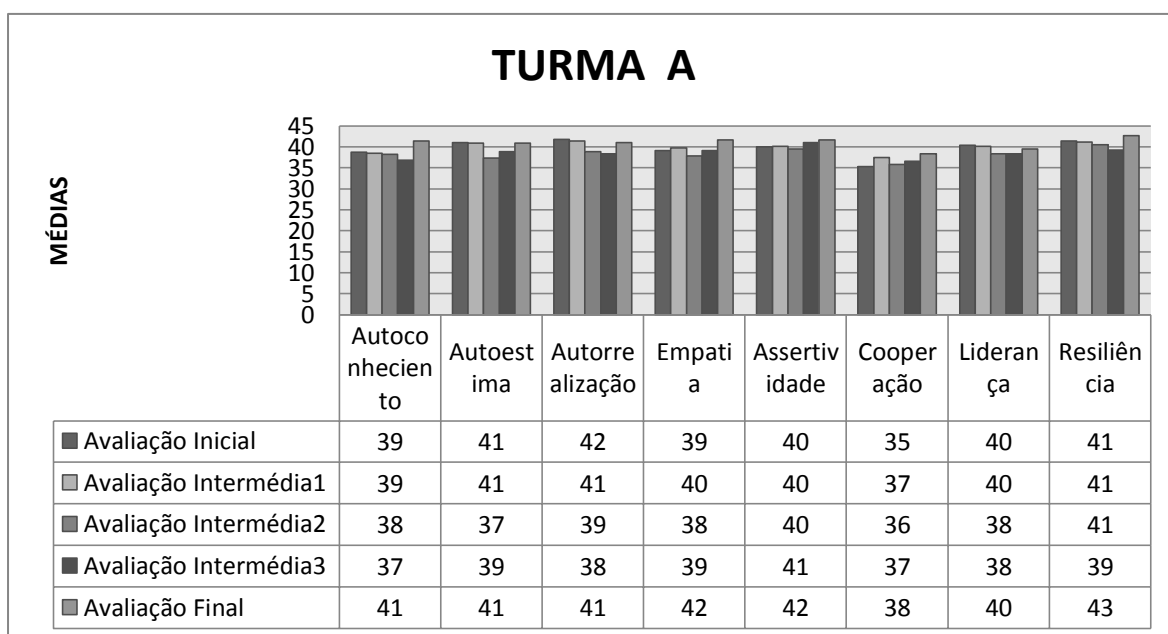
Tabela 3: Exemplos de Atividades de Aprendizagens na Turma “A”

Nome da Atividade e Nível Correspondente	O que aprendeu
“Matraquilhos Humanos” (Nível IV)	"Aprendi a ter orientação" "Aprendi a colaborar com a equipa" "Aprendi a ser um bom líder de grupo" "Aprendi a ser um bom líder e cooperar com os outros" "Aprendi a trabalhar em equipa"
“R.I.F.A” (Nível III)	"Aprendi a rematar" "Chutar na direção que eu queria" "Chutar à baliza" "Aprendi a concentrar-me antes de chutar" "Aprendi a técnica" "Aprendi a ser otimista"
“Viagem de Comboio” (Nível I)	“Aprendi a ter orientação” “Aprendi a ser bom condutor” “Aprendi a reagir mais depressa a qualquer coisa que me peçam” "Aprendi a ser organizado e responsável" "Aprendi a ser rápido na decisão"

Ao longo das sessões os alunos expressaram-se de acordo com o que foi o seu gosto por cada uma das atividades realizadas, sendo a expressão mais utilizada para o descrever “Curtimos bué!”.

Após as 25 sessões realizadas com os alunos da turma “A”, e tendo como base os resultados obtidos através da aplicação do Questionário de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais (QCIIP) Para Promover o Sucesso Académico de Jardim e Pereira (2006) é-nos possível verificar que de acordo com as médias de cada dimensão existiram melhorias tendo como comparação a avaliação inicial e a avaliação final na maioria das competências trabalhadas, nomeadamente no que diz respeito ao autoconhecimento, empatia, assertividade, cooperação e resiliência, mantendo-se estáveis a autoestima e a liderança e apresentando um ligeiro decréscimo a nível da autorrealização. Este facto não nos parece contudo preocupante uma vez que em média os alunos apresentam valores considerados elevados (41), uma vez que o valor máximo para cada dimensão é de 50, é ainda de referir que ao longo das avaliações intermédias a média desta dimensão foi sempre decrescendo, apresentando um valor superior na avaliação final.

Gráfico 1: Resultados obtidos nos momentos de Avaliação (inicial, intermédia e final) da Turma “A”



Consideramos como pontes fortes da nossa intervenção nesta turma, a empatia estabelecida com os alunos e com a diretora de turma, a cooperação destes nas nossas atividades e o respeito que sempre demonstraram por nós.

7.3- Intervenção Turma “B”

A tabela 4 apresenta exemplos de atividades de aprendizagem durante a nossa intervenção pela maioria dos alunos desta turma assim como a sua perceção acerca do que aprenderam com as mesmas.

Tabela 4: Exemplos de Atividades de Aprendizagens na Turma “B”

Nome da Atividade e Nível Correspondente	O que aprendeu
“Viagem de Comboio” (Nível I)	"Aprendi a cooperar com os colegas" " Aprendi a respeitar regras" " Aprendi a respeitar os outros"
“Trocacis e Baldrocas” (Nível IV)	"Aprendi que a cooperação entre todos os elementos é muito importante para a realização da tarefa" " Aprendi a organizar-me" " Ouvir e respeitar quem está "acima" de nós" " Aprendi a trabalhar em grupo" " Aprendi que temos de cooperar para sermos bem-sucedidos"

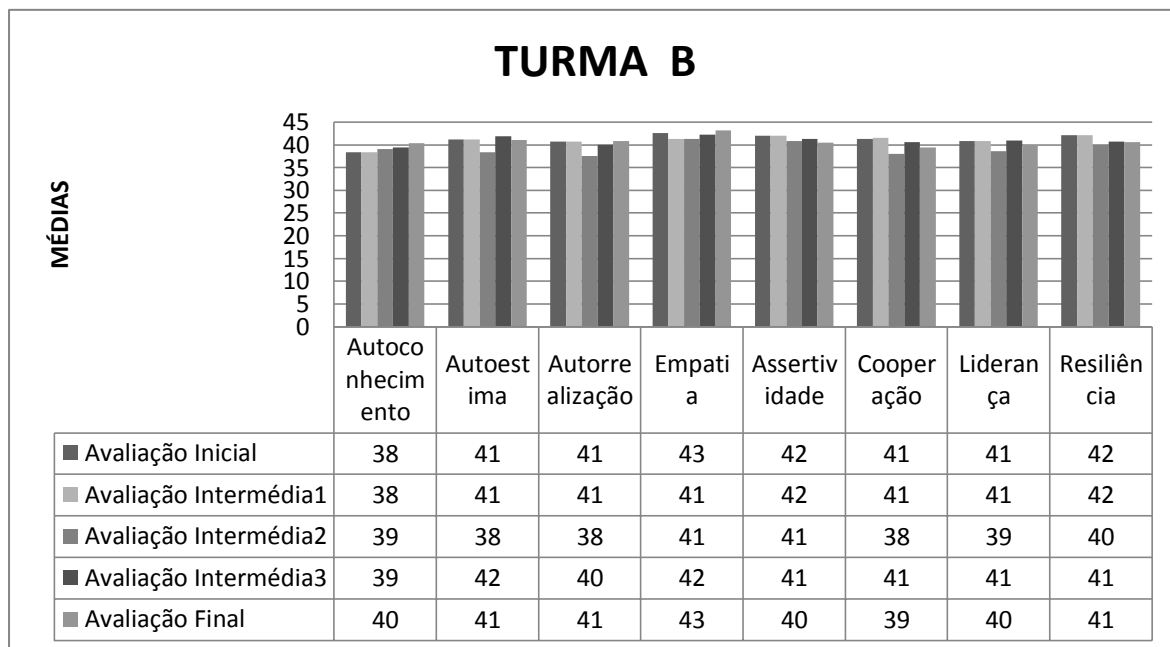
	“Aprendi a respeitar e ouvir o líder do grupo”
	"Aprendi a saber ouvir quem está "acima de nós""
	"Aprendi a organizar-me melhor"
“Voleibol Adaptado” (Nível IV)	“Vi que temos que trabalhar em equipa para sermos bem-sucedidos”
	“ Aprendi a melhorar o trabalho em equipa”
	“Aprendi que temos de trabalhar sempre em conjunto, quando fazemos parte de um grupo"
	"Aprendi que temos de trabalhar em conjunto para que as coisas corram melhor"
	" Aprendi a aprofundar o sentido de cooperação e liderança"
	"Aprendi a jogar em equipa"

Ao longo das sessões os alunos expressaram-se de acordo com o que foi o seu gosto por cada uma das atividades realizadas, sendo a expressão mais utilizada para o descrever “Gostamos...Foi bué fixe!”.

Após as 25 sessões realizadas com os alunos da turma “B”, e tendo como base os resultados obtidos através da aplicação do Questionário de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais (QCIIP) Para Promover o Sucesso Académico de Jardim e Pereira (2006) é-nos possível verificar que de acordo com as médias de cada dimensão existiram melhorias tendo como comparação a avaliação inicial e a avaliação final ao nível do autoconhecimento, mantendo-se os valores de autoestima, autorrealização e empatia e apresentando um ligeiro decréscimo a nível de assertividade, cooperação, resiliência e liderança. Este facto pode prender-se, entre outros fatores, essencialmente com o facto de o questionário ser aplicado várias vezes ao longo das 25 sessões, e de os

alunos desta turma se mostrarem desagrados com o seu preenchimento, denotando por vezes que não estavam a ler os itens com a devida atenção.

Gráfico 2: Resultados obtidos nos momentos de Avaliação (inicial, intermédia e final) da Turma “B”



Consideramos como pontes fortes da nossa intervenção nesta turma, a motivação e dedicação dos alunos nas atividades realizadas, a empatia estabelecida com os mesmos e com a diretora de turma, e o respeito que sempre demonstraram por nós.

7.4- Intervenção Turma “C”

A tabela 5 apresenta exemplos de atividades de aprendizagem durante a nossa intervenção pela maioria dos alunos turma “C” e a sua perceção acerca do que aprenderam com as mesmas.

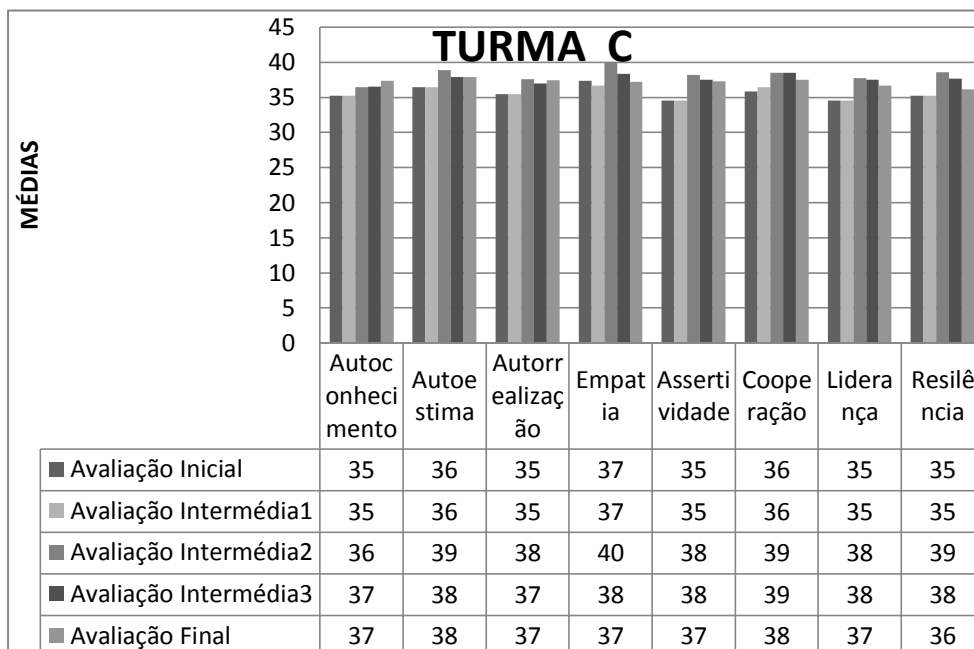
Tabela 5: Exemplos de Atividades de Aprendizagens na Turma “C”

Nome da Atividade e Nível Correspondente	O que aprendeu
“Trocas e Baldrocas” (Nível IV)	" Aprendi a ter respeito pela minha equipa " " Aprendi a ter confiança nos colegas" " Aprendi a ter respeito pelo grupo " "Aprendi a trabalhar em grupo”
“Coreografia” (Nível III)	" Aprendi a estar concentrado” " Aprendi a estar atento" “Aprendi a melhorar a capacidade de concentração e de memorização” "Aprendi a trabalhar em conjunto" "Aprendi a ter uma boa concentração" "Aprendi a memorizar"
“Jogos Paralímpicos” (Nível I)	"Aprendi a ajudar as outras pessoas e a viver com estas dependências" “Aprendi a dar valor a pessoas com deficiência" "Aprendi a ser solidário" " Aprendi a ter espírito de equipa" "Aprendi a ter respeito pelos outros"

Ao longo das sessões os alunos expressaram-se de acordo com o que foi o seu gosto por cada uma das atividades realizadas, sendo a expressão mais utilizada para o descrever “Foi altamente!”

Após as 25 sessões realizadas com os alunos da turma “C”, e tendo como base os resultados obtidos através da aplicação do Questionário de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais (QCIIP) Para Promover o Sucesso Académico de Jardim e Pereira (2006) é-nos possível verificar que de acordo com as médias de cada dimensão existiram melhorias tendo como comparação a avaliação inicial e a avaliação final na maioria das competências trabalhadas, nomeadamente no que diz respeito ao autoconhecimento, autoestima, autorrealização, assertividade, cooperação, liderança e resiliência, mantendo-se estável a empatia. Tendo como comparação as três turmas, a turma “C” é a que apresenta uma clara melhoria de competências pessoais e sociais desenvolvidas ao longo da nossa intervenção. Contudo esta também é a turma que apresenta valores mais baixos no que diz respeito aos valores médios de cada dimensão, quer a nível da avaliação inicial, quer a nível da avaliação final comparativamente às restantes turmas, na nossa opinião este facto devesse às histórias de vida da maioria dos alunos desta turma.

Gráfico 3: Resultados obtidos nos momentos de Avaliação (inicial, intermédia e final) da Turma “C”



Consideramos como pontes fortes da nossa intervenção nesta turma, a motivação, dedicação e empenho dos alunos nas atividades realizadas, a empatia estabelecida com os mesmos e com a diretora de turma, e o respeito que sempre demonstraram por nós.

8. Área Comunidade

Um outro objetivo ainda no âmbito do estágio curricular, referiu-se à organização e realização de uma ação de formação na comunidade.

A nossa ação na comunidade referiu-se a um workshop designado de “Trilha o teu caminho através do Desporto” e realizou-se na Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro em Caldas da Rainha no dia 22 de maio de 2012, tendo como população-alvo uma das turmas CEF existentes neste estabelecimento de ensino, em conjunto com a colega estagiária com quem estivemos a trabalhar diretamente durante o estágio curricular.

O referido workshop dividiu-se em duas partes, uma primeira de carácter teórico, na qual foram expostos temas como, o que são competências pessoais e sociais; a adolescência como momento mais apropriado para o ensino de competências pessoais e sociais; o desporto como contexto de intervenção para a aprendizagem de competências pessoais e sociais; e o programa “desenvolvimento de competências pessoais e sociais através do desporto, em contexto escolar”, estando englobado neste último tema a pertinência e objetivo do programa e o Programa de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison; e outra essencialmente prática. Nesta última foram realizadas atividades de dinâmica de grupo relacionadas com dois dos níveis de responsabilidade pessoal e social do programa de Hellison (nível I e nível III), adaptadas ao contexto escolar e que envolvam o desporto, respeitando a seguinte estruturada: em primeiro lugar uma fase introdutória, na qual foi explicada a atividade e mencionada a competência a trabalhar; depois decorreu o desenvolvimento dessa atividade e no final, existiu um momento de

reflexão com os alunos presentes na ação, no qual todos participaram contribuindo com as suas opiniões.

O workshop foi divulgado pela direção da escola junto da nossa população-alvo, bem como no jornal regional “Região de Rio Maior” através na sua edição online (ver anexo I)

A avaliação da nossa área na comunidade realizou-se através de uma dinâmica de grupo para o encerramento da ação, onde cada interveniente se expressou dizendo o que mais lhe conveyo sobre a mesma, assim obtivemos resposta como, “é óbvio que irei utilizar algumas das coisas que aqui aprendi” e “é óbvio que esta tarde nos fez pensar sobre coisas que não tínhamos pensado antes”, também a professora que estava a acompanhar a turma se expressou dizendo que “é óbvio que nestes cursos é muito importante o desenvolvimento de competências, e não deviam ser só trabalhadas numa tarde, mas sim ao longo do ano letivo”.

Após o encerramento do workshop foi entregue a cada interveniente um certificado de participação.

Assim consideramos como pontos forte desta ação, o facto de termos um feedback bastante positivo por parte da população-alvo e o envolvimento desta nas atividades práticas que realizamos durante o workshop, e como pontos a melhorar, apresentar postura mais descontraída, para que a expressão facial seja mais coincidente com a postura corporal.

9. Área Complementar

Para além da intervenção na EBI Fernando Casimiro, também demos apoio à colega estagiária que esteve a intervir no Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM), nomeadamente com a equipa de Juniores, no que diz respeito à realização de atividades extra treino, no entanto estivemos presentes em todos os treinos e competições tal como a colega que interveio diretamente como os jogadores desta equipa. Fomos ainda

convocadas para todas as reuniões de equipa técnica da equipa de juniores, comparecendo sempre às mesmas. Foi ainda da nossa responsabilidade toda a intervenção proveniente do gabinete de apoio psicológico criado pelo NSRM, neste sentido, foi-nos solicitado que indicássemos um jogador que pudesse ser alvo de intervenção para a realização da tese de doutoramento do mestre Omar Estrada. Após darmos a indicação do jogador a ser alvo de intervenção, as sessões foram marcadas pelo mestre Omar Estrada e o jogador fez-se sempre acompanhar por nós nas mesmas. Durante a realização deste estudo o jogador alvo realizou testes de atenção-concentração, como o teste Toulouse e Piéron e o quadro de Schultz e ainda utilizou a técnica de biofeedback. Após a conclusão do estudo e durante uma conversa informal o mestre Omar Estrada, relatou-nos que a sua intervenção decorreu de uma forma muito positiva, uma vez que de acordo com a avaliação inicial e a avaliação final o jogador tinha apresentado melhorias significativas no que diz respeito à atenção, concentração e também ao seu autocontrolo, estando este último relacionado com ativação e relaxamento.

Foi-nos ainda solicitado por um treinador o acompanhamento de um jovem jogador do escalão Benjamins Sub-11 B, uma vez que o treinador tinha a perceção de que este se comportava de forma menos correta durante os treinos e competições para chamar a atenção. Antes de iniciarmos esta intervenção pedimos consentimento informado ao avô do jogador, uma vez que é este o encarregado de educação da criança e após o avale positivo iniciamos a nossa intervenção. Inicialmente começamos por fazer uma observação livre do jogador em contexto de treino, no entanto em nenhum momento nos foi possível observar um comportamento desajustado do jogador, este facto pode estar na base da nossa presença em treino, uma vez que não era comum, e posteriormente realizamos com este uma entrevista semi-dirigida, com o objetivo de perceber se o jogador tinha a mesma perceção que o seu treinador acerca do seu comportamento. Após esta entrevista e uma vez que o jogador não considerava que se comportava de uma forma menos correta, mas sim que “às vezes estava distraído e a brincar”, realizamos uma tabela que continha os dias de treinos e competições e onde quer o jogador, quer o treinador apontavam uma cara alegre ou triste consoante o comportamento do jogador e de acordo com a perceção de cada um, sendo que no final de cada semana e caso existisse “empate” o treinador e o jogador teriam de reunir e

chegar a um acordo. Sempre que o comportamento do jogador foi adequado de semana a semana este foi recompensado com o seu chocolate preferido.

A par disto, foram elaborados em conjunto com a colega estagiária da equipa de juniores, pequenos artigos referentes a temas relacionados com a psicologia do desporto. Sendo assim publicados três artigos, um acerca da psicologia do desporto e do psicólogo do desporto, outro sobre a motivação e um último referente à liderança.

Esta experiência foi para nós bastante gratificante, uma vez que o nosso estágio não foi apenas limitado a um dos contextos de intervenção em psicologia do desporto, dando por isso para vivenciar outro tipo de experiencias e intervenções.

Para além do estágio complementar, estivemos presentes ainda em duas ações de formação, uma delas, denominada de “Seminário Psicologia do Desporto - Liderança nas Seleções Nacionais de Futebol” com duração de 3 horas e uma outra denominada de “O papel do árbitro na formação do jovem atleta” com duração de 4 horas, com vista à obtenção de novos conhecimentos.

10. Reflexão Crítica

O presente estágio foi muito gratificante, uma vez que se inseriu na área de intervenção em psicologia do desporto e do exercício que nos desperta maior interesse. Consideramos que a nossa integração nas turmas dos cursos CEF foi bem conseguida, pois desenvolvemos empatia tanto com os alunos como com a diretora de turma de cada uma das turmas o que fez com que as sessões decorressem de uma forma positiva e com grande envolvimento por parte de todos os intervenientes.

O programa que desenvolvemos com esta população ao longo do estágio apresentou um impacto positivo, uma vez que foram notórias melhorias de comportamento durante as nossas sessões de intervenção, melhorias a nível da

comunicação, melhorias no relacionamento com colegas e ainda melhorias no que diz respeito à resolução de conflitos.

De acordo com a nossa percepção este estágio teve como pontos fortes a empatia estabelecida com os alunos e os professores envolvidos nas nossas sessões de intervenção; a capacidade de manter os alunos motivados para realizar as atividades propostas; a melhoria das competências pessoais e sociais ao longo do tempo; e ainda o facto de utilizarmos a nossa intervenção para aproximar os alunos de situações reais no que se refere quer ao contexto profissional, quer ao contexto de avaliação final de curso, respetivamente, postura em entrevistas de emprego e apresentação pública da prova de avaliação final. No que diz respeito aos pontos a melhorar no decorrer deste estágio, apontamos o facto de algumas atividades realizadas não envolverem o contexto desportivo.

Por outro lado, e apesar de aceitamos o desafio proposto no que diz respeito àquela que é a área complementar deste estágio, relativamente ao gabinete de apoio psicológico do Núcleo Sportinguista de Rio Maior e ao apoio prestado à colega estagiária que esteve integrada neste clube, sempre tivemos consciência de que seria um complemento compensador quer a nível pessoal, quer a nível de aquisição de novas experiências, mas também muito trabalhoso e que iria despende de grande parte do nosso tempo, uma vez que teríamos de conciliar os dois estágios (na EBI Fernando Casimiro e o estágio complementar no NSRM), com a atividade profissional.

De uma forma geral, consideramos que o estágio foi muito enriquecedor e para além disso sentimos uma enorme satisfação pois conseguimos manter todas as atividades a que nos propusemos no início deste desafio.

11. Anexos

Anexo I: Divulgação da área comunidade na edição online do jornal “Região de Rio Maior”



The screenshot shows the homepage of the website www.regiaoderiomaior.pt. The header features the logo "REGIÃO de Rio Maior" with the date "Edição - 2012 maio 18". Navigation tabs include "Página", "Títulos", "Opinião", "Rio Maior", "Regional", "Desporto", and "Arquivo". A sidebar on the left is titled "o Riomaioense" and contains a "REGIÃO DESPORTIVO" logo and a section labeled "É ACTUALIZADA" with a list of items. The main content area displays a news article titled "Workshop «Trilha o teu caminho através do Desporto»".

Workshop «Trilha o teu caminho através do Desporto»

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), no âmbito do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, realizará no próximo dia 22 de maio, na Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro em Caldas da Rainha, pelas 14.15 horas, o Workshop «Trilha o teu caminho através do Desporto», subordinado ao tema «Desenvolver Competências Pessoais e Sociais através do Desporto, em Contexto Escolar».

Esta ação destina-se aos alunos dos Cursos de Educação e Formação (CEF) e tem como principais objetivos transmitir a estes jovens o que são competências pessoais e sociais, qual a sua importância e consciencializá-los do papel fundamental do desporto para o treino e desenvolvimento das mesmas. Contará com a presença das estagiárias de Mestrado Alexandra de Jesus e Maria João Rodrigues.

Competências pessoais e sociais são o conjunto de habilidades que nos capacitam, psicologicamente, para enfrentar com sucesso os desafios da vida e que nos permitem obter resultados positivos numa interação social. O desporto é um contexto importante para o crescimento e desenvolvimento psicológico dos jovens porque muitas das competências adquiridas com a prática desportiva, são aplicáveis a outros contextos de vida, como por exemplo a resolução de problemas, a formulação de objetivos, lidar com o sucesso e com o fracasso, trabalhar em equipa e, até mesmo, o cumprimento de regras e horários. Neste sentido, e porque a adolescência é o momento mais apropriado para aprendizagem de competências, pois, é um período caracterizado por mudanças constantes, com este workshop pretende-se transmitir aos alunos a importância da prática desportiva, não só para a melhoria da saúde e aquisição de capacidades físicas, como também, para o seu desenvolvimento pessoal e social.

Marketing e comunicação no desporto em debate e análise
ESDRM organiza Jornadas Nacionais de Comunicação

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior, no âmbito do curso de Especialização em

12.Referências Bibliográficas

Carbonell, A. (2005). *Programas de Responsabilidad Personal y Social de D. Hellison*. In Carbonell, A. (2005). Responsabilidad personal y social a través de la actividad física y el deporte. Editorial Graó: Barcelona

Correia, S. (2007). O Desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social, em crianças e jovens em risco de insucesso escolar, através de um programa desportivo. Dissertação de mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Visto a 8 de Junho de 2011, pelas 18:52h, em: http://sigarra.up.pt/fadep/publs_pesquisa.FormView?P_ID=3205.

Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility in physical education. In Silverman, S.J. & Ennis, C.D. Students learning in physical education: Applying research to enhance instruction. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D. (2003). Teaching responsibility through physical activity. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D., & Walsh, D. (2002). Responsibility-based youth programs evaluation: Investigating the investigations. *Quest*, 54(4), 292-307

Jardim, J. & Pereira, A. (2006). *Competências pessoais e sociais – guia prático para a mudança positiva*. Porto: Edições Asa.

Regueiras, M. (2006). Desenvolvimento da Responsabilidade Pessoal e Social de jovens em risco, através do Desporto: Será Possível?. Dissertação de mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Visto a 8 de Junho de 2011, pelas 18:43h, em: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14226/2/4304.pdf>.