

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Resumo | 2 |
| Abstract..... | 2 |
| 1 Enquadramento..... | 4 |
| 2 Caracterização da Instituição..... | 7 |
| 3 Objetivos do Estágio | 8 |
| 3.1 Objetivo Geral..... | 8 |
| 3.2 Objetivos Específicos | 8 |
| 4 Área Intervenção | 8 |
| 4.1 Caraterização das Turmas | 8 |
| 4.2 Planificação..... | 9 |
| 4.3 Intervenção..... | 13 |
| 4.4 Avaliação | 20 |
| 5 Área Comunidade | 26 |
| 5.1 Núcleo Sportinguista de Rio Maior | 26 |
| 5.2 Workshop “Trilha o teu Caminho através do Desporto” | 26 |
| 5.3 Feira de Estágios (“ <i>Blast Off</i> ”)..... | 28 |
| 6 Área Complementar | 29 |
| 7 Análise Crítica Reflexiva | 30 |
| 8 Referências Bibliográficas..... | 38 |
| ANEXOS..... | 39 |

Resumo

O relatório de estágio pretende apresentar o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo (2011/2012), no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, junto de jovens pertencentes a cursos CEF (Cursos de Educação e Formação), na região de Rio Maior.

O principal objetivo da nossa intervenção foi desenvolver, em jovens adolescentes, a aprendizagem de competências sociais e pessoais, essenciais á vida em sociedade, a partir da participação em atividades realizadas em grupo, e que envolvam o desporto e o exercício, tendo por base, o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison (2003).

Como método de avaliação, foram aplicadas as escalas de avaliação global do autoconhecimento, autoestima, autorrealização, empatia assertividade, cooperação, liderança e resiliência de Jardim e Pereira (2006). Tendo sido realizados vários momentos de avaliação ao longo da intervenção (avaliação inicial, quatro avaliações intermédias e avaliação final).

Comparando a avaliação inicial com a avaliação final, verificamos que nas turmas “A” e “B” os valores das competências avaliadas, aumentam ligeiramente. Na turma “C”, esses valores mantêm-se.

Ainda, no âmbito do estágio curricular, foi realizado o *workshop* “Trilha o teu Caminho através do Desporto”, com o objetivo de dar a conhecer, a alunos pertencentes a cursos CEF, o que são competências sociais e pessoais, que utilidade têm nas suas vidas e porque são importantes, porque é que a adolescência é o momento mais apropriado para a sua aprendizagem, e o papel que o desporto pode ter nessa mesma aprendizagem.

Abstract

This internship report aims to present the work developed throughout this academic year (2011/2012), under the curricular internship of the master’s degree in psychology of sports and exercise, focusing on youngsters from CEF courses (Education and Formation Courses), in the region of Rio Maior.

The main goal of our intervention was to develop, in young adolescents, the learning ability of personal and social skills, which are vital to the life in society, trough

the participation on group activities that involve exercise and sports, based on the Hellison's (2003) model of personal and social responsibility.

As a method of evaluation, were applied the Jardim and Pereira's (2006) global rating scales for self-knowledge, self-esteem, self-realization, empathy, assertiveness, cooperation, leadership and resilience. There were conducted several tests during this involvement (Initial evaluation, Four mid-term evaluations, and the final evaluation).

Comparing the initial and the final evaluation, we verify that in the "A" and "B" classes, the values of the evaluated competences are slightly higher. In the "C" class, they remain almost the same.

Still, in the scope of the curricular internship, the workshop "Trilha o teu caminho através do Desporto" was held, with the purpose of presenting, to the students from CEF courses, what are personal and social competences, which is the utility and the importance that they have in their lives, why adolescence is the most suitable period to learn them, and the role that sports can have in this same learning process.

1 Enquadramento

O Relatório de Estágio tem como finalidade, apresentar e enquadrar o trabalho desenvolvido, no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, no qual, foi implementado um programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, através de dinâmicas de grupo, em contexto escolar. A população alvo da nossa intervenção foi totalmente constituída por jovens adolescentes, pertencentes aos cursos CEF (Cursos de Educação e Formação), de uma escola do concelho de Rio Maior.

A Adolescência é definida como um período de crescimento entre a infância e a idade adulta, o qual acontece de forma gradual e incerta e a sua duração varia de pessoa para pessoa. Geralmente, acontece desde os 11 a 14 anos, até aos 15 a 19 anos (Rice & Dolgin, 2001). Stanley Hall (citado por Sprinthall & Collins, 1999) foi o primeiro autor a investigar e a escrever sobre a adolescência. Defendia que, esta devia ser encarada como um estágio pessoal do desenvolvimento humano. Hall, definiu o início da adolescência por volta dos 14 anos e designava-a de “segundo nascimento”, uma vez que, se caracteriza por uma fase difícil que recapitula um período histórico de transformações rápidas e caóticas, ligadas á civilização. A partir dos seus trabalhos Hall, fez surgir esta nova visão de que a adolescência é um estágio único de desenvolvimento o qual, anteriormente, era ignorado pela psicologia e pela sociedade. Nesta etapa ocorrem as principais transformações psicológicas e fisiológicas, que alteram a qualidade dos processos cognitivos e emocionais. Tem tendência a ser uma fase de alguma tensão. Mais tarde, Carbonell (2005), vem definir a adolescência como “*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, 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).

Os CEF (Cursos de Educação e Formação) 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 emprego (Despacho conjunto, 2004).

Uma vez que estamos a tratar de jovens que, por terem insucesso escolar, foram encaminhados para cursos CEF, faz todo o sentido definir este conceito. Os jovens com insucesso escolar, são aqueles que não se empenham nos valores intelectuais ou nos objetivos académicos e portanto, têm falta de motivação para conseguir desenvolver um trabalho árduo na escola. Isto é, podem até esforçar-se para não terem um fracasso total, mas não vêm nenhuma razão para se dedicarem mais do que o necessário para evitar esse fracasso. Ao contrário dos outros alunos, os que apresentam insucesso escolar, não gostam da escola e não retiram satisfação interna ou recompensas externas por fazerem bem. Não estabelecem sequer, uma relação entre o seu trabalho escolar e aquilo que irão fazer no futuro ou a ajuda em alcançar objetivos a longo prazo (Weiner, 1992).

Para a realização da intervenção tivemos como base de referência o Programa “Adquirindo Responsabilidade Pessoal e Social” (TPSR). Trata-se de um modelo de intervenção pedagógica através da atividade física, criado por Don Hellison, para apoiar e formar o carácter de crianças e jovens, que tenham a experiência de viver em condições sociais problemáticas (Hellison & Walsh, 2002; Hellison, 2003), ajudando-os a responsabilizarem-se pelo 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 a oportunidade de 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 programa “Adquirindo Responsabilidade Pessoal e Social” (TPSR) é um processo lento e gradual, uma vez que implica a passagem de responsabilidade do professor/treinador para a criança/jovem, sendo que só é verdadeiramente 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.

O Programa de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison, estrutura-se em cinco níveis de responsabilidade, de forma escalonada. Em 2003, Hellison, apresenta uma versão atualizada dos níveis de responsabilidade pessoal e social, baseado no trabalho de Masser (1990), representado na tabela abaixo, onde cada nível define comportamentos, atitudes e valores de responsabilidade pessoal e social.

Tabela 1 – Níveis de responsabilidade pessoal e social de Hellison.

| NÍVEIS | COMPONENTES | |
|--------|--|--|
| I | Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros | Auto-controlo 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 primeiros dois níveis, podem ser vistos como uma etapa inicial do desenvolvimento da responsabilidade; ambos são essenciais para estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo (Correia, 2007). Os dois que se seguem, promovem um ambiente de aprendizagem favorável ao desenvolvimento dos papéis de ajuda ao outro e de papéis de liderança, permitindo, deste modo, trabalhar com as crianças que necessitam mais da nossa ajuda e, ao mesmo tempo, contribuir para uma experiência mais positiva para todos os intervenientes (Correia, 2007). Por último, a transferência das aprendizagens para fora do contexto desportivo é o estágio mais avançado, que envolve explorar as 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 abrangem os valores relativos ao próprio, à sua relação com os outros e à transferência das competências adquiridas para a vida fora da escola.

O programa de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison sugere um formato da sessão, obedecendo a uma rotina, que consiste em cinco partes: (1) conversa individual antes, ou depois da sessão, ou noutra momento no decorrer desta; (2) conversa de consciencialização no início da sessão que tem como principal objetivo fazer com que as crianças/jovens compreendam os níveis de responsabilidade pessoal e

social que vão ser trabalhados na sessão; (3) atividade física / sessão prática propriamente dita, respeitando o objetivo do TPSR na interação com as crianças/jovens; (4) breve reunião de grupo perto do final, para que as crianças/jovens possam exprimir as suas opiniões acerca de como ocorreu a sessão, que alterações fazer para melhorar e definir o trabalho a realizar na próxima sessão; (5) tempo de reflexão, antes de finalizar a sessão, as crianças/jovens refletem e registam nas fichas de auto-avaliação, o nível de responsabilidade pessoal e social atingido naquela sessão.

2 Caracterização da Instituição

O Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva (AEFCPS), situa-se em Rio Maior estando localizado dentro da cidade, na zona escolar, perto do pavilhão multiusos, servindo a população de Rio Maior e as povoações circundantes. É constituído por 11 jardins-de-infância, 9 escolas do 1º ciclo e pela EBI Fernando Casimiro Pereira da Silva, sendo esta a escola sede do agrupamento.

Tendo como base a caracterização dos alunos e do meio envolvente do agrupamento, bem como as competências de ciclo estabelecidas a nível nacional, a EBI Fernando Casimiro Pereira da Silva pretende desenvolver nos seus alunos a participação ativa na vida cívica, sendo responsáveis, críticos, tolerantes e solidários; respeitando a diversidade cultural, religiosa ou sexual; e contribuindo para a proteção do meio ambiente e para a preservação do património natural e humano. É objetivo, também, que estes alunos desenvolvam a capacidade para resolver problemas e a sua capacidade criativa intrínseca; adquiram metodologias de trabalho individual e cooperativo, assim como, de aprendizagem.

Relativamente aos Cursos de Educação e Formação (CEF), o agrupamento contou com duas turmas do 1º ano e uma turma do 2º ano, perfazendo um total de 44 alunos. Cada curso corresponde a uma etapa de educação/formação cujo acesso está relacionado com o nível de habilitação escolar e profissional já alcançado, definindo assim 7 tipos de curso. Na instituição em causa, existem CEF dos tipos 2 e 3. Independentemente da sua tipologia, todos eles integram quatro componentes de formação, sendo elas: a sociocultural, a científica, a tecnológica, e por fim a componente prática.

3 Objetivos do Estágio

3.1 Objetivo Geral

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, ter a capacidade de transferir estas competências para situações da vida real.

3.2 Objetivos Específicos

Motivar os jovens adolescentes para a aprendizagem de competências sociais e pessoais, essenciais á vida em sociedade, a partir da participação em atividades realizadas em grupo, e que envolvam o desporto e o exercício.

Avaliar a evolução dos jovens, ao longo de todo o tempo de intervenção, a partir da aplicação de instrumentos de avaliação quantitativa e da observação e registo semanal das sessões de intervenção.

Promover as relações interpessoais entre colegas e professores; desenvolver o cumprimento de regras dentro e fora do contexto de sala de aula; melhorar a qualidade de comunicação de alunos e professores.

Em simultâneo com a intervenção junto dos alunos dos Cursos de Educação e Formação (CEF), prestar apoio á colega a estagiar no Núcleo Sportinguista de Rio Maior bem como, em conjunto, proceder á criação de um Gabinete de Psicologia no Clube.

Organizar uma ação, dirigida a alunos de cursos CEF, de outras instituições, por forma a divulgar o Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais através do Desporto, em Contexto Escolar.

Divulgar todo o trabalho desenvolvido ao longo dos meses de estágio, na Feira de Estágios organizada pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Blast Off).

4 Área Intervenção

4.1 Caraterização das Turmas

Os participantes da nossa intervenção dividem-se por três turmas (A, B e C), pertencentes aos cursos CEF, da Escola Básica Fernando Casimiro Pereira da Silva (Rio Maior). Em seguida será feita uma descrição mais pormenorizada de cada uma das

turmas. Atribuimos a cada aluno um código (ex.: “A20”), por forma a proteger a sua identidade.

A turma “A” pertence ao 2º ano do curso Operador de Informática. É constituída por 14 alunos, todos do género masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, sendo a média de 16 ± 0.78 anos. Três dos alunos eram de nacionalidade estrangeira (“A8”; “A9” e “A14”).

A turma “B”, também pertencente ao 2º ano do curso Operador de Informática, é composta por 14 alunos, sendo 8 do género masculino. As idades variam entre os 15 e os 20 anos, sendo a média de 15.9 ± 1.5 anos. Existindo apenas uma aluna de 18 anos e um jovem já com 20 anos. Abarcava, também, três alunos de nacionalidade estrangeira (“B8”; “B9” e “B14”).

A turma “C” corresponde ao 1º ano do curso Assistente de Apoio à Família. É constituída por 17 alunos, sendo que 4 são do género masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos, existindo apenas uma aluna com 18 anos. Deste modo a média de idades é de 14.9 ± 1.1 anos. Duas das alunas (“C16” e “C18”), são de nacionalidade estrangeira.

4.2 Planificação

O nosso trabalho foi desenvolvido em sessões de 45 minutos, realizadas uma vez por semana, com cada turma, tendo início a 10 de Outubro de 2011 e fim a 13 de Junho de 2012. Perfazendo um total de sessenta horas de contato, trinta e quatro horas e cinco minutos de reuniões de estágio, duzentas horas de preparação das intervenções, e seis horas de reuniões com diretoras de turma. Era nosso objetivo trabalhar os cinco níveis de responsabilidade pessoal e social, de acordo com o Modelo de Hellison (1- respeito pelos direitos e sentimentos dos outros; 2- participação e esforço; 3- autonomia; 4- liderança e ajuda aos outros; 5- saber aplicar estas aprendizagens a outras áreas da vida), através de dinâmicas de grupo por nós elaboradas e organizadas. Essas dinâmicas consistiam em exercícios realizados em grupo, que envolvessem o desporto ou a atividade física, como forma de treinar competências. Podendo ser realizadas dentro ou fora do contexto de sala de aula.

Cada sessão foi organizada da seguinte forma: 1) fase inicial ou introdutória (na qual era explicado aos alunos o que se pretendia fazer na presente sessão e era

organizado o espaço conforme fosse necessário ou - caso decorresse noutra contexto que não a sala de aula - nos deslocávamos, em grupo, para o local apropriado); 2) fase de desenvolvimento (que diz respeito à realização da dinâmica de grupo planeada para a sessão); 3) fase final ou de reflexão (na parte final de cada sessão existe, sempre, um momento dedicado à reflexão acerca da atividade trabalhada, na qual os alunos têm a oportunidade de expor as suas opiniões e sentimentos acerca do que foi feito e nós aproveitamos para colocar diversas questões e prestar esclarecimentos acerca das competências abordadas: porque são importantes, onde se aplicam na vida em sociedade, etc.).

Na semana anterior ao início da nossa intervenção, junto dos alunos dos cursos CEF, agendámos reuniões individuais com cada uma das respetivas diretoras de turma, com o intuito de nos apresentarmos e conhecer as mesmas; explicar o trabalho que se pretendia desenvolver; e recolher dados acerca dos alunos, nomeadamente, no que dizia respeito às suas idades, nº de raparigas e de rapazes (em cada turma), assiduidade às aulas no ano anterior, informações específicas sobre cada aluno (sobre a história familiar, atividades extracurriculares, comportamento e atitudes em sala de aula, relação com os professores, relação com os colegas e disciplina pela qual demonstram mais interesse), principais características de cada turma na opinião da diretora de turma (se existem grupos, se existe um líder, etc.). As informações recolhidas serviram de base para determinar de que forma deveríamos aproximar-nos dos alunos, que assuntos podiam, ou não, ser abordados. Por exemplo, inicialmente, estava prevista uma atividade que englobasse a questão da sexualidade e das doenças sexualmente transmissíveis (nomeadamente o HIV), assim como, uma atividade que contasse com a participação dos pais, no entanto, deparamo-nos com jovens vítimas de violação, que assistiram a violência doméstica nas suas próprias casas, que não tinham pais ou, esses, estavam longe, estando entregues a outros familiares dos quais também não recebiam qualquer apoio, ou alunos com pais toxicod dependentes. Deste modo, a partir da reunião inicial, decidimos que não seria realizada qualquer atividade que abordasse o tema da sexualidade ou que englobasse a família, pois, o nosso objetivo era ensinar-lhes competências para que possam ser jovens bem-sucedidos e não, feri-los de alguma forma.

Cada sessão era planeada tendo em conta as características individuais de cada turma e, mesmo, de cada aluno. Por vezes, uma mesma dinâmica de grupo tinha de ser

aplicada de formas diferentes, em cada turma. Na turma “A” tentávamos, essencialmente, jogar com os papéis de liderança existentes (atribuindo-os a outros alunos; umas vezes juntávamos os três líderes no mesmo grupo, outras, distribuíamo-los por grupos diferentes, conseguindo desta forma controlar melhor o comportamento da turma; etc.). Na turma “B”, tínhamos em especial atenção a limitação física do aluno “B1” (algumas atividades tinham que ser adaptadas para que ele conseguisse realizar), e tentávamos evitar as situações de exclusão (ficando a formação dos grupos á nossa responsabilidade). Na turma “C” a principal preocupação era, também, com a exclusão da aluna “C12” (sendo os grupos sempre organizados por nós), com a motivação da aluna “C16”, e com a falta de concentração do aluno “C17”.

Foi realizada, também, uma reunião intermédia com cada diretora de turma, durante o segundo período letivo, com o objetivo de recebermos feedback, das mesmas, acerca de como correu a nossa intervenção até esse momento, na tentativa de percebermos a opinião das professoras sobre o trabalho desenvolvido, se estava a corresponder às suas expetativas, se estavam agradadas com a forma como se estava a desenrolar a nossa intervenção, ou viam a necessidade de procedermos a alterações, e se existia algum tema, em particular que gostariam que fosse abordado com os alunos.

A tabela que se segue, apresenta todas as atividades desenvolvidas durante o período de intervenção, bem como as competências trabalhadas e os objetivos definidos para cada uma.

| TEMA | SESSÕES | ATIVIDADES | OBJETIVOS |
|---|---|---|--|
| Apresentação | Turma A, B e C – 4 sessões | <p>“Eu e o Grupo”</p> <p>“Eu sou...E se tu fosses... O que serias?”</p> <p>“Fraquezas e Qualidades”</p> <p>“Mola Humana”</p> <p>“Moldar a Massa”</p> <p>“A Verdade e a Mentira”</p> | Criar e estabelecer uma relação de empatia com os jovens e conhece-los, percebendo que tipo de interações existe na turma, observando comportamentos e atitudes face às atividades propostas. Apresentar os quatro níveis de responsabilidade pessoal e social a serem desenvolvidos ao longo do ano letivo. |
| Respeito pelos Direitos e Sentimentos dos Outros | Turmas A e C – 4 sessões Turma B – 5 sessões | <p>“Jogos Paralímpicos”</p> <p>“Viagem de Comboio”</p> <p>“Onde está o Sorriso?”</p> <p>“Chegada do Desconhecido”</p> | Estimular a interação entre todos, bem como a integração de cada elemento; fortalecer relações interpessoais; desenvolver a capacidade de respeitar os outros, independentemente das suas diferenças; e estimular a cooperação. |

| | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| Participação e Esforço | Turmas A e B – 6 sessões Turma B – 3 sessões | “2012- O júizo Final” “A Resolução do Problema” “Colaborador precisa-se!” “O guia e o Cego” | Cultivar nos alunos a capacidade de gerir situações difíceis assim como, de gestão de conflitos; a capacidade de persistir face a dificuldades; o esforço na conquista de objetivos. Integrado nestas atividades, trabalhamos a motivação dos alunos face ao curso, e desenvolvemos neles competências necessárias para aplicarem, posteriormente, em contexto de estágio (tais como: saber estar; saber comunicar utilizando linguagem cuidada), bem como, competências que lhes serão úteis, no momento em que irão apresentar os seus projetos de final de curso (saber comunicar, tendo em atenção a linguagem utilizada, a postura, a colocação de voz, a linguagem corporal, etc.), |
| Autonomia | Turmas A e B – 4 sessões Turma C – 5 sessões | “Coreografia” “R.I.F.A.” “Falar em Público” “Mímica” | Desenvolver nos alunos a capacidade de resolverem problemas de forma autónoma, de planearem de forma estruturada as suas tarefas por forma a terem maior sucesso. Desenvolver competências relacionadas com a sua prestação em público (tal como na competência anterior). |
| Liderança | Turmas A e B – 3 sessões Turma B – 4 sessões | “Matraquilhos Humanos” “Trocac e Baldrocas” “Ser Radical... com Responsabilidade” “Voleibol” | Desenvolver nos alunos a capacidade de gerir situações difíceis e de gestão de conflitos (internos e externos), transmitindo a ideia de que a liderança não se verifica apenas em relação aos outros mas, em relação a nós mesmos (ter uma boa capacidade de liderança passa, também, por sabermos gerir os nossos conflitos internos, assim como, as tarefas do nosso dia-a-dia); capacidade de liderar e prestar ajuda aos outros, mesmo em situações difíceis; ter a sensibilidade de perceber as dificuldades do outro e ajudá-lo no sentido do sucesso; esforço na conquista de objetivos. |
| Fora do Contexto Desportivo | Turma C – 1 sessão | “Torre de Esparguete” | Trabalhar a cooperação, comunicação, a liderança, o respeito pelos direitos e sentimentos dos outros, a participação e esforço. |

| | | | |
|------------------|--|------------------|---|
| Conclusão | Turmas A e B – 1 sessão Turma C – 2 sessões | “É óbvio que...” | Perceber como é que os alunos se sentiram relativamente á nossa intervenção e o que aprenderam. |
|------------------|--|------------------|---|

Tabela 2 – Trabalho desenvolvido durante o período de intervenção.

Ao longo de todo o tempo de intervenção, tivemos a preocupação de observar, atentamente, o comportamento dos alunos durante as sessões e, proceder ao registo semanal (por escrito), dessas mesmas observações.

4.3 Intervenção

A partir das reuniões realizadas com as diretoras de turma, e das observações e registos que fomos efetuando ao longo das intervenções, pudemos perceber diversos aspetos em relação a cada turma, a cada aluno em particular, e a cada uma das diretoras de turma.

A turma “A” apresenta um comportamento desadequado, em sala de aula. São muito barulhentos e inquietos; por vezes desrespeitam as ordens da diretora de turma. Segundo informações da mesma, já vários alunos tinham tido processos disciplinares no ano anterior, inclusive, durante o presente ano letivo, o aluno “A1”, esteve ausente da escola durante uma semana (castigo aplicado pelo concelho executivo), não tendo participado na nossa intervenção durante esse período. Existem, claramente, três líderes: “A1”, “A3” e “A11”, muito distintos entre si, e com diferentes influências sobre a turma. O aluno “A1” é o líder absoluto e que mais influência tem sobre os colegas, domina em qualquer situação sem precisar de fazer muito por isso, pois, é admirado por todos. É um jovem com muita experiência e conhecimento no que toca ao consumo de drogas. Podemos designá-lo como “O Rei do Recreio”, e consegue transportar esse poder para a sala de aula. Apresenta uma postura sempre muito descontraída e confiante. Ele sabe que é líder e gosta de o ser. O aluno “A3”, conquista os colegas através da sua extroversão e do seu talento natural para ser engraçado. É muito descontraído, extremamente divertido e cheio de boa disposição, no final das nossas intervenções afirma sempre: *“Oh professoras foi altamente! Curti milhões!”*. Lidera sem se aperceber, pois as suas atitudes são espontâneas, não tendo como objetivo uma posição de poder. Já o “A11” é admirado por ser provocador com os professores e

também, pelo facto de praticar um desporto muito apreciado pelos jovens desta faixa etária, o BMX (faz mesmo questão de se vangloriar pelos seus feitos desportivos e de referir quando tem treinos ou provas). É um pouco difícil lidar com este aluno, pois, reage mal com o insucesso e caso aconteça, nunca o admite afirmando ter sido propositado (para ele é impensável fracassar á frente dos outros). Também não admite não ser o, ou um dos protagonistas nas atividades, faz questão de ter sempre um papel de destaque, caso contrario, aborrece-se. O aluno “A7”, também se destaca, não por ser um líder mas, por parecer desejar muito sê-lo. Para isso, tenta, tal como o “A3”, ser engraçado mas sem sucesso, caindo por vezes no exagero e torna-se muito desagradável, perturbando frequentemente o ambiente na sala de aula. O “A4” é a vítima das brincadeiras e troça de todos os colegas. Trata-se de um jovem com algum excesso de peso, então, os restantes alunos, aproveitam-se dessa característica para tecer piadas acerca dele. Este aluno parece não se importar muito, pois, é uma forma de ter a atenção dos colegas de turma. Os alunos “A12” e “A13”, estão sempre descontentes, para eles tudo é “*uma seca*”, como os próprios dizem. Os alunos “A6”, “A8” e “A10”, são os mais tímidos e, raramente, ouvimos as suas vozes, é muito complicado conseguir com que falem. O “A2” e o “A9”, destacam-se na turma pelo bom comportamento, que contrasta com o dos restantes colegas. São dois alunos sempre muito agradáveis e recetivos às nossas solicitações, assim como da diretora de turma. Mantêm uma postura correta dentro da sala de aula, sendo os únicos que não se deixam influenciar pelos desestabilizadores da turma. Inclusive, chegou a acontecer, no final de uma das sessões, o aluno “A9”, dirigir-se a nós propositadamente para desculpar o mau comportamento dos colegas. Os alunos “A5” e “A14” são os “rebeldes” da turma, recusam qualquer ordem que lhes seja dada, se assim o entenderem, quer parta de nós ou da diretora de turma. O “A14” tem mesmo um comportamento extremamente desadequado e perturbador na sala de aula. A diretora de turma, com a qual estamos sempre em contato, é uma pessoa agradável e muito empática. Faz sempre questão de acompanhar todas as atividades.

Na turma “B” não se verifica problemas de mau comportamento, nem existem alunos com processos disciplinares. É a mais fácil e mais pacífica das nossas intervenções. No entanto, o sucesso das atividades implementadas, dependem muito do estado de espírito da aluna “B13”. Ela detém imensa influência sobre os colegas e, quando está mal-humorada, faz questão de o demonstrar, implicando com tudo e com

todos. Por vezes é difícil controlar os seus comentários, de forma a garantirmos um bom ambiente entre os alunos. A aluna “B11”, também se destaca na turma e detém influência sobre alguns dos colegas. Mostra ser uma jovem dinâmica, responsável e extremamente autónoma, está sempre pronta a ajudar o outro. Apesar dos seus tenos 15 anos, mostra ser já muito madura. O aluno “B1” possui uma deficiência física, que limita um pouco a sua locomoção, ainda assim, é um jovem perfeitamente autónomo que consegue executar todas as suas tarefas diárias. No entanto é, constantemente, vítima de troça e exclusão por parte dos colegas (especialmente da aluna “B13”), devido a esse seu problema. Há um outro aluno, o “B10”, que apresenta, também, uma característica diferente dos seus colegas, não em termos físicos (como o referido anteriormente), mas em termos da sua orientação sexual. Mostra mesmo, alguns traços muito caraterísticos na sua postura e na sua forma de estar, que denunciam essa sua identidade. Por este motivo é, por vezes, vítima da troça e da exclusão dos colegas, relacionando-se mais de perto com a aluna “B12”, uma jovem muito terna e delicada e extremamente educada, é a única que se relaciona com toda a turma, sem julgar, criticar ou troçar. Capaz de aceitar o outro, tal como ele é. O “B15” é um aluno sempre muito calmo e pacífico e com muito pouca vontade para executar qualquer tarefa, pois, considerava tudo demasiado trabalhoso. Exatamente o oposto do aluno “B2” que é bastante ativo e ansioso. Não aceita, de maneira nenhuma, as críticas que lhe são feitas, quer partam dos colegas ou da professora, mostrando-se mesmo indignado. A aluna “B6”, destaca-se pela sua espontaneidade. Por vezes, tem uma forma muito engraçada de se expressar, pois, nada fica por dizer. Constantemente bem-disposta, apresenta-se sempre pronta a realizar qualquer tarefa. Irritam-na os colegas mais preguiçosos e sem iniciativa, dizendo: *“Oh pá! Estou bem arranjada! Esta gente também não serve para nada!”*. Os alunos “B7”, “B9”, “B14”, bem como a aluna “B4”, são muito parecidos em termos da sua atitude e postura. Transparecem alguma timidez mas, facilmente conseguem ultrapassá-la, embora as suas faces roborizem um pouco, quando falam em voz alta para toda a turma. Mostram-se sempre recetivos e executam os exercícios sem qualquer oposição, como todos os seus colegas. Não detêm nenhuma característica que os destaque. Os alunos “B5” e “B8” são os mais tímidos da turma. É muito complicado conseguir fazê-los expressarem-se verbalmente e, quando o fazem, é num tom quase impercetível. Em especial o “B8” que, por ser de língua estrangeira, apresenta grandes dificuldades em falar Português, o que contribui em muito para a sua timidez. A diretora

de turma é uma pessoa extremamente extrovertida e dinâmica, que anda sempre muito ocupada e a correr de um lado para o outro. Desde o início que nos confiou a turma, deixando-a ao nosso cuidado, retirando-se sempre durante todo o decorrer das sessões, por opção própria.

A turma “C” caracteriza-se pela exagerada falta de comparência às aulas, e pelos problemas com o consumo excessivo de álcool. Durante o segundo período letivo, algumas alunas (“C8”, “C9”, “C11”, “C16” e “C18”), compareceram embriagadas nas aulas do período da tarde, imediatamente a seguir ao almoço. Essas mesmas alunas, foram castigadas pelo concelho executivo, cumprindo uma semana de trabalho comunitário na escola. Não tendo sido esta a primeira vez que, nesta turma, os alunos consumiram álcool em excesso durante o período de aulas. Aqui, existem quatro grupos, sendo um deles constituído apenas pelas alunas “C3” e “C12”. Esta última é vítima de exclusão por parte da turma, tratando-se de uma jovem muito inibida e pouco comunicativa, dentro da sala de aula. A “C3”, é exatamente o oposto, muito extrovertida e alegre, apresentando-se sempre muito enérgica. Tem a capacidade de se relacionar com qualquer colega da turma mas, está sempre mais próxima da “C12”, sendo a sua única companhia. Esta aluna (“C3”), bem como a sua irmã (“C11”), não integraram a turma desde início. Já faziam parte dela, no entanto, estava previsto serem transferidas para outra instituição, o que acabou por não acontecer. Por esse motivo não compareceram nas primeiras semanas de aulas mas, no seu regresso, ainda integraram as duas últimas sessões da fase de apresentação e integração. Existe, também, uma líder (aluna “C14”). Esta jovem é muito desinibida e humorística, por isso, os outros fascinam-se facilmente com a sua forma de estar. No entanto, esta, não detém um poder absoluto, alastrando-se apenas a três dos grupos. As alunas “C1”, “C5” e “C19”, relacionam-se mais entre si, mostrando-se um pouco independentes do resto da turma. O que não quer dizer que não se dão bem com os outros, pelo contrário, relacionam-se de forma positiva com os colegas, no entanto, não se deixam influenciar por ninguém, tendo as suas próprias ideias muito vincadas. É este o grupo que foge ao alcance da líder referida anteriormente (“C14”). As alunas “C2”, “C4” e “C11”, também se relacionam muito bem entre si, estão sentadas sempre muito próximas, nas aulas, e foi-nos possível observá-las, também, no recreio da escola. São três jovens muito reservadas e introvertidas, ainda assim, participam quando se trata dos momentos de reflexão das atividades. Os alunos “C6” e “C10” são os “rebeldes” da turma. É necessário controlar

constantemente o seu comportamento, que muitas vezes é desadequado. As duas alunas de língua estrangeira, “C16” e “C18”, são muito distintas entre si. A primeira, de início era muito tímida, participava nas atividades de má vontade e sem qualquer motivação, apresentando algumas dificuldades na língua portuguesa. Ao longo do tempo, modificou-se muito, passou a entusiasmar-se mais com os exercícios e a participar de forma muito dinâmica, mas, nas reflexões não se pronuncia, nem quando é questionada. A segunda (“C18”) é uma aluna muito extrovertida, com uma presença muito agradável e uma boa disposição contagiante. Participa de forma muito dinâmica nas atividades e contribui para as reflexões finais. As alunas “C8” e “C9” são as “catitas” da turma. Apresentam-se sempre com uma imagem muito cuidada e enriquecida com acessórios. Em todas as sessões avaliam o nosso vestuário, a cor das unhas, o cabelo, muitas vezes questionam onde adquirimos certos acessórios ou calçado. O aluno “C17” é aquele que mais nos dificulta o desenrolar das sessões. A perspicácia deste aluno é nula, demora imenso tempo a executar qualquer tarefa. Apresenta uma enorme falta de concentração, distraíndo-se facilmente com o ambiente à sua volta, especialmente nos momentos de avaliação, sendo sempre o último a terminar o preenchimento dos questionários. Chegou mesmo a acontecer, termos que permanecer, com ele, no interior da sala de aula, após o toque de saída, para terminar o preenchimento das escalas de avaliação. Enquanto todos os seus colegas já estavam a gozar o intervalo. Quanto ao aluno “C7” é o mais prudente da turma e com maior capacidade intelectual. Neste grupo, a diretora de turma é uma pessoa muito educada e elegante, prestável mas, um pouco negativa. Afigura-se constantemente aborrecida com alguma situação, ou com algum dilema por resolver, aproveitando muitas vezes a nossa presença para desabafar. Está sempre presente nas nossas intervenções o que, acaba por ser prejudicial pois, muitas vezes, interrompe as sessões para questionar os alunos acerca de assuntos relacionados com a direção de turma.

A grande maioria das atividades planeadas foi realizada nas instalações da escola Fernando Casimiro Pereira da Silva, ora no interior da sala de aula, ora no recinto exterior (sempre que as condições climáticas o permitiam). Apenas por duas vezes, os alunos se deslocaram para fora das instalações escolares, no âmbito das nossas sessões. Para tal, foi necessário transmitir conhecimento aos respetivos encarregados de educação.

A intervenção atrasou-se um pouco, relativamente ao planeamento elaborado inicialmente. Isto aconteceu porque houve algumas semanas nas quais, surgiu a necessidade de cancelar as sessões, uma vez que, os alunos das turmas alvo da nossa intervenção, estavam envolvidos em atividades de âmbito escolar. Deste modo, segundo o planeamento, deveríamos ainda ter tido tempo para trabalhar o 5º nível de responsabilidade pessoal e social do modelo de Hellison com todas as turmas, no entanto, já não foi possível fazê-lo com as turmas “A” e “B”, tendo-lhe sido dedicada apenas uma sessão com a turma “C”.

Relativamente á atividade “Ser Radical... com Responsabilidade” realizada, em parceria, com os alunos estagiários de Desporto de Natureza e Turismo Ativo (DNTA), esta foi a mais complexa, dado que envolvia as três turmas em simultâneo (estiveram presentes 33 alunos, bem como as diretoras das turmas “A” e “C”, e dois professores comuns às três turmas), e decorreu durante uma tarde inteira (das 15h às 18h, do dia 27 de Abril de 2012). A atividade estava dividida por três estações, espalhadas pela cidade de Rio Maior. Uma junto ao jardim de estágios onde os alunos tinham que atravessar uma Ponte de Cordas; outra consistia em Escalada, na parede de escalada do pavilhão polidesportivo; e uma terceira, localizada nas piscinas municipais, onde os jovens tiveram a possibilidade de experimentar Slide. Os alunos foram divididos por três grupos, estando um em cada estação (permitindo que todas funcionassem em simultâneo), devendo trocar ao fim de 45 minutos. Esta organização obrigava a que nos deslocássemos constantemente com os alunos, tarefa de enorme responsabilidade. Foi necessário controlar, constantemente o seu comportamento e evitar determinadas situações. Os alunos entenderam que, por estarem fora do recinto da escola, podiam ter a liberdade de, por exemplo, pegar num cigarro para fumar e começar a distribuir pelos colegas. Houve, então, a necessidade de chamar a atenção dos mesmos, para evitar esse tipo de comportamentos. Com esse mesmo objetivo e, também, o de manter os alunos sempre ocupados, evitando a sua dispersão ou desinteresse, organizámos algumas dinâmicas de grupo para os alunos executarem, enquanto aguardavam pela sua vez de praticar a atividade radical. Esta atividade foi enquadrada no quarto nível de responsabilidade pessoal e social (Liderança e ajuda aos outros), tendo como objetivo que os alunos trabalhassem os seus papéis de liderança, relativamente a si próprios e aos outros. A liderança envolve capacidades como: sensibilidade e compreensão, força interior, gerir conflitos internos, gerir situações difíceis, compreender as dificuldades do

outro e prestar-lhe ajuda no sentido do sucesso, esforço na conquista de objetivos. Para tal, em cada estação, sensibilizámo-los para certas questões inerentes aos exercícios, que podem aplicar-se ao dia-a-dia. Por exemplo, muitos deles, ao chegarem às estações, começavam por recusar-se a executar a atividade, porque ao depararem-se com a altura da parede de escalada, ou com o comprimento da corda do Slide, tinham uma percepção de dificuldade muito maior, relativamente á dificuldade real. Mas, ao verem os colegas executar, ou por insistência dos mesmos, decidiam experimentar também e, por vezes, comentavam no final: “*Afinal, pensei que fosse pior.*”, “*Não é assim tão difícil como eu pensava.*”. Explicamos-lhes que, muitas vezes, no nosso dia-a-dia, isso também acontece, seja num teste da escola, ou numa tarefa que temos que executar em casa, pensamos á partida que não conseguiremos e que é muito difícil e, por vezes, acabamos por desistir sem sequer tentar.

Durante a semana de avaliação das PAFs (Provas de Avaliação Final), embora não fizesse parte do nosso plano de intervenção, nem dos trabalhos de estágio, estivemos envolvidas nas apresentações das PAF, dos alunos pertencentes às três turmas CEF (A, B e C). Através da observação da prestação dos alunos percebemos que, em muitos deles, as sessões de intervenção dedicadas á preparação deste momento de avaliação, surtiram resultados visíveis e positivos. Devo destacar o aluno “A4”. Este, de início, mostrou ser um jovem sem noções de saber ser ou saber estar, apresentando, constantemente, intervenções inconvenientes, não sabendo adaptar a sua linguagem e entoação de voz ao contexto de sala de aula ou, a quem se dirigia (a linguagem que utilizava para comunicar com os professores, era a mesma que utilizava para comunicar com os colegas no recreio, por exemplo). Mas, através do trabalho desenvolvido nas sessões de intervenção, conseguimos inculcar neste jovem, assim como na grande maioria dos restantes, competências que lhe permitiram brilhar na apresentação da sua PAF. Embora apresentasse algumas gafes, do ponto de vista da informação que continha nos slides, o aluno conseguiu expor os conteúdos teóricos de forma clara, aplicando uma linguagem correta e um tom de voz adequado, utilizou algumas técnicas, por nós ensinadas, como por exemplo: inspirações e expirações profundas, para controlar a ansiedade; segurar uma caneta, para evitar colocar as mãos nos bolsos. Aplicou, ainda, algumas práticas como, manter o contato visual com a assistência e interagir com a mesma (colocando questões do género: “*Têm alguma dúvida até agora?*”). Uma outra competência que esteve sempre presente nas nossas intervenções e sobre a qual fomos

sempre insistindo, é a cooperação. A qual os alunos souberam aplicar muito bem, no dia das avaliações, ajudando-se uns aos outros a preparar as suas apresentações, e a rever os conceitos sobre os quais iriam falar. Constatámos, ainda, que quase todos estiveram presentes nas apresentações dos colegas (sem que tivessem de ser forçados), a prestar apoio; davam reforço positivo uns aos outros, antes e depois das mesmas; vimos todos os alunos unidos, independentemente de serem os líderes ou os alunos mais reservados da turma; todos se comportaram de forma educada e conveniente. Tanto alunos como professores apreciaram e valorizaram muito a nossa presença nestes, intensos, dias. Os alunos mostraram-se bastante sensibilizados e ao mesmo tempo surpresos, pelo facto de assistirmos às suas PAFs. No final, todos nos agradeceram por termos disponibilizado o nosso tempo a favor deles.

4.4 Avaliação

Para a avaliação da intervenção utilizámos as Escalas de Avaliação Global do Autoconhecimento, da Autoestima, da Autorrealização, da Empatia, da Assertividade, da Cooperação, da Liderança e da Resiliência, de *Jardim e Pereira* (2006). Tendo sido, estas, agrupadas por forma a constituírem um só questionário. Houve, ainda, o cuidado de trabalhar um pouco a linguagem utilizada nos vários itens de cada escala, por forma a adapta-los tornando-os mais perceptíveis para a população a que se destinavam (Jovens adolescentes, com poucas capacidades intelectuais). Construámos, também, uma grelha, na qual se pretendia que cada aluno colocasse a atividade que mais gostou, de que se lembra de ter feito nessa atividade e o que aprendeu com ela.

Existiram cinco momentos de avaliação, ao longo da intervenção: Avaliação Inicial, Avaliação intermédia I, Avaliação Intermédia II, Avaliação Intermédia III e Avaliação Final. Em todos eles, foram aplicadas as escalas referidas anteriormente.

A Avaliação Inicial, aconteceu antes de se começar a desenvolver os níveis de responsabilidade pessoal e social do modelo de Hellison, para verificar o estado dos alunos antes de se iniciar a nossa intervenção. Posteriormente, fomos realizando Avaliações intermédias, sempre após a conclusão de cada nível. O objetivo destas avaliações era termos dados que nos permitissem perceber a evolução dos alunos ao longo do tempo. Termos apenas uma avaliação no início e outra no final, não nos permitiria traduzir todo o trabalho que se desenvolveu ao longo dos nove meses de

intervenção. Existem sempre fatores que podem “contaminar” os resultados da avaliação. Assim, poderia dar-se o caso de, por algum motivo, os alunos manterem os mesmos resultados ou, regredirem, podendo isto ser um acontecimento pontual e isolado, que em nada tem que ver com o insucesso da nossa intervenção, no entanto, sem as avaliações intermédias, isso não se poderia verificar, sendo a conclusão mais provável pensar que o trabalho desenvolvido não sortiu qualquer efeito nos jovens. Portanto, estas avaliações serviram, sobretudo, para nos ajudar a explicar os resultados obtidos, e verificar a influência da intervenção feita para cada nível de competência. Quanto á Avaliação Final ocorreu após ser trabalhada a Liderança (penúltimo nível de responsabilidade pessoal e social do modelo de Hellison). Foi neste momento que, em conjunto com as escalas de avaliação, solicitámos aos alunos que preenchessem a grelha por nós elaborada, com o objetivo de percebermos, efetivamente, o que aprenderam e o que tiraram de toda a nossa intervenção, bem como aquilo de que se lembram e, portanto, que mais os marcou.

TURMA A

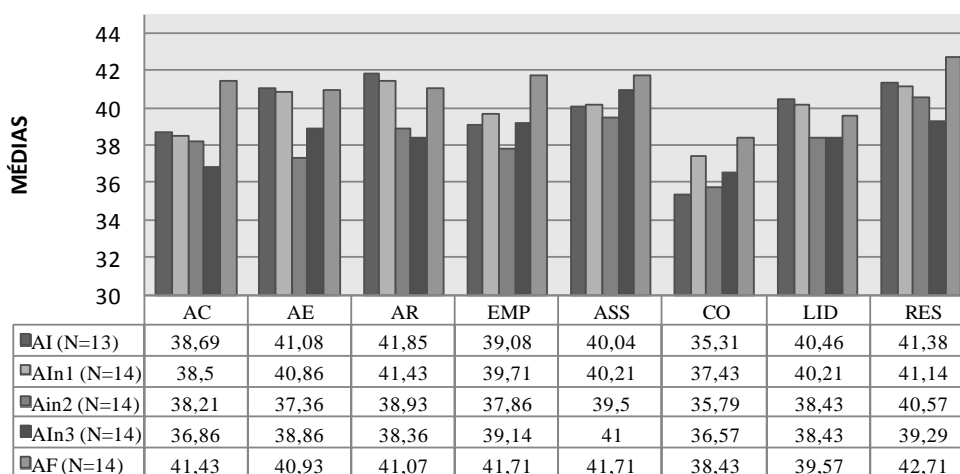


Gráfico 1 – Avaliação Inicial (AI), Avaliação Intermédia 1 (AIn1), Avaliação Intermédia 2 (AIn2), Avaliação Intermédia 3 (AIn3) e Avaliação Final (AF) da Turma A.

Podemos então concluir que, na turma “A” (ver gráfico 1), a competência que apresenta valores mais ou menos constantes ao longo do tempo, é a Assertividade. Sendo que, todas as outras sofrem um decréscimo entre as Avaliações Intermédias II e III. De uma forma geral, o valor de quase todas elas aumenta (autoconhecimento, a empatia, a assertividade, cooperação e resiliência), ou mantém-se (autoestima e

liderança) entre a avaliação inicial e a avaliação final, correspondendo os aumentos mais significativos á Empatia e á Cooperação. A Autorrealização é a única que diminui.

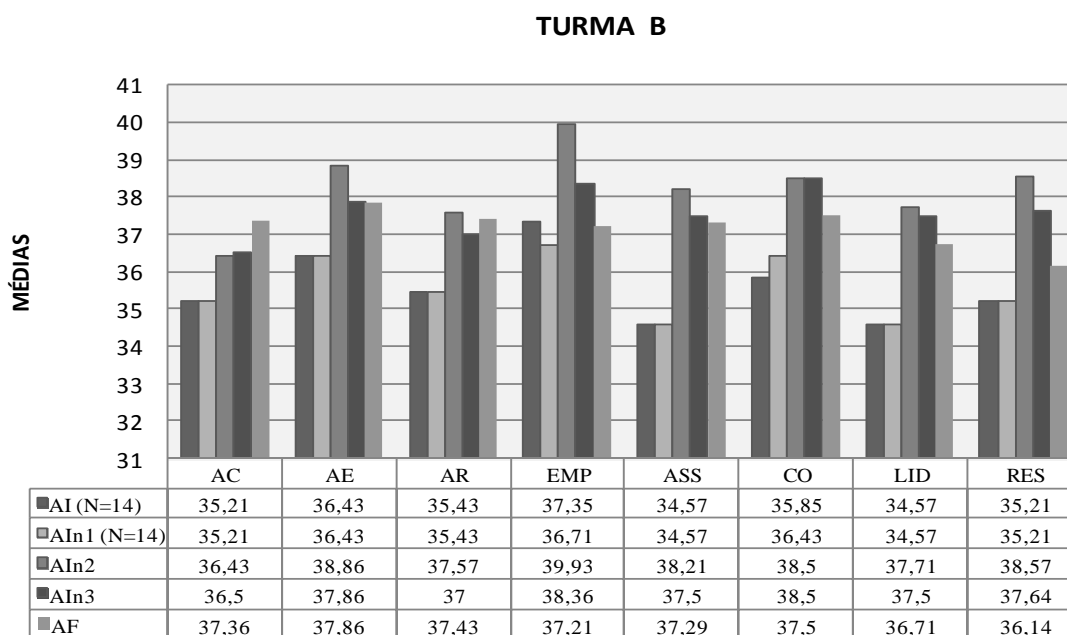


Gráfico 2 - Avaliação Inicial (AI), Avaliação Intermédia 1 (AIn1), Avaliação Intermédia 2 (AIn2), Avaliação Intermédia 3 (AIn3) e Avaliação Final (AF) da Turma B.

Na turma “B” (ver gráfico 2), á exceção do Autoconhecimento (que vem sempre a aumentar), todas as outras competências apresentam o seu valor mais elevado na Avaliação Intermédia II, momento no qual aumentam de forma significativa e, a partir do qual, começam a decrescer até á Avaliação Final, embora nunca atinjam um valor tão baixo como na Avaliação Inicial.

Na turma “C” (ver gráfico 3), a única competência que apresenta um valor mais elevado na Avaliação Final, comparativamente á Avaliação inicial é o Autoconhecimento. Os valores correspondentes á Autoestima, á Autorrealização e á Empatia, mantêm-se semelhantes entre esses dois momentos de avaliação. Quanto á Assertividade, á Cooperação, á Resiliência e á Liderança, verifica-se uma diminuição, quando comparando a Avaliação Inicial com a Avaliação Final. Grande parte das competências avaliadas (autoestima, autorrealização, empatia, cooperação, liderança e resiliência), apresentam o seu valor mais baixo, aquando da Avaliação Intermédia II.

TURMA C

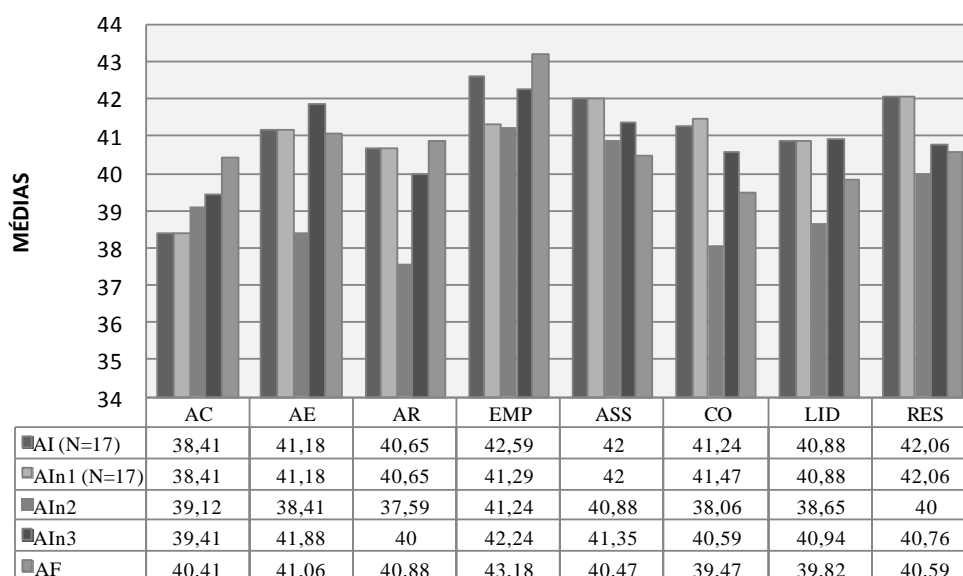


Gráfico 3 - Avaliação Inicial (AI), Avaliação Intermédia 1 (AIn1), Avaliação Intermédia 2 (AIn2), Avaliação Intermédia 3 (AIn3) e Avaliação Final (AF) da Turma C.

No que diz respeito aos resultados obtidos através da grelha, a qual os alunos deveriam preencher com as suas atividades favoritas, concluímos que os exercícios, apontados pelos jovens, embora em níveis distintos, não diferem entre as turmas. Gostaria de realçar a importância de surgirem atividades como “Jogos Paralímpicos” e “Viagem de Comboio”, que dizem respeito às primeiras sessões de intervenção, portanto, estão mais distantes no tempo. Ainda assim, os alunos recordaram-nas e foram capazes de citar aquilo que aprenderam, indo completamente ao encontro dos objetivos que tinham sido estabelecidos para as mesmas. Este facto é importante porque indica que, essas sessões, tiveram algum impacto nos jovens, neste caso positivo, e é esse o objetivo do trabalho desenvolvido.

Relativamente á turma “A” concluímos que as atividades mais vezes mencionadas foram “Matraquilhos Humanos”, “R.I.F.A.” e “Viagem de Comboio”. Como se pode perceber, as duas primeiras foram realizadas com bola, daí talvez terem sido as preferidas dos alunos, uma vez que se trata de uma turma exclusivamente de rapazes. Os próprios referiam diversas vezes que gostavam de futebol. A terceira (“Viagem de Comboio”) foi preferida, por estar associada a um momento de profunda diversão, que marcou muito os alunos mas que, ao mesmo tempo, lhes deixou alguma aprendizagem, tal como se pode observar na tabela abaixo representada (tabela 3). Curiosamente, a sessão na qual foi aplicada a atividade “Matraquilhos Humanos”, foi

das mais difíceis de conduzir, os alunos estavam altamente agitados e faladores, apresentavam um comportamento péssimo e foi muito complicado conseguir controlá-los do início ao fim. Na fase da reflexão final foi extremamente complexo conseguir prender a atenção dos jovens e levá-los a debater acerca do exercício. Posto isto, não seria de esperar que eles tivessem, de facto, retirado algum ensinamento dessa sessão. No entanto, isso aconteceu, e a prova está nas palavras escritas pelos próprios, as quais estão citadas na tabela 3.

| ATIVIDADE | FREQUÊNCIA | O QUE APRENDEU |
|------------------------|------------|--|
| “Matraquilhos Humanos” | 9 | "Ter orientação"; "Colaborar com a equipa"; "Ser um bom líder de grupo"; "Ser um bom líder e cooperar com os outros"; "Trabalhar em equipa"; "Trabalhar em equipa"; "Concentrar-me no jogo"; "Aprendi que tenho de cooperar com os meus colegas" |
| “R.I.F.A.” | 9 | "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” | 8 | "Orientação"; "Ser bom condutor"; "Aprendi a reagir mais depressa a qualquer coisa que me peçam"; "Ser organizado e responsável"; "Ser rápido na decisão" |

Tabela 3 – Excerto da tabela de resultados referentes às atividades preferidas pelos alunos da Turma “A”.

Quanto á turma “B” podemos perceber que as atividades mais vezes referidas, pelos alunos, foram “Trocas e Baldrocas”, “Coreografia” e “Jogos Paralímpicos” (Tabela 4). Os resultados vão ao encontro do que se esperava, uma vez que, a partir das observações do comportamento dos alunos, nas sessões de intervenção, vamos percebendo aquilo que lhes agrada, ou não. Porque, quando gostam muito dos exercícios, as suas posturas na fase de reflexão final são muito diferentes, estão muito mais interessados e empenhados em participar. Foi o que aconteceu relativamente às atividades mais mencionadas. E quando conseguimos com que os alunos se envolvam na reflexão, a aprendizagem é muito maior, porque o exercício que acabaram de fazer, ganha um significado e, assim, essa aprendizagem perdura no tempo, e eles são capazes de a relatar, tal como se pode observar na tabela 4.

| ATIVIDADE | FREQUÊNCIA | O QUE APRENDEU |
|----------------------|------------|--|
| “Trocas e Baldrocas” | 6 | "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” | 6 | "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” | 6 | "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" |

Tabela 4 – Excerto da tabela de resultados referentes às atividades preferidas pelos alunos da Turma “B”.

Relativamente á turma “C”, as atividades mais referidas foram: “Voleibol Adaptado”, “Viagem de Comboio” e “Trocas e Baldrocas”; tal como consta na tabela abaixo representada (tabela 5). A atividade “Voleibol Adaptado” foi a penúltima a ser realizada, estava portanto ainda muito presente, na altura em que os alunos foram sujeitos ao último momento de avaliação (no qual preencheram estas tabelas). Ainda assim foi, de facto, uma sessão na qual, estes jovens, mostraram divertir-se imenso, e se empenharam verdadeiramente, tanto na fase de execução do exercício, como na fase de reflexão acerca do mesmo, expressando abertamente tudo o que sentiram, o que poderiam ter feito diferente, foram capazes de referir as competências trabalhadas na atividade, bem como a sua importância, etc. No que diz respeito á atividade “Trocas e Baldrocas”, os relatos dos alunos superaram as expetativas, uma vez que, vão exatamente ao encontro daqueles que eram os objetivos estabelecidos, para a mesma. Corresponde a uma sessão, na qual, a reflexão final não decorreu tão bem como gostaríamos, devido às interrupções constantes da diretora de turma, ainda assim, os alunos tiveram a capacidade de retirar algumas aprendizagens.

| ATIVIDADE | FREQUÊNCIA | O QUE APRENDEU |
|---------------------|------------|--|
| “Voleibol Adaptado” | 12 | "Vi que temos que trabalhar em equipa para sermos bem-sucedidos"; "Aprendi a melhorar o trabalho em equipa"; "Aprendi a trabalhar 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" |
| “Viagem de Comboio” | 11 | "Aprendi a cooperar com os colegas"; "Aprendi a respeitar regras"; "Aprendi a respeitar os outros"; "Aprendi que devemos respeitar os outros" |
| “Trocas e Baldrocas” | 8 | "Aprendi que a cooperação entre todos os elementos é muito importante para a realização da tarefa"; "Aprendi a organizar-me melhor"; "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" |

Tabela 5 – Excerto da tabela de resultados referentes às atividades preferidas pelos alunos da Turma “C”.

5 Área Comunidade

5.1 Núcleo Sportinguista de Rio Maior

No âmbito da área comunidade, elaborámos dois pequenos artigos, com temas relacionados com a Psicologia do Desporto (“Psicologia do Desporto”, “Motivação”), para publicação no Boletim Informativo do Núcleo Sportinguista de Rio Maior. O objetivo desta publicação era dar a conhecer e divulgar a toda a estrutura do clube, incluindo atletas e respetivos encarregados de educação, a nossa área de intervenção.

5.2 Workshop “Trilha o teu Caminho através do Desporto”

O *Workshop* “Trilha o teu Caminho através do Desporto” decorreu no dia 22 de maio de 2012, na Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro de Caldas da Rainha. Teve início por volta das 14.30h e fim às 16.10h. destinava-se a alunos, pertencentes a Cursos de Educação e Formação (CEF). O objetivo, do mesmo, foi dar a conhecer, a esses jovens, o que são competências sociais e pessoais, que utilidade têm nas suas vidas e porque são importantes, porque é que a adolescência é o momento mais apropriado para a sua aprendizagem, e o papel que o desporto pode ter nessa mesma aprendizagem. Subjacente estava, ainda, a intenção de divulgar a Psicologia do Desporto e do Exercício e suas potencialidades.

Na preparação do *workshop*, tivemos como principais preocupações, criar uma apresentação dos conteúdos mais teóricos que fosse interativa e permitisse aos participantes expor as suas ideias acerca dos assuntos abordados. Era nossa prioridade, também, criar uma sessão que fosse o mais prática possível e que permitisse aos jovens aprender algo que fizesse a diferença no seu dia-a-dia, e não só naquele momento, daí, desenvolvermos algum material que pudessem guardar para si e termos criado dinâmicas de grupo como forma de aprendizagem (porque o que se aprende na prática, perdura mais no tempo), elaborámos, ainda, um certificado de participação. No local, tivemos como preocupação eliminar todas as barreiras físicas que existissem entre nós e os participantes, de modo a criar mais proximidade entre as partes. As cadeiras onde se iriam sentar foram colocadas em “U”, porque esta disposição também promove essa proximidade e a interação entre todos, permite, que todos fiquem expostos da mesma forma (ninguém está em destaque) e contribui para uma comunicação mais eficaz.

Estiveram presentes 11 participantes, do género feminino, incluindo uma professora, pertencentes a uma turma de primeiro ano dos cursos CEF (Cursos de Educação e Formação).

A sessão decorreu da seguinte forma: em primeiro lugar, demos as boas vindas aos participantes e explicámos quais os objetivos do *workshop*, começando por introduzir o conceito de competências pessoais e sociais, utilizando para tal, um vídeo promocional onde entra o jogador de futebol profissional Cristiano Ronaldo. Antes de seguirmos com a ação, fizemos uma pequena dinâmica de apresentação para todos terem a oportunidade de se dar a conhecer e criar um clima mais próximo entre todos os intervenientes. Após este exercício, seguimos com a parte teórica, explicando os vários assuntos: a adolescência como momento mais apropriado para a aprendizagem de competências, o desporto enquanto contexto para a aprendizagem de competências, programa de responsabilidade pessoal e social de Hellison. Após esta fase mais teórica, desenvolvemos duas dinâmicas de grupo: “Jogos Paralímpicos” e “RIFA”; como forma de permitir aos participantes que experimentassem de forma prática, o programa de responsabilidade pessoal e social de Hellison. Terminámos a sessão com um pequeno exercício intitulado “É obvio que...”. O objetivo desta dinâmica de grupo era permitir que cada elemento mencionasse a sua opinião acerca do *workshop*, bem como, algo que tivesse aprendido. Desta forma serviu, também, como modo de avaliar o mesmo.

O resultado deste *workshop* foi bastante satisfatório. Conseguimos planejar muito bem toda a sessão. Tudo foi encaixando naturalmente seguindo uma lógica. O segredo para o nosso sucesso era conquistar a atenção e interesse dos participantes e conseguir criar empatia com os mesmos. Tudo isso foi bem conseguido, logo desde início, com o vídeo do Cristiano Ronaldo e a partir da primeira dinâmica de grupo aplicada (“Eu e o Grupo”). Conseguimos que as alunas participassem e respondessem às nossas questões e solicitações, tal como pretendíamos ou tínhamos previsto que iriam responder, o que nos facilitou a condução da sessão e leva a confirmar que tudo estava muito bem pensado e planeado. As jovens foram, também, bastante recetivas, participando de livre vontade nos exercícios e esforçavam-se por contribuir para a reflexão final de cada dinâmica.

Como pontos a melhorar, aponto o facto de não nos termos apresentado logo no início da sessão (explicando quem somos, de onde vimos, etc..), embora estivesse previsto, não o fizemos por lapso (muito devido ao nervosismo inicial e ansiedade de avançar). Penso, também, que deveríamos ter refletido acerca de aspetos positivos da Adolescência. Embora fosse nosso objetivo focar-nos nos aspetos negativos dessa fase do desenvolvimento, para justificar a necessidade de aprendizagem de competências pessoais e sociais, poderíamos ter também feito algumas referências mais positivas, para não transmitir a ideia de que na Adolescência é tudo mau.

5.3 Feira de Estágios (“*Blast Off*”)

A feira de estágios decorreu no interior das instalações da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, durante os dias 12 e 13 de Junho, de 2012. Sendo o dia 13, o destinado ao curso de Psicologia do Desporto e do Exercício. Neste evento foi necessário apresentar um *poster*, no qual deveriam constar as informações essenciais relativas a todo o trabalho desenvolvido no âmbito do estágio curricular, bem como, uma apresentação em *powerpoint*. Para enriquecer, optámos por mostrar, também, alguns dos materiais desenvolvidos e utilizados nas atividades realizadas, nas sessões de intervenção.

6 Área Complementar

A par da intervenção na EBI Fernando Casimiro, prestámos apoio à colega estagiária que estava a intervir junto do Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM), com a equipa de Juniores, na realização de atividades extra treinos, fizemos a observação de alguns treinos e assistimos a jogos, da mesma equipa. Acrescentando cento e treze horas ao estágio curricular.

Procedemos, ainda, á criação de um Gabinete de Apoio Psicológico, no Núcleo Sportinguista de Rio Maior, com o objetivo de prestar apoio a todo o clube (Treinadores, Jogadores e Pais/ Encarregados de Educação), nas seguintes áreas: intervenção com jogadores (estabelecimento de objetivos, motivação, atenção/concentração, stress e ansiedade pré-competitiva, modificação de comportamentos, recuperação de lesões, controlo emocional, tomada de decisão); intervenção com treinadores (comunicação, liderança, relação pais-treinador, relação pais-treinador-atleta, estabelecimento de objetivos, tomada de decisão); intervenção com pais (relação pais-treinador, relação pais-treinador-atleta, controlo emocional na competição, relação escola-futebol). A divulgação foi feita por correio electrónico (á responsabilidade do coordenador técnico, encaminhando para os contatos aos quais tinha acesso) e através do Boletim Informativo do clube. O Gabinete dispõe de um endereço de correio electrónico, através do qual, a população-alvo deste serviço pode contactá-lo. Foi acordado, também, um horário de atendimento (todas as quartas-feiras, das dezanove horas e trinta minutos, às vinte e uma horas e trinta minutos), no qual existe sempre alguém, responsável, disponível. Até ao momento, existiram apenas duas solicitações. Uma através de correio electrónico, na qual a pessoa que entrou em contato pretendia adquirir alguns conhecimentos acerca da psicologia do desporto em geral e ter acesso a alguma informação científica na mesma área. A outra aconteceu pessoalmente, um dos treinadores dirigiu-se a nós, no sentido de pedir ajuda e solicitar que interviéssemos com um dos seus guarda-redes, que tem medo da bola quando ela provém de um remate alto. A nossa intervenção direta não foi possível, dado que o jovem em questão não sentiu essa necessidade. A intervenção indireta, através do treinador, também não aconteceu uma vez que, o mesmo, não se mostrou disponível para tal.

7 Análise Crítica Reflexiva

O trabalho desenvolvido na área intervenção resultou muito bem. A recepção por parte da instituição na qual desenvolvemos o estágio foi excelente. As professoras responsáveis pelas turmas em causa, acolheram-nos muito bem, mostrando-se disponíveis e interessadas desde início, tendo sido acordado tempo das suas aulas para que pudéssemos realizar as nossas intervenções. Deste modo, esforçamo-nos por retirar o melhor partido desse tempo.

As sessões de apresentação foram fundamentais para a nossa integração e para o sucesso da intervenção. A partir delas, conseguimos criar uma empatia muito grande com os jovens e adquirimos a sua confiança, bem como o respeito. No primeiro contato com eles, estávamos muito nervosas e ansiosas, no entanto, tínhamos consciência de que isso não poderia, de todo, transparecer pois, a nossa falta de confiança poderia por em causa o respeito dos alunos em relação a nós. Tendo isto em consciência, conseguimos trabalhar e controlar esse aspeto, e o primeiro contato correu muito bem. Conquistámo-los logo desde esse momento, embora o início da sessão tenha sido um pouco complicado. Na primeira sessão, nomeadamente na turma “A”, o comportamento dos alunos foi péssimo. Aplicámos a atividade “Eu e o Grupo” que consiste numa folha com frases incompletas como: “Eu gosto...”; “Fico feliz quando...”, as quais os alunos tinham que completar individualmente, para depois ler em voz alta. Cada aluno deveria ler a folha de outro colega e não a sua. Começavam a rir-se da caligrafia uns dos outros e das respostas dadas, sendo um pouco difícil controlá-los. Alguns tentaram utilizar a atividade como forma de se afirmar e dar nas vistas, e penso que tenha sido, também, para testar a nossa reação, apresentando respostas atrevidas, como foi o caso do aluno “A3”: Não fico seguro quando... *“me esbarra um pé”*, Eu penso que... *“sou variado”*, Penso que o que os meus amigos gostam em mim é... *“por dar cigarros aos cravos”*, Ensinei alguém a... *“matar gatos”*; do “A7”: Fico feliz quando... *“venho á escola ver as meninas”*, Penso que o que os meus amigos gostam em mim é... *“ser divertido, stressado e ser variado”*; e do “A11”: A minha atividade favorita é... *“ficar em casa a ver TV e a fumar”*, Fico feliz quando... *“não há aulas”*, O melhor que me aconteceu foi... *“começar a fumar”*, Penso que o que os meus amigos gostam em mim é... *“as minhas atitudes”*. Obviamente, este tipo de respostas provocou gargalhadas em toda a turma, o que deixou os seus autores visivelmente satisfeitos. Logo aqui reparámos que, a apresentação que gerou mais interesse e expectativa foi a do aluno “A1” (*“Sempre tou*

pra ver o que é que o «A1» escreveu... deve ser só a gozar!”), ou seja, o líder começava a evidenciar-se. No entanto, e surpreendentemente, este foi dos alunos que apresentou respostas mais sérias, e com uma linguagem mais cuidada.

A partir da atividade “Verdade e Mentira”, alguns dos alunos das turmas “B” e “C” (na sessão número 5), já partilharam informações mais pessoais connosco, o que demonstrou a confiança e empatia que criámos com os mesmos. Por exemplo, no caso da aluna “B13”, ficámos a saber que tem um pai alcoólico; a “B4” já foi atropelada; a “B5” já foi operada vinte e quatro vezes aos pés (devido a problemas de saúde); o “B10” tem medo de andar de avião; o “B8” conduziu um carro aos dez anos; a “C5” confessou que nunca conheceu o pai; a “C4” foi abandonada pela família; a “C19” perdeu quatro irmãos. Nós também integrámos esta atividade, deixando os alunos muito satisfeitos (aluna “B11”: *“Eu gostei muito! Porque normalmente as professoras só ficam de fora a conhecer-nos, e assim nós também vos conhecemos a vocês e ficamos mais próximos. Assim é mais divertido!”*). O mesmo não aconteceu com a turma “A”, na qual, embora não tenha sido atingido o objetivo principal da atividade, os alunos gostaram, dizendo que foi um exercício muito positivo porque lhes permitiu um momento de convívio com toda a turma, que é raro acontecer, uma vez que, durante as aulas não lhes é permitido e, durante os intervalos, a turma divide-se em grupos, indo cada um para seu lado.

Quanto às competências trabalhadas, aquelas com as quais conseguimos cumprir melhor os objetivos do estágio foram o Respeito pelos sentimentos e direitos dos outros, a autonomia e a liderança, isto é, foram as competências para as quais planeámos atividades relacionadas com o desporto ou o exercício. Isto aconteceu porque, na segunda reunião que efetuamos, com as diretoras de turma, foi-nos solicitado pelas professoras das duas turmas do segundo ano (“A” e “B”), que realizássemos atividades que auxiliassem os alunos a preparar-se para as provas de avaliação final (PAF) e que abordassem o consumo de drogas. Já a professora responsável pela turma do primeiro ano (“C”), pediu-nos que englobassem o alcoolismo. Deste modo, enquadrámos esses temas no segundo nível de responsabilidade pessoal e social: Esforço e persistência; sentindo a necessidade de elaborar atividades fora do contexto desportivo. O que não constitui problema, uma vez que também está previsto no modelo de Hellison e porque o nosso principal objetivo era desenvolver nos jovens essas competências. Sendo

também importante, que tenhamos esta capacidade de nos adaptar às necessidades do contexto no qual estamos a intervir.

No primeiro nível: Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros, penso que a dinâmica que melhor resultou foi “Jogos Paralímpicos”. Esta atividade consistia numa prova disputada por duas equipas, na qual, cada uma tinha que percorrer um percurso, no menor tempo possível, sendo a equipa mais rápida a vencedora. Mas, havia um senão, alguns dos elementos de cada grupo, possuíam limitações, deste modo, existiam invisuais (que levavam os olhos vendados), paraplégicos (que tinham que ser transportados em cadeiras), tetraplégicos (tinham que ser transportados por alguém), amputados (andavam ao pé coxinho) e coxos (tendo que se deslocar com o auxílio de uma cadeira que fazia de andarilho). Esta atividade foi muito engraçada, todos os alunos gostaram e divertiram-se imenso, á exceção do aluno “A13” que se recusou a participar (pensamos que terá sido por não se sentir á vontade com o seu corpo, para se expor numa atividade desta natureza, por se tratar de um jovem com algum excesso de peso), ficando somente a assistir. Foram sessões cheias de gargalhadas e boa disposição. Os alunos participaram com entusiasmo e aplicaram-se na reflexão final. Todos afirmaram que a atividade foi muito divertida e que devíamos fazer “*mais cenas do género*”. Surgiram várias opiniões acerca das componentes trabalhadas. Alguns diziam que tínhamos estado a trabalhar “*a relação no grupo*”; “*o convívio*”; “*a competitividade*”; “*saber lidar com pessoas com deficiência*”; “*saber ajudar pessoas com deficiências*”; “*respeitar os outros mesmo que sejam diferentes de nós*”; “*sentir na pele o que é ser diferente e não poder fazer as coisas*”; “*ajudar os outros*”; “*ser solidário*”, etc.

No segundo nível de responsabilidade pessoal e social (Participação e Esforço), penso que a atividade que resultou melhor foi “2012- O júizo final”. Em primeiro lugar, o nome atribuído á atividade prendeu logo a atenção dos alunos, pois, é semelhante ao título de um filme bem conhecido por todos, bem como a história que lhe estava subjacente. Cada aluno desempenhava um papel diferente (havia grávidas, toxicod dependentes, advogados, médicos, idosos, crianças, agricultores, etc.) e tinha que o defender até ao fim, para ser salvo. Os alunos empenharam-se neste exercício e na reflexão final conseguiram chegar aos objetivos que tínhamos previsto. Referiram que esta atividade serviu para aprenderem a argumentar; a respeitarem-se uns aos outros, tendo em conta as suas diferenças; e a lutar por aquilo que pretendem atingir. Reforçaram ainda, que, mesmo quando é difícil chegar ao objetivo, deve-se sempre lutar

e que quando se tem a ajuda dos outros torna-se mais fácil (na turma “B”, deram mesmo o exemplo de três colegas que se aliaram estrategicamente de modo a serem os três salvos).

Para o terceiro nível (Autonomia), a atividade que melhor resultou, no geral, foi a “R.I.F.A.”. A partir dela esclarecemos, aos alunos, em que consiste essa técnica psicológica, eles experimentaram aplica-la na prática e, no final da sessão, explicámos como poderiam aplica-la em situações do dia-a-dia. O sucesso deste exercício prende-se com a estratégia utilizada: para explicar a técnica, mostramos aos alunos vídeos, nos quais, os protagonistas eram os jogadores Simão Sabrosa e Cristiano Ronaldo. O facto de termos elaborado, em papel, um pequeno esquema enriquecido com imagens a explicar o “R.I.F.A.”, também captou o seu interesse. Os alunos entenderam muito bem a mensagem que lhes transmitimos conseguindo, posteriormente, eles mesmos dar exemplos de como poderiam aplicar a técnica em situações diárias (“C1”: *“Isto dá muito jeito!”*; “C17”: *“Ah que engraçado! Isto é muito giro porque ajuda-nos a pensar!”*; “C19”: *“Pois, numa situação de pânico, às vezes não sabemos o que fazer porque ficamos bloqueados e se tivermos isto conseguimos pensar!”*; “C14”: *“Isto vai me dar jeito é para a PAF (prova de avaliação final) porque vou tar tão nervosa!”*).

Quanto ao quarto nível de responsabilidade pessoal e social (Liderança), a atividade que melhor terá resultado foi “Trocas e baldrocas”. Os alunos gostaram imenso desta atividade, porque foi realizada no exterior e porque se divertiram muito, durante a mesma. Na reflexão final, foram capazes de entender os objetivos que se pretendiam. Mencionaram que é essencial para o capitão ter o respeito da equipa, para que ouçam o que ele diz, e que para ter sucesso tem de haver a cooperação de todos, referiram que uma característica fundamental do líder é a confiança. Foi muito interessante, também, porque um dos alunos da turma “C”, o “C7” disse: *“O líder também tem que ter influência! Eu sei porque no FM aparece lá que o capitão tem que ter influência e quanto mais tiver melhor é.”*. O FM é um vídeo jogo de futebol de onze. Aproveitámos esta intervenção para questionar então que características eram mais importantes e que também apareciam no jogo, desta forma, conseguimos a participação e a atenção de vários alunos.

Na última sessão de intervenção, preparámos uma ultima dinâmica “É óbvio que...”, na qual cada aluno deveria dizer o que aprendeu e como se sentiu nas nossas sessões começando as frases sempre por “É óbvio que...”. Foi um momento muito

emotivo, tanto para nós como para os alunos, pois, tratava-se da despedida. Neste momento percebemos o quão importantes fomos na vida destes jovens e que conseguimos deixar uma marca de tal forma que alguns se emocionaram no último contato, não conseguindo controlar um pequeno brilho no olhar. E surgiram frases como: *“É óbvio que vou ter saudades destas atividades!”*, *“É óbvio que fizeram toda a diferença!”*, *“É óbvio que me vou lembrar de muitas coisas que aprendi aqui, na minha vida”*, *“É óbvio que aprendi muito com estas atividades!”*. No final, entregámos, a todos os alunos, um certificado de participação na nossa intervenção, os quais se mostraram visivelmente satisfeitos, sorrindo á medida que desenrolavam as cartolinas e viam os seus nomes seguidos de um agradecimento pela participação (“A3”: *“Txi obrigado professoras! Nunca tinha tido nada disto!”*). Portanto, mesmo que não tenhamos conseguido desenvolver nos alunos, as competências trabalhadas, com o sucesso que se pretendia, conseguimos pelo menos atribuir-lhes a importância que eles têm e devem sentir que têm e, assim, conseguimos melhorar a sua autoconfiança, autorrealização e autoestima.

Trata-se de um estágio trabalhoso, pois, é necessário planear cada intervenção; adaptá-la a cada turma, tendo em conta as características de cada aluno; encontrar estratégias para estimular o interesse nos jovens e controlar o seu comportamento. Depois, é preciso fazer o registo de tudo o que foi feito e observado em cada sessão. Mas, no final, é muito gratificante perceber que fizemos a diferença na vida destes jovens.

Surgiram algumas dificuldades ao longo das nossas intervenções. Nomeadamente no que diz respeito ao comportamento e atitudes dos alunos dentro de sala de aula. Refiro-me especificamente á turma “A”. Esta foi, sem dúvida, a mais complicada no que toca a este aspeto. Criámos algumas estratégias na tentativa de trabalhar o comportamento dos alunos, tais como: alteração do contexto em que era realizada a sessão, inserção de uma componente competitiva nas atividades aplicadas, planeamento de atividades que envolvessem mais movimento, etc. Algumas destas estratégias resultaram, outras não tanto (atividades com mais movimento). Uma outra dificuldade que sentimos, relativamente a esta turma, trata-se da intervenção constante da diretora de turma, nos momentos de reflexão das sessões. A professora acabava por intervir demasiado, impedindo que os alunos se expressassem livremente acerca do

tema da atividade, tendo este aspeto melhorado nas últimas sessões. Foi notória a evolução no interesse e na participação dos alunos, ao longo do tempo.

A turma “C” foi a que cancelou mais sessões. Os alunos estavam frequentemente indisponíveis devido a participações em atividades de âmbito escolar. Para além disso, não conseguimos com que retirassem o melhor partido da maioria das nossas intervenções. Elas eram muitas vezes interrompidas pela diretora de turma, para comunicar assuntos relacionados com faltas de comparência às aulas, faltas disciplinares, avaliações, etc. A partir desse momento, os alunos passavam a estar centrados nesses aspetos, desconcentrando-se totalmente do objetivo da nossa atividade.

A intervenção que resultou melhor, e mais fácil, foi com a turma “B”, a todos os níveis. Foi aquela, na qual, notamos uma maior evolução dos alunos, ao longo das sessões, no que toca ao comportamento, participação e reflexão acerca dos aspetos trabalhados. Havia alunos que, no início não comunicavam, e participavam muito timidamente nas atividades que, no final, já estavam mais desinibidos. É extremamente gratificante perceber que o nosso esforço produziu resultados.

Como aspetos positivos, temos a apontar a motivação dos alunos e o empenho nas nossas atividades, bem como, a confiança que as diretoras de turma depositaram em nós. Conseguimos, também, planear atividades que prendessem o interesse dos jovens. Tendo em conta as necessidades dos alunos e a pedido das respetivas professoras, conseguimos, com algum sucesso, incorporar nos níveis de responsabilidade pessoal e social (que trabalhamos ao longo da intervenção), temas como a toxicodependência e alcoolismo; e competências relacionadas com uma boa comunicação (postura, entoação, linguagem, etc.). Ao longo do tempo fomos percebendo que, também, conseguimos cativa-los uma vez que, apesar de terem faltas de comparência, constantes, às aulas, nas nossas sessões os alunos estavam sempre presentes (foi muito raro faltar alguém).

Ao longo do estágio e das conversas com os alunos, fomos percebendo que tipo de atividades resultava melhor, em cada turma, e que uma dinâmica que na turma “B”, por exemplo, resultou extremamente bem e os alunos entenderam os objetivos, na turma “A”, já não iria ter o mesmo êxito. Como foi o caso da atividade “A verdade e a mentira”. Concluimos que, a turma “A”, preferia exercícios mais dinâmicos e com movimento, mas, que não implicasse muito esforço físico porque, nesse caso, já havia algumas recusas em participar. Na turma “B”, preferiam atividades que, de preferência, pudessem estar sentados, eram alunos muito preguiçosos. Quanto á turma “C” era a

mais heterogénea. Uns preferiam mexer-se, outros optavam por fazer o menos possível. O sair da sala de aula e ir para o exterior era do agrado dos alunos das três turmas, sem exceções. Deste modo, quando as condições climatéricas o permitiram, as sessões passaram a ser realizadas em espaços exteriores, mas sempre dentro do recinto da escola. A certa altura, assim que chegávamos ao local de estágio, os alunos corriam para nós para perguntar se iriam para a rua ou permaneceriam dentro da sala. Se respondêssemos que seria na rua, não conseguiam disfarçar a alegria (“YES!”, “Altamente!”, “Fixe!”). Percebemos, também, que os alunos apreciavam muito quando preparávamos materiais, elaborados por nós, para as atividades. Tinham imensa curiosidade e atribuíam muito valor a tudo o que fazíamos. Penso que o facto de pensarem que tínhamos perdido algum do nosso tempo a pensar neles, ou em algo para eles e a prepará-lo, os fazia sentir que tinham alguma importância para nós e ficavam felizes com isso.

Ao longo dos meses de intervenção, não se verificaram alterações muito significativas, no que diz respeito á avaliação dos alunos, através das escalas aplicadas. Nas turmas “A” e “B” os valores de todas as competências avaliadas aumentam, ligeiramente, quando comparando a avaliação inicial com a avaliação final. Na turma “C” eles mantêm-se, entre esses dois momentos. Nas avaliações intermédias, das três turmas, ocorrem oscilações difíceis de explicar. No entanto, é um pouco dúbio basearmo-nos somente nestes resultados uma vez que, eles dependem muito da forma como os alunos encaram os momentos de avaliação. Isto é, apesar de serem constantemente alertados para a sua importância, e de estarmos sempre presentes, observámos que, a partir da avaliação intermédia II, os alunos começaram a perceber que os questionários eram sempre iguais, então, preenchiam-nos ao acaso, sem sequer ler os itens. Talvez este facto explique a discrepância que existe entre os resultados esperados, baseados nas observações feitas, e os resultados obtidos na realidade. Observámos alterações marcantes ao nível da motivação dos alunos para a participação nas nossas atividades. Todas as semanas eles aguardavam-nos ansiosamente e, segundo relatos dos professores, perguntavam constantemente: “*Esta semana vamos ter as outras professoras?*” (“as outras professoras” somos nós, estagiárias). Notámos, também, uma enorme evolução na forma como integravam as dinâmicas, com o passar do tempo foram dedicando-se mais, e foram participando mais na fase de reflexão, começando a perceber que, esta conversa final, era uma parte fundamental das sessões.

Mostravam-se mais confiantes (deixaram de dizer “*Não sou capaz*”, “*Não percebo*” ou “*Não vou conseguir*”, antes de sequer tentarem executar os exercícios), assertivos (passaram a participar mais nos momentos de reflexão, sabendo expor mais claramente as suas ideias e opiniões), cooperantes entre si. Observámos, ainda, o esforço permanente dos alunos para pôr em prática os nossos ensinamentos, nomeadamente, no que diz respeito á linguagem utilizada no contexto de sala de aula (por exemplo, “A11”: “*Yah professora! Ai desculpe não é assim! Sim senhora professora.*”; “A3”: “*Foi altamente curti milhões! Ups! Foi muito agradável e diverti-me muito.*”), a forma de estar (a partir de certa altura, quando entrávamos na sala de aula os alunos sentavam-se direitos nas cadeiras ou retiravam o boné da cabeça), ajudar os outros (nomeadamente, no âmbito das nossas intervenções, nas últimas sessões já não existia tanto o “cada um por si”, eles cooperavam de forma a todos serem bem-sucedidos nas atividades), etc. Deste modo, podemos concluir que a intervenção em grupo, a partir da criação de dinâmicas que tenham como base o desporto ou a atividade física, foi um mecanismo eficaz para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, em jovens pertencentes a cursos CEF.

A par da intervenção com os cursos CEF prestámos apoio á colega, que estava a estagiar no Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM). Foi uma experiência também muito enriquecedora, porque nos permitiu intervir noutra vertente da Psicologia do Desporto e do exercício, num contexto extremamente diferente do que é a Escola. No que diz respeito á nossa integração, foi igualmente positiva. A intervenção foi sempre mais fácil desde início. São jovens com uma educação, e uma forma de estar e se relacionar com os outros totalmente diferentes. Apresentavam uma capacidade muito maior para intervir e participar nas conversas e reflexões acerca das atividades desenvolvidas. Quanto ao gabinete de psicologia criado no NSRM, a divulgação foi grande e teve imenso sucesso, sendo o clube bastante elogiado pela criação desse serviço. No entanto, a adesão foi praticamente nula. Penso que isto aconteceu porque, apesar dos nossos esforços por promover e dar a conhecer a psicologia do desporto e do exercício, as pessoas ainda não entendem muito bem a sua utilidade, existindo também alguns tabus que ainda não foram ultrapassados.

8 Referências Bibliográficas

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/fadeup/publs_pesquisa.FormView?P_ID=3205.

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>.

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

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

Rice, F. & Dolgin, K. (2001). *The Adolescent: development, relationships, and culture* (10^a ed.). Allyn and Bacon: USA

Sprinthall, N. & Collins, W. (1999). *Psicologia do Adolescente: uma abordagem desenvolvimentista* (2^a ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Weiner, I. (1995). *Perturbações Psicológicas na Adolescência* (2^a ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

ANEXOS

Cronograma

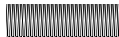
| | OUTUBRO | NOVEMBRO | DEZEMBRO | JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO | ABRIL | MAIO | JUNHO |
|----|---------|----------|----------|---------|-----------|-------|-------|------|-------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | |


 APRESENTAÇÃO

 INTRODUÇÃO DAS COMPETÊNCIAS A TRABALHAR

 AVALIAÇÃO INICIAL

 AVALIAÇÃO INTERMÉDIA

 RESPEITO PELOS DIREITOS E SENTIMENTOS DOS OUTROS

 PARTICIPAÇÃO E ESFORÇO

 AUTONOMIA

 LIDERANÇA

 FORA DO CONTEXTO DESPORTIVO

 INTERRUPÇÃO LECTIVA

 SEMANA DA CULTURA

AS MINHAS ATIVIDADES FAVORITAS

Na tabela abaixo deves mencionar o nome das atividades que mais gostaste de realizar, o que te lembras de ter feito nessas atividades e o que aprendeste. Lembra-te de que toda a informação é anónima e confidencial, e não existem respostas certas ou erradas, apenas tens que ser sincero.

| ATIVIDADE | O QUE ME LEMBRO | O QUE APRENDI |
|-----------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Resultados referentes às atividades preferidas pelos alunos da Turma A

| ATIVIDADE | FREQUÊNCIA | O QUE APRENDEU |
|---------------------------------------|------------|--|
| “Matraquilhos Humanos” | 9 | "Ter orientação"; "Colaborar com a equipa"; "Ser um bom líder de grupo"; "Ser um bom líder e cooperar com os outros"; "Trabalhar em equipa"; "Trabalhar em equipa"; "Concentrar-me no jogo"; "Aprendi que tenho de cooperar com os meus colegas" |
| “R.I.F.A.” | 9 | "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” | 8 | "Orientação"; "Ser bom condutor"; "Aprendi a reagir mais depressa a qualquer coisa que me peçam"; "Ser organizado e responsável"; "Ser rápido na decisão" |
| “Ser Radical... com Responsabilidade” | 3 | |
| “Trocac e Baldrocas” | 3 | |
| “Coreografia” | 2 | |
| “Jogos Paralímpicos” | 1 | |

Resultados referentes às atividades preferidas pelos alunos da Turma B

| ATIVIDADE | FREQUÊNCIA | O QUE APRENDEU |
|---------------------------------------|------------|--|
| “Trocac e Baldrocas” | 6 | "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” | 6 | "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” | 6 | "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" |
| “Matraquilhos Humanos” | 5 | |
| “R.I.F.A.” | 4 | |
| “Mímica” | 3 | |
| “Ser Radical... com Responsabilidade” | 3 | |
| “Viagem de Comboio” | 2 | |
| “Relaxamento” | 2 | |

Resultados referentes às atividades preferidas pelos alunos da Turma C

| ATIVIDADE | FREQUÊNCIA | O QUE APRENDEU |
|---------------------------------------|------------|---|
| “Voleibol Adaptado” | 12 | "Vi que temos que trabalhar em equipa para sermos bem-sucedidos"; "Aprendi a melhorar o trabalho em equipa"; "Aprendi a trabalhar 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" |
| “Viagem de Comboio” | 11 | "Aprendi a cooperar com os colegas"; "Aprendi a respeitar regras"; "Aprendi a respeitar os outros"; "Aprendi que devemos respeitar os outros" |
| “Trocas e Baldrocas” | 8 | "Aprendi que a cooperação entre todos os elementos é muito importante para a realização da tarefa"; "Aprendi a organizar-me melhor"; "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" |
| “Jogos Paralímpicos” | 6 | |
| “O Guia e o Cego” | 6 | |
| “Matraquilhos Humanos” | 5 | |
| “Coreografia” | 4 | |
| “R.I.F.A.” | 2 | |
| “Ser Radical... com Responsabilidade” | 1 | |

Certificado entregue aos participantes do género feminino, na área intervenção:



Certificado entregue aos participantes do género masculino, na área intervenção:

