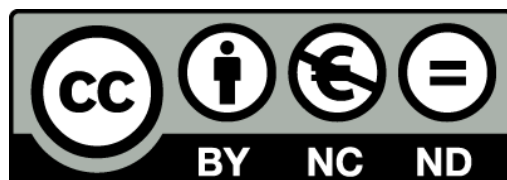


Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.





Compreender o perfil sócio psicológico de estudantes-atletas.



O que é o Projecto Be Like an Athlete?

O BLA é um projecto financiado pelo programa ERASMUS+SPORT. Este projeto procura compreender o perfil sócio psicológico dos estudantes-atletas.



O que é um perfil sócio psicológico?

É um conjunto de competências pessoais, sociais, educacionais e emocionais que contribuem para o desenvolvimento dos estudantes-atletas nos contextos desportivo e escolar.



Qual é o critério de participação neste projeto?

Não podes fazer parte deste estudo se tiveres menos de 14 anos ou mais de 18 anos de idade.



O que terei que fazer?

Preencher um questionário online usando um computador, telemóvel ou outro dispositivo. O tempo de preenchimento é cerca de 10 minutos.



Quem devo contactar para mais informações?

website: <https://belikeanathlete.eu>

facebook/twitter: @BeLikeAthlete

Email: Tereas Figueiras tfigueiras@ismi.pt

powered by



Gostaria de ter mais Informação em relação ao questionário antes de prosseguir?

- Não, tenho Informação suficiente
- Sim, gostaria de ler mais

Folha informativa para os Encarregados de Educação

Título do estudo: *“Be Like an Athlete - Ser como um Atleta (Projeto Erasmus+ Desporto): Compreender o perfil sociopsicológico de estudantes atletas envolvidos em programas de carreira dual.*

Caro/a Encarregado/a de Educação,

Somos um grupo de investigadores internacionais, de Portugal, da Irlanda, da Suécia, da Espanha e da Itália que se encontra a desenvolver um projeto financiado pelo Programa Erasmus+ Sport. Estamos interessados em compreender melhor o perfil sociopsicológico de estudantes-atletas que participam em programas de carreira dual. Para tal, desenvolvemos um questionário que nos permitirá chegar a esse perfil. A compreensão do mesmo, vai-nos permitir compreender melhor quais as competências pessoais, sociais, educacionais e emocionais que os estudantes-atletas devem desenvolver nos contextos desportivo e escolar, para os ajudar.

O que estamos a pedir ao seu/sua educando/a para fazer?

- Terá que preencher 1 questionário online.
- questionário demora cerca de 10 a 12 minutos a ser preenchido.
- Sugerimos que preencha o questionário de uma só vez.

Benefícios: Ajudar os investigadores a melhor compreender o perfil sociopsicológico dos estudantes-atletas. Esta informação poderá ajudar a compreender as competências pessoais, sociais, educacionais e emocionais que devem ser desenvolvidas na escola e no desporto para melhorar os respetivos resultados.

Riscos: Os riscos associados a este estudo são mínimos. Não és obrigado a responder a questões que não desejas.

Exclusão da participação: Não podes fazer parte deste estudo se tiveres menos de 14 anos ou mais de 18 anos de idade.

Disseminação dos resultados: Prevê-se que os resultados provenientes deste projeto sejam submetidos para publicação em revistas académicas da especialidade e ainda partilhados no website do projeto BLA. (<https://belikeanathlete.eu>).

O que acontece com os resultados deste inquérito? Os resultados serão submetidos para publicação em revistas académicas e científicas.

Confidencialidade: Toda a informação será anónima e em nenhuma parte do questionário será solicitada informação pessoal. LEI DE DADOS Decreto-lei nº 58/2019 de 8 de agosto.

Considerações éticas: Esta Investigação está aprovada pela Comissão de Ética do Instituto Universitário da Maia.

Por favor, contacta a investigadora principal, no caso português, se necessitares de algum esclarecimento Teresa Figueiras tfigueiras@ismai.pt ou [https://belikeanathlete.eu/](https://belikeanathlete.eu)

Nossos Parceiros Internacionais

ISMAI / IPMAIA - Coordenador (<http://www.ismai.pt> <http://www.ipmaia.pt>)

Conselho Nacional das Associações dos Profissionais de Educação

Física (Portugal) <https://cnapef.wordpress.com/>

Consejo COLEF (Espanha) <https://www.consejo-colef.es/>

Associazione Sportiva Dilettantistica Margherita Sport e Vita (Itália) <http://www.msvbasket.it/>

University of Limerick (Irlanda) <https://www.ul.ie/>

Umea Universitet (Suécia) <https://www.umu.se/>

Instituto Português do Desporto e Juventude (Portugal) <http://www.ipdj.pt/>

Por favor clique abaixo na seta azul



Se concorda com a participação do/a seu/sua educando/a neste estudo, leia as informações que se seguem e se concordar com as mesmas, por favor assine o respectivo consentimento.

- Li e compreendi a Folha informativa para os Encarregados de Educação.
 - Compreendo do que trata o estudo e para que serão utilizados os resultados dele decorrentes.
 - Compreendo onde o estudo vai ser realizado.
 - Compreendo que o nome do/a meu/minha educando/a nunca irá aparecer em nenhum momento deste estudo e dos resultados.
 - Autorizo que a informação acerca do/a meu/minha educando/a seja utilizada anonimamente em qualquer tipo de publicação (ex. artigo científico).
 - Estou perfeitamente consciente dos procedimentos que este estudo implica e dos riscos e benefícios associados.
 - Sei que a participação do/a meu/minha educando/a é voluntária e que a mesma pode ser interrompida a qualquer momento, sem a apresentação de justificção.
-
- Eu dou consentimento para meu filho preencher o questionário
 - Eu não dou consentimento para meu filho preencher o questionário



Que idade tens?

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

Qual o teu género?

- Masculino
- Feminino
- Outro

Qual é o teu desporto (modalidade) principal?

Participas em mais do que um desporto (modalidade). Se sim, indica.

Qual o nível de participação desportiva que tens neste momento (assinala as necessárias)

- Clube
- Regional
- Universitário
- Nacional
- Internacional

Qual é ou qual foi o teu nível de participação desportiva mais elevado

- Clube
- Regional
- Universitário
- Nacional
- Internacional



Numa escala de 1 a 6 (em que 1 é “Nunca” e 6 é “ Todo o tempo”) escolhe a resposta que se aproxima mais do modo como te tens sentido nas últimas 2 semanas.

	1. Nunca	2. Algumas vezes	3. Menos de metade do tempo	4. Mais de metade do tempo	5. A maior parte do tempo	6. Todo o tempo
Senti-me alegre e bem-disposto/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me calmo/a e tranquilo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me ativo/a e enérgico/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordei a sentir-me fresco/a e repousado/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu dia-a-dia tem sido preenchido com coisas que me interessam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Numa escala de 1 a 5 (em que 1 é “Não é de todo verdade” e 5 é “Quase sempre verdadeira”) escolhe a resposta que melhor descreve o teu sentimento em relação a cada situação.

	1. Não é de todo verdade	2. Raramente verdadeira	3. Às vezes verdadeira	4. Geralmente verdadeira	5. Quase sempre verdadeira
Eu sou capaz de me adaptar quando ocorrem mudanças	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu consigo lidar com qualquer coisa que aconteça na minha vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu tento ver as coisas com humor quando me deparo com problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter de lidar com o stress torna-me mais forte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho tendência para recuperar rapidamente depois de períodos de doença, ferimentos ou outras dificuldades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu acredito que posso atingir os meus objetivos, mesmo que existam obstáculos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sob pressão, mantenho-me focado/a e a pensar com clareza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu não sou facilmente desencorajado/a pelo insucesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu penso em mim como uma pessoa forte ao lidar com os desafios e dificuldades da vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sou capaz de lidar com sentimentos desagradáveis ou dolorosos como a tristeza, o medo e a raiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Numa escala de 1 a 5 (em que 1 é “Não sou nada assim” e 5 é “Sou totalmente assim”) escolhe a que é mais adequada a ti.

	1. Não sou nada assim	2. Não sou assim	3. Neutro	4. Sou um pouco assim	5. Sou totalmente assim
Há uma disciplina na escola pela qual eu sou mesmo apaixonado/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gostaria de usar muito do meu tempo para ser melhor nessa disciplina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que posso ser excelente numa disciplina da escola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho paixão suficiente para ser muito bom/boa na escola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabalho o suficiente para atingir os meus objetivos na escola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho uma enorme paixão por algumas disciplinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passo muito tempo com as disciplinas que gosto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha paixão pela escola é importante para mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Numa escala de 1 a 5 (em que 1 é “Não sou nada assim” e 5 é “Sou totalmente assim”) escolhe a que é mais adequada a ti.

	1. Não sou nada assim	2. Não sou assim	3. Neutro	4. Sou um pouco assim	5. Sou totalmente assim
Há um desporto pelo qual eu sou mesmo apaixonado/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gostaria de usar muito do meu tempo para ser melhor nesse desporto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que posso ser excelente num desporto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho paixão suficiente para ser muito bom/boa no desporto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabalho o suficiente para atingir os meus objetivos no desporto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho uma enorme paixão por alguns desportos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passo muito tempo a fazer o desporto que gosto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha paixão pelo desporto é importante para mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Numa escala de 1 a 5 (em que 1 é “Nada importante” e 5 é “Muito importante”) escolhe de acordo com o grau de importância para ti.

	1. Nada importante	2. Ligeiramente importante	3. Moderadamente importante	4. Importante	5. Muito importante
Sou flexível e altero os meus planos quando necessário	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho curiosidade em explorar planos de carreira que não os do desporto de elite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho conhecimento acerca das minhas opções de carreira, quer académicas, quer desportivas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho uma ideia clara do que fazer com a minha vida após a minha carreira dual (escola-desporto)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peço conselhos às pessoas certas no momento certo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho vontade de ouvir e aprender com os outros e com as experiências anteriores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenho relações com pessoas significantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estabeleço contactos sociais com pares da escola e do desporto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consigo resolver conflitos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colaboro positivamente com toda comunidade da escola e do desporto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>






Numa escala de 1 a 5 (em que 1 é “Nada importante” e 5 é “Muito importante”) escolhe de acordo com o grau de importância para ti.

	1. Nada importante	2. Ligeiramente importante	3. Moderadamente importante	4. Importante	5. Muito importante
Sou autodisciplinado/a na gestão das necessidades que a conciliação do estudo e do desporto exigem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acredito que o estudo e o desporto se complementam positivamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dou prioridade ao que necessita ser feito primeiro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou disposto/a a fazer sacrifícios e escolhas para ser bem sucedido/a no desporto e nos estudos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço as minhas próprias escolhas em relação aos meus estudos e à minha carreira desportiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso o meu tempo de um modo eficiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou dedicado/a ao meu sucesso, tanto no desporto, como na escola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Planeio em consciência e antecipadamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho uma ideia clara do que é necessário para ser bem sucedido/a no desporto e nos estudos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crio as minhas rotinas para o desporto e para os estudos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Usando a seta de deslizamento:

*Nota: 40 horas indica o caso de 40 ou mais horas

0 5 10 15 20 25 30 35 40

Em média, quantas horas por semana despendes a competir ou jogar? ()	
Em média, quantas horas por semana passas na escola? ()	
Em média, quantas horas por semana despendes a estudar para além do teu horário escolar? ()	



FIM DO QUESTIONÁRIO

Obrigada pelo teu tempo.

Por favor contacta o grupo de Investigação BLA abaixo, se tiveres alguma dúvida: **bla@ismai.pt** ou a investigadora principal, no caso português Teresa Figueiras **tfigueiras@ismai.pt**

Visita o site BLA [aqui](#)

