

APÉNDICES

Apêndice A

Outubro 2015

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5 Apresentação	6	7	8	9	10	11
12	13 Observação Estruturada	14	15	16 Observação Estruturada	17	18
19	20 Observação Estruturada	21	22 Participação Acompanhada	23 Participação Acompanhada	24	25
26	27	28	29 Participação Acompanhada	30 Participação Acompanhada	31	

Novembro 2015

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6 Participação Acompanhada	7	8
9	10	11	12 Leccionação Autônoma	13 Leccionação Autônoma	14	15
16	17	18	19 Leccionação Autônoma	20 Leccionação Autônoma	21	22
23	24	25	26 Leccionação Autônoma	27 Leccionação Autônoma	28	29
30						

Dezembro 2015

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8 Feriado	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
Natal						
28	29	30	31			

Janeiro 2016

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7 Leccionação Autónoma	8 Leccionação Autónoma	9	10
11	12	13	14 Leccionação Autónoma	15 Leccionação Autónoma	16	17
18	19	20	21 Leccionação Autónoma	22 Leccionação Autónoma	23	24
25	26	27	28 Leccionação Autónoma	29 Leccionação Autónoma	30	31

Fevereiro 2016

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	2	3	4 Leccionação Autónoma	5 Leccionação Autónoma	6	7
8	9	10	11 Leccionação Autónoma	12 Leccionação Autónoma	13	14
Carnaval						
15	16	17 Leccionação Autónoma – Aula assistida	18	19 Leccionação Autónoma	20	21
22	23	24	25 Leccionação Autónoma	26 Leccionação Autónoma	27	28
29						

Março 2016

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
Testes						
14	15	16	17 Leccionação Autónoma	18 Leccionação Autónoma	19	20
21	22	23	24	25	26	27
Páscoa						
28	29	30	31			

Abri! 2016

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8 Leccionação Autónoma	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 Observação Estruturada	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Maio 2016

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5 Observação Estruturada	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 Observação Estruturada	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Apêndice B

TABELA DE OBSERVAÇÃO

Turma: 50A Disciplina: YDC Professor Titular: Sylva Rajauk

Sala: 1 Nº de alunos: 7+4 Estagiária: Alice Cruz

Data: 20/10/2015 Hora: 12:00 Duração: 90 min. Período Lectivo: 1º

Objectivo:

Avaliar as competências técnicas, físicas e artísticas das alunas com vista a uma melhor abordagem das suas dificuldades.

Comportamento	Análise				
	Muito bom	Bom	Razoável	Mau	Muito mau
Equilíbrio		X			
Rotação externa		X			
Flexibilidade			X		
Foco			X		
Postura			X		
Musicalidade		X			
Técnica específica do movimento		X			
Dinâmica do movimento			X		
Continuidade do movimento				X	
Capacidade de fixar o exercício (final da semana)	X				
Transferências de peso		X			
Coordenação		X			
Controlo do centro			X		
Consciência corporal		X			
Força			X		

Reflexão final:

Serviui esta observação para recolher dados sobre o trabalho das alunas, com o objectivo de ajudar a definir as linhas de acção. Verificou-se assim que o global da turma, na generalidade da prática da dança clássica tem um nível Razoável, a caminhar para o Bom.

A questão que merecerá maior atenção será o trabalho sobre a continuidade do movimento que, neste momento, praticamente não existe, sendo cada movimento executado como se fosse isolado. Verifica-se no entanto que as alunas têm uma boa capacidade de fixar exercícios.

Será necessário fazer um trabalho de regresso à base com estas alunas, focando de novo na correcta postura, controlo do centro e força, assim como (re)aprender a especificidade de cada movimento técnico do clássico.

Verificou-se ainda no início da aula, quando as alunas estão a executar um necessário trabalho de condição física, que este trabalho é feito em *partnering*. Este trabalho revela-se bastante positivo, segundo Taylor (1985), que indica que assim feito resulta num trabalho árduo visto cada um ter sempre um parceiro a "puxar" por ele.

Tivemos ainda conhecimento que as alunas são incentivadas a fazer anotações diárias sobre as correcções ou indicações que a professora lhes dá, aspecto também recomendado pelo mesmo autor.

Apêndice C

TABELA DE OBSERVAÇÃO

Turma: 5ªA Disciplina: TDC Professor Titular: Sylvia Rejevik

Sala: Est. 1 Nº de alunos: 10+2 Estagiária: Alice Cruz

Data: 13/10/15 Hora: 12:00 Duração: 50 min. Período Lectivo: 1º

Objectivo:

Comportamentos verbais e não-verbais dos alunos em interacção com o professor e entre eles, que indiquem o seu nível de auto-estima e de motivação.

Tipo	Comportamento	Freq.	Análise				
			Irrelevante	Pouco relevante	Neutro	Relevante	Muito relevante
Verbal	Perguntas	4			x		
	Respostas	4				x	
	Exposição de opinião	1			x		
	Competitividade	0				x	
	Reconhecimento corporal	0			x		
	Capacidade física	2			x		
	Comparações com outros	0			x		
	Lesões	2			x		
	Reconhecimento	0			x		
	Afirmações positivas	0			x		
	Afirmações negativas	0			x		
Não verbal	Tentativa de comunicação	0			x		
	Competitividade	0			x		
	Reconhecimento corporal	0			x		
	Capacidade física	0			x		
	Lesões	0			x		

Reflexão final:

Dado as perguntas terem sido todas colocadas pela professora, considera-se positivamente relevante haver sempre resposta interessada das alunas, mostrando-se motivadas. Considera-se também relevante não ter havido nenhum dado relativo à competitividade, mas sem se poder deduzir já se é positivo ou negativo dado que esta falta pode ser positiva (competitividade saudável) ou negativa (se os alunos não se interessarem por melhorar sempre mais).

A aula observada foi puramente teórica, onde a professora tentou conferir às alunas alguma consciência dos seus corpos, através de demonstração e exemplos do dia-a-dia. Sendo mais expositiva, muitas das questões que se pretendem observar não surgiram por falta de ocasião.

Foi identificada uma aluna com falta de atenção e/ou vontade, recorrentemente distraída ou alheada.

No geral, a turma aparenta ser interessada e motivada, seguindo a professora em todas as explicações.

Foi uma aula exemplar para uma mudança que se revela necessária nestas alunas. Como demonstra Taylor (1995), a Performing Attitude Pyramid é composta por competências que se influenciam umas às outras: *awareness*, controle e repetição. As três trabalhadas em conjunto influem para uma mudança positiva. Nesta aula foi muito trabalhada a primeira para que nas seguintes se possa insistir nas outras.

Apêndice D

TABELA DE OBSERVAÇÃO

Turma: 5^ªA Disciplina: TEX Professor Titular: Cristina Bezerra

Sala: Est. 1 Nº de alunos: 11+2 Estagiária: Alcio Cruz

Data: 16/10/15 Hora: 8:30 Duração: 90 min. Período Lectivo: 1^o

Objectivo:

Comportamentos verbais e não-verbais dos alunos em interacção com o professor e entre eles, que indiquem o seu nível de auto-estima e de motivação.

Tipo	Comportamento	Freq.	Análise					
			Irrelevante	Pouco relevante	Neutro	Relevante	Muito relevante	
Verbal	Perguntas (alunos)	4				x ↑		
	Respostas	10					x ↑	
	Exposição de opinião	2				x ↑		
	Competitividade	0			x			
	Reconhecimento corporal	0			x			
	Capacidade física	0			x			
	Comparações com outros	0			x			
	Lesões	2				x ↓		
	Reconhecimento	0			x			
	Afirmações positivas	0			x			
	Afirmações negativas	0			x			
	Não verbal	Tentativa de comunicação	0			x		
		Competitividade	0			x		
Reconhecimento corporal		1				x		
Capacidade física		1				x		
Lesões		0			x			

Reflexão final:

Nesta aula já foi possível perceber melhor a interação dos intervenientes em situação de aula comum de clássico. A professora ainda não está a dar muitas correções por estar em fase de observação da turma. No entanto, as alunas colocaram perguntas e expuseram opiniões não evidenciando qualquer receio de o fazer. Todas as perguntas colocadas pela professora são avidamente respondidas.

Notou-se que uma segunda aluna se lesionou desde a última aula observada, mas não parece muito transtornada com a situação.

Relativamente a comportamentos não-verbais notou-se que uma aluna fez expressões de descontentamento (denotava desilusão) por não conseguir realizar uma pirueta e por não conseguir manter um outro equilíbrio.

A aluna Sofia transporta com ela um caderno onde tem todos os exercícios da aula anotados, recorrendo a eles quando a turma tem dúvidas sobre o estabelecido pela professora Sílvia.

Um outro caso que saltou à vista é o de uma menina que, sempre que se engana, sorri e olha para a professora. Será um possível comportamento de segurança.

De acordo com os sintomas da baixa e da alta motivação apresentados por Taylor (1995), a Sofia aparenta ser motivada ao contrário da aluna referida na última observação, constantemente alheada. Deve, no entanto, fazer-se uma chamada de atenção para esta menina, uma vez que a professora Cristina disse ser uma aluna medicada e com algum distúrbio mental.

Apêndice E

TABELA DE OBSERVAÇÃO

Turma: __9ºA__ Disciplina: __TDC__ Professor Titular: __Sylvia Rijmer__

Sala: __E1__ Nº de alunos: __9__ Estagiária: __Alice Cruz__

Data: __21/ 4 /16__ Hora: __8:30__ Duração: __90__ min. Período Lectivo: __3º__

Objectivo(s): pontos acerca da temática estudada

Tempo	Descrição	Inferências/Notas
8h40	A P pergunta se estão boas, 2 alunas respondem: "sempre!"	
9h	P chama a atenção p/ o trabalho do upperbody. A maioria das alunas escuta com aparente atenção. 3 distraem-se.	
9h04	A aluna mais tímida – AT – não mostra receio em colocar uma dúvida. P conclui a resposta com: "muito boa questão!"	
9h10	P dá correcções sobre um exercício. Uma aluna – F – está com a cabeça encostada na mão, apoiada na barra.	Notamos a aluna mais distraída que nas aulas anteriores.
9h17	No final do exercício de rdj, todas estão ainda no balance. F já desistiu e está distraída.	
9h26	Enquanto P dá indicações para o 1º exercício do centro, apenas 3 experimentam.	
9h28	Uma aluna – J – que já fez a sua vez, repete com o 2º grupo, sem qualquer indicação da professora.	Continua muito aplicada nas correcções.
9h35	Num exercício mais difícil e de muito necessária concentração, fila por fila, todas as alunas estão extremamente atentas durante a vez das colegas.	Talvez F se distraia nos exercícios que acha fáceis.
9h38	No final de um exercício, M faz dupla e MJ elogia.	
9h39	M diz a P que ainda falta a sua fila. F faz-lhe sinal para se calar.	
9h41	Perante a tentativa de motivação de P, por meio de voz mais elevada, E entusiasma-se, evidenciando-se no seu trabalho. Sorri e aplica melhor o pull-up.	

9h44	Salto em pontas – P “you’re enjoying it, you’re feeling good today”. Alunas sorriem e motivam-se.	
9h46	MJ, C e R não arriscam fazer duplas.	
9h54	Num exercício de bourré e arabesque piqué, nota-se um decréscimo de entusiasmo das alunas. Começam a desistir. R não fez um único bourré!!!	
10h	P agradece o trabalho da semana e elogia-o.	

Apêndice F

TABELA DE OBSERVAÇÃO

Turma: __9ºA__ Disciplina: __TDC__ Professor Titular: __Sylvia Rijmer__

Sala: __E1__ Nº de alunos: __10__ Estagiária: __Alice Cruz__

Data: __5 / 5 /16__ Hora: __8 :30__ Duração: __90__ min. Período Lectivo: __3º__

Objectivo(s): pontos relativos à nossa temática, englobados numa aula em que as alunas é que criaram os exercícios e passam-nos às colegas como se fossem a professora.

Tempo	Descrição	Inferências/Notas
	<p>P repete várias vezes que as alunas são muito inteligentes e q têm o conhecimento no corpo, só precisam de o ligar à mente. "Good. Yes! Well done!"</p> <p>As alunas mostram muita atenção e entusiasmo no trabalho.</p> <p>Criaram exercícios muitos criativos.</p> <p>F diz: "Não sei explicar!". P responde "Sabes muito bem!". P estimula constantemente e as alunas não desistem.</p> <p>P apoia que é muito difícil explicar tudo.</p> <p>J eleva a voz facilmente e explica-se através do vocabulário correcto.</p> <p>As alunas participam activamente colocando dúvidas.</p> <p>P agradece e elogia o trabalho no final da aula.</p>	

Apêndice G

TABELA DE OBSERVAÇÃO

Turma: _9ªA_ Disciplina: _TDC_ Professor Titular: _Sylvia Rijmer_

Sala: _E1_ N° de alunos: _10_ Estagiária: _Alice Cruz_

Data: _19/5/16_ Hora: _8:30_ Duração: _90_ min. Período Lectivo: _3º_

Objectivo(s): pontos relativos à nossa temática, numa aula que reproduz o que será a prova global.

Tempo	Descrição	Inferências/Notas
9h02	S mostra agrado no exercício de tendus. Sorri enquanto dança.	
9h05	Piruetas simples feitas com pouca confiança. Pouco precisas.	
9h09	"I know you know!". O motiva alunas para rdj à terre.	
9h15	V sai da barra com corpo em baixo. Quando repara que a observo, corrige a postura e sorri, atrapalhada.	
9h16	Alunas saem para beber água e P coloca música do adagio. À medida que vão entrando, todas vão apanhando e marcando.	
9h23	Perante um adagio exigente, as alunas mostram-se concentradas.	
9h28	P corrige e todas experimentam.	
9h29	Repetição do exercício de tendus com piruetas duplas, em vez de simples. A maioria arrisca.	
9h41	P utiliza Libertango, do Piazzolla, para ensinar um novo exercício de diagonal – piruetas. A energia é renovada – "you can do it!".	
9h53	S mostra muita enregia a realizar a diagonal de saltos.	Sempre q realiza exercícios que gosta, nota-se uma enorme diferença na postura e expressão.
9h54	P puxa bastante pelas alunas, chamando pelo nome e "go, go, go!".	

9h56	Exercício de saltos com muita motivação.	
------	--	--

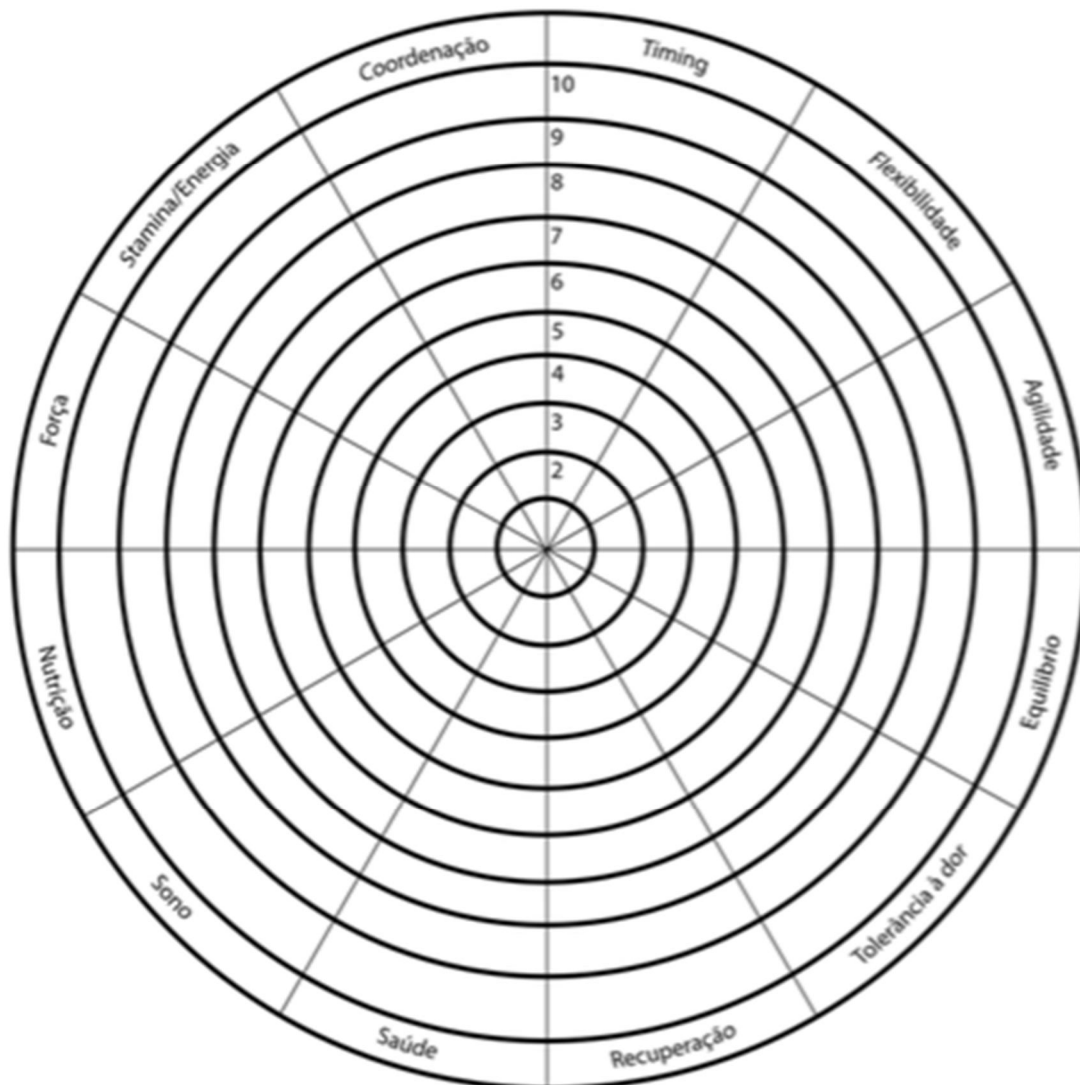
Apêndice H

Perfil Físico

Nome: _____

Data: _____

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



FACTORES FÍSICOS

Força – A quantidade de força que consegues gerar a partir de um grupo de músculos específico. (1 – baixa; 10 – muita)

Stamina/Energia – Capacidade dos músculos e do sistema cardiovascular para manter o nível de trabalho durante um longo período (ex: solo longo). (1 – baixa; 10 – alta)

Coordenação – Habilidade de execução de movimentos e combinações complexas. (1 – pobre; 10 – excelente)

Timing – Capacidade para executar movimentos e combinações na música e em conjunto com outros. (1 – pobre; 10 – excelente)

Flexibilidade – Capacidade de alongamento dos músculos. (1 – baixa; 10 – excelente)

Agilidade – Capacidade de mudar de direcção com rapidez e energia (ex.: *entrechat quatre* em diferentes direcções). (1 – pobre; 10 – excelente)

Equilíbrio – Capacidade de manter o centro de gravidade e equilíbrio durante um movimento (ex: em pontas, pirueta, *arabesque*...). (1 – pobre; 10 – excelente)

Tolerância à dor – Capacidade para aguentar dor e desconforto devidos ao treino e/ou lesão (ex.: caímbas, torções). (1 – pobre; 10 – excelente)

Recuperação – Capacidade de recuperação física depois de um período de treino intenso (ex.: manter alta intensidade, sem exaustão). (1 – pobre; 10 – excelente)

Saúde – Nível de lesões, doenças ou fadiga que tens actualmente (ex.: lesão no joelho, constipação, cansaço, exaustão). (1 – pobre; 10 – excelente)

Sono – Quão bem dormes (ex.: duração e qualidade). (1 – muito mal; 10 – muito bem)

Nutrição – Quão saudável e adequada é a tua alimentação (ex.: muitos hidratos de carbono, poucas gorduras, peso saudável). (1 – muito má; 10 – excelente)

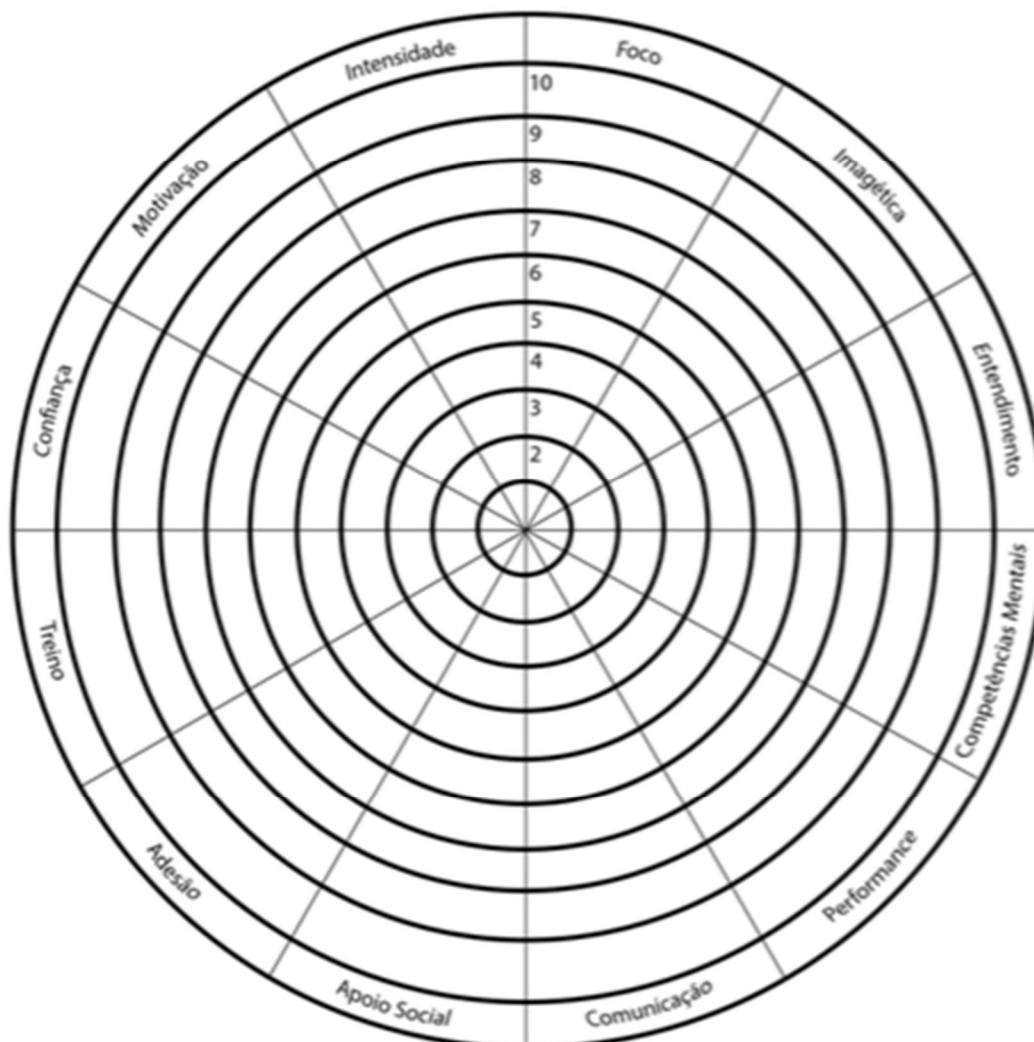
Apêndice I

Perfil Pessoal

Nome: _____

Data: _____

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



FACTORES PESSOAIS

Confiança – A que nível acreditas na tua aptidão para dançar no teu melhor durante uma *performance*. (1 – nada; 10 – muito)

Motivação – O nível da tua motivação para treinar e apresentar. (1 – baixa; 10 – alta)

Intensidade (esforço + nervosismo) – O nível de intensidade que consegues alcançar e manter durante as *performances*. (1 – pobre; 10 – ideal)

Foco – Quão bem consegues manter-te focado(a) durante as *performances*. (1 – Pouco focada, distraída; 10 – muito focada)

Imagética – Quão regularmente recorres à utilização de imagens para melhorar a tua *performance* na dança. (1 – nunca; 10 – sempre)

Entendimento/compreensão – quão bem entendes que competências tens de desenvolver para teres um melhor desempenho. (1 – Não entendo nada; 10 – entendo completamente)

Treino – Quão bem consegues manter a intensidade e estar focado(a) a 100% no teu treino. (1 – 0%; 10 – 100%)

Adesão – Quão bem consegues aderir ao teu programa de treino. (1 – Mal; 10 – muito bem)

Apoio Social – Quantidade de apoio social que sentes estar a receber de professores, outros bailarinos, família e amigos. (1 – nenhum; 10 – muito)

Comunicação – Quão bem és capaz de comunicar com professores e outros bailarinos. (1 – muito mal, pobre; 10 – muito bem, abertamente)

Performance – Quão bem consegues dançar durante as apresentações comparativamente aos treinos. (1 – muito pior; 10 – muito melhor)

Competências Mentais – A que nível dás importância à utilização das tuas capacidades mentais (auto-confiança, auto-valorização, reconhecimento, auto-estima) durante o treino e *performances*. (1 – nenhuma; 10 – muita)

Apêndice J

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: _____

Data: __/__/2015

Naturalidade: _____

Idade: ____ anos

Nota global: ____

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.				
2. Por vezes acho que não valho nada.				
3. Sinto que tenho algumas qualidades.				
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.				
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.				
6. Por vezes sinto-me inútil.				
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.				
8. Gostava de ter mais respeito por mim.				
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.				

Apêndice K

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	
Objectivos para o ano lectivo	
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	
Objectivos para as aulas	
Objectivos do estilo de vida	

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice L

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)		
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)		
Técnico (pirueta dupla, saltos...)		
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)		

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25)

Apêndice M

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43)

Apêndice N

DIÁRIO DE BORDO

Data: 22 Outubro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Acompanhada	Professora Titular: Cristina Pereira

Pontos observados que necessitam de correcção:

- Colocação da mão na barra – dedo polegar para cima
- *Battement jeté* – falta acção de ataque
- *Battement frappé* – enfatizar o ataque do movimento, passando os dedos pelo chão
- *Grand battement* – falta passagem por tendu para “empurrar” o chão e impulsionar a perna
- *Sautés* – forçar calcanhares para o chão
- *Révérence* – finalizar
- Corrigir a preparação de braços em todos os exercícios, reforçando a apresentação que esta constitui, em vez de um mero movimento de braços.

Notas relacionadas à temática:

- A turma mostrou uma boa recepção a uma pessoa estranha.
- Quando a Cristina disse o meu nome, algumas alunas instintivamente disseram: “olá, alice!”
- Uma das alunas evidenciou-se relativamente à vontade de correcção – J.
- O grupo mostra-se coeso, à excepção de uma aluna que nos foi indicado ser medicada (?) – AT.

Apêndice O

DIÁRIO DE BORDO

Data: 23 Outubro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Acompanhada	Professora Titular: Cristina Pereira

Pontos observados que necessitam de correcção:

- Referir do hábito de entrar na sala de aula directamente para realizar aquecimento até aquela começar.
- *Battement tendu* – lembrar que quando é *devant* é o calcanhar que inicia o movimento de saída da perna e os dedos que “puxam” para fechar. No *derrière*, o contrário.
- *Arabesque* – a maioria das alunas levanta a anca da perna de trabalho.
- *Rond en l'air* – quer na *demi rond*, quer no *grand rond*, manter o *en-dehors* ao máximo, o calcanhar para a frente até ao último momento, até ao *écarté*.

Apêndice P

DIÁRIO DE BORDO

Data: 29 Outubro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Acompanhada	Professora Titular: Cristina Pereira

Notas relacionadas com a temática:

- As alunas recebem as correcções dadas pela mestranda com bastante atenção.
- A Cristina disse-lhes: “este ano, ele é professores novos, aulas diferentes, uma professora que vem trabalhar questões também do vosso interesse com vocês... estão cheias de sorte, hã?”. As alunas sorriram e anuíram com a cabeça e ouviu-se um “é mesmo!”. Algumas parecem ficar pensativas, com o olhar meio perdido.
- A aluna S interrompe várias vezes com perguntas. Não deixa a professora acabar de falar.

Apêndice Q

DIÁRIO DE BORDO

Data: 30 Outubro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Acompanhada	Professora Titular: Cristina Pereira

Notas relacionadas com a temática:

- Mediante a apresentação dos gráficos constantes nos perfis lançados, as alunas mostram boa receptividade, parecendo atentas durante a explicação e interessadas através de dúvidas colocadas.
- As alunas realizaram a tarefa em total silêncio, demonstrando atenção ao exercício.
- Após uma breve conversa sobre as aptidões de cada pessoa para diferentes tipos de movimentos (uns saltam mais, outros conseguem melhores equilíbrios para *adágios*, etc.), as alunas reflectem sobre isso de modo interessado, colocando questões e trocando ideias entre elas.
- Há apenas uma aluna que nunca intervém, excepto se lhe for dirigida a palavra – AT.
- S diz a AT: “Não tenhas medo de falar!”

Apêndice R

DIÁRIO DE BORDO

Data: 12 Novembro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Pontos técnicos a ter em atenção na aula seguinte:

- *Plié* – manter os ombros nivelados e garantir movimentos contínuos
- *Grand plié* – empurrar os calcanhares para o chão o mais depressa possível quando se realiza o movimento ascendente.
- *Battement tendu derrière* – a anca tem que permanecer com a crista ilíaca para a frente.
- *Battement jeté* – explicar a diferença de acento e amplitude deste para o *battement glissé*; reforçar a localização correcta da perna quando executam *derrière*, já que a maioria deixa a perna fugir para a diagonal.
- *Battement fondu* – enfatizar a passagem por demi attitude no movimento *devant* e *derrière*.
- *Grand battement* – fazer entender o movimento explosivo na saída, mas controlado na chegada.
- As alunas necessitam de reforço postural.

Notas relacionadas com a temática:

- Quando a professora anuncia que o objectivo daquelas aulas é voltarem às bases e que isso implica realizar os movimentos mais lentamente as alunas abrem os olhos e exibem expressões de dor, mostrando-se apreensivas.
- Durante os exercícios as alunas mantêm o seu foco, atentas e aplicadas.
- Ao longo da aula as alunas brincam com a nova situação fazendo comentários como “ah, pois é! Porque é para fazer lento!”, sorrindo. Deduzimos que esta resposta seja positiva, se associada ao empenho demonstrado imediatamente a seguir.
- AT refere, quando anunciados os perfis para amanhã, que é muito lenta a escrever e não sabe se isso será um problema.

Apêndice S

DIÁRIO DE BORDO

Data: 13 Novembro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Pontos técnicos a ter em atenção na aula seguinte:

- *Battement tendu* – reforçar a utilização do calcanhar como alavanca na abertura *devant* e no fecho *derrière*.
- *Battement jeté* – enfatizar o ataque do movimento.
- *Battement glissé* – necessário maior controle no acento dentro.
- *Battement fondu* – enfatizar a passagem por *petite attitude*.

Notas sobre a temática:

- Foram lançados os questionários da auto-estima e do auto-conceito tendo sido bem recebidos pelas alunas. Mostraram-se atentas, compenetradas e interessadas em saber os resultados.
- Surgiram comentários como “oh! Eu sei que a minha é alta!” (S) ou “Até tenho medo de saber o resultado!” (V).
- AT nunca faz comentários e quando tem dúvidas fala tão baixo que eu nunca consigo ouvir!

Apêndice T

DIÁRIO DE BORDO

Data: 19 Novembro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Pontos técnicos a ter em atenção na aula seguinte:

- Trabalhar a 4ª posição
- Reforçar a utilização de cabeças nos exercícios.
- Ter atenção ao controlo das ancas no *port de bras en avant*.

Notas relativas à temática:

- As alunas têm-se mostrado receptivas às correcções, repetindo e colocando questões para correctamente executarem os movimentos.
- Mostram-se um grupo unido e relativamente homogéneo na sua relação interpessoal, exceptuando a aluna AT, já referida.

Apêndice U

DIÁRIO DE BORDO

Data: 20 Novembro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Notas relativas à temática:

- Em determinados exercícios que já estão habituadas a fazer com um ritmo rápido, as alunas fazem expressões de desânimo por terem que voltar ao mais lento, mas exprimem verbalmente entender o porquê dessa necessidade.
- O grupo revela empenho em corrigir os movimentos.
- A aluna S, que, de acordo com os resultados dos questionários é das que tem a mais elevada auto-estima e valor de impulsividade, é a primeira a questionar se não podem fazer só os rápidos.
- Sempre que a aluna V falha numa sequência e a professora mostra não ter importância, exhibe expressões de desilusão. Poderá ser por a professora não corrigir ou por falhar. Achamos que seja pela segunda, dada a sua baixa auto-estima. Indivíduos com baixa auto-estima tendem a denegrir-se perante falhas próprias e canalizar todas as culpas para o seu “eu” (Rosenberg, 1965).

Apêndice V

DIÁRIO DE BORDO

Data: 26 e 27 Novembro 2015	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Estas duas aulas foram focadas para desenvolver trabalho e retirar dúvidas em torno da matéria que sairá para o teste de dia 11 de Dezembro.

Notas relativas à temática:

- Algumas alunas mostram-se confiantes para o teste – S, MJ, F. S parece até despreocupada.
- Outras mostram grande preocupação dado ser o primeiro teste com as novas professoras – J, R, M.
- Algumas alunas colocam várias dúvidas relativas à matéria – J, M, MJ.
- Perante as correcções e a tentativa de executar alguns movimentos de outro modo que ajude a entender o que cada parte do corpo faz, algumas alunas dizem “não consigo” – S, AC, J, E.
- A aluna MJ, depois de entender a respiração que precede uma pirueta, com o objectivo de relaxar, passa a chegar mais frequentemente à tripla; assim como AC, que diz sempre não ser “boa a fazer piruetas”, faz dupla. Ficam ambas extremamente contentes.
- A elogios da professora e reforços positivos – “vês como consegues”, efusivos “boa!”, “é isso mesmo!”, “espectacular”, “linda” – as alunas reagem com sorrisos, parecendo, na maioria, não surtir um efeito interior.

Apêndice W

DIÁRIO DE BORDO

Data: 7 e 14 Janeiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Notas relativas à temática:

- Com o desenvolvimento e aprofundamento das matérias leccionadas, as alunas começam a repetir expressões negativas.
- A grande maioria das alunas diz, em algum ponto das aulas: “não consigo!”
- AC tenta fazer uma dupla porque lhe é pedido. Como se desequilibra, diz que nunca vai conseguir.
- S questiona se já sei as notas dos testes delas. Como neguei, ela questionou se eu queria saber, entusiasmada. À minha resposta – “claro que quero!” – J diz “oh! Para quê?”, com cara de desilusão; AC: “Não vale a pena saber, professora! Não foram nada de jeito!”; V, M e T fazem-me olhares que parecem esperar que eu afinal não queira saber, V enrugava a cara no que parece ser uma expressão de auto-desvalorização.
- A turma teve uma média de notas que deve rondar os 75%. Depois de eu dizer que é um bom resultado, a maioria faz expressões de descontentamento e repetem “não é nada”, “podia ser melhor!”.

Apêndice X

DIÁRIO DE BORDO

Data: 21 Janeiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Ordem de trabalhos:

- Ficha “Definição de objectivos para bailarinos”
- Ficha “Pontos fortes e fracos”
- Ficha “Substituição de pensamentos”
- Walk the walk, talk the talk
- Barra e centro

Notas relativas à temática:

- Algumas alunas mostraram sensibilidade em preencher a última ficha.
- De modo perspicaz, as alunas entenderam que quem tem uma auto-estima mais elevada identifica menos pensamentos negativos da sua cabeça.
- A aluna V mostrou grande dificuldade em identificar os seus pontos fortes. Este bloqueio faz sentido quando cruzado com o baixo valor da sua auto-estima, dado que estes indivíduos têm extrema dificuldade em reconhecer aspectos positivos na sua pessoa.
- Ao apresentar o *walk the walk, talk the talk*, as alunas exibiram expressões de desmotivação e ouviu-se alguém a dizer “temos mesmo que fazer isto?”.
- As alunas mal se conseguiram concentrar no exercício, mas pareceu-me que não foi tanto por desconcentração pura, mas por não se sentirem à vontade, à semelhança da ficha da substituição de pensamentos. Olhavam muito umas para as outras, a ver se as colegas diziam alguma coisa. Quando eu as incentivava a dizer coisas positivas, faziam um riso de comportamento de segurança.

Apêndice Y

DIÁRIO DE BORDO

Data: 22 Janeiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Ordem de trabalhos:

- Elementos motivacionais
- Walk the walk, talk the talk
- Identificação dos objectivos individuais
- Aula (foco: equilíbrio)

Notas relativas à temática:

- O grupo voltou a mostrar dificuldade de concentração no segundo exercício. Riam-se e brincavam. Depois de reiniciado o exercício, chamando a atenção para a sua importância, a concentração foi mais elevada. Ouviram-se frases como “eu vou conseguir”, “eu consigo”, “não vou falhar”, “hoje vou conseguir”. As frases foram ditas em voz pouco elevada, mostrando pouca convicção. As alunas não acreditavam no que estavam a dizer.
- A presença dos elementos motivacionais mostrou-se mais benéfica, dado que, pelo menos no início dos exercícios, ao se focarem no elemento, adoptavam uma postura mais positiva, afirmativa, *pulled up*.
- AC levou um lenço dos escuteiros e, quando questionada por uma colega porquê aquele objecto, respondeu “porque me faz lembrar situações boas!”
- Folhas com palavras-chave; folhas com nomes; lenço dos escuteiros; fio com bailarina; pintura...
- As alunas levaram os seus objectivos escritos numa folha de papel e mantiveram-nos sempre visíveis, quer na barra, quer no centro.
- Alguns dos objectivos apresentados: fechar o externo; esticar a perna de apoio; empurrar o chão; continuidade do movimento; sentimento.

Apêndice Z

DIÁRIO DE BORDO

Data: 28 Janeiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Ordem de trabalhos:

- Walk the walk, talk the talk
- Grito de guerra
- Aula
- Alongamento – análise dos pontos fracos da semana anterior.

Notas relativas à temática:

- Os pontos fracos indicados pelas alunas foram, nos pontos técnicos, as piruetas duplas e, nos pontos físicos, a flexibilidade. Em outros aspectos, salientou-se a alimentação.
- As alunas não conseguiram chegar a um consenso acerca do grito de guerra, mas utilizaram uma expressão da professora titular “somos guerreiras”.
- Assim que gritaram dirigiram-se para a barra com ânimo e *pulled up*.
- As alunas mostram dificuldade em fazer a substituição de um pensamento negativo durante a aula. Quando não conseguem executar algum movimento como gostariam, têm dificuldade em substituir por um positivo.
- MJ foca-se imenso no objectivo que leva escrito.

Apêndice AA

DIÁRIO DE BORDO

Data: 29 Janeiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Ordem de trabalhos:

- Training partners
- Aula

Notas relativas à temática:

- Os pares foram escolhidos mediante a interacção que a mestranda identificou até então entre as alunas, dando primazia às relações mais próximas. AC+M; T+E; J+MJ; F+R; S+V.
- O trabalho a par foi realizado em exercícios de barra e de centro que permitem incentivar ou corrigir a colega, tais como: *battement tendu*, piruetas, *grand battement*, *battement frappé*, saltos.
- Sempre que o exercício era a par, as alunas identificavam *a priori* as correcções que poderiam indicar à colega, assim como as amplitudes de movimento que podiam ajudar a atingir.
- As alunas trouxeram elementos motivacionais, sem lhes ser lembrado.

Apêndice AB

DIÁRIO DE BORDO

Data: 4 Fevereiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Ordem de trabalhos:

- Imaginação de boa prestação
- Aula (desenhada de acordo com o trabalho de par, com base nos pontos fracos técnicos identificados)

Notas relativas à temática:

- As alunas mostraram-se receptivas ao primeiro exercício e disseram ter gostado de o fazer.
- Algumas alunas dançaram com as mãos e com os pés, enquanto imaginavam.
- Uma das alunas – E – disse não ter conseguido imaginar-se a fazer “nada de jeito”.
- Durante a aula duas alunas disseram “não consigo fazer isto” – C e V – e as restantes ajudaram na substituição de pensamento.
- Ao pedir a R que fechasse os olhos para imaginar as correcções que tinha acabado de lhe dar, ela acatou, mas quando abriu os olhos fez uma expressão de dúvida.

Apêndice AC

DIÁRIO DE BORDO

Data: 5 Fevereiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Ordem de trabalhos:

- Objectivos para a aula
- Círculo de introspecção
- Grito de guerra
- Training partners
- Aula
- Discussão pares

Notas relativas à temática:

- Os objectivos das alunas eram: V – continuar; MJ – sentir; R – postura; F – fluência; M – flexibilidade; AC – equilíbrio; J – equilíbrio; E – finalizar; S – controlar as ancas; T – equilíbrio.
- MJ tem sempre o mesmo objectivo e nota-se o seu trabalho melhorado.
- Durante o círculo de introspecção, desta vez feito em pé, algumas alunas deixam o corpo realizar ligeiros movimentos de acordo com o que estão a imaginar. É visível a concentração da maioria.
- Quando realizam o grito de guerra é visível um momento de motivação, mas não parece ser duradouro.
- Os pares desta aula foram baseados em auto-estimas complementares: V+R; T+M; AC+J; F+MJ; E+S.
- No final as alunas fazem a comparação dos dois pares que tiveram para trabalho.
 - A aluna V diz que a colega R dá indicações mais precisas (por exemplo, nas piruetas), mas que a S é mais motivadora.
 - A aluna MJ indica que J e F são bastante equilibradas, embora a primeira tenha medo de magoar. Face a este ponto, diz que a F ajuda mais.
 - A aluna R prefere a ajuda de F, dado que V mostra dificuldade em lidar com a quantidade de coisas em que tem que pensar.

- A aluna F define R e MJ equivalentes no que toca às correcções dadas, mas prefere a força transmitida por MJ.
 - A aluna M afirma que a colega AT é muito reservada, não dando grandes indicações. Trabalha melhor com AC por esta ter facilidade em indicar-lhe os erros.
 - A aluna AC diz que trabalha bem com M por esta ser precisa nas indicações que dá, enquanto J tem medo de “ser má” para as colegas.
 - A aluna J indica MJ e AC com trabalhos bastante semelhantes, sendo que MJ utiliza expressões motivadoras (“tu consegues”), mas AC consegue conjugar o incentivo com as indicações técnicas (“levanta mais!”).
 - A aluna E diz que AT tem medo de corrigir porque é muito tímida e, por isso, prefere trabalhar com S. De notar que esta aluna referiu ainda que, avaliando o seu trabalho na ajuda às colegas, sabe que ajudou mais AT do que S.
 - A aluna S pensa que V e E são semelhantes, embora a última consiga focar-se mais no objectivo que S tinha.
 - A aluna AT distingue as colegas mediante os exercícios – E consegue ajudá-la na globalidade, mas M foi mais precisa nas piruetas e no *grand battement*.
- As alunas bateram palmas umas às outras no final do exercício de *grand battement*.
 - Mostraram um melhor entendimento das piruetas simples, que não necessitam de força e, focando no evitar tensão antes e durante a pirueta, começaram a atingir mais duplas.
 - No final da aula, metade das alunas refere que conseguiu focar-se no objectivo que tinha escolhido.

Apêndice AD

DIÁRIO DE BORDO

Data: 12 Fevereiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Ordem de trabalhos:

- Objectivos para a aula
- Imaginação de boa prestação
- Training partners
- Aula
- Exercício de diagonal composto pelas alunas

Notas relativas à temática:

- Desta vez o círculo de introspecção, realizado em pé, foi com apoio de música que não clássica. Algumas alunas dizem gostar mais quando não tem que ser música clássica, porque preferem dançar contemporâneo.
- Os pares desta aula foram baseados nos níveis de concentração que as alunas demonstram nas aulas, combinando níveis semelhantes: MJ+M; J+E; S+T; R+AC; V+F.
- Quando questionadas acerca do trabalho a pares, as alunas referem que ajuda a focar nos pontos fracos para os corrigir; que ajuda a lembrar todos os pormenores; mas que não ajuda nos exercícios de piruetas por a colega não conseguir acompanhar o ritmo de quem executa. Indicam ainda que preferem trabalhar com pessoas com quem tenham mais confiança e à-vontade, assim como com colegas que tenham o mesmo tipo de corpo, relativamente à estrutura e à postura.
- As alunas elaboraram um exercício, englobado no *training partners*, compondo um exercício de diagonal com os movimentos que ambas mais gostam.
- A motivação das alunas disparou neste momento da aula.
- A maioria exibiu vontade de serem as primeiras a mostrar. Um par quis repetir.

Apêndice AE

DIÁRIO DE BORDO

Data: 17 Fevereiro 2016	Hora: 10h30
Modalidade: Leccionação Autónoma Assistida pela Orientador	Professora Titular: Cristina Pereira Orientação: Vanda Nascimento

Ordem de trabalhos:

- Objectivos para a aula
- Training partners
- Imaginação de boa prestação
- Aula

Notas relativas à temática:

- No início da aula as alunas reuniram-se e combinaram entre elas que tinham que “ajudar” a professora. Esta motivação extrínseca resultou numa muito maior concentração das alunas durante a aula, consecutivamente, numa melhor execução dos exercícios.
- Com a introdução de matéria nova (*battement tendu* nas oito direcções de Cecchetti), ficaram extremamente entusiasmadas.
- Nas diagonais as alunas perderam parte da concentração, iniciando-se as conversas paralelas.

Apêndice AF

DIÁRIO DE BORDO

Data: 19 Fevereiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Ordem de trabalhos:

- *Feedback* aula assistida
- Condição física
- Aula

Notas relativas à temática:

- Relembrando a aula assistida, as alunas mostraram-se contentes com o *feedback* que a Orientadora lhes deu, reflectindo sobre ele.
- Acerca de algumas das próximas aulas serem filmadas, reagiram com desmotivação, pedindo mesmo para não o fazer.
- Talvez pelo facto de estarem a ser filmadas por outra pessoa que também dança, a motivação e a concentração foram mantidas até ao final da aula.

Apêndice AG

DIÁRIO DE BORDO

Data: 25 e 26 Fevereiro 2016	Hora: 8h30
Modalidade: Leccionação Autónoma	Professora Titular: Cristina Pereira

Notas relacionadas à temática:

- Por motivos de ensaios para uma apresentação, foi-nos pedido que trocássemos de estúdio. Fomos para um estúdio com cerca de 25m², ¼ do estúdio onde costumamos trabalhar.
- As alunas mostraram-se muito descontentes e desmotivaram com a aula por não haver espaço para fazer os exercícios como deve ser.
- Na barra não havia espaço para fazer *arabesques*, muito menos *grand battements*.
- As alunas passaram as aulas desmotivadas constantemente a fazer comentários sobre o estúdio que “é uma porcaria”.
- Nunca tinha tido tamanha noção da influência que o espaço, as condições, podem ter na motivação dos bailarinos.
- Ao pedido de realizarem o momento de imaginação/introspecção enquanto fazem exercícios de condição física, as alunas responderam com pouco entusiasmo e, no final, disseram não ser de todo fácil de o fazer.
- No dia 26 as alunas apresentaram-se extremamente cansadas devido às aulas de contemporâneo, cheias de negras e queimaduras. Chegaram ao estúdio e sentaram-se no chão, pedindo para não fazer aula. Aproveitámos para trocar experiências e falar um pouco sobre a influência que a intensidade tem na prestação.

Apêndice AH

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: _____

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	
------	--

Igual	
-------	--

Menos	
-------	--

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	
---------	--

Não tem influência	
--------------------	--

Diminui	
---------	--

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	
----------------------------------	--

Entendi mas não consigo pôr em prática	
--	--

Não entendi como pôr em prática	
---------------------------------	--

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação

Aumenta	
---------	--

Mantém-se igual	
-----------------	--

Diminui	
---------	--

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	
----------	--

Manteve-se igual	
------------------	--

Diminuiu	
----------	--

- 6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	
-------------------	--

Igual	
-------	--

Menos confiante	
--------------------	--

- B.** As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).
-

- 1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	
Imaginação de uma boa prestação	
Imaginação de movimento bem executado	
Trabalho a par	

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	
Definição de objectivos para cada aula	
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	
Grito de guerra	

- 2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	
Imaginação de uma boa prestação	
Imaginação de movimento bem executado	
Trabalho a par	

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	
Definição de objectivos para cada aula	
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	
Grito de guerra	

- 3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	
------------	--

Suficientes	
-------------	--

Poucas	
--------	--

Muito poucas	
--------------	--

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice AI

Tabela 1 | Factores físicos do PAP

		Factores físicos											
		Timing	Flexibilidade	Agilidade	Equilíbrio	Tolerância à dor	Recuperação	Saúde	Sono	Nutrição	Força	Stamina/Energia	Coordenação
Valor	1												
	2												
	3												
	4				1							1	1
	5	1	1		2		1	2	1	1	2	1	1
	6		1	1	1	2				1	1	1	1
	7	3	1	4	1		2		2	2	2	1	3
	8	1	5	3	5	4	5	2	1	3	4	5	3
	9	5	1	2		3	2	5	4	2	1	1	1
	10		1			1			2	1			

Resultados dos factores físicos do PAP. Outubro 2015.

Figura 1 | Timing, Flexibilidade e Agilidade – PAP

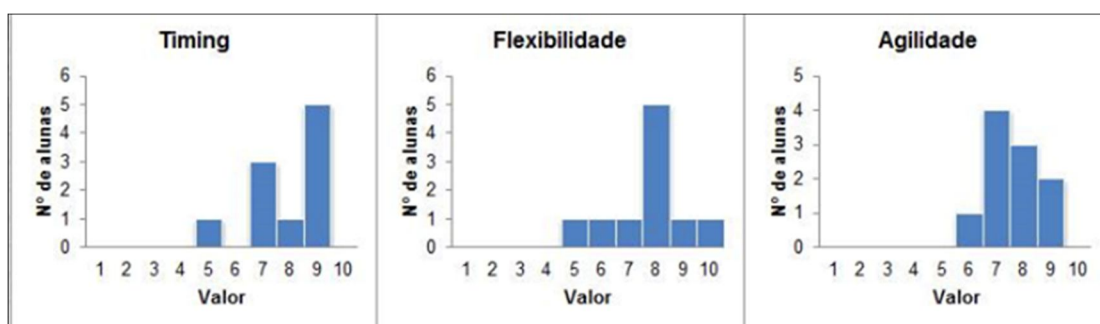


Gráfico relativo aos resultados do Timing, Flexibilidade e Agilidade. PAP, Outubro 2015

Figura 2 | Equilíbrio, Tolerância à dor, Recuperação - PAP

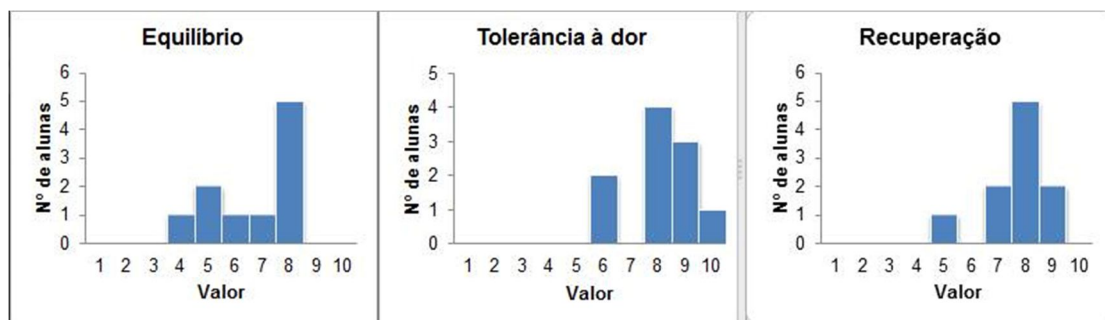


Gráfico relativo aos resultados do Equilíbrio, Tolerância à dor, Recuperação. PAP, Outubro 2015

Figura 3 | Saúde, Sono, Nutrição - PAP

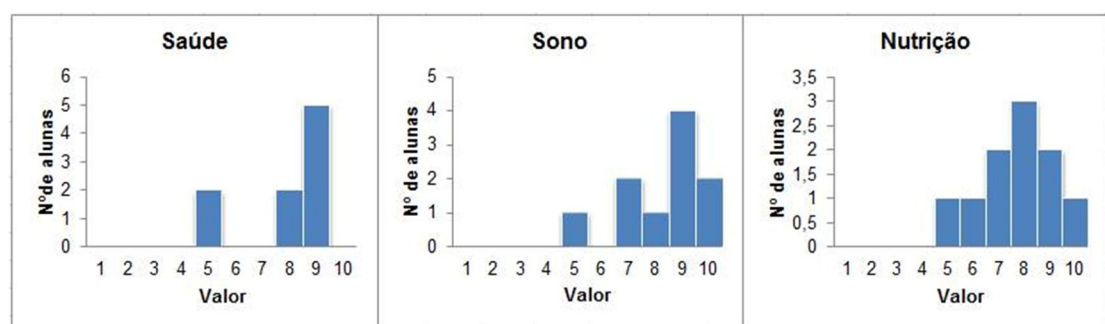


Gráfico relativo aos resultados da Saúde, Sono, Nutrição. PAP, Outubro 2015

Figura 4 | Força, Stamina/Energia, Coordenação – PAP

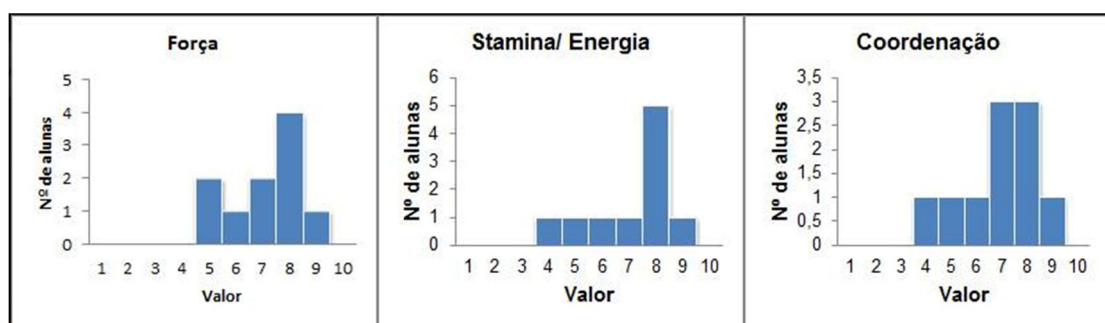


Gráfico relativo aos resultados da Força, Stamina/Energia, Coordenação. PAP, Outubro 2015

Apêndice AJ

Tabela 2| Factores Pessoais

	Factores pessoais				
	Comunicação	Apoio social	Confiança	Motivação	Competências mentais
Nº de alunas	1	0	0	0	0
	2	0	0	0	0
	3	0	0	1	0
	4	0	0	1	0
	5	1	0	0	0
	6	0	0	2	1
	7	1	1	0	1
	8	2	2	4	3
	9	3	4	2	2
	10	3	3	0	2

Resultados dos factores pessoais do PAP. Outubro 2015.

Apêndice AK

Tabela 3 | Escala de Auto-estima

Escala de Auto- Estima		Valor
Alunas	AC	15
	AT	13
	F	20
	J	20
	M	18
	E	20
	MJ	27
	R	16
	S	23
	V	12
	Média	18,4
	DP	4,599516883

Resultados obtidos na EAER – Novembro 2015

Tabela 4 | EAER

Escala de Auto-Estima		Nº de alunas			
		Concorda Fortemente	Concorda	Discorda	Discorda Fortemente
Do próprio	No fundo, estou satisfeita comigo própria.	1	5	4	0
	Sinto que tenho algumas qualidades.	1	9	0	0
	Tenho uma atitude positiva comigo própria.	2	6	2	0
Na sociedade	Sou capaz de fazer as coisas tão bem como os outros.	2	5	3	0
	Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.	1	8	1	0

Resultados obtidos para as perguntas positivas constantes da EAER – Novembro 2015

Tabela 5 | EAER

Escala de Auto-Estima		Nº de alunas			
		Concorda Fortemente	Concorda	Discorda	Discorda Fortemente
Do próprio	Por vezes acho que não valho nada.	2	2	6	0
	Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.	0	2	7	1
	Por vezes sinto-me inútil.	1	5	2	2
	Gostava de ter mais respeito por mim.	2	3	3	2
	Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.	0	1	4	5

Resultados obtidos para as perguntas negativas constantes da EAER – Novembro 2015

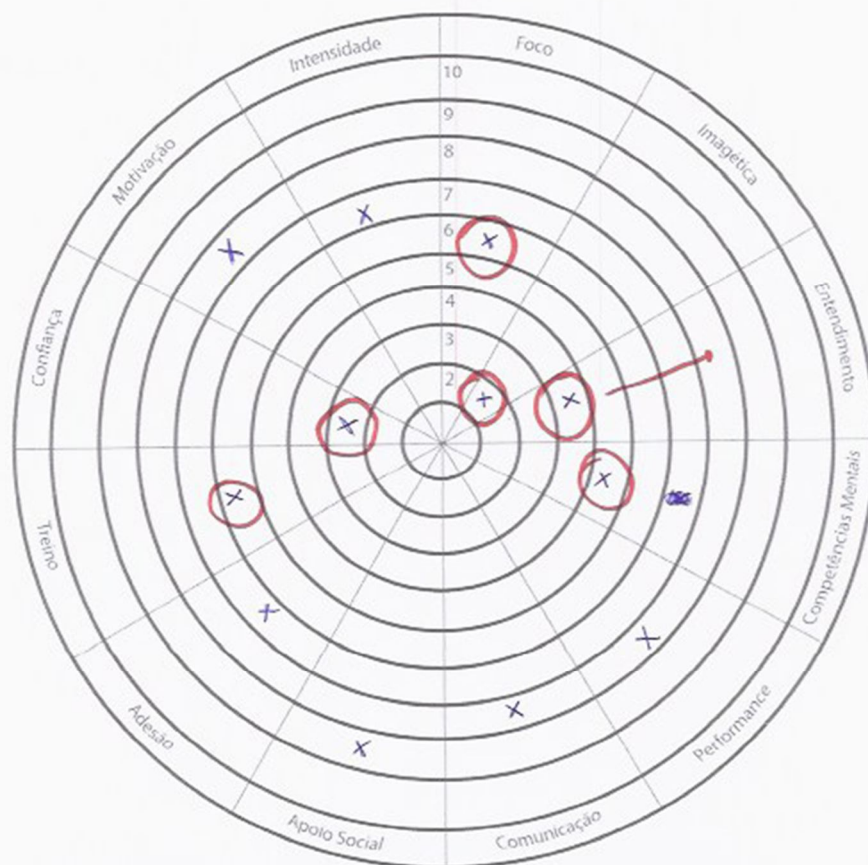
Apêndice AL

Perfil Pessoal

Nome: AC

Data: 30/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



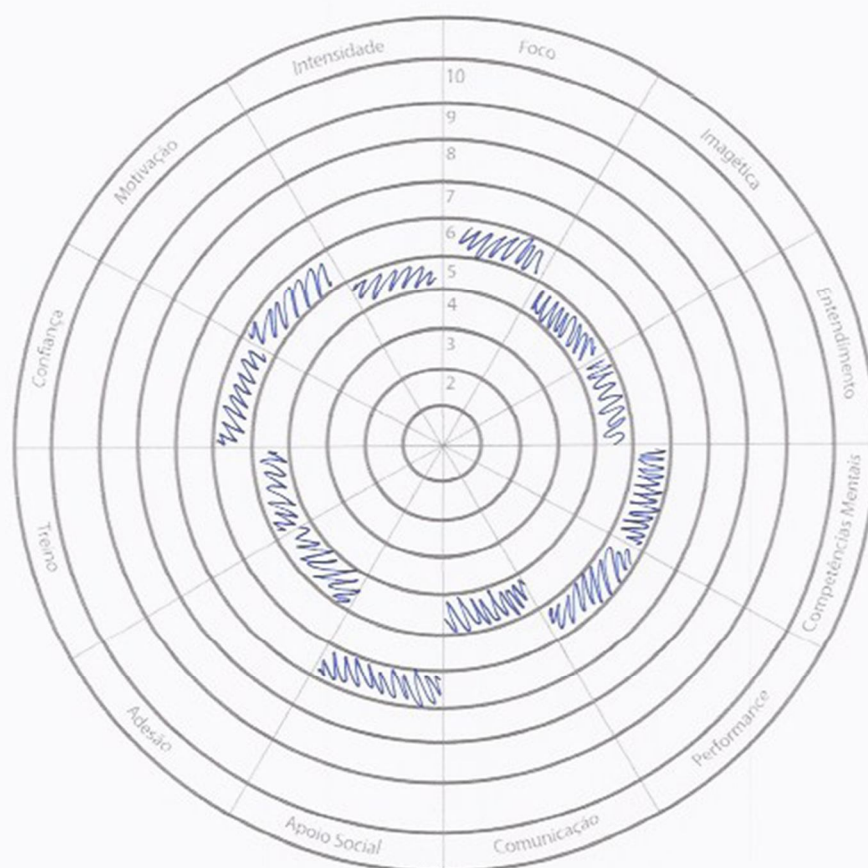
Apêndice AM

Perfil Pessoal

Nome: AT

Data: 30.10.2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



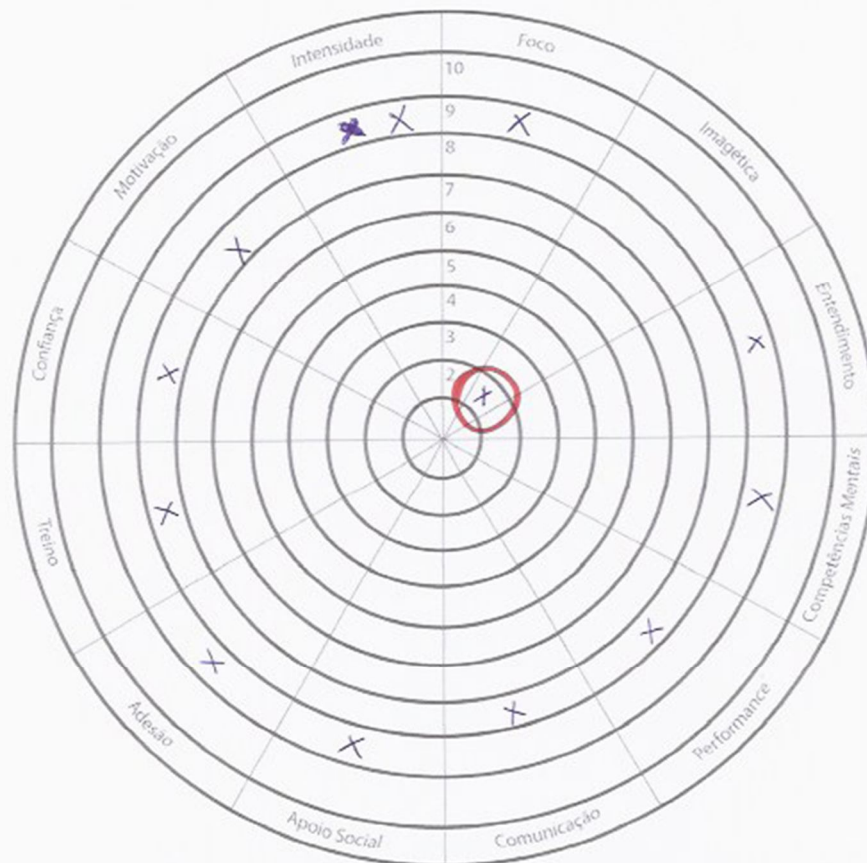
Apêndice AN

Perfil Pessoal

Nome: F

Data: 30/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



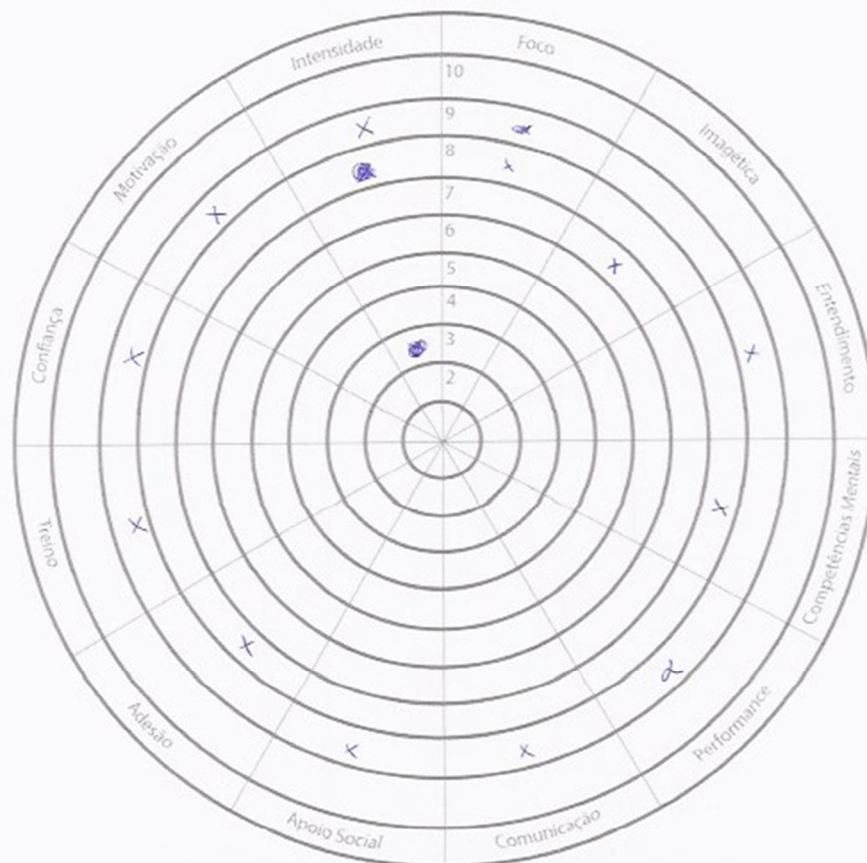
Apêndice AO

Perfil Pessoal

Nome: J

Data: 30/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



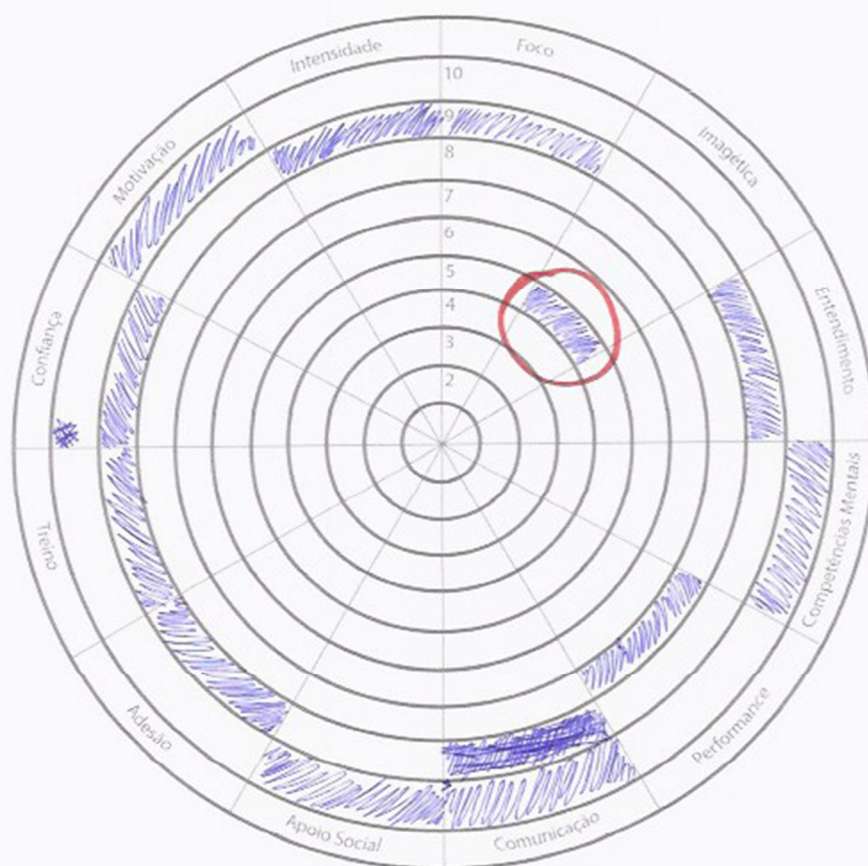
Apêndice AP

Perfil Pessoal

Nome: M

Data: 23/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



Apêndice AQ

E

FACTORES PESSOAIS

Confiança – A que nível acreditas na tua aptidão para dançar no teu melhor durante uma performance. (1 – nada; 10 – muito) 8

Motivação – O nível da tua motivação para treinar e apresentar. (1 – baixa; 10 – alta) 9

Intensidade (esforço + nervosismo) – O nível de intensidade que consegues alcançar e manter durante as performances. (1 – pobre; 10 – ideal) 8

Foco – Quão bem consegues manter-te focado(a) durante as performances. (1 – Pouco focada, distraída; 10 – muito focada) 8

Imagética – Quão regularmente recorres à utilização de imagens para melhorar a tua performance na dança. (1 – nunca; 10 – sempre) 1

Entendimento/compreensão – quão bem entendes que competências tens de desenvolver para teres um melhor desempenho. (1 – Não entendo nada; 10 – entendo completamente) 7

Treino – Quão bem consegues manter a intensidade e estar focado(a) a 100% no teu treino. (1 – 0%; 10 – 100%) 8

Adesão – Quão bem consegues aderir ao teu programa de treino. (1 – Mal; 10 – muito bem) 8

Apoio Social – Quantidade de apoio social que sentes estar a receber de professores, outros bailarinos, família e amigos. (1 – nenhum; 10 – muito) 10

Comunicação – Quão bem és capaz de comunicar com professores e outros bailarinos. (1 – muito mal, pobre; 10 – muito bem, abertamente) 10

Performance – Quão bem consegues dançar durante as apresentações comparativamente aos treinos. (1 – muito pior; 10 – muito melhor) 8

Competências Mentais – A que nível dás importância à utilização das tuas capacidades mentais (auto-confiança, auto-valorização, reconhecimento, auto-estima) durante o treino e performances. (1 – nenhuma; 10 – muita) 10

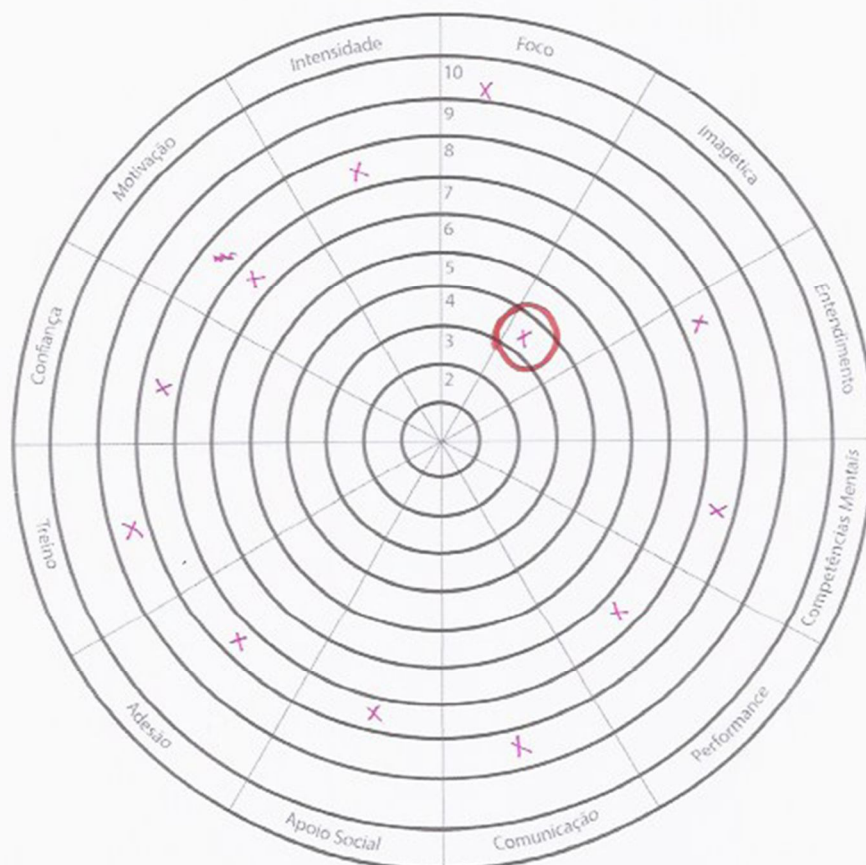
Apêndice AR

Perfil Pessoal

Nome: MJ

Data: 30/10/15

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



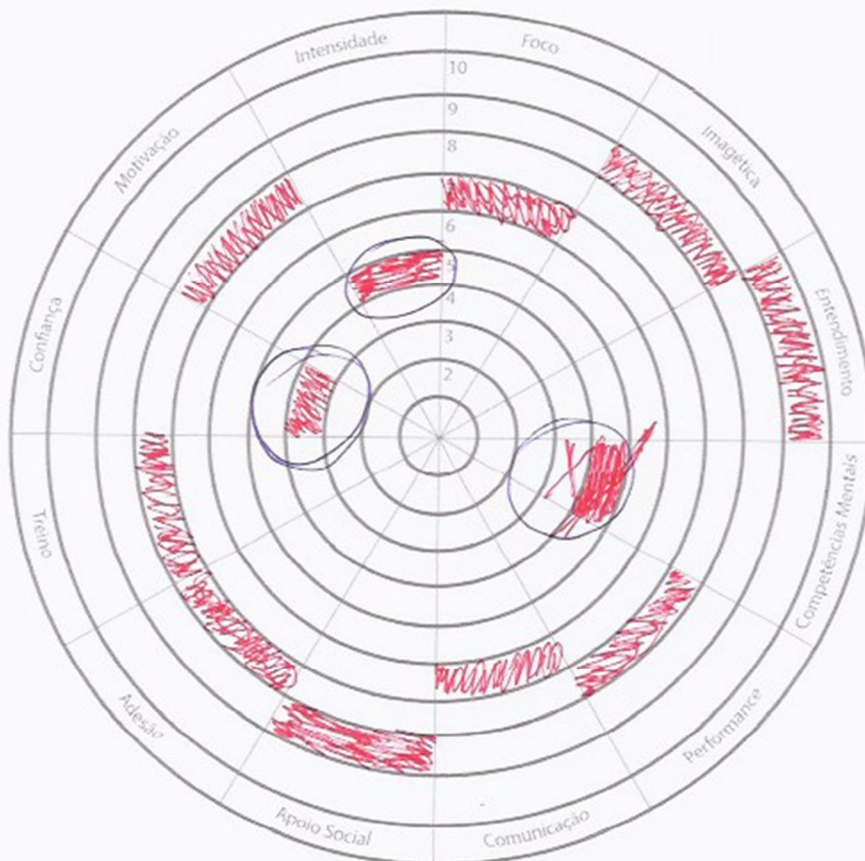
Apêndice AS

Perfil Pessoal

Nome: R

Data: 30.10.2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



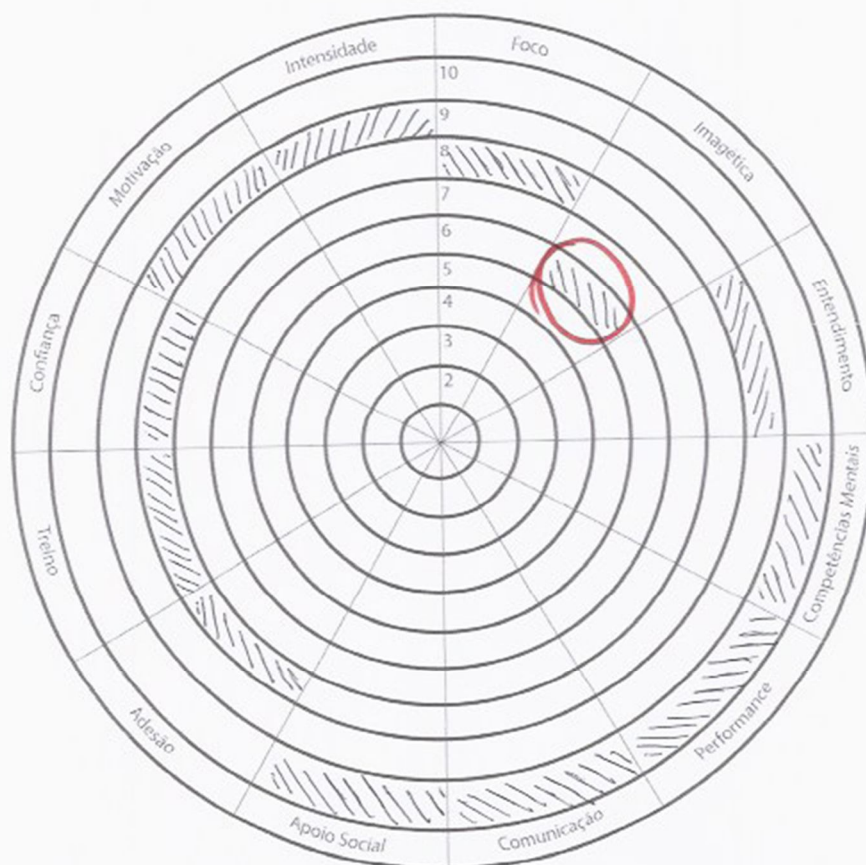
Apêndice AT

Perfil Pessoal

Nome: S

Data: 30/11/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



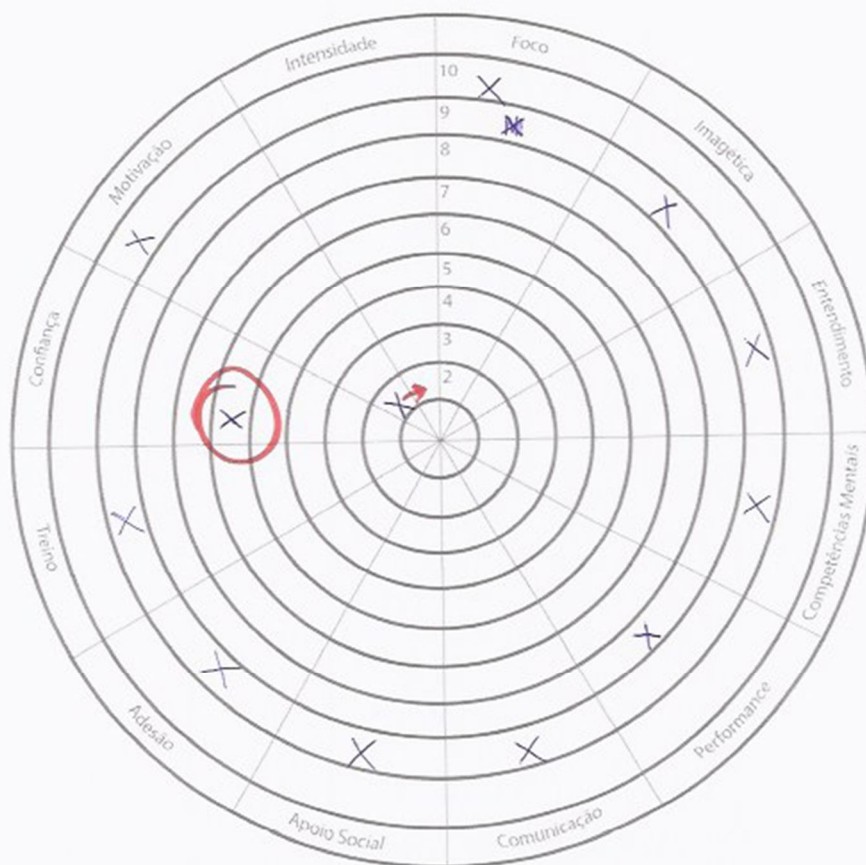
Apêndice AU

Perfil Pessoal

Nome: V

Data: 30/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na atitude performativa de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



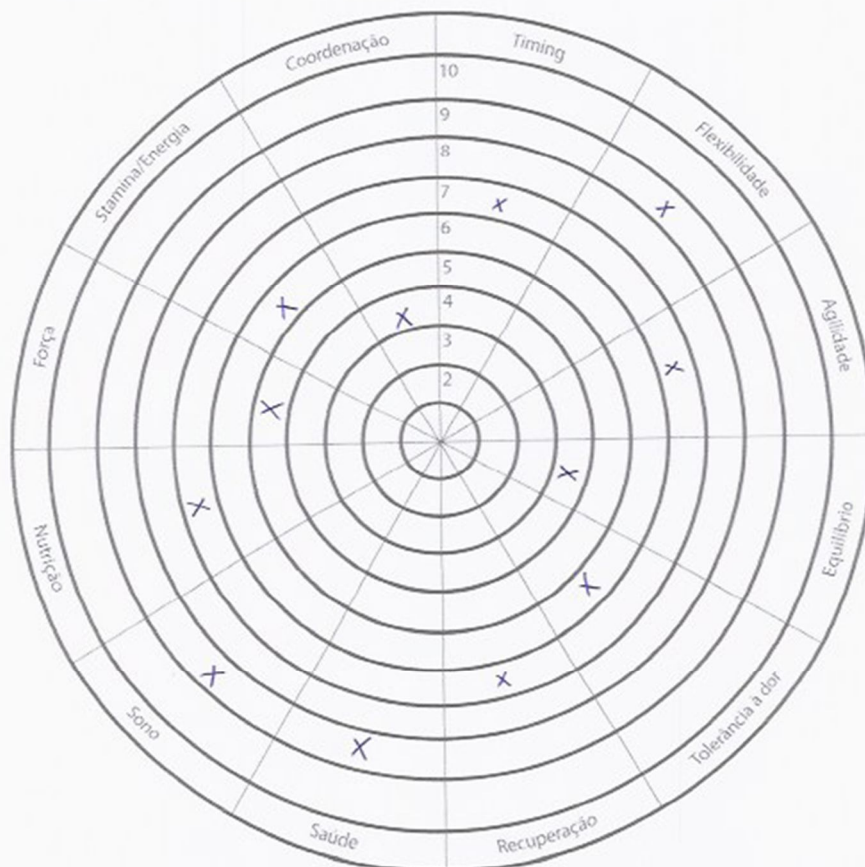
Apêndice AV

Perfil Físico

Nome: AC

Data: 30/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



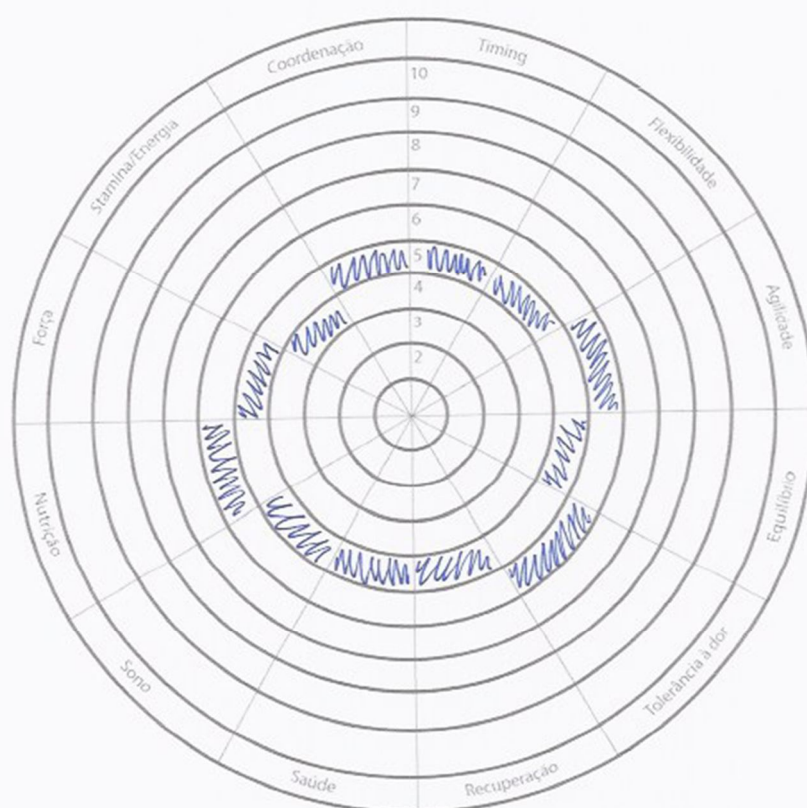
Apêndice AW

Perfil Físico

Nome: AT

Data: 30.10.2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



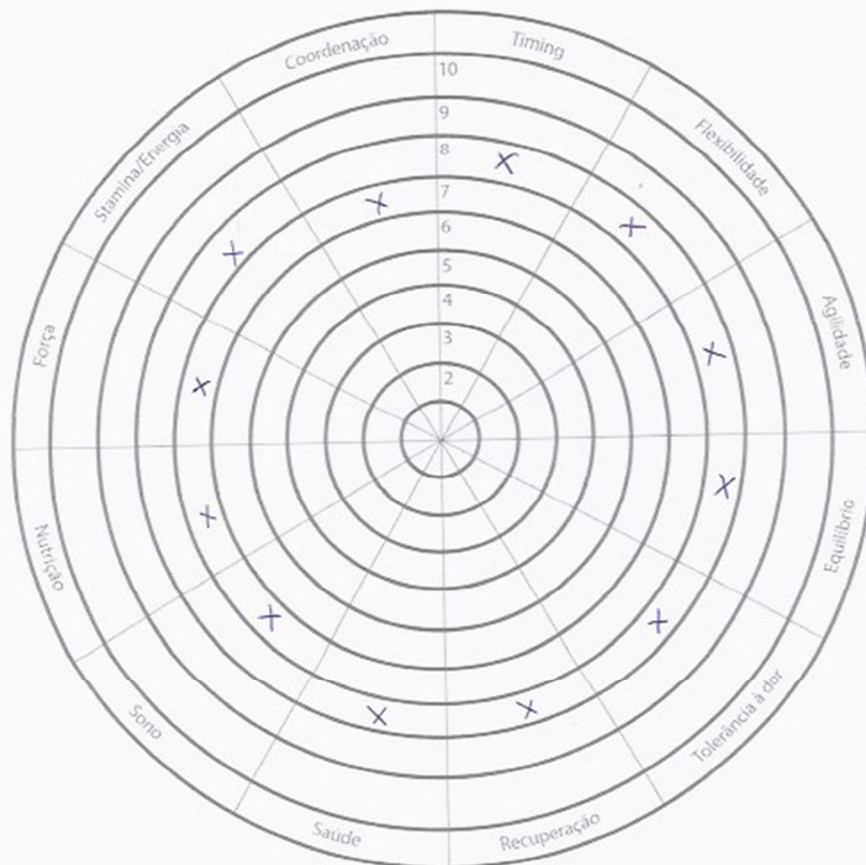
Apêndice AX

Perfil Físico

Nome: F

Data: 20/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



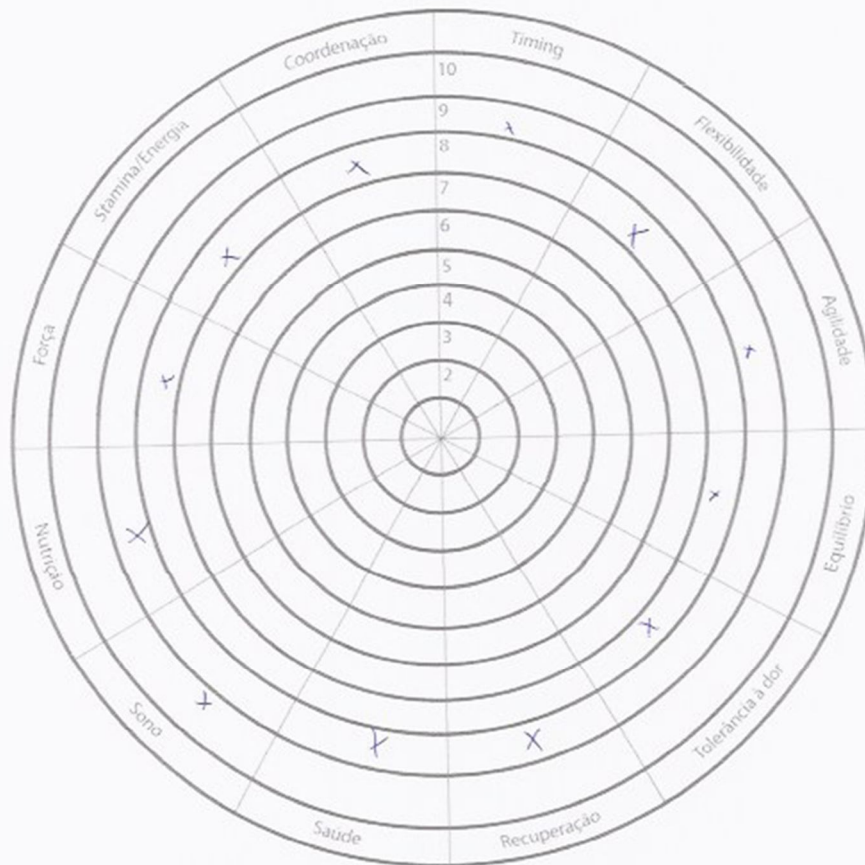
Apêndice AY

Perfil Físico

Nome: J

Data: 30/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



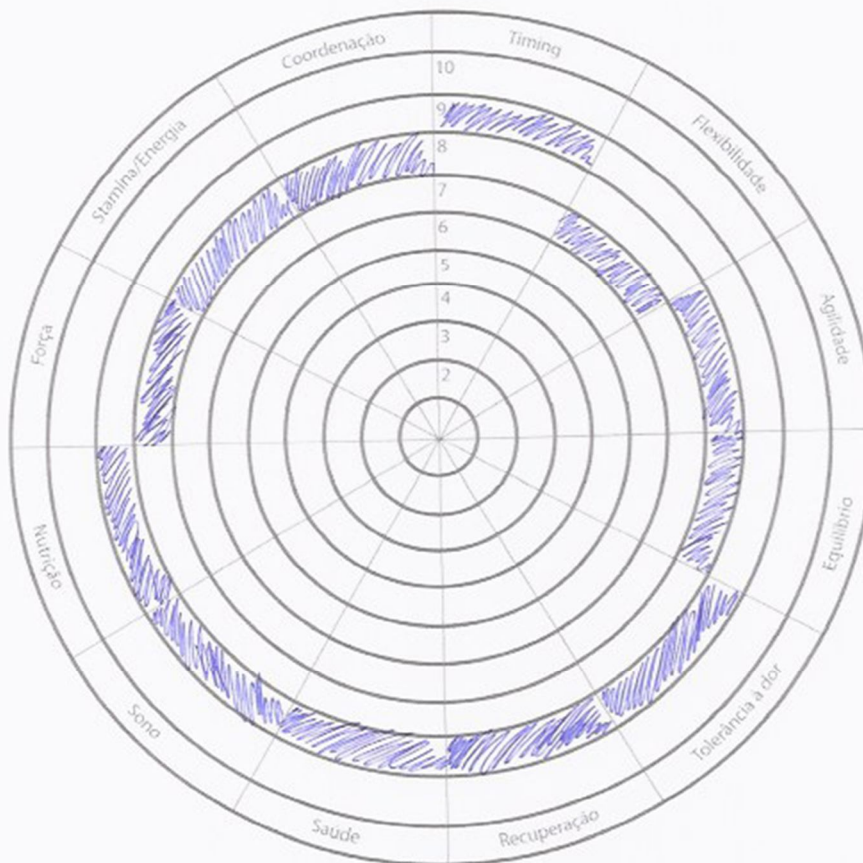
Apêndice AZ

Perfil Físico

Nome: M

Data: 30/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



Apêndice BA

E

FACTORES FÍSICOS

Força – A quantidade de força que consegues gerar a partir de um grupo de músculos específico. (1 – baixa; 10 – muito alta) **6**

Stamina/Energia – Capacidade dos músculos e do sistema cardiovascular para manter o nível de trabalho durante um longo período (ex. solo longo). (1 – baixa; 10 – alta) **5**

Coordenação – Habilidade de execução de movimentos e combinações complexas. (1 – pobre; 10 – excelente) **6**

Timing – Capacidade para executar movimentos e combinações na música e em conjunto com outros. (1 – pobre; 10 – excelente) **7**

Flexibilidade – Capacidade de alongamento dos músculos. (1 – baixa; 10 – excelente) **8**

Agilidade – Capacidade de mudar de direcção com rapidez e energia (ex.: entrecalar quatro em diferentes direcções). (1 – pobre; 10 – excelente) **8**

Equilíbrio – Capacidade de manter o centro de gravidade e equilíbrio durante um movimento (ex.: em pontas, pirueta, arabesque...). (1 – pobre; 10 – excelente) **7**

Tolerância à dor – Capacidade para aguentar dor e desconforto devidos ao treino ou lesão (ex.: calambos, torções). (1 – pobre; 10 – excelente) **10**

Recuperação – Capacidade de recuperação física depois de um período de treino intenso (ex.: manter alta intensidade, sem exaustão). (1 – pobre; 10 – excelente) **8**

Saúde – Nível de lesões, doenças ou fadiga que tens actualmente (ex.: lesão no joelho, constipação, cansaço, exaustão). (1 – pobre; 10 – excelente) **9**

Sono – Quão bem dormes (ex.: duração e qualidade). (1 – muito má; 10 – muito bem) **7**

Nutrição – Quão saudável e adequada é a tua alimentação (ex.: muitos hidratos de carbono, poucas gorduras, peso saudável). (1 – muito má; 10 – excelente) **8**

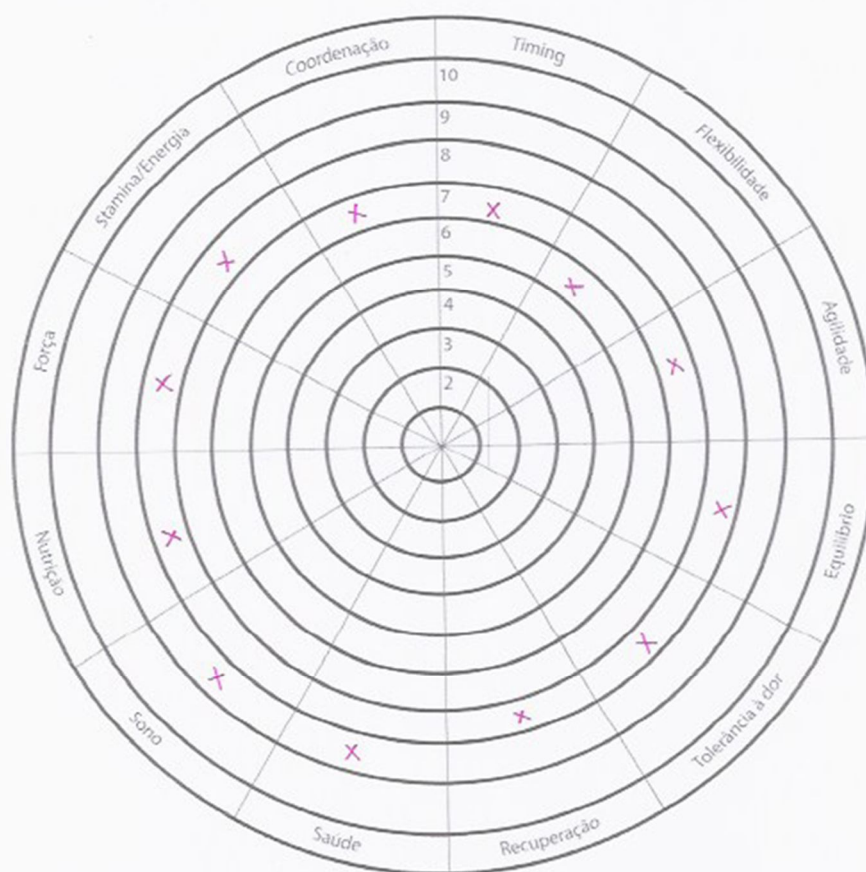
Apêndice BB

Perfil Físico

Nome: MJ

Data: 30/10/15

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



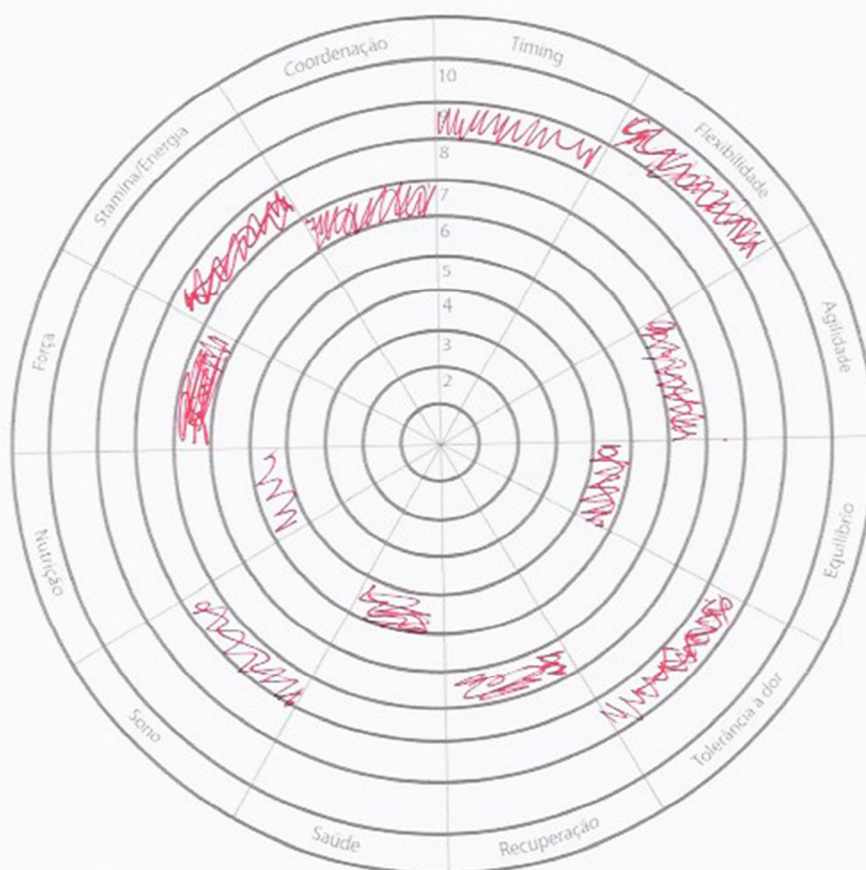
Apêndice BC

Perfil Físico

Nome: R

Data: 30.10.2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



Apêndice BD

Perfil Físico

Nome: S

Data: 30/10/15

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percecionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



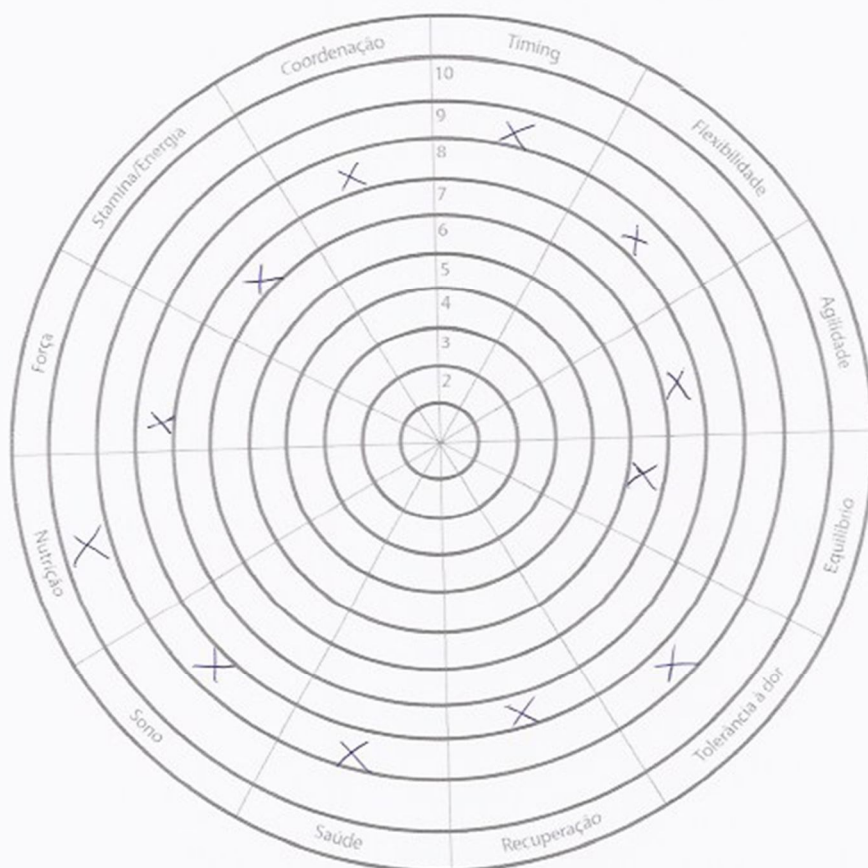
Apêndice BE

Perfil Físico

Nome: V

Data: 30/10/2015

Instruções: No gráfico abaixo estão indicados doze factores importantes na condição física de um bailarino. Certifica-te que entendeste perfeitamente o que significa cada um. Indica como actualmente te percepcionas em cada factor, numa escala de 1 a 10, preenchendo a área abaixo do valor escolhido.



Apêndice BF

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: AC Data: 06/11/2015
Naturalidade: Se Nova Idade: 14 anos
Nota global: 15

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.			X 1	
2. Por vezes acho que não valho nada.			X 2	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X 2		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.			X 1	
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X 2	
6. Por vezes sinto-me inútil.		X 1		
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.			X 1	
8. Gostava de ter mais respeito por mim.		X 1	X	
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			X 2	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X 2		

6 9

15

Apêndice BG

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: AT Data: 06/11/2015
Naturalidade: Cocimbra Idade: 19 anos
Nota global: 13

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.			X	1
2. Por vezes acho que não valho nada.		X	1	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X	2	
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.			X	1
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.		X	1	
6. Por vezes sinto-me inútil.		X	1	
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X	2	
8. Gostava de ter mais respeito por mim.			X	2
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.		X	1	X
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.			X	2

8

5

13/

Apêndice BH

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: F Data: 6/11/2015
Naturalidade: Cambrá Idade: 13 anos
Nota global: 20

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X ₂		
2. Por vezes acho que não valho nada.			X ₂	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X ₂		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X ₂		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X ₂	
6. Por vezes sinto-me inútil.			X ₂	
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X ₂		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.		X ₄		
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				X ₃
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X ₂		

11

6

3

20

Apêndice BI

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: J Data: 6/11/2015
Naturalidade: Coimbra Idade: 14 anos
Nota global: 20

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X 2		
2. Por vezes acho que não valho nada.			X 2	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X 2		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X 2		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X 2	
6. Por vezes sinto-me inútil.			X 2	
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X 2		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.			X X	
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			X 2	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X 2		

10 10 / 20

Apêndice BJ

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: M Data: 6/11/2015
Naturalidade: Coimbra Idade: 14 anos
Nota global: 18

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X ₂		
2. Por vezes acho que não valho nada.		X ₁		
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X ₂		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X ₂		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X ₂	
6. Por vezes sinto-me inútil.		X ₁		
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X ₂		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.		X ₁	X	X
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				X ₃
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X ₂		

13 2 3/13

Apêndice BK

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: E Data: 06/11/2015
Naturalidade: Coimbra Idade: 14 anos
Nota global: 20

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.	X 3			
2. Por vezes acho que não valho nada.			X 2	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X 2		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X 2		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X 2	
6. Por vezes sinto-me inútil.		X 1		
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X 2		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.	X 0			X 3
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				X 3
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.	X 3			

6 7 9 3
20

Apêndice BL

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: MJ Data: 6/11/2015
Naturalidade: Coimbra Idade: 14 anos
Nota global: 27

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X		
2. Por vezes acho que não valho nada.		2	X	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.	X	3		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.	X	3		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.				X
6. Por vezes sinto-me inútil.				X
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.				X
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				X
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.	X			

9 4 2 12 / 27

Apêndice BM

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: R Data: 06/11/2015
Naturalidade: Coimbra Idade: 14 anos
Nota global: 16

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.			X ₁	
2. Por vezes acho que não valho nada.	X ₀	X ₂		
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X ₂		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.			X ₁	
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.		X ₁		
6. Por vezes sinto-me inútil.				X ₃
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X ₂		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.			X ₂	
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			X ₁	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X ₁		

0 2 6 3 / 16

Apêndice BN

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: S Data: 6/11/2015
Naturalidade: Coimbra Idade: anos
Nota global: 23

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X ₂		
2. Por vezes acho que não valho nada.			X ₂	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X ₂		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.	X ₃			
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X ₂	X₃
6. Por vezes sinto-me inútil.		X ₁	X₂	
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.	X ₃			
8. Gostava de ter mais respeito por mim.				X ₃
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				X ₃
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X ₂		

6 7 4 6 / 23

Apêndice BO

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: V Data: 16/11/2015
Naturalidade: Coimbra Idade: 14 anos
Nota global: 12

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.			X ₁	
2. Por vezes acho que não valho nada.	X ₀			
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X ₂		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X ₂		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X ₂	
6. Por vezes sinto-me inútil.	X ₀			
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X ₂		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.	X ₀			
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			X ₂	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.			X ₁	
	0	6	6	12

Apêndice BP

Tabela 6 | Total - ICAC

Auto-Conceito	
	Total
AC	64
AT	51
F	76
J	60
M	63
E	76
MJ	70
R	64
S	77
V	63
Média	66,4
DP	8,315981936

Resultados obtidos no ICAC.
Novembro 2015

Tabela 7 | Aceitação/rejeição social ICAC

Auto-Conceito	
	Aceitação / rejeição social
AC	21
AT	15
F	21
J	18
M	19
E	20
MJ	19
R	18
S	24
V	15
Média	19
	2,74873708

Resultados obtidos no factor 1 do ICAC. Novembro 2015

Tabela 8 | Auto-eficácia – ICAC

Auto-Conceito	
	Auto-eficácia
AC	19
AT	14
F	25
J	20
M	22
E	27
MJ	23
R	20
S	22
V	20
Média	21,2
	3,552776692

Resultados Obtidos no factor 2 do ICAC. Novembro 2015

Tabela 9 | Maturidade psicológica - ICAC

Auto-Conceito	
	Maturidade psicológica
AC	13
AT	11
F	17
J	12
M	13
E	18
MJ	16
R	15
S	17
V	18
Média	15
	2,5819889

Resultados obtidos no factor 4 do ICAC. Novembro 2015

Tabela 10 | Impulsividade/atividade - ICAC

Auto-Conceito	
	Impulsividade/atividade
AC	11
AT	11
F	13
J	10
M	9
E	11
MJ	12
R	11
S	14
V	10
Média	11,2
	1,475729575

Resultados obtidos no factor 5 do ICAC. Novembro 2015

Apêndice BQ

O que é que te motiva ?

J:

- o gosto pela dança;
- o apoio dos amigos, familiares e das professoras
- o querer estar lá na aula para dançar.

R:

- quando vê alguém a dançar faz com que ela tenha vontade de dançar;
- seguir isto como carreira;
- dançar para fora de Portugal.

MJ:

- família (pais)
- querer que os pais sintam orgulho
- porque gosta do que faz
- professoras e amigos

AC:

- gostar de dançar
- família e amigos
- sentir bem no que faz
- novas prof.s

M:

- O facto de querer trabalhar como bailarina no futuro
- Fazer algo que me faz feliz / bem

E:

- Família e amigos
- Paixão pela dança
- Por todo o trabalho que tenho pela frente

- O que é que te motiva?

S:

- é uma maneira de fazer exercício físico
- saber que este ano as coisas estão diferentes porque mudámos de professoras e método de trabalho
- porque gosto de dançar e me sinto bem enquanto o faço

F:

- gosto de dançar
- sei que a dança pode ser uma mais valia futuramente
- saber que estamos a trabalhar com pessoas com muita experiência e que isso é uma oportunidade única

V:

- Uma das coisas que mais gosto de fazer
- Querer ser uma pessoa melhor
- Quando faço uma coisa querer fazer bem
- Algo que me dá força quando penso nisso

AT:

O que é que te motiva?

- Por vezes divertir-me enquanto danço
- Ter pensamento positivo para melhorar
- Pensar nas outras pessoas que já dançaram

Apêndice BR

AC

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Concluir o 5º ano da dança
Objectivos para o ano lectivo	Ter uma nota boa no final do ano lectivo
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Conseguir fazer um bom trabalho
Objectivos para as aulas	Dar sempre o meu melhor e não ser preguiçosa
Objectivos do estilo de vida	Ter uma alimentação saudável ou seja não comer tanto chocolate e "comida de plástico"

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice BS

AT

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Projeção Não sei se continuarei na dança.
Objectivos para o ano lectivo	Ter mais dança nos movimentos. Ter coordenação de movimentos.
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Melhorar a alimentação. Estar com mais atenção. Ter mais resistência
Objectivos para as aulas	Ter mais atenção. Ter mais ^{ponto de equilíbrio} coordenação.
Objectivos do estilo de vida	Ter uma alimentação saudável. Não comer muito.

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice BT

F

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Eu não pretendo seguir dança.
Objectivos para o ano lectivo	Tirar boas notas e conseguir melhorar a minha técnica ao longo do ano.
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Como fico nervosa, pretendo não me esquecer das coisas, com os nervos.
Objectivos para as aulas	Conseguir manter o mesmo nível de estereó durante uma aula inteira.
Objectivos do estilo de vida	Fazer uma alimentação mais saudável

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice BU

J

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Fazer até me apeteer
Objectivos para o ano lectivo	Melhorar e ter boas notas
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Mostrar aos outros onde os meus limites chegam, mostrar o meu melhor
Objectivos para as aulas	Perceber o que se tem que fazer para cada movimento, aprender, ver e melhorar
Objectivos do estilo de vida	Alimentação saudável

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

XC

Apêndice BV

M

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Continuar até ter bases suficientes para me ajudar como bailarina de contemporânea.
Objectivos para o ano lectivo	Evoluir e "tornar-me" no meu melhor.
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Fazer o melhor e divertir-me.
Objectivos para as aulas	Trabalhar mais.
Objectivos do estilo de vida	Trabalhar mais o meu corpo, melhorar a minha alimentação.

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice BW

E

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Descobrir o que eu quero com a dança de na vida.
Objectivos para o ano lectivo	Evoluir a nível da técnica.
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Dançar com paixão e ter o máximo de concentração possível para dançar o melhor que sei.
Objectivos para as aulas	Dar o meu máximo para melhorar. Dançar até não conseguir mais.
Objectivos do estilo de vida	Ter uma alimentação mais saudável.

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice BX

MJ

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Terminar o 5º ano da Dança
Objectivos para o ano lectivo	Aprender muita coisa.
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Dar o meu melhor e desfrutar ao máximo.
Objectivos para as aulas	Conseguir fazer bem os exercícios e aprender a "dançar"
Objectivos do estilo de vida	Ser feliz

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice BY

R

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Tornar-me bailarina e ir trabalhar para fora
Objectivos para o ano lectivo	Evoluir e continuar a trabalhar
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Divertir-me e destacar-me
Objectivos para as aulas	Não me pedir, não desistir, continuar
Objectivos do estilo de vida	Fazer mais exercício, beber mais água, conhecer pessoas a nível da dança, ser mais culta

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice BZ

S

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	ter bases para, caso continue na com a dança, seguir uma carreira em contemporâneo
Objectivos para o ano lectivo	Conseguir acabar o ano com boas notas e notar uma grande diferença em mim em relação ao ano passado
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	conseguir fazer bem as exercícios que os profs. pedem, ter uma boa atitude em palco ter bons resultados
Objectivos para as aulas	ser a aumentar as minhas capacidades em relação à técnica, estar concentrada,
Objectivos do estilo de vida	fazer mais exercício físico fora das aulas

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice CA

V

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA BAILARINOS DE DANÇA CLÁSSICA EM CONTEXTO ESCOLAR

Nota: Qualquer um dos objectivos que aqui sejam definidos, estão sempre sujeitos a alterações

Tipo de objectivo	Os meus objectivos
Objectivos a longo prazo	Decidir o que quero fazer
Objectivos para o ano lectivo	Aprender mais coisas sobre o ballet Melhorar a minha dança Cultura dança
Objectivos para cada apresentação (testes ou apresentação final de ano)	Dançar tão bem como nos ensaios
Objectivos para as aulas	Dar o meu melhor todos os exercícios Aproveitar as correções
Objectivos do estilo de vida	Emagrecer Acabar o que comeci Melhorar as notas Tornar-me uma pessoa melhor

Adaptado de *Macro Goal-Setting Program for Dancers* (Taylor, 1995, p.26).

Apêndice CB

AC

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	flexibilidade	força, resistência
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	Concentração	Motivação confiança
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	Pirueta dupla	Saltos, em debor
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	sono	alimentação

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

Apêndice CC

AT

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	resistência	flexibilidade ; força
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	motivação	concentração intensidade baixa
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	saltos	pirueta dupla, adagio
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	alimentação	sono, ^{escola} escola , social.

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

Apêndice CD

F

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	pouca resistência	pouca flexibilidade
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	confiança	concentração
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	saltos pirueta	andear en. de hors
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	estresse	Sono

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

Apêndice CE

J

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	resistência	flexibilidade
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	motivação	confiança
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	saltos	pirueta dupla
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	sono alimentação	fazer pouco exercício fora das aulas

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

C

Apêndice CF

M

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	resistência	flexibilidade força
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	intensidade	—
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	—	pirueta dupla etc.
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	Sono & Social	alimentação

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

Apêndice CG

E

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	Resistência; Equilíbrio; Flexibilidade;	Força;
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	Intensidade; Motivação;	Concentração;
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	Piruetas duplas (direita)	Saltos (em demasia)
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	Escola; social;	Sono; alimentação;

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

Apêndice CH

MJ

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	Equilíbrio, força	Flexibilidade
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	Motivação, confiança, intensidade, concentração	Impulso
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	Pirueta dupla	Saltos
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	Sono, alimentação	Escola

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

Apêndice CI

R

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	Flexibilidade	equilíbrio
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	concentração	intensidade confiança auto-estima pressão
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	Saltos grand-battement	postura piruetas
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	sono social	exercício físico

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

Apêndice CJ

S

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	força, boa foco capacidade de elevação	flexibilidade
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	confiança	concentração
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	grandes saltos saltos, pirueta dupla	andear
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	social	sono, sono alimentação

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

Apêndice CK

V

ANÁLISE DA APTIDÃO PARA A DANÇA CLÁSSICA

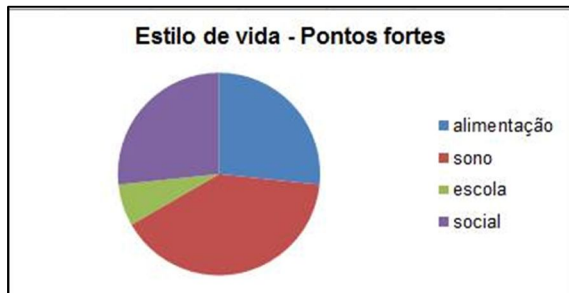
Nota: Indica, no espaço abaixo, os teus pontos fortes e fracos nas quatro áreas apresentadas.

Área	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Físico (força, flexibilidade, resistência...)	flexibilidade ar de horas	equilíbrio
Mental (motivação, confiança, intensidade, concentração...)	Motivação Vontade de aprender & perceber	confiança
Técnico (pirueta dupla, saltos...)	pirueta	pirueta
Estilo de vida (sono, alimentação, escola, social...)	sono alimentação	social

Adaptado de *Dance Fitness Analysis* (Taylor, 1995, p.25).

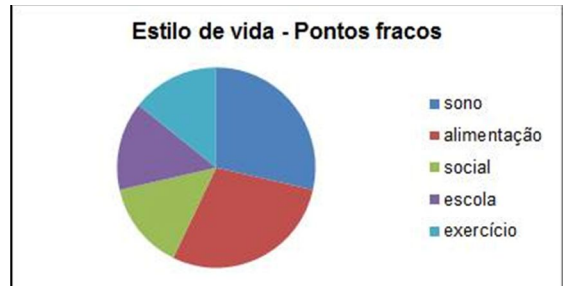
Apêndice CL

Figura 5 | Estilo de vida – Pontos fortes



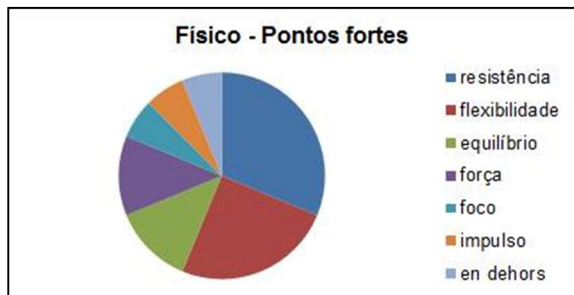
Análise dos pontos fortes da aptidão para o estilo de vida.

Figura 6 | Estilo de vida – Pontos fracos



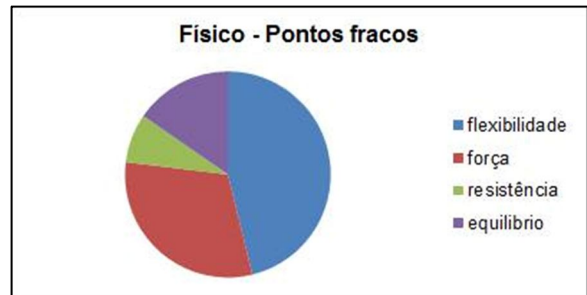
Análise dos pontos fracos da aptidão para o estilo de vida.

Figura 7 | Físico – Pontos fortes



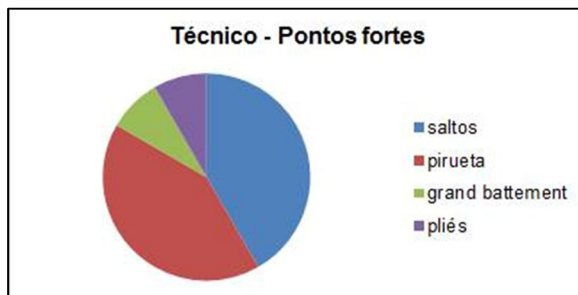
Análise dos pontos fortes da aptidão física.

Figura 8 | Físico - Pontos fracos



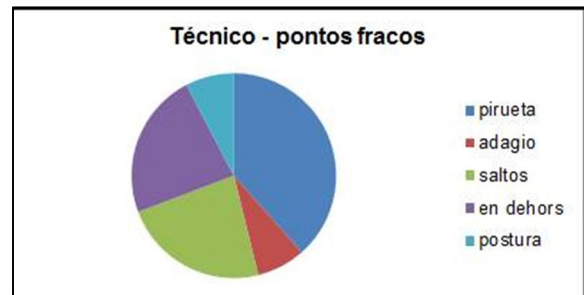
Análise dos pontos fracos da aptidão física.

Figura 9 | Técnico – Pontos fortes



Análise dos pontos fortes da aptidão técnica.

Figura 10 | Técnico – Pontos fracos



Análise dos pontos fracos da aptidão técnica.

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. Não tenho em debr	aula de clássicos, exercícios quase todos	Tenho de conseguir melhorar
2. Não consigo com tanta em amor!	aula de clássicos, maioria das examinações	Vou conseguir controlar
3. Não tenho força	aulas de clássicos, ex de desenvolver	Tenho de trabalhar a força
4. A minha existência é 0 (zero)	" " , exercícios de lagos	Vou conseguir ter muita existência
5. Não tenho muito equilíbrio	" " , ex. de equilíbrio	Tenho de me focar e conseguir
6. Vou parar as aulas desmotivadas	" "	Preciso de ter mais confiança!
7. Vou ter nível 3	" " , exercícios que não são bem	Tenho de trabalhar mais para ter 4
8.		
9.		
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

Apêndice CO

F

* não consigo

*1 não tenho

*2 tenho os

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. * controlar a anca	grand battement; tendu; rondjombe...	trabalhar mais para conseguir
2. * falta de flexibilidade	grand battement; adagio...	normalmente a professora só quer até 90°
3. * braços sempre "fora do sítio"	todos com braços	vou estar mais atenta na colocação de braços.
4. nao consigo não consigo subir a ponta	conseguir, apoiar ficar na ponta no centro	trabalhar mais a ponta
5. falta de equilíbrio	quando é para ficar em balancé nos exercícios	
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

CX

Apêndice CP

J

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. Não conseguir fazer bem parada dupla	Aula de dança clássica	Hoje não consigo a parada dupla, mas vou conseguir a fazer. Que vou conseguir
2. Nunca faço como deixo de ser piquis para a esquerda	Aula de dança clássica	Tento mais vezes até conseguir
3. Não consigo levantar muito a perna	Aula	Terei mais a flexibilidade
4. Não me consigo equilibrar	Aula de dança clássica	Tenho que descer, esticar a perna de apoio, e estabilizar o tronco
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

Apêndice CQ

M

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. Não consigo ter uma boa postura	Aula de clássica numa maioria de exercícios	Barriga para dentro e costas direitas tu consegues.
2. Não consigo ter flexibilidade	Aula de clássica	Vou trabalhar para melhorar
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

Apêndice CR

E

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. Não consigo fazer isto	Quando estou no centro e não estou a conseguir fazer pirouetas	O que é que me falta para fazer bem?
2. Isto não resulta	Quando não consigo fazer o balance	Relaxa, concentra-te e tira o braço do barra..
3. Não estou a fazer isto bem...	Estou a fazer um exercício com a professora a olhar para mim	Vou tentar dar o meu melhor para impressionar a professora.
4. Porque Sou a única que não consegue fazer isto	Subir pontas (relevés, retirés, échappés)	Se os outros conseguem eu também irei conseguir
5. Porque é que eu não consigo fazer nada?	Quando não consigo dar o meu máximo nos aulas	Acorde! É vamos começar a trabalhar
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

Apêndice CS

MJ

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. Não tenho o suficiente	Aula de Ballet no Pont de Brás - Centro	Vou fazer aquilo que aprendi
2. Sou só mais uma no curso	Aula de Ballet no Pils - Barra	Amanhã será diferente
3. Não tenho inspiração	Aula de Ballet	O que não é bom para a coreografia, é bom para a arte.
4. Não me destaco	Aula de Ballet	Vou fazer tudo o que sei
5. Não vou conseguir	Aula de Ballet no Adagio - Barra	Continuo na mesma a tentar
6. Faço, mas falta algo impossível	Piqueb - diagonal	Faço na mesma
7. Não me lembro de tudo na hora	Aula de Ballet	Aos poucos vou-me lembrando
8. Não quero sair daqui	Aulas de Ballet e não só	Melhores coisas virão
9.		
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

Apêndice CT

R

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. Não consigo	Na aula de dança, postura	trabalha mais
2. Epah faz melhor	Na aula de dança, tuas	" "
3. Nunca vou ser assim	A ver videos/fotos de outros bailarinos	Talvez um dia
4. Não me sinto evoluída	Na aula de dança	trabalha mais
5. Estive parada; nunca mais vou voltar ao que estava antes	Em casa, a refletir	Não sejas assim
6. Quem é que me vai aceitar numa companhia, se eu sou como sou?	Na aula de dança	_____
7. Será que vou fazer como aquela?	Na aula de dança, quando me comparo a alguém	Se quiseres até podes fazer melhor
8. Com a minha idade eu já devia fazer bem mais	Na aula de dança	Trabalha para lá chegares
9. São mais novas e fazem bem melhor que eu	Na aula de dança com os mais novos	_____
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

Apêndice CU

S

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. não consigo controlar as as ancas	aula clássica - todos os exercícios	trabalho tento de me concentrar mais nesse aspeto p/ melhorar
2. não tenho en - deores	aula clássica - degayer; jeté, grand battement...	acredito que um dia vou conseguir melhorar
3. não nunca consigo subir as pontas	aula clássica - exercícios pontas	trabalho tento de trabalhar o peito dos pés
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

Apêndice CV

V

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Nota: Indica, no espaço abaixo, pensamentos negativos que tenhas, onde e quando acontecem e pensamentos positivos que os possam substituir.

Pensamentos negativos	Identificação da situação (onde e quando)	Pensamentos positivos
1. Não consigo fazer bem 1. equilíbrio	Dança clássica centro nunca se perra em meio ponto	tenho de tentar identificar o erro e corrigi-lo
2. Não consigo fazer bem 1. pirueta	Dança clássica quase nunca consigo fazer bem e normalmente faço mal	tenho de usar o braço e fazer o centro usar a cabeça
3. Não consigo fazer bem 1. grand battement é lento	Mai dinâmica	usar o chão pensar na energia a percorrer a planta
4. Não consigo fazer bem 1. tender até ao fim como os outros	A energia vai vai até ao pé	relaxar a coxa e pressionar o pé para fora
5. Não consigo subir à ponta num pé só no centro	Dança clássica centro sempre que o faço	encontrar o ponto de equilíbrio
6. não consigo saltar tão alto como devia	Dança clássica sempre que tenho de saltar	imagino que vou conseguir saltar muito alto e ficar suspensa no ar
7. tenho sempre de corrigir o corpo por o coloco mal antes dos deslizes	Dança clássica braço e centro no adagio	pensar antes de tirar o pé do chão olhar para a posição no espelho
8. A minha pirueta não continua apenas de eu tentar muito	Dança clássica diagonais	concentar-me no ponto para onde vou não desistir
9.		
10.		

Adaptado de *Thought-Stopping Exercise* (Taylor, 1995, p.43).

Apêndice CW

Tabela 6 | EAER

Escala de Auto-Estima		Valor
Alunas	AC	11
	AT	11
	F	25
	J	21
	M	23
	E	28
	MJ	21
	R	11
	S	24
	V	13
	Média	18,8
	DP	6,613118276

Resultados obtidos na EAER. Abril 2016

Tabela 7 | Perguntas positivas - EAER

Escala de Auto-Estima		Nº de alunas			
		Concorda Fortemente	Concorda	Discorda	Discorda Fortemente
Do próprio	No fundo, estou satisfeita comigo própria.	0	7	6	0
	Sinto que tenho algumas qualidades.	3	8	2	0
	Tenho uma atitude positiva comigo mesma.	3	5	5	0
Na sociedade	Sou capaz de fazer as coisas tão bem como os outros.	2	6	5	0
	Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.	4	7	2	0

Resultados obtidos para as perguntas positivas constantes da EAER. Abril 2016

Tabela 8 | Perguntas negativas - EAER

Escala de Auto-Estima		Nº de alunas			
		Concorda Fortemente	Concorda	Discorda	Discorda Fortemente
Do próprio	Por vezes acho que não valho nada.	0	6	5	2
	Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.	0	5	5	3
	Por vezes sinto-me inútil.	0	7	4	2
	Gostava de ter mais respeito por mim.	2	6	2	3
	Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.	0	3	6	4

Resultados obtidos para as perguntas negativas constantes da EAER. Abril 2016

Apêndice CX

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: AC
Naturalidade: _____
Nota global: 11

Data: 1/2015
Idade: 15 anos

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.			X 1	
2. Por vezes acho que não valho nada.		X 1		
3. Sinto que tenho algumas qualidades.			X 1	
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.			X 1	
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.		X 1		
6. Por vezes sinto-me inútil.		X 1		
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.			X 1	
8. Gostava de ter mais respeito por mim.		X 1		
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			X	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.			X 1	

4 5/9
10/12

Apêndice CY

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: AT Data: 01/06/2015
Naturalidade: _____ Idade: 19 anos
Nota global: 11

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.			x 1	
2. Por vezes acho que não valho nada.		x 1		
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		x 2		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.			x 1	
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.		x 1		
6. Por vezes sinto-me inútil.		x 1		
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.			x 1	
8. Gostava de ter mais respeito por mim.		x 1		
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.		x 1		
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.			x 1	

7 4

Apêndice CZ

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: F
Naturalidade: _____
Nota global: 25

Data: / /2015
Idade: anos

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X ₂		
2. Por vezes acho que não valho nada.				X ₃
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X ₂		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X ₂		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.				X ₃
6. Por vezes sinto-me inútil.				X ₃
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X ₂		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.				X ₃
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				X ₃
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X ₂		

10

15

Apêndice DA

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: J
 Naturalidade: _____
 Nota global: 21

Data: 07/01/2015
 Idade: 14 anos

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X 2		
2. Por vezes acho que não valho nada.			X 2	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.	X 3			
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X 2		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X 2	
6. Por vezes sinto-me inútil.			X 2	
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X 2		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.			X 2	
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			X 2	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X 2		

3 8 10

Apêndice DB

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: M
Naturalidade: _____
Nota global: 23

Data: 1/2015
Idade: 15 anos

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X ₂		
2. Por vezes acho que não valho nada.			X ₂	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.	X ₃			
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X ₂		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.				X ₃
6. Por vezes sinto-me inútil.			X ₂	
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.	X ₃			
8. Gostava de ter mais respeito por mim.		X ₁		
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				X ₃
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.		X ₂		

6 7 4 6

Apêndice DC

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: E
Naturalidade: Coimbra
Nota global: 28

Data: 29/05/2016
Idade: 15__anos

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X		
2. Por vezes acho que não valho nada.				X
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.	X			
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.				X
6. Por vezes sinto-me inútil.				X
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.	X			
8. Gostava de ter mais respeito por mim.				X
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.				X
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.	X			

28

Apêndice DE

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1985

Nome: MJ
Naturalidade: _____
Nota global: 21

Data: 02/04/2016
Idade: 15 anos

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		x 2		
2. Por vezes acho que não valho nada.			x 2	
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		x 2		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		x 2		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			x 2	
6. Por vezes sinto-me inútil.			x 2	
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.	x 3			
8. Gostava de ter mais respeito por mim.		x 1		
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			x 2	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.	x 3			

6 7 8

Apêndice DF

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: R Data: 3/4/2016
 Naturalidade: _____ Idade: _____ anos
 Nota global: 11

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.			X ₁	
2. Por vezes acho que não valho nada.		X ₁		
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X ₂		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.			X ₁	
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.		X ₁	X	
6. Por vezes sinto-me inútil.		X ₁		
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X ₂		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.	X ₀			
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.		X ₁		
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.			X ₁	

0 8 3

Apêndice DG

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: S
Naturalidade: Portuguesa
Nota global: 26

Data: / /2015
Idade: 14 anos

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.		X 2		
2. Por vezes acho que não valho nada.		X 1		
3. Sinto que tenho algumas qualidades.	X 3			
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.	X 3			
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.			X 2	
6. Por vezes sinto-me inútil.			X 2	
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.	X 3			
8. Gostava de ter mais respeito por mim.				X 3
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			X 2	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.	X 3			
	12	3	6	3

Apêndice DH

ESCALA DE AUTO-ESTIMA

Rosenberg, 1965

Nome: V
 Naturalidade: _____
 Nota global: 13

Data: 08/04/2015
 Idade: 14 anos

INSTRUÇÕES

Abaixo está indicada uma lista de afirmações relacionadas com os sentimentos que tens em relação a ti próprio. Assinala com uma cruz (X) a resposta que achas que mais se adequa ao teu sentimento.

	Concordo Fortemente	Concordo	Discordo	Discordo Fortemente
1. No fundo, estou satisfeita comigo mesma.			X ₁	
2. Por vezes acho que não valho nada.		X ₁		
3. Sinto que tenho algumas qualidades.		X ₂		
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.		X ₂		
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.		X ₁		
6. Por vezes sinto-me inútil.		X ₁		
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos de igual modo que os outros.		X ₂		
8. Gostava de ter mais respeito por mim.	X ₀			
9. Acima de tudo, sinto que sou um falhanço.			X ₂	
10. Tenho uma atitude positiva comigo própria.			X ₁	

0 9 4 / 13

Apêndice DI

Tabela 9 | CI

Confidence Inventory				
	Positivas	Negativas	Valor	
Alunas	AC	21	26	-5
	AT	23	26	-3
	F	24	16	8
	J	29	17	12
	M	33	14	19
	E	33	13	20
	MJ	29	9	20
	R	26	28	-2
	S	30	15	15
	V	29	19	10
	Média	27,7	18,3	9,4

Resultados obtidos no *Confidence Inventory*. Abril 2016

Tabela 10 | Situações Positivas e Negativas - CI

		Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Situação positiva	2. I feel happy and excited about performing	0	0	1	5	4
	4. I focus on my next performance	1	0	6	2	1
	6. I am totally committed to dancing my best	0	1	1	6	2
	8. I am confident in my ability to dance well	0	3	3	4	0
	10. I look forward for my next performance	0	1	5	1	3
	12. My body language is up and positive	0	0	4	4	2
	14. I tell people I'm going to dance well	6	4	0	0	0
16. I expect to dance well	0	2	1	1	6	
Situação negativa	1. I expect to dance poorly	5	1	3	1	0
	3. I tell people I'm going to dance poorly	2	5	1	1	1
	5. My body language is down and negative	1	6	3	0	0
	7. I feel like I just want to quit	2	1	5	1	1
	9. I doubt my ability to perform well	2	3	1	3	1
	11. I am tentative during the performance	1	6	2	1	0
	13. I worry about my last performance	1	6	0	2	1
	15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing	9	0	1	0	0

Resultados obtidos para as situações positivas e negativas do CI. Abril 2016

Apêndice DJ

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: AC

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input type="checkbox"/>	Igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	--------------------------	-------	-------------------------------------	-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input type="checkbox"/>	Não tem influência	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	--------------------	-------------------------------------	---------	--------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	--------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	-----------------	-------------------------------------	---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminuiu	<input checked="" type="checkbox"/>
----------	--------------------------	------------------	--------------------------	----------	-------------------------------------

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	
----------------	--

Igual	<input checked="" type="checkbox"/>
-------	-------------------------------------

Menos confiante	
-----------------	--

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	
Trabalho a par	

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	
Imaginação de uma boa prestação	
Imaginação de movimento bem executado	
Trabalho a par	

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	
Definição de objectivos para cada aula	
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	
------------	--

Suficientes	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------	-------------------------------------

Poucas	
--------	--

Muito poucas	
--------------	--

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

Conter no solo e girar.

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

Fazer o que eu mais gosto.

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DK

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: AT

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input checked="" type="checkbox"/>	Igual	<input type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	-------------------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input type="checkbox"/>	Não tem influência	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	--------------------	-------------------------------------	---------	--------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	--------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------	---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input checked="" type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	-------------------------------------	------------------	--------------------------	----------	--------------------------

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	<input checked="" type="checkbox"/>
----------------	-------------------------------------

Igual	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Menos confiante	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input checked="" type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input checked="" type="checkbox"/>

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------

Suficientes	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------	-------------------------------------

Poucas	<input type="checkbox"/>
--------	--------------------------

Muito poucas	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------



- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

Fornia Fichas de sobre a dança

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

Ensinar algo, usando vídeos coreográficos

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DL

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: F

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input type="checkbox"/>	Igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	--------------------------	-------	-------------------------------------	-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input type="checkbox"/>	Não tem influência	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	--------------------	-------------------------------------	---------	--------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	--------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	-----------------	-------------------------------------	---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	------------------	-------------------------------------	----------	--------------------------

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------

Igual	<input checked="" type="checkbox"/>
-------	-------------------------------------

Menos confiante	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input checked="" type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input checked="" type="checkbox"/>

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input checked="" type="checkbox"/>

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------

Suficientes	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------	-------------------------------------

Poucas	<input type="checkbox"/>
--------	--------------------------

Muito poucas	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------

F

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DM

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: J

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input checked="" type="checkbox"/>	Igual	<input type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	-------------------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Não tem influência	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	--------------------	--------------------------	---------	--------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------	---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------	---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input checked="" type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	-------------------------------------	------------------	--------------------------	----------	--------------------------

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	<input checked="" type="checkbox"/>	Igual	<input type="checkbox"/>	Menos confiante	<input type="checkbox"/>
----------------	-------------------------------------	-------	--------------------------	-----------------	--------------------------

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>	<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input checked="" type="checkbox"/>	Definição de objectivos para cada aula	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input checked="" type="checkbox"/>	Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input checked="" type="checkbox"/>	Grito de guerra	<input checked="" type="checkbox"/>

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>	<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>	Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>	Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>	Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	<input type="checkbox"/>	Suficientes	<input checked="" type="checkbox"/>	Poucas	<input type="checkbox"/>	Muito poucas	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------	-------------	-------------------------------------	--------	--------------------------	--------------	--------------------------

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

Obligações de palavras-chaves

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DN

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: M

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input type="checkbox"/>	Igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	--------------------------	-------	-------------------------------------	-------	--------------------------

2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Não tem influência	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	--------------------	-------------------------------------	---------	--------------------------

3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------	---------------------------------	--------------------------

4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------	---------	--------------------------

5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	------------------	-------------------------------------	----------	--------------------------

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	<input checked="" type="checkbox"/>
----------------	-------------------------------------

Igual	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Menos confiante	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input checked="" type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input checked="" type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input checked="" type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------

Suficientes	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------	-------------------------------------

Poucas	<input type="checkbox"/>
--------	--------------------------

Muito poucas	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

Conhecer a história de bailarinos conhecidos.

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

Essa

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DO

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: E

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input checked="" type="checkbox"/>
------	-------------------------------------

Igual	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Menos	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------

Não tem influência	<input type="checkbox"/>
--------------------	--------------------------

Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>
----------------------------------	-------------------------------------

Entendi mas não consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------

Mantém-se igual	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input checked="" type="checkbox"/>
----------	-------------------------------------

Manteve-se igual	<input type="checkbox"/>
------------------	--------------------------

Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------

- 6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	<input checked="" type="checkbox"/>
----------------	-------------------------------------

Igual	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Menos confiante	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

- B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

- 1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input checked="" type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input checked="" type="checkbox"/>

- 2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input checked="" type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input checked="" type="checkbox"/>

- 3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------

Suficientes	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------	-------------------------------------

Poucas	<input type="checkbox"/>
--------	--------------------------

Muito poucas	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

~~Pensar que se há pessoas que conseguem ou também ei de conseguir, implique mais ou menos esforço.~~ _____

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada. Não sei

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DP

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: MJ

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input type="checkbox"/>	Igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	--------------------------	-------	-------------------------------------	-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Não tem influência	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	--------------------	--------------------------	---------	--------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------	---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------	---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input checked="" type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	-------------------------------------	------------------	--------------------------	----------	--------------------------

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	<input checked="" type="checkbox"/>
----------------	-------------------------------------

Igual	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Menos confiante	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input checked="" type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input checked="" type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas

Suficientes

Poucas

Muito poucas

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

Imaginação de uma boa posição

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

Deixa de me importava com a atitude dos outros

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DQ

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: R

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input checked="" type="checkbox"/>	Igual	<input type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	-------------------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input type="checkbox"/>	Não tem influência	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input checked="" type="checkbox"/>
---------	--------------------------	--------------------	--------------------------	---------	-------------------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	--------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	-----------------	-------------------------------------	---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	------------------	-------------------------------------	----------	--------------------------

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	
----------------	--

Igual	X
-------	---

Menos confiante	
-----------------	--

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	
Imaginação de uma boa prestação	X
Imaginação de movimento bem executado	X
Trabalho a par	X

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	
Definição de objectivos para cada aula	
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	X
Grito de guerra	

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	
Imaginação de uma boa prestação	X
Imaginação de movimento bem executado	X
Trabalho a par	X

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	
Definição de objectivos para cada aula	
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	X
Grito de guerra	

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	
------------	--

Suficientes	X
-------------	---

Poucas	
--------	--

Muito poucas	
--------------	--

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

Dizer se a pessoa tem futuro ou não

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

elogiar

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DR

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: S

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input checked="" type="checkbox"/>	Igual	<input type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	-------------------------------------	-------	--------------------------	-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input type="checkbox"/>	Não tem influência	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	--------------------	-------------------------------------	---------	--------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------	---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------	---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	------------------	-------------------------------------	----------	--------------------------

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

ter uma especie de recompensa
para fazer alguma coisa bem.

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

Nenhuma, acho que as que foram
aplicadas foram suficientes.

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	<input checked="" type="checkbox"/>
----------------	-------------------------------------

Igual	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Menos confiante	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input checked="" type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input checked="" type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input checked="" type="checkbox"/>

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input checked="" type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------

Suficientes	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------	-------------------------------------

Poucas	<input type="checkbox"/>
--------	--------------------------

Muito poucas	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------

Apêndice DS

AVALIAÇÃO GLOBAL DA TEMÁTICA DAS AULAS

Nome: V

A. As perguntas que se seguem referem-se ao modo como te sentes, comparando o início do ano lectivo – Outubro – com os dias de hoje.

- 1) Pensando nos dias de hoje, sentes-te mais ou menos entusiasmada quando vais para as aulas de técnica de dança clássica, relativamente ao início do ano lectivo?

Mais	<input type="checkbox"/>	Igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Menos	<input type="checkbox"/>
------	--------------------------	-------	-------------------------------------	-------	--------------------------

- 2) Em que medida achas que a dança clássica contribui, no dia-a-dia, para o nível da tua auto-estima?

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Não tem influência	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	--------------------	--------------------------	---------	--------------------------

- 3) Consideras ter entendido e conseguir pôr em prática os elementos motivacionais que foram trabalhados?

Entendi e consigo pôr em prática	<input checked="" type="checkbox"/>	Entendi mas não consigo pôr em prática	<input type="checkbox"/>	Não entendi como pôr em prática	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------	---------------------------------	--------------------------

- 4) Sentes diferença na tua prestação durante as aulas, quando utilizas elementos motivacionais? A tua prestação...

Aumenta	<input checked="" type="checkbox"/>	Mantém-se igual	<input type="checkbox"/>	Diminui	<input type="checkbox"/>
---------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------	---------	--------------------------

- 5) Desde o início do ano lectivo, dirias que a tua auto-estima aumentou ou diminuiu?

Aumentou	<input type="checkbox"/>	Manteve-se igual	<input checked="" type="checkbox"/>	Diminuiu	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	------------------	-------------------------------------	----------	--------------------------

6) Desde o início do ano lectivo, sentes-te mais ou menos confiante na tua prestação?

Mais confiante	<input checked="" type="checkbox"/>
----------------	-------------------------------------

Igual	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Menos confiante	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

B. As perguntas que se seguem pedem que avalies o trabalho desenvolvido ao longo das aulas da professora-estagiária (Outubro – Março).

1) Qual(is), dos seguintes, foi(foram) a(s) estratégia(s) motivacionais que mais gostaste de conhecer?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input checked="" type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

2) Qual aquela com que mais te identificaste ou achaste benéfica para ti?

Substituição de pensamentos negativos	<input type="checkbox"/>
Imaginação de uma boa prestação	<input type="checkbox"/>
Imaginação de movimento bem executado	<input type="checkbox"/>
Trabalho a par	<input type="checkbox"/>

<i>Walk the walk, talk the talk</i>	<input type="checkbox"/>
Definição de objectivos para cada aula	<input checked="" type="checkbox"/>
Utilização de palavras-chave, imagens, amuletos	<input checked="" type="checkbox"/>
Grito de guerra	<input type="checkbox"/>

3) Pensas que o número de aulas para aplicação destas estratégias foram:

Demasiadas	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------

Suficientes	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------	-------------------------------------

Poucas	<input type="checkbox"/>
--------	--------------------------

Muito poucas	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------

- 4) Indica alguma outra estratégia aplicada pela professora que tenhas sentido ser útil para teres confiança em ti própria, auto-estima elevada e/ou motivação para continuares o trabalho da técnica de dança clássica.

O amuleto / imagem / chave foi a que mais me ajudou e pensar nas motivações internas e externas

- 5) Indica alguma estratégia que penses ser mais adequada a ti e que não tenha sido aplicada.

~~Para mim~~ O grupo falar positivamente de cada elemento do grupo

*Obrigada pelo teu contributo em todo este processo.
Espero ter-te ajudado tanto quanto me ajudaste a mim.*

a.C

Apêndice DT

Tabela 11 | Análise geral individual

Aluna	PAP - Pessoal				PAP - Físico	EAER	ICAC	EAER	ICAC	CI
	Confiança	Comp. mentais	Apoio social	Motivação						
AC	3	5	9	8	6,6	15	64	11	56	-5
AT	6	6	7	6	5,2	13	51	11	52	-3
F	8	9	9	8	7,6	20	76	25	64	8
J	9	8	9	9	8,6	18	60	21	58	12
M	9	10	10	10	8,4	20	63	23	64	19
E	8	10	10	9	7,1	20	76	28	76	20
MJ	8	8	8	7	7,7	27	70	21	71	20
R	4	4	9	8	7,2	16	64	11	56	-2
S	8	10	10	9	8,6	23	77	24	75	15
V	6	9	8	10	8,2	12	63	13	64	10

Análise individualizada dos vários questionários realizados durante a intervenção

ANEXOS

Anexo A



Introdução

Fruto do desenvolvimento e da modernização da sociedade portuguesa, a perceção da importância do ensino da Dança em geral e do ensino especializado em particular, tem-se vindo a alterar profundamente nos últimos anos. Não se trata, já, de equacionar a adesão a um acessório do percurso educativo dos nossos jovens, a Dança em contexto especializado é hoje encarada como parte integrante da formação das crianças e jovens, numa perspetiva que não exclui, antes equaciona, a

adesão a opções profissionais relacionadas com a Dança e a Cultura.

Cumpre-nos proporcionar aos nossos alunos uma formação que, a par do domínio das técnicas de dança e das expressões criativas, veicule também os conhecimentos e valores necessários à plena integração de cidadãos responsáveis numa sociedade em transformação.

Para o Conservatório de Música e Dança de Coimbra iniciou-se já um tempo de grandes transformações. Com a elaboração do Projeto de Reorganização da Escola - amplamente participada por docentes, encarregados de educação e alunos – iniciou-se uma nova fase da vida da Escola, que se espera venha a ser de aprofundamento da sua acção educativa.

Num tal contexto, a tarefa principal do Conservatório de Música e Dança de Coimbra permanece o fortalecimento de uma modalidade de ensino cuja missão assume uma importância central nas sociedades culturalmente desenvolvidas. Trata-se de apontar caminhos que permitam munir os nossos alunos das ferramentas do conhecimento com as quais hão-de desenhar futuros...

O Conservatório de Música de Coimbra é um estabelecimento público do Ensino Especializado da Música e Dança, criado pela Portaria n.º 656, de 5 de Setembro de 1985. Na altura da sua criação, integrou duas escolas particulares de Música existentes em Coimbra, assumindo-se como continuador, ao nível oficial, da acção pedagógica dessas escolas.

Iniciou a sua atividade letiva em Fevereiro de 1986, no edifício da Cerca de S. Bernardo, na Ladeira do Carmo, cedido pela Câmara Municipal de Coimbra. Em Outubro de 1987, por cedência da Junta Distrital de Coimbra, mudou-se para o edifício da antiga Maternidade, à Sé Velha. Nos anos letivos de 1996/97 a 2002/03, utilizou também as instalações do Instituto de

Coimbra, na Rua da Ilha, na sequência de um protocolo celebrado com o mesmo Instituto e com a Universidade de Coimbra.

Ocupou provisoriamente parte das instalações da Escola Secundária Dom Dinis, desde o início do ano letivo de 2003/04, na Rua Adriano Lucas, até à conclusão do previsto novo edifício.

Em 2010, ano em que se celebrou o 25.º aniversário desta escola, o Conservatório passou a ocupar um novo edifício, construído na Rua Pedro Nunes, no qual se aloja também a Escola Secundária da Quinta das Flores.

Sedeado em Coimbra, mas exercendo a sua acção sobre toda a Região Centro – diretamente, ou através das Escolas de Música e Dança na sua dependência pedagógica – o Conservatório de Música de Coimbra norteia a sua atividade pelos seguintes princípios:

Promover a aprendizagem, prática e fruição da Música e Dança na cidade de Coimbra e na Região Centro.
Contribuir para a formação integral dos seus alunos, como cidadãos e como artistas.

Caracterização da Escola

Espaço Físico O programa de instalações integra várias salas especialmente vocacionadas para a educação artística da música, 38 salas de aula e 12 salas de estudo, bem como uma sala de maiores dimensões designada por Pequeno Auditório e um Auditório (pertencente as duas escolas) com capacidade para 400 lugares. A EACMC tem quatro Salas de Dança.

Comunidade Educativa

A comunidade educativa da EACMC provém de uma vasta área geográfica, sendo os assistentes operacionais e administrativos oriundos dos diversos pontos do Distrito, os docentes residem em localidades como Coimbra, Grande Porto, Lisboa e Aveiro e os alunos provêm de quase todos os concelhos do Distrito de Coimbra e de distritos limítrofes. Nos quadros abaixo inseridos podemos verificar o número de docentes e de assistentes técnicos e operacionais, tendo também em conta o tipo de vínculo à escola.

Alunos do Curso de Dança

É de assinalar a crescente procura da frequência da Escola em regime articulado, sobretudo a nível do segundo e terceiro ciclo do ensino básico currículo, num ambiente escolar em que a opção pelos cursos da área científica é maioritária e, por outro lado, pelo facto de grande parte dos alunos não residir em Coimbra. Nos quadros abaixo apresenta-se o panorama de distribuição dos alunos.

Alunos – 150 (ano letivo 2015/16)

Nível de ensino	Rapazes	Raparigas
2º.e 3º. Ciclo	10	81
Iniciação	5	54
Total	15	135

Docentes do Curso de Dança

Docentes - 6

	Quadro Destacamento	Contratados
Formação Artística	1	5

O QUE QUEREMOS CONCRETIZAR 1. Princípios Orientadores

A atividade educativa da Escola Artística do Conservatório de Música e Dança de Coimbra persegue os seguintes objetivos gerais, fundados nas Recomendações da Unesco no que respeita ao papel civilizacional da Educação Artística:

- a. **Desenvolver, através da Educação Artística, o sentido estético, a criatividade e as faculdades de pensamento crítico e de reflexão que são inerentes à condição humana e constituem um direito de todas as crianças e jovens;**
- b. **Desenvolver nas crianças e nos jovens uma maior tomada de consciência não só deles próprios mas também do seu meio ambiente natural e cultural;**
- c. **Assumir plenamente o papel da escola pública na convicção de que o acesso a todos os bens, serviços e práticas culturais deve fazer parte dos objetivos dos sistemas educativos;**
- d. **Fortalecer o papel da Educação Artística na sensibilização dos auditórios e dos diferentes públicos para a apreciação das manifestações artísticas;**
- e. **Compreender os desafios à diversidade culturais suscitados pela globalização e a crescente necessidade de imaginação, criatividade e cooperação em sociedades cada vez mais baseadas no conhecimento;**

- f. Ter em conta que, na nossa sociedade, a arte é parte integrante da vida de todos os dias e desempenha um papel fundamental na transmissão cultural e na evolução da comunidade e dos indivíduos; □**
- g. Desenvolver esforços no sentido de potenciar estratégias educativas e culturais que transmitam e apoiem valores estéticos e identitários suscetíveis de promover e valorizar a diversidade cultural e o desenvolvimento de sociedades sem conflitos, prósperas e sustentáveis; □**
- h. Potenciar o valor e a aplicabilidade das artes no processo de aprendizagem e o seu papel no desenvolvimento de capacidades cognitivas e sociais que estão subjacentes à tolerância social e à celebração da diversidade; □**
- i. Fomentar um nível de desempenho educativo fundado na convicção de que a Educação Artística, como todos os tipos de educação, tem de ser de alta qualidade para ser eficiente. □**

2. Missão

No que se refere ao papel concreto das instituições públicas de ensino artístico especializado, são de referir os seguintes princípios orientadores, assumidos pela EA do CMC:

- a. Educar o sentido de responsabilidade e de autoexigência, desenvolver as capacidades de autoanálise e autocrítica, elementos indispensáveis ao processo de melhoria do desempenho artístico; □**
- b. Educar para a autonomia, princípio no qual se baseia grande parte do labor do estudante de música em contexto de ensino especializado; □**
- c. Respeitar a individualidade de cada aluno, numa modalidade de ensino não capaz de potenciar, como de cercear, a criatividade; □**
- d. Educar a capacidade de partilha no trabalho de conjunto; e. potenciar as capacidades criativas do aluno, no respeito pela sua personalidade; □**
- f. Educar para a observação, o contacto e a descodificação de objetos estéticos da cultura “clássica” e contemporânea, criando alternativas (sem que tal signifique oposição) à cultura comercial e/ou de massas;**
- g. Educar para o prosseguimento de estudos a nível superior nos domínios da performance musical e da dança. Tendo em conta os princípios acima enunciados a missão central desta escola é a de proporcionar um ensino**

exigente que permita a prossecução de estudos a nível superior nas áreas da música e da dança.

3. Funcionamento e atividades de enriquecimento curricular

Complementarmente, a Escola acolhe e desenvolve uma série de actividades que visam a formação dos jovens na sua globalidade.

Assim a Escola:

Promove atividades criativas e artísticas extracurriculares, das quais se salientam os cursos de Iniciação;

Estabelece protocolos com Companhias de Dança e Escolas Superiores de Dança portuguesas e estrangeiras, tendentes a proporcionar vivências profissionais aos alunos durante o seu percurso escolar;

Estabelece protocolos com entidades vocacionadas para a atribuição de subsídios / bolsas destinados à otimização do funcionamento da Escola e ao apoio a atividades preparatórias de ingresso na vida profissional dos alunos;

Estimula, na comunidade educativa, relações de convívio, solidariedade e intervenção cultural, através de atividades de extensão curricular, comemorações e apresentações em locais públicos;

Realiza projetos de carácter inter e transdisciplinar;

Realiza aulas abertas, nas disciplinas da área artística;

Promove anualmente duas apresentações de Seminários abertas ao público, que envolvem os alunos do 3o ciclo e que dão especial ênfase à componente artística e interpretativa, proporcionando aos alunos a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, nomeadamente de Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e restantes disciplinas da Formação Artística;

Promove um Espetáculo Final em que participam todos os alunos da Escola e que é o culminar do trabalho desenvolvido ao longo de cada ano letivo, colocando aos alunos diferentes desafios e exigindo uma capacidade de resposta fundamental para o seu futuro como bailarinos profissionais, e privilegiando a exposição da Escola na sua globalidade a um público mais alargado.

4. Objetivos

Estes objetivos visam a melhoria dos resultados, a formação integral e a promoção do futuro sucesso profissional dos alunos, centrando-se em:

Primar por um ensino de excelência das técnicas de dança, aferindo-o através da auto – avaliação e duma avaliação contínua cada vez mais rigorosa.

Proporcionar um ensino de qualidade nas suas múltiplas vertentes: artística e humanística;

Educar para a cidadania, mobilizando os jovens para uma atitude ativa e interventiva, de modo a criar cidadãos atentos e com sentido de responsabilidade social e ambiental, que lhes permita terem um papel de relevo no seu futuro, tanto pessoal como profissional;

Proporcionar aos alunos uma formação adaptada à realidade da dança atual, contribuindo assim para uma nova geração de bailarinos e agentes da dança com um sentido crítico apurado;

Apoiar e aconselhar os alunos, durante a sua formação, sobre a forma mais eficaz de iniciar a sua vida profissional ou, em alguns casos, de aprofundarem os seus estudos;

Promover o reconhecimento internacional da escola como uma referência nacional;

Alargar o público das apresentações da Escola, nomeadamente entre a comunidade envolvente;

Desenvolver atitudes e comportamentos que melhorem as relações pessoais entre os elementos da comunidade educativa;

Aprofundar a cooperação institucional entre a escola e os Pais e Encarregados de Educação com vista a uma formação mais abrangente;

Melhorar a inter e a transdisciplinaridade, tanto entre as disciplinas da Formação Geral como entre estas e as da Formação Artística;

Estudar as necessidades e definir as prioridades na atualização dos professores das diferentes áreas;

Anexo B

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: _____ Data: ___/___/201___
Idade: _____ anos Estado Civil: _____
Habilitações: _____ Profissão: _____
Naturalidade: _____ Residência: _____
Nota global ____ F1 (1+4+9+16+17) ____ F2 (3+5+8+11+18+20) ____ F3 (2+6+7+13) ____ F4 (10+15+19) ____

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↵

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

□

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

10/15/19

no questionário 2

concordo muito
clix = 60/100

2

Anexo C

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- _____ 1. I expect to dance poorly.
- _____ 2. I feel happy and excited about performing.
- _____ 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- _____ 4. I focus on my next performance.
- _____ 5. My body language is down and negative.
- _____ 6. I am totally committed to dancing my best.
- _____ 7. I feel like I just want to quit.
- _____ 8. I am confident in my ability to dance well.
- _____ 9. I doubt my ability to perform well.
- _____ 10. I look forward to my next performance.
- _____ 11. I am tentative during the performance.
- _____ 12. My body language is up and positive.
- _____ 13. I worry about my last performance.
- _____ 14. I tell people that I'm going to dance well.
- _____ 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- _____ 16. I expect to dance well.

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo D

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. **Emotions** (e.g., love, excitement, enjoyment)
2. **Sensations** (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy)
3. **Satisfaction** (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles)
4. **Identity** (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. **Social** (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)
2. **Tangible rewards** (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)
3. **Intangible rewards** (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)
4. **Avoidance** (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors)

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo E

Exmos Srs Encarregados de Educação,

No âmbito do estágio da Professora Alice Cruz, que está a ter lugar nesta escola com a turma dos vossos educandos, vimos por este meio solicitar a autorização da captação de filmagens para que sejam utilizadas na defesa de tese de Mestrado da referida professora estagiária Alice Cruz.

Com os melhores cumprimentos, A Coordenadora do Departamento de Dança,

CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTÁGIO DE MESTRADO

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina, ou pela Escola/Curso Vocacional de Dança. Desta forma, aceito participar e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta Defesa de tese de Mestrado e com as garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela estagiária Alice Cruz.

NOME:

BI/CC N.º: _____ **DATA OU**
VALIDADE ____ / ____ / ____ **GRAU DE PARENTESCO OU TIPO DE**
REPRESENTAÇÃO:

ASSINATURA

Anexo F

Conservatório de Coimbra de Música e Dança Sylvia Rijmer

Conteúdo Programático

5o Grau TDClássica

Trabalho da estabilidade na barra e no centro.

Encontro do eixo.

Coordenação e isolamento dos braços, pernas e cabeça no seu uso.

Muito atenção e limpeza aos temáticas básicas da tecnica clássica dos pliés, tendus, jetés, ronde de jambes, rond de jambes en láir, retiré, developpe, fondu, frappé, grand battements, sùr le coup de pied etc.

Atenção a ideia de pied plat (pé bem posicionado no chão em relação ao alinhamentos dos joelhos e pés.

Atenção ao uso e placement da cabeça an sua coluna vertebral.

Atenção ao uso dos pés no seu trabalho na barra e centro.

Atenção ao uso do eixo na barra e no centro.

Atenção ao esticar das pernas altas em developpés e battements.

Atenção aos pirouettes.

Saltos com alinhamento dos ombros, joelhos e pés. Atenção ao musicalidade.

Barra

Rond de jambe en láir 45o pied plat en dehors e en dedans Retiré balance en relevé

Ramassé en relevé

Developpe en avant e en arriere

Grand Battements en croix

Cloche grand en avant e a la seconde

Port de bras en relevé

Shassé

Pirouettes en dehors

Arabesque penché

Port de bras, souplé e cambré en relevé devant e en arriere

Centro

Battements tendus en dehors en tournant: devant Battements jetés en tournant

Pirouettes en dehors (4a, 5a Pos)

Double pirouettes en dehors (4o e 5a Pos) Pirouettes com pernas esticadas

Developpé en avant, a la seconde en arriere Attitude en avant et en arriere

Piqué arabesque

Piqué tours en dehors

Pas de Bourré pique Balancé

Allegro

Pas sauté en coup de pied en avant Chengements

Sisonne (seconde)

Temps Levé

Echappé Sobresaut Glissade

Pas de chat Grand Assemblé Grand Jeté

1o Período

Barra

2o Período

Rend de jambe en l'air 90o pied plat en dehors Ramassé en relevé

Developpe en avant e en arriere a la seconde en relevé Grand Battements en croix
com swings, com saltos Saltos

Shassé

Pirouettes en dehors com a perna a la seconde

Pirouettes en dedans com a perna a la second

Arabesque penché

Port de bras, souplé e cambré en relevé devant e en arriere con passé. Frappés
flex/pointe e wrap around the ankle foot. (a terre e fora do chão) Promenade em

arabesque com demi-plié en dedans e en dehors. Fouetté (en avant a la seconde, en arriere a la seconde)

Port de bras, souplé e cambré en relevé devant e en arriere con passé.

Centro

Battements tendus en tournant en dehors e en dedans: devant, a la seconde e derriere. Battements en tournant en dedans: devant, a la seconde y derriere.

Battements jeté en tournant en dehors: devant, a la seconde e derriere.

Grand Battements en relevé.

Grand rend de jambe en làir. 90o mais

Pas sauté en coup de pied devant e derriere. Pirouettes en dedans 5 POS, 4a POS, 2a POS Arabesque e attitude en tournant

Allegro

Pas de basque

Brisé

Emboîte sûr le coup de pied Sissonne

Assemblé en avant, derriere

Entre chat quatre, trois, six

Pas sauté en coup de pied en avant Chengements

Sisonne (seconde)

Temps Levé

Echappé

Sobresaut

Glissade

Pas de chat

Grand Assemblé

Grand Jeté

Pontas

Barra

Relevés

Pique en avant arabesque, e attitude Piqué retiré en avant, en arriere attitude Retiré

Pirouette 5o POS
Developpe relevé
Grand Battements relevé
Petit changement en relevé

Centro

Piqué attitude derrière Arabesque relevé Pirouettes en dehors Attitude relevé

Piqué soutenu en dehors

Piqué en tournant

petit changement en relevé

tour chaîné com os braços nos ombros e na 1a Posição Echappé

Anexo G

CONSERVATORIO DE MUSICA E DANÇA DE COIMBRA

CONSERVATORIO DE MUSICA E DANÇA DE COIMBRA Programa: Técnica de Dança Clássica
(TDC) 3o ano

1o Período

Barra

Grand Plié ; com port de bras.

Battement Tendu.

Rond de jambe per terre a demi-plié.

Doble fondu devant, a seconde e derrière.

Souple e cambré de IV posição.

Cambré na IV posição con demi-plié, na perna do frente.

Pas de bourrée dessus-dessous en 1ra. fase.

Promenade dehors e en dedans.

Battements jetés a demi-plié devant, a seconde e derrière.

Doble fondu con relevé devant. a la seconde y derrière.

Demi-grand rond de jambe en l'air a demi-plié en dehors I e II mitad.

Pas de bourrée en tournant en dehors e en dedans per 1/2 giro.

Tombe de posições en l'air com relevé por traslação a cou de pied devant y derrière, en avant, a seconde e en arrière.

Promenade en dedans.

Doble rond de jambe en l'air en dehors e en dedans.

Souplé e cambré em tendu e em tendu com demi-plié.

Demi-grand rond de jambe en: l'air a demi-plié en dedans I y II mitad.

Pas de bourrée en tournant..

Relevé lent com relevé devant, a seconde e derrière.

Battements jeté partindo do relevé devant, a seconde e derrière.

Centro

Chassé terminado com perna en l'air.

Piqué a cou de pied derrière a relevé da diagonal.

Fondu com releve.

Piqué com perna en l'air.

Promenade com perna devant en l'air en dehors.

Piqué soutenu en dedans.

Souple e cambré em IV posición e em IV posición com demi-plié na perna do frente.

Temps lie en dehors e en dedans.

Piqué a cou de pied derrière a relevé da diagonal.

Allegro

Changement italiano na 1ra fase e centro.

Sissonne ouvert en avant, a seconde e en arrière.

Echappé com temps levé en tournant.

Pas de chat na 1ra fase e centro.

Pontas

Barra

Da II posição em demi-plié, relevé a cou de pied alternando pernas: devant e derrière na 1a. fasse.

Da II posição em demi-plié, relevé a passé alternando pernas: devant e derrière na 1a. fasse.

Da II posición en demi-plié, relevé a seconde en l'air a 45° alternando pernas na 1afasse.

Piqué a V posição: a seconde na 1ra fasse.

Piqué a V posición: en avant e en arrière na 2da fasse.

Pas de bourrée en dehors e en dedans per passé na 1a e 2a fasse.

Relevé a cou de pied continuados (4) devant e derrière na 1a e 2a fasse.

Devloppé per cou de pied a seconde a 45° na 1a fasse.

De I posición en demi-plié relevé e la seconde a 45° na 1a fasse.

Piqué a cou de pied a seconde na 1a fasse.

Piqué a cou de pied: avant e arrière na 2a fasse.

Relevé a cou de pied continuados (8), devant e derrière na 1a. e 2a fasse.

Relevé a passé continuados (4): devant e derrière na 1a e 2a fasse.

De II posição em demi-plié, relevé a m seconde en l'air a 45° en 2a fasse.

De IV posição em demi-plié, a relevé na quatrième en l'air a 45° en 2a fasse.

Passé con relevé continuados (8): devant y derrière en 1ra y 2da fase.

Piqué a passé a seconde na 1a fassse.

Piqué a passé: en avant e en arrière 1a y 2a fassse.

De IV posição em demi-plié, relevé a la quatrième devant a 45⁰ en 2da. fase..

De IV posição em demi-plié, relevé em arabesque na 2a fassse.

De V posição em demi-plié, relevé em arabesque na 1a. fassse.

Pas ballotté a tendu per pas de bourrée suivi na 2a fassse.

Sissonne simples: en avant e en arrière na 1a fassse.

Preparação de pirouette en dehors de IV posição terminado a IV posición en 1ra e 2da fase **Centro**

Relevé em V posição em croisée e effacée.

Relevé em IV posição em croisée e effacée.

Relevé em I y II posição.

Échappe a II posição na diagonal.

Échappé a IV posição em croisée e effacée.

Pas de bourrée en dehors e en dedans per passé.

Relevé a cou de pied continuados (4) devant e derrière.

Piqué a V posição a seconde.

Piqué a V posição en avant e en arrière.

Passé com relevé continuados (4).

Da II posição em demi-plié, cou de pied a relevé alternando pernas: devant e derrière.

Pas de bourrée suivi en avant: en fase, croisée y effacée.

Piqué a cou de pied: en avant e en arrière.

Piqué a cou de pied a seconde.

Cou de pied con relevé continuados (8).

Pas ballotté con pas de bourrée suivi, a tendu en face, croisée e effacée.

Cou de pied devant com relevé per 1/4 de giro.

Passe com relevé per 1/4 de giro.

2o Período

Barra

Jeté com demi-plié.

Jeté piqué com demi rond de jambe en l'air.

Grand battement partindo de relevé devant a la seconde e derrière.

Rond de jambe en el l'air com relevé en dehors e en dedans.

Tombe de posições en l'air a IV posição com demi-plié na perna do frente e a tendus devant, a seconde e derrière.

Battement, jeté com relevé.

Doble rond de jambe en l'air com relevé en dehors e en dedans.

Demi-fouetté per promenade a tendu e en l'air en dedans I e II mitad.

Chassé em posição en l'air com relevé.

Piqué a posições en l'air com relevé en avant, a seconde e en arrière.

Jeté terminado a relevé.

Rond de jambe en l'air com demi-plié en dehors.

Grand Rond de jambe en l'air a demi-plié en dehors.

Demi-fouetté per promenade a tendu e en l'air en dehors I e II mitad.

Centro

Jeté com demi-plié.

Pas de bourrée en tournant en dehors e en dedans.

Pirouette en dehors de V posição.

Preparación de pirouette em dedans.

Petit battement a relevé.

Flic-flac en dedans por 1/4 y 1/2 giro.

Relevé lent terminado a relevé en écartée e IV arabesque.

Jeté partindo de relevé devant, a seconde e derrière.

Pas ballotté per cou de pied.

Echappé battu ao abrir e ao fechar 1ra fasse e centro.

Assemblé battu en dedans en 1ra fase e centro.

Pirouette en dehors de IV posição a IV posição e a IV com demi-plié na perna de alante.

Tombe de posiciones en l'air a cou de pied devant e derrière a IV com demi-plié na perna do frente e a tendu devant, a seconde e derrière.

Flic-flac en dedans e en dehors.

Preparação de tour chainé.

Doble fondu devant, a seconde e derri re.

Pirouette en dedans de IV posi o com demi-pli  na pierna do frente.

Battement jeté com relevé.

Pas sautt  en arabesque.

Assemblé battu en dehors 1ra. fase e centro.

Echappé battu terminado a cou de pied derrière e devant.

Pirouette en dehors de II posi o.

Tour chain .

Relevé lent com relevé: devant, a la seconde, derrière e I, II e III arabesque.

Petit battement com relevé.

Piqué en tournant en dedans.

Allegro

Sissonne ouv rt per cou de pied en avant, a seconde e en arri re.

Pas ballote com pernas esticadas

Temps de cuisse en dedans.

Entrechat royal e quatre en 1a fase e centro.

Pontas

Barra

Prepara o de pirouett  en dehors de IV posi o en 1ra e 2da fase.

Preparação para petit sauté en punta I, II, IV y V posición

De IV posição en demi-plié, arabesque a relevé na 2da fase

Soutenus en dedans de tendu a la seconde por 1/2 giro.

Soutenus en dedans de tendu a la seconde por um giro.

Pirouette en dehors de IV posição por 1/2 giro.

Fondu a la seconde alternando pernas en 1ra. fasse.

Soutenus en dehors de tendu a la seconde por 1/2 giro.

Fondu a la seconde continuado (2) en 1ra fasse.

Soutenus en dehors de tendu a la seconde por um giro.

Piqué a arabesque a 45° e 90° na 1ra. fasse.

Pas ballotté con pas de bourrée suivi con traslación terminado por petit développé na 2da fasse.

Piqué attitude derrière en 1ra fasse.

Pirouette de IV posición en dehors por un giro na 1ra. e 2da fase.

Fondu a la seconde continuados (4) na 1ra. fase.

Pas de bourrée en dehors en tournant por 1/2 e um giro na 1ra. y 2da. fase.

Fondu devant e a la seconde continuados (2) na 2da. fasse .

Piqué a arabesque. na 2da fasse.

Piqué attitude na 2da fasse.

Sissonne a la seconde na 1ra fasse.

De V posição em demi-plier, développé com relevé a la seconde e derrière na 1ra

fasse.

Sissonne a arabesque a $.45^\circ$ na 2da fasse.

De V posição em demi-plié, développe com relevé devant na 2da fasse.

Centro

Piqué a passé a la seconde.

Preparação de pirouette em dehors de IV posição

Pirouette em dehors de IV posición por 1/2 giro.

Pirouette de IV posição em dehors.

Soutenus em dedans partindo de tendu a la seconde por 1/2 giro e um giro.

Pas ballotté com pas de bourre suivi terminado por petit développé a croisée e effacée.

Pas de bourrée em dehors em tournant por 1/2 giro.

Piqué a arabesque.

Piqué a attitude derrière.

Piqué a arabesque failli segundo a diagonal e com diferentes posições de braços.

3o Período

Barra

Grand rond de jambe em l'air a demi-plié em dedans.

Demi-grand rond de jambe com relevé em dehors, I e II mitad.

Demi-grand rond de jambe em l'air com relevé em dedans I e II mitad.

Fouetté por promenade en dehors.

Double rond de jambe en l'air com demi-plied en dehors e en dedans.

Centro

Piqué soutenus en dehors

Demi-fouetté por promenade em tendu e en l'air en dehors I e II mitad.

Flic-f lac en dehors.

Chassé a posições en l'air com relevé en avant a la seconde e en arrière.

Piqué a posições en l'air com relevé en avant, a la seconde e en arrière.

Tombe de posições en l'air com relevé a IV com demi-plied en la perna do frontee, a tendus e a posições en l'air.

Fouetté por promenade en dedans.

Relevé lent con relevé en écartée e IV arabesque.

Battu a relevé. devant y derrière.

Fouetté com promenade com perna en l'air en dehors.

Balancé en avant e en arrière.

Allegro

Entrechat trois terminando a cou de pied derrière na 1ra. fase e centro.

Échappé en tournant.

Entrechat trois a cou de pied devant na 1ra. fase e centro.

Sissonne tombe.

Emboité a cou de pied devant e derrière.

Sissonne ouvert por développé: en avant, a la seconde e en arrière.

Temps de cuisse en dehors.

Sissonne failli assemblé derrière.

Pontas

Barra

Piqué com perna en l'air a la seconde na 1ra. fase.

Fondu derrière na 1ra e 2da fase.

Piqué a la quatrième a 45° e 90° na 2da fase.

Piqué a arabesque com relevé continuados (2).

Sissonne a la quatrième a 45° en 2da fase (en arrière), en dedans 1ra e 2da mitad.

Petit sauté em I, II, IV e V posição na 1ra fase.

De V posição em relevé, grand rond de jambe en dehors e en dedans na 1ra e 2da fase.

Arabesque com relevé continuados (4).

Piqué a cou de pied, plié com relevé (sem descer da ponta) continuados.

Pierna en l'air a la seconde com relevé continuados (3), na 1ra e 2da fase.

Pirouette en dehors de V posição na 1ra e 2da fase.

Pas de bourrée en dedans en tournant por 1/2 e um giro.

Perna en l'air a la quatrième devant com relevé continuado (3) na 2da. fase.

Centro

Soutenus en dehors partindo de tendu a la seconde por 1/2 e um giro.

Pas ballotté en tournant con pas de bourrée suivi, por 1/2 giro e terminando a tendu.

Glissade piqué a arabesque.

Doble pirouette en dehors de IV posição.

Tour chaine.

Petit sauté en I, II, IV e V posição.

Pirouette en dehors de V posição.

Pas de bourrée en dedans en tournant por 1/2 e um giro

3o Ano TDC

Anexo H

E

Quinta-feira, 26 de Maio 2016

A dança no Conservatório ao longo dos anos

Para entrar para a turma de dança quando andava no 6º ano, no ano de 2013, tive de fazer uma audição na qual acabei por passar e juntei-me à turma. Quando comecei o meu 7º ano nesta turma, as pessoas perguntavam-me se tinha sido obrigada a fazer audição e eu respondi que não, mas não percebia o porquê de me estarem a questionar. Passado pouco tempo percebi como é que o Conservatório funcionava porabi que não gostara muito de lá estar, então continuei a praticar dança num estabelecimento fora da escola (onde já andava antes). Quando a professora descobriu os meus "práticos complementares" passou a ignorar-me e a gozar comigo e também a dizer comentários de troça desnecessários como "porque é que andas para lá? Achas boa a "Escola da "Moria Lachache"..." No fim do 1º período ela decidiu dizer-nos as notas que ^{no seu ponto de vista} tirávamos nos exames de dança clássica e contemporânea, que resumindo ^{que} toda a turma tinha 2 (negativa) em ambos os exames exceto uma aluna que tiraria 6 (nota máxima) e mais alguns preferidos da professora que tiravam 4. Na altura tive em todos os exames 3, mas a professora continuava a desmotivá-me a dizer coisas do género "Eu não te devia ter passado na audição". Um dia a professora passou-se completamente e começou a gritar com os colegas e a dizer que nós não valíamos nada tal como a escola, meteu várias pessoas a chorar e para além do palavrado asneirado e desnecessário também inclusive ela pegou numa mesa do estudo e atirou-a para o sítio onde estavamos, quase nos acertando. No fim ainda se queixou que estava farta e que queria ir embora e por palavras dela: "Nem o ordenado aqui vale a pena". No final do ano ela continuava a afirmar que nunca me devia ter passado e que era sortuda por não ter negativo...

No 8º ano para além da professora referida a qual para distingui-la chamarei de "D", tivemos outra professora que tratarei por "C". Bem, a professora "C" passou a dar-nos as aulas de contemporânea e passava muito tempo das suas aulas a gritar e enojar, coisas que já estavamos habituados. Dizia que nós estavamos gordos cheios de pneus e quando uma de nós se alejara ou começara a sangrar do pé por estar a "arrastá-lo" no chão ela não nos deixava parar e dizia que sangrar fazia bem. Quanto à professora "D", já não estava tão irritada mas continuava a insultar-nos inúmeras vezes. Enquanto esta professora às vezes nos ignorava por estar a dar atenção à sua aluna favorita, a outra tentava "ajudar" a melhorarmos, o problema era os seus modos de ensino. A professora "C" dava-nos palmadas (muitas vezes ficávamos vermelhos no sítio onde ela batia), dava murros

para nós "sentirmos bem a sensação da contraction" e inclusive um dia para eu esticar mais as pernas ela mordou-me na coxa. Normalmente antes das aulas com esta professora eu sentia-me nervosa e não confiante só de pensar que iam ter aula. Esta professora também me infelizou a vida quando soube que andava também na outra escola de dança coisa que só fazia por ter tempo para desfrutar verdadeiramente da alegria que era dançar.

Quanto à outra professora, ela fez-nos ensinar um período inteiro (3 horas, por semana) um solo que ela dizia que ia escolher uma de nós para fazer embora todas já souzamos que a sua aluna favorita é que o teria (que acabou por ter oficialmente no final do período). No final do ano esta professora disse-me exatamente com estas palavras: "Eu não sei o que fazer com você, é que você não é boa mas também não é assim tão má" (ela era brasileira, daí esta construção frásica). Ela também fez a nossa turma ensinar durante dois períodos inteiros duas coreografias para o espetáculo final de ano, em que no fim acabou por tirar metade da nossa turma da dança porque "não eramos suficientemente bons" e colocou no nosso lugar algumas meninas, também suas favoritas, da turma anterior.

A professora "C" continuava a não gostar de mim, e mesmo que eu tivesse 80% nos dois últimos exames (o 1º não fiz porque me lesionei), ela disse que só me dava 3 nível 3 e que tinha a sorte dela ser simpática e não me dar 2.

No este espetáculo final de ano, quando tinhamos feito a marcação de palco a professora decidiu retirar-me de uma parte da apresentação, sem dar qualquer tipo de justificação ou motivo. No fim deste mesmo espetáculo a professora "D" disse "Talvez para o ano já não estou aqui! Que bom!".

Quando comecei o 9º ano eu rezei para que quando chegasse à escola as professoras fossem diferentes e ~~parece~~ resultou. Estas professoras motivaram-me e fizeram com que eu melhorasse a minha técnica. Levaram-me a descobrir um lado confiante e seguro mas que antes desconfiava. As professoras novas fizeram-me redescobrir o prazer de dançar enquanto que no fim do ano anterior eu queria desistir de dançar de todo. Como a nossa professora de dança clássica nos diz: "Não é o que fazes, é como o fazes" levou-me a perceber o que realmente estava a fazer ali. Hoje evolui muito e já não me considero a mesma pessoa que queria desistir.

Estas professoras, depois da motivação que me deram fizeram-me perceber que é isto que eu quero fazer na vida. Não trocava a dança por mais nada da minha vida.

Durante dois anos, estivemos sob avaliação de duas professoras de dança cujo a pedagogia não era a melhor.

Chamar "graca" a uma aluna e dizer que tem "um sorriso de deficiente" não dá muita motivação para permanecer nas aulas e causa uma queda enorme na auto-estima, o que não dá muito jeito para ter um bom desenvolvimento no final do período.

Da minha parte não tenho muita razão de queixa; no que toca a algumas das minhas colegas não digo o mesmo.

Algumas aulas de dança clássica passavam-se, simplesmente, as alunas fazermos os exercícios e a professora corrigir quem mais lhe agradava. ~~De~~ De vez em quando, algo corria mal, em geral, e a professora não estava nos seus melhores dias, ^{em} punha-se a atirar cadeiras para o ar, a chamar-nos nomes que não se chamaria ninguém, principalmente a alunas, a humilhar alunas cuja a auto-estima não era a melhor, etc. Muitos dos alunos que permaneceram no curso pensaram em desistir, pois alguns tinham medo do que as professoras podiam fazer mais. Jam para a aula com medo.

Sempre que falava em ter aulas de dança ~~sempre~~ a seguir ao intervalo, a única coisa que se ouvia era "Que seca!"; "já não aguento mais!"; "A seguir a este ano, vou-me embora." Era habitual, nós avaliarmos o humor das professoras mal entravam no Estúdio de dança, ~~porque~~ assim sabíamos até que ponto a aula chegaria.

Aprendi muitas coisas novas e gostei do que aprendi, mas a maneira de ensinar podia ter sido outra.

Agradeço, apesar de tudo, de ter tido professoras de dança que ensinaram coisas novas, mas houve muito sofrimento nos dois anos que elas tiveram conosco e causaram depressões a algumas alunas, o que é um grau de dor e sofrimento muito baixo para alunas com 12/13 anos.

Houve alunas que chegavam a casa a chorar e a pedir para não ir mais às aulas! O que é isto?! ~~Tristeza~~

Em vez de nos trazerem o gosto e o prazer de dançar, as professoras traziam e transmitem completamente o contrário! Tinha de se sangrar para mostrar que estava a fazer o exercício bem! As alunas não tinham motivação nenhuma.

Mas nós somos umas Guerreiras e continuamos a dançar.

Os anos anteriores foram muito diferentes em relação a este ano, o meu 5.º ano de dança. Eu fui vítima de ofensas verbais de uma das minhas antigas professoras. No 1.º ano, eu nunca tinha ballet antes, só tinha fazia hiphop, mas as professoras eram simpáticas. No 2.º ano tivemos novas professoras que se mantiveram até ao 4.º ano. Nesse ano, tive o meu 1.º período e numa aula a professora de dança clássica disse que eu tinha um período como o de um elefante. Também nesse ano, disse-me e a uma colega minha, que tínhamos barrigas com pneus, indiretamente chamando-nos gordas. * Esse ano foi um dos piores em que eu me sentia triste a toda hora e todas notavam, sentia a minha confiança sempre no mínimo. No 3.º ano as coisas melhoraram. No 4.º ano veio uma nova professora de contemporânea. No início ela era muito fixe mas revelou-se muito má. Ela gritava imenso e eu tinha medo, sentava-me todos os dias no fundo da sala com medo de ela vir ter comigo e gritar por algo que eu tenha feito de mal. Foi também um ano desmotivador, onde a minha confiança teve imensas alturas e baixas, onde eu não me sentia à vontade com os professores.

Anexo I

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: AC Data: 06/11/2015
Idade: 14 anos Estado Civil: _____
Habilitações: _____ Profissão: _____
Naturalidade: Se. Nave Residência: _____
Nota global 64 F1 (1+4+9+16+17) 21 F2 (3+5+8+11+18+20) 19 F3 (2+6+7+13) 13 F4 (10+15+19) 11

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↗

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ω

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo J

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: AT Data: 06/11/2015
 Idade: 19 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Coimbra Residência: _____
 Nota global 51 F1 (1+4+9+16+17) 15 F2 (3+5+8+11+18+20) 14 F3 (2+6+7+13) 11 F4 (10+15+19) 11

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↗

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo K

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: F Data: 6/11/2015
 Idade: 13 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Cambrá Residência: _____
 Nota global 76 F1 (1+4+9+16+17) 21 F2 (3+5+8+11+18+20) 25 F3 (2+6+7+13) 12 F4 (10+15+19) 13

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↶

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo L

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: J Data: 06/11/2015
 Idade: 14 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Coimbra Residência: _____
 Nota global 60 F1 (1+4+9+16+17) 18 F2 (3+5+8+11+18+20) 20 F3 (2+6+7+13) 12 F4 (10+15+19) 10

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↪

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo M

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: M Data: 6/11/2019
 Idade: 14 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Coimbra Residência: _____
 Nota global 63 F1 (1+4+9+16+17) 19 F2 (3+5+8+11+18+20) 22 F3 (2+6+7+13) 13 F4 (10+15+19) 9

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↗

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo N

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: E Data: 06/11/2015
 Idade: 14 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Caimbize Residência: _____
 Nota global 26 F1 (1+4+9+16+17) 20 F2 (3+5+8+11+18+20) 22 F3 (2+6+7+13) 18 F4 (10+15+19) 11

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5

Continua no verso ↪

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
18. Quando tenho um problema que me afflige não o consigo resolver sem o auxilio dos outros	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo O

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: MJ Data: 6/11/2015
 Idade: 14 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Coimbra Residência: _____
 Nota global 70 F1 (1+4+9+16+17) 19 F2 (3+5+8+11+18+20) 23 F3 (2+6+7+13) 16 F4 (10+15+19) 12

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↻

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input checked="" type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5

12

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo P

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: R Data: 06/11/2015
 Idade: 19 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Coimbra Residência: _____
 Nota global 64 F1 (1+4+9+16+17) 18 F2 (3+5+8+11+18+20) 20 F3 (2+6+7+13) 15 F4 (10+15+19) 11

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquele que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↗

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me afflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo Q

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: S Data: 6/11/2015
 Idade: 14 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Alcobaça Coimbra Residência: _____
 Nota global 77 F1 (1+4+9+16+17) 24 F2 (3+5+8+11+18+20) 22 F3 (2+6+7+13) 17 F4 (10+15+19) 10

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5

Continua no verso ↩

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ω

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo R

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: V Data: 06/11/2015
 Idade: 14 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: Coimbra Residência: _____
 Nota global 63 F1 (1+4+9+16+17) 15 F2 (3+5+8+11+18+20) 20 F3 (2+6+7+13) 18 F4 (10+15+19) 10

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input checked="" type="checkbox"/> 5
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↻

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

□

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo S

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: AC Data: / /201
 Idade: anos Estado Civil:
 Habilitações: Profissão:
 Naturalidade: Residência:
 Nota global 56 F1 (1+4+9+16+17) 16 F2 (3+5+8+11+18+20) 18 F3 (2+6+7+13) 11 F4 (10+15+19) 44

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5

Continua no verso ↪

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo T

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: AT Data: 03/05/201
 Idade: 14 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: _____ Residência: _____
 Nota global 52 F1 (1+4+9+16+17) 15 F2 (3+5+8+11+18+20) 16 F3 (2+6+7+13) 11 F4 (10+15+19) 10

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↩

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo U

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: F Data: / /201
 Idade: anos Estado Civil:
 Habilitações: Profissão:
 Naturalidade: Residência:
 Nota global 64 F1 (1+4+9+16+17) 18 F2 (3+5+8+11+18+20) 77 F3 (2+6+7+13) 14 F4 (10+15+19) 10

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um individuo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↩

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo V

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: J Data: / /201
 Idade: anos Estado Civil:
 Habilitações: Profissão:
 Naturalidade: Residência:
 Nota global 58 F1 (1+4+9+16+17) 17 F2 (3+5+8+11+18+20) 20 F3 (2+6+7+13) 12 F4 (10+15+19) 01

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↪

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo W

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: M Data: / / 201
 Idade: 15 anos Estado Civil:
 Habilitações: Profissão:
 Naturalidade: Residência:
 Nota global 64 F1 (1+4+9+16+17) 17 F2 (3+5+8+11+18+20) 23 F3 (2+6+7+13) 15 F4 (10+15+19) 9

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↪

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo X

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: E Data: / /201
Idade: anos Estado Civil:
Habilitações: Profissão:
Naturalidade: Residência:
Nota global F1 (1+4+9+16+17) F2 (3+5+8+11+18+20) F3 (2+6+7+13) F4 (10+15+19)

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Continua no verso ↪

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

□

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

10/10 + 15 → respostas a 2 questões em 20/20

Anexo Y

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: MJ Data: 08/06/201
 Idade: 15 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: _____ Residência: _____
 Nota global 31 F1 (1+4+9+16+17) 18 F2 (3+5+8+11+18+20) 25 F3 (2+6+7+13) 13 F4 (10+15+19) 11

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↵

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input checked="" type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo Z

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: R Data: / /201
 Idade: anos Estado Civil:
 Habilitações: Profissão:
 Naturalidade: Residência:
 Nota global 50 F1 (1+4+9+16+17) 17 F2 (3+5+8+11+18+20) 16 F3 (2+6+7+13) 11 F4 (10+15+19) 12

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↪

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me afflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo AB

Inventário Clínico de Auto-Conceito

(© A. Vaz Serra, 1985)

Nome: V Data: 08/09/2016
 Idade: 14 anos Estado Civil: _____
 Habilitações: _____ Profissão: _____
 Naturalidade: _____ Residência: _____
 Nota global 64 F1 (1+4+9+16+17) 15 F2 (3+5+8+11+18+20) 24 F3 (2+6+7+13) 18 F4 (10+15+19) 10

INSTRUÇÕES

Todas as pessoas têm uma ideia de como são. A seguir estão expostos diversos atributos, capazes de descreverem como uma pessoa é. Leia cuidadosamente cada questão e responda de forma verdadeira, espontânea e rápida a cada uma delas. Ao dar a sua resposta considere, sobretudo, a sua maneira de ser habitual e não o seu estado de espírito de momento. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que pensa se lhe aplica de forma mais característica.

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Sei que sou uma pessoa simpática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Costumo ser franco a exprimir as minhas opiniões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
3. Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para realizar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Considero-me tolerante para com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
7. Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>

Continua no verso ↶

	Não Concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo multíssimo
8. De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a pôr em prática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
11. Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
12. Não sei porquê a maioria das pessoas embirra comigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 5
14. Considero-me competente naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou uma pessoa que gosta muito de fazer o que lhe apetece	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. A minha maneira de ser leva-me a sentir na vida com um razoável bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem o auxílio dos outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Gosto sempre de me sair bem nas coisas que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>
20. Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões. Não deixe nenhuma por responder!

Anexo AC

AC

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- ✓ 4 1. I expect to dance poorly.
- 3 2. I feel happy and excited about performing.
- ✓ 4 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- 3 4. I focus on my next performance.
- ✓ 3 5. My body language is down and negative.
- 3 6. I am totally committed to dancing my best.
- ✓ 5 7. I feel like I just want to quit.
- 2 8. I am confident in my ability to dance well.
- ✓ 4 9. I doubt my ability to perform well.
- 3 10. I look forward to my next performance.
- ✓ 3 11. I am tentative during the performance.
- 3 12. My body language is up and positive.
- ✓ 2 13. I worry about my last performance.
- 2 14. I tell people that I'm going to dance well.
- ✓ 1 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- 2 16. I expect to dance well.

Even - 26

Odd - 21

-5

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AE

F

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- 1 1. I expect to dance poorly.
- 4 2. I feel happy and excited about performing.
- 2 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- 1 4. I focus on my next performance.
- 2 5. My body language is down and negative.
- 4 6. I am totally committed to dancing my best.
- 3 7. I feel like I just want to quit.
- 4 8. I am confident in my ability to dance well.
- 2 9. I doubt my ability to perform well.
- 2 10. I look forward to my next performance.
- 3 11. I am tentative during the performance.
- 3 12. My body language is up and positive.
- 2 13. I worry about my last performance.
- 1 14. I tell people that I'm going to dance well.
- 1 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- 5 16. I expect to dance well.

8

P 24

I 16

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AG

M

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- 1 1. I expect to dance poorly.
- 5 2. I feel happy and excited about performing.
- 2 ~~4~~ 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- 4 4. I focus on my next performance.
- 2 5. My body language is down and negative.
- 4 6. I am totally committed to dancing my best.
- 2 ~~4~~ 7. I feel like I just want to quit.
- 4 8. I am confident in my ability to dance well.
- 2 9. I doubt my ability to perform well.
- 5 10. I look forward to my next performance.
- 2 11. I am tentative during the performance.
- 4 12. My body language is up and positive.
- 2 13. I worry about my last performance.
- 2 14. I tell people that I'm going to dance well.
- 1 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- 5 16. I expect to dance well.

impar - 17 14

par - 30 33

total - 13

19

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AH

E

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- 1 1. I expect to dance poorly.
- 5 2. I feel happy and excited about performing.
- 1 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- 5 4. I focus on my next performance.
- 2 5. My body language is down and negative.
- 5 6. I am totally committed to dancing my best.
- 1 7. I feel like I just want to quit.
- 4 8. I am confident in my ability to dance well.
- 1 9. I doubt my ability to perform well.
- 3 10. I look forward to my next performance.
- 2 11. I am tentative during the performance.
- 5 12. My body language is up and positive.
- 4 13. I worry about my last performance.
- 1 14. I tell people that I'm going to dance well.
- 1 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- 5 16. I expect to dance well.

Impar - 13

Paras - 33

Par - impar = 20

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AI

MJ

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- 1 1. I expect to dance poorly.
- 4 2. I feel happy and excited about performing.
- 1 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- 3 4. I focus on my next performance.
- 2 5. My body language is down and negative.
- 5 6. I am totally committed to dancing my best.
- 1 7. I feel like I just want to quit.
- 3 8. I am confident in my ability to dance well.
- 1 9. I doubt my ability to perform well.
- 5 10. I look forward to my next performance.
- 2 11. I am tentative during the performance.
- 4 12. My body language is up and positive.
- 1 13. I worry about my last performance.
- 1 14. I tell people that I'm going to dance well.
- 1 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- 2 16. I expect to dance well.

Impair - 9
Per - 29
P-I = 20

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AJ

R

$$\begin{array}{r} 26 - 24 = 2 \\ 26 - 28 = -2 \\ \hline = -2 \end{array}$$

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- 3 1. I expect to dance poorly.
- 4 2. I feel happy and excited about performing.
- 5 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- 4 4. I focus on my next performance.
- 3 5. My body language is down and negative.
- 4 6. I am totally committed to dancing my best.
- 3 7. I feel like I just want to quit.
- 2 8. I am confident in my ability to dance well.
- 4 9. I doubt my ability to perform well.
- 5 10. I look forward to my next performance.
- 2 11. I am tentative during the performance.
- 3 12. My body language is up and positive.
- 5 13. I worry about my last performance.
- 2 14. I tell people that I'm going to dance well.
- 3 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- 2 16. I expect to dance well.

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AK

S

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- 1 1. I expect to dance poorly. *-mal* *Impar - 15*
- 4 2. I feel happy and excited about performing. *Par - 30*
- 2 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- 3 4. I focus on my next performance. *30 - 15 = 15*
- 2 5. My body language is down and negative.
- 4 6. I am totally committed to dancing my best.
- 4 7. I feel like I just want to quit.
- 4 8. I am confident in my ability to dance well.
- 2 9. I doubt my ability to perform well.
- 4 10. I look forward to my next performance.
- 1 11. I am tentative during the performance.
- 5 12. My body language is up and positive.
- 2 13. I worry about my last performance.
- 1 14. I tell people that I'm going to dance well.
- 1 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- 5 16. I expect to dance well.

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AL

v

Worksheet 4.1: Confidence Inventory

Instructions

Use the following scale to indicate how often you have each of the following experiences.

1 = never, 2 = rarely, 3 = sometimes, 4 = often, 5 = always

- 3 1. I expect to dance poorly.
- 5 2. I feel happy and excited about performing.
- 2 3. I tell people I'm going to dance poorly.
- 3 4. I focus on my next performance.
- 2 5. My body language is down and negative.
- 4 6. I am totally committed to dancing my best.
- 3 7. I feel like I just want to quit.
- 3 8. I am confident in my ability to dance well.
- 4 9. I doubt my ability to perform well.
- 3 10. I look forward to my next performance.
- 2 11. I am tentative during the performance.
- 4 12. My body language is up and positive.
- 2 13. I worry about my last performance.
- 1 14. I tell people that I'm going to dance well.
- 1 15. I feel depressed, angry, or frustrated about performing.
- 5 16. I expect to dance well.

Impress 19

para 28

9

10

Scoring: Total your responses to the even-numbered and odd-numbered items separately. Then, subtract your score for the odd-numbered items from your score for the even-numbered items. The

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. **Emotions** (e.g., love, excitement, enjoyment)
enjoyment
2. **Sensations** (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy)
energy
3. **Satisfaction** (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles)
artistic expression
4. **Identity** (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. **Social** (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)
being part of something
2. **Tangible rewards** (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)
reviews
3. **Intangible rewards** (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)
admiration
4. **Avoidance** (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors)
Eu danso pentru ca dansul reprezinta un mare problem.

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. Emotions (e.g., love, excitement, enjoyment)

*Exercitamento
divertido*

2. Sensations (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy)

Energia

3. Satisfaction (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles)

*Meus capacidades
Improvement*

4. Identity (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. Social (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)

Parents

2. Tangible rewards (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)

Reviews

3. Intangible rewards (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)

Opportunities

4. Avoidance (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors)

Such a parents

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AO

F

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. Emotions (e.g., love, excitement, enjoyment)

~~enjoyment~~ alegria

2. Sensations (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy)

Energia

3. Satisfaction (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles)

expressão artística

4. Identity (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. Social (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)

fazer parte de um grupo

2. Tangible rewards (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)

criticos

3. Intangible rewards (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)

oportunidades

4. Avoidance (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors)

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AP

J

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. **Emotions** (e.g., love, excitement, enjoyment) *Algracia*
2. **Sensations** (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy) *Foco...*
3. **Satisfaction** (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles) *Improvement*
4. **Identity** (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. **Social** (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)
Parents
2. **Tangible rewards** (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)
Bolsa de estudo
3. **Intangible rewards** (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)
opportunities
4. **Avoidance** (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors) *—*

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. **Emotions** (e.g., love, excitement, enjoyment) Amor...
2. **Sensations** (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy) Foco...
3. **Satisfaction** (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles) Expressão artística...
4. **Identity** (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. **Social** (e.g., friends, teachers, parents, being part of something) Mãe...
2. **Tangible rewards** (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews) Bolsa de estudo...
3. **Intangible rewards** (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration) oportunidades...
4. **Avoidance** (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors) Nada.

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. **Emotions** (e.g., love, excitement, enjoyment) Love, passion and enjoyment
2. **Sensations** (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy) Energy
3. **Satisfaction** (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles) improvement
4. **Identity** (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

I don't know

External Motivators

1. **Social** (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)

Parents and friends

2. **Tangible rewards** (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)

All that will help me improve

3. **Intangible rewards** (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)

Opportunities

4. **Avoidance** (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors) Not let people dissapointed

Anexo AS

MJ

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. Emotions (e.g., love, excitement, enjoyment) ~~em~~
Alegria Amor...
2. Sensations (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy)
foco...
3. Satisfaction (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles)
Expressão Artística...
4. Identity (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. Social (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)
família...
2. Tangible rewards (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)
Críticas
3. Intangible rewards (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)
Admiração
4. Avoidance (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors)
~~Precisa de dança~~

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AT

R

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. **Emotions** (e.g., love, excitement, enjoyment)
adrenalina
2. **Sensations** (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy)
energia
3. **Satisfaction** (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles)
aprender passos novos
4. **Identity** (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. **Social** (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)
fazer parte de algo
2. **Tangible rewards** (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)
bolsa de estudo
3. **Intangible rewards** (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)
oportunidades
4. **Avoidance** (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors)
não desistir

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AU

S

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. **Emotions** (e.g., love, excitement, enjoyment) *excitement*
2. **Sensations** (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy) *energia*
3. **Satisfaction** (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles) *(expressão) artistic expression*
4. **Identity** (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. **Social** (e.g., friends, teachers, parents, being part of something) */*
2. **Tangible rewards** (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews) *Reviews*
3. **Intangible rewards** (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration) *roles*
4. **Avoidance** (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors) *nada*

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).

Anexo AV

V

Worksheet 3.1: Why I Dance

Instructions

Identify your internal and external motivators for dancing. This worksheet helps you better understand why you dance, set your direction appropriately, and dedicate yourself to experiencing success.

Internal Motivators

1. **Emotions** (e.g., love, excitement, enjoyment)

love

2. **Sensations** (e.g., exhilaration, lightness, focus, energy)

Grandiosidade

3. **Satisfaction** (e.g., improvement, new capabilities, artistic expression, performing beautifully in front of an audience, earning new roles)

Improvement

4. **Identity** (e.g., dance is an expression of who you are and what you value most)

External Motivators

1. **Social** (e.g., friends, teachers, parents, being part of something)

Parents

2. **Tangible rewards** (e.g., scholarships, contracts, paychecks, prizes, reviews)

scholarships

3. **Intangible rewards** (e.g., roles, opportunities, accolades, applause, admiration)

roles

4. **Avoidance** (e.g., not wanting to let down important people, such as parents, peers, and directors)

Não quero deceber ninguém

From J. Taylor and E. Estanol, 2015, *Dance psychology for artistic and performance excellence*, (Champaign, IL: Human Kinetics).