



Análise de Conteúdo das Entrevistas - Alunos

Categoria	Subcategoria	Unidades de sentido
1. <u>Percurso na dança</u>	1.1. Percurso inicial 1.1.1. Aspectos positivos	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"O melhor foi mesmo o começar (...) o ver pela primeira vez a dança [Aluno 1, pág. 2] "</i> - <i>Acabamos por participar em muitas coisas, em muitos eventos (...) conhecemos sempre várias pessoas novas [Aluno 2, pág. 2]</i> - <i>Como gostava muito da dança, fui desenvolvendo uma vida cultural muito ativa, indo muito ao teatro e a concertos, bailados (...) [Aluno 3, pág. 2]</i> - <i>Tudo o que aprendi, os meus colegas e os meus professores (...) os espetáculos [Aluno 4, pág. 2]</i>
	1.1.2. Obstáculos/barreiras	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"A primeira de todas... a barreira física (...) a maior barreira de todas foi o desenvolver o psicológico (...) o facto de os amigos não nos apoiarem" [Aluno 1 pág. 2]</i> - <i>Foi ter vindo para esta escola (...) tive que deixar a minha família (...) quando tive 14 anos tive artrite reumatoide o que me incapacitou de dançar durante todo o ano letivo [Aluno 2, pág. 2]</i> - <i>Conjugação do tempo entre a escola e a dança (...) durante o dia estava a escola e depois mais à noite é que ia para a dança (...) tive dificuldades ao nível do crescimento [Aluno 3, pág. 2]</i> - <i>Lesões [Aluno 4, pág. 2]</i> - <i>Tenho que acordar mais cedo para vir para a escola (...) mudança de ambiente e de colegas (...) integração nos grupos já pré-formados (...) habituar aos professores (...) lesão [Aluno 5, pág. 3]</i>
	1.1.3. O que incentivou a praticar/estudar dança	<ul style="list-style-type: none"> - <i>"Assim que vi a dança disse logo que queria experimentar e que seria isso que eu iria querer fazer (...) a minha irmã foi uma grande impulsionadora" [Aluno 1, pág. 2]</i> - <i>Nunca me apercebi de que queria estudar dançar (...) Acabei por ser levado pelo facto de a minha mãe ser professora (...) o que eu gostava mesmo era de cantar [Aluno 2, pág. 2]</i> - <i>Fui eu que pedi à minha mãe para ir para o ballet quando era criança (...) Uma vez ela foi ver o bailado "Quebra-nozes " comigo e no final eu disse que também queria ser como aquelas bailarinas [Aluno 3, pág. 2]</i> - <i>Eu sempre tive bastante convicção de que era isto que queria (...) Fui operada (...) percebi que sem dúvida era mesmo isto que eu queria [Aluno 4, pág. 2]</i> - <i>Foi no 4º ano de escolaridade (...) mas eu não me lembro de como foi (...) a minha mãe é que me conta (...) foi um gosto que nasceu sozinho [Aluno 5, pág. 4]</i>



	<p>1.2. Percurso atual 1.2.1. Aspectos positivos</p>	<p>- (...) <i>É o facto de a cada dia que passa, me conseguir superar e superar as coisas com que me defronto e as dificuldades</i> [Aluno 1, pág. 3]</p> <p>- <i>Serão mesmo as notas</i> [Aluno 2, pág. 3]</p> <p>- <i>Estando aqui já sabemos o que queremos fazer no nosso futuro e por isso o desenvolvimento do nosso trabalho já é muito direcionado para um objetivo, sermos bailarinos (...) temos turmas pequenas (...) aprendemos imensa coisa (...) o trabalho desenvolvido com os professores e com os colegas</i> [Aluno 3, pág. 3]</p> <p>- <i>Os espetáculos (...) dão-nos bastante prática de palco (...) as aulas, os ensaios e quando vêm pessoas convidadas é sempre ótimo</i> [Aluno 4, pág. 4]</p> <p>- <i>Ter percebido que eu tenho uma grande capacidade de fazer o que eu quero e achar que consigo e posso fazer (...) criei uma maior confiança (...) Acabei por me aproximar mais dos meus pais (...) fui convidada a integrar a escola (Bolchoi) (...) muito bom ter ganho o concurso internacional</i> [Aluno 5, pág. 6]</p>
	<p>1.2.2. Limitações/dificuldades</p>	<p>- <i>Como menos, durmo menos, há sempre um senão, mas pela dança faço tudo</i> [Aluno 1, pág. 3]</p> <p>- <i>Flexibilidade (...) sou um pouco tímido o que não me ajuda (...) quando entram pessoas novas... tenho tendência a reservar-me</i> [Aluno 2, pág. 4]</p> <p>- (...) <i>É a minha perna (...) a abertura de ancas, que eu não tenho o suficiente (...) os meus ombros são muito subidos (...) perco a concentração muito facilmente</i> [Aluno 3, pág. 4]</p> <p>- <i>Está muito relacionado com os espaços (...) as condições não são as ideais</i> [Aluno 4, pág. 4]</p> <p>- <i>Eu própria (...) estou a olhar no espelho “não, tu nunca mais conseguir ser assim. Tu nunca vais ter o corpo perfeito” (...) os professores às vezes também são uma limitação</i> [Aluno 5, pág. 6]</p>
	<p>1.2.3. Consequências dos aspectos positivos vs. negativos</p>	<p>- <i>Comer e dormir menos não é propriamente saudável (...) sinto-me mais fraco (...) adormeço em qualquer lugar (...) os positivos faz-me sentir muito orgulho (...) o reconhecimento dos professores, das pessoas externas à escola. É gratificante</i> [Aluno 1, pág. 3]</p> <p>- <i>Têm-me levado a trabalhar mais, pelo menos nos últimos três anos (...) a nível pessoal às vezes dão-me cabe da cabeça (...) quando os dias não correm muito bem, chego a casa muito desanimada (...) por outro lado, faz-me ter vontade de trabalhar sempre mais</i> [Aluno 3, pág. 4]</p> <p>- <i>É sentir que de um ano para ano (...) estou mais preparada, sinto-me mais à vontade (...) negativos (...) às vezes os estúdios não têm aquecimento (...) não conseguimos aquecer bem e por causa disso temos mais lesões</i></p>



		<p>[Aluno 4, pág. 4]</p> <p>- <i>Ajudaram-me a ficar mais forte e a aprender com os meus erros (...) o tempo daqui não é tempo desperdiçado porque aqui estamos a aprender (...) temos de sacrificar muita coisa (...) a escola prepara-nos para as adversidades da vida num todo</i> [Aluno 5, pág. 6]</p>
	1.2.4. Estratégias utilizadas para superar dificuldades	<p>- <i>É tentar tudo (...) tentar absorver tudo ao máximo, mesmo que não esteja a gostar (...)</i> [Aluno 1, pág. 3]</p> <p>- <i>A parte da timidez é saindo à noite com os meus colegas e arriscar (...) quanto à flexibilidade é treinar (...)</i> <i>Necessito de treinar muito</i> [Aluno 2, pág. 4]</p> <p>- <i>Trabalhar em casa (...) naquilo em que tenho limitações (...) tento lembrar sempre das correções que recebo nas aulas (...)</i> <i>Vou revendo coisas em casa (...)</i> [Aluno 3, pág. 4]</p> <p>- <i>Estar cientes de que temos de aquecer sempre muito bem, comer bem, dormir bem (...)</i> <i>cuidado com o nosso corpo (...)</i> <i>reforçar os positivos e trabalhar mais a técnica</i> [Aluno 4, pág. 5]</p> <p>- <i>Muito treino (...) treinar mental e fisicamente (...)</i> <i>a nível mental treino a olhar para o espelho (...)</i> <i>em termos físicos (...)</i> <i>exercícios de fortalecimento para melhorar (...)</i> <i>reforçar as coisas positivas mentalmente, devemos pensar nelas</i> [Aluno 5, pág. 7]</p>
	1.2.5. Apoio especializado	<p>- (...) <i>Quando fui para o concurso tive de alguma forma (...) aulas privadas para nos prepararmos para o concurso (...)</i> <i>com essas aulas sinto que evolui imenso</i> [Aluno 1, pág. 3]</p> <p>- <i>Acho que não</i> [Aluno 2, pág. 3]</p> <p>- <i>Aulas de força para fortalecer a minha musculação, devido a uma lesão que tive (...)</i> <i>essas são aulas são externas à escola (...)</i> <i>vou ao ginásio e tenho um treinador que me acompanha nos exercícios que devo de realizar</i> [Aluno 3, pág. 3]</p> <p>- <i>Sim (...)</i> <i>quando fui operada (...)</i> <i>esse apoio foi individualizado (...)</i> <i>Foi muito benéfico (...)</i> <i>para eu poder recuperar o tempo perdido</i> [Aluno 4, pág. 4]</p> <p>- <i>No 3º ano quando parei devido a uma lesão (...)</i> <i>apoio individualizado, só se for para as variações ou concursos</i> [Aluno 5, pág. 5]</p>
	1.2.6. Satisfação pessoal c/ o percurso	<p>- <i>Um bailarino nunca esta satisfeito. É preciso sempre mais</i> [Aluno 1, pág. 2]</p> <p>- <i>Estou satisfeito com as minhas notas mas (...)</i> <i>não sei (...)</i> <i>Estou satisfeito porque elas não são más, mas às vezes sinto que recebo mais do que aquilo que devia</i> [Aluno 2, pág. 3]</p> <p>- <i>Acho que poderia fazer melhor (...)</i> <i>não posso dizer que esteja satisfeita com as minhas notas</i> [Aluno 3, pág. 3]</p> <p>- <i>Não estou satisfeita (...)</i> <i>podiam ser melhores, como sempre (...)</i> <i>em dança, nós podemos ser sempre melhores</i> [Aluno 4, pág. 3]</p>



		<p>- Nós queremos sempre mais e achamos que nunca é suficiente (...) acho as minhas notas justas, mas não estou satisfeita (...) queremos sempre fazer mais [Aluno 5, pág. 4]</p>
2. <u>Desenvolvimento da excelência/talento</u>	2.1. Principais disciplinas/aulas	<p>- Possivelmente a técnica de dança clássica e a técnica de dança contemporânea" [Aluno 1, pág. 3]</p> <p>- Técnica de dança contemporânea, técnica de dança clássica e repertório de contemporâneo (...) a técnica de dança clássica é onde desenvolvemos toda a base [Aluno 2, pág. 3]</p> <p>- As disciplinas de técnica de dança clássica e contemporânea (...) são os momentos em que recebemos mais correções assim de postura e coisas mesmo dedicadas a nós [Aluno 3, pág. 3]</p> <p>- A dança clássica e o contemporâneo (...) É onde aprendemos a técnica [Aluno 4, pág. 3]</p> <p>- Dança clássica e dança contemporânea e repertório das respetivas danças [Aluno 5, pág. 4]</p>
	2.2. Características pessoais 2.2.1. Positivas	<p>- (...) Sou demasiado... sou ma pessoa que perdoa com muita facilidade (...) empresto tudo e mais alguma coisa [Aluno 1, pág. 7]</p> <p>- Muito criativo (...) simpático (...) Sou muito artístico, vou muito pela emoção, gosto de ajudar (...) Passei por muitas coisas más e acho que é algo que me dá profundidade (...) penso demasiado, reflito demais... [Aluno 2, pág. 3 e 9]</p> <p>- Persistente (...) Sei distanciar muito bem o trabalho e a diversão (...) Gosto de ajudar os outros (...) Sou um bocado mãezinha e protetora das pessoas de que gosto muito [Aluno 3, pág. 8]</p> <p>- Divertida (...) Determinada (...) no trabalho sou bastante organizada [Aluno 4, pág. 9 e 10]</p> <p>- Tenho boa memória (...) sou boa aluna (...) amiga [Aluno 5, pág. 12]</p>
	----- 2.2.2. Negativas	<p>- Sou muito preguiçoso, um pouco desarrumado [Aluno 1, pág. 7]</p> <p>- Sou muito preguiçoso (...) costumava ser convencido (...) não falo bem português (...) timidez [Aluno 2, pág. 5]</p> <p>- Sou muito teimosa (...) dorminhoca (...) depreciativa [Aluno 3, pág. 8]</p> <p>- Sou teimosa (...) Sou desarrumada (...) em casa (...) Gosto de estar com os meus amigos [Aluno 4, pág. 9]</p> <p>- Dificuldades em me aproximar mais de alguém (...) Pareço um pouco despegada (...) Sou muito aluada (...) Acho que entendo as pessoas, respeito-as, dou-lhes espaço (...) [Aluno 5, pág. 12]</p>



	<p>2.2.3. Influências das características pessoais na dança</p>	<p>- <i>Eu tento que não influenciem (...)</i> [Aluno 1, pág. 7]</p> <p>- <i>Tanto na dança como em tudo (...)</i> o facto de ter amadurecido e de ser mais autónomo foi algo de muito positivo em mim em termos profissionais porque faz-me olhar para as coisas de maneira diferente (...) [Aluno 2, pág. 9]</p> <p>- <i>Acabo por desmotivar durante o trabalho muito facilmente (...)</i> sou muito persistente, acabo por continuar a trabalhar, a insistir por fazer melhor aquilo (...) [Aluno 3, pág. 8]</p> <p>- <i>A teimosia é bom porque quando não consigo fazer determinada coisa num dia, fico o dia todo a pensar nisso e a trabalhar para o conseguir fazer (...)</i> ser divertida (...) ajuda na parte da expressão, em palco (...) [Aluno a, pág. 10]</p> <p>- <i>Eu sou boa a decorar os exercícios (...)</i> não me deixo afetar pelos problemas dos meus amigos [Aluno 5, pág. 13]</p>
	<p>2.3. Fatores contextuais</p> <p>2.3.1. Suporte familiar</p>	<p>- <i>Toda a minha família me suporta. É fantástica (...)</i> mãe, pai, avos, tios, primos (...) [Aluno 1, pág. 9]</p> <p>- <i>Toda a família mais chegada, pai, mãe, irmão, tios, avós</i> [Aluno 3, pág. 10]</p> <p>- <i>Mãe, pai, irmã, irmão, avó (...)</i> [Aluno 4, pág. 12]</p> <p>- <i>A minha mãe e o meu pai</i> [Aluno 5, pág. 15]</p>
	<p>2.3.2. Importância do suporte familiar</p>	<p>- <i>Se preciso de viajar para determinado sitio, eles apoiam-me, quer seja monetariamente ou psicologicamente (...)</i> eu danço para eles (...) sempre foi assim [Aluno 1, pág. 9]</p> <p>- <i>Apoiam-me financeiramente e também psicologicamente (...)</i> sempre me apoiaram a seguir o meu sonho [Aluno 3, pág. 10]</p> <p>- <i>Toda a minha família me apoia muito (...)</i> Mostram interesse por vir aos espetáculos, colocam questões (...) apoiam-me sempre para participar nos concursos (...) [Aluno 4, pág. 12]</p> <p>- <i>São um apoio muito importante (...)</i> são eles que me ajudam a ultrapassar diariamente as dificuldades (...) ajudam a ver que a vida não é assim tão má e que pode melhorar [Aluno 5, pág. 15]</p>
	<p>2.3.3. Figura (s) de referência na dança</p>	<p>- <i>Tenho muitas (...)</i> a maior parte dos coreógrafos contemporâneos entram no meu role (...) Rui Horta, Luís Lopes (...) parece que são maiores (...) captam a minha atenção por serem únicos no trabalho que fazem [Aluno 1, pág. 9]</p> <p>- <i>Há vários bailarinos que eu gosto muito (...)</i> pela sua qualidade artística e expressão que têm a dançar [Aluno 3, pág. 11]</p> <p>- <i>Uma bailarina, a principal do Bolchoi (...)</i> é a que está mais perto da perfeição na dança (...) [Aluno 4, pág. 13]</p>



		<p>- A bailarina principal do Bolchoi (...) Eu acho que é a melhor [Aluno 5, pág. 15]</p>
	2.3.4. Influência da (s) figura (s) de referência na dança	<p>- Ao ver o trabalho deles eu vou captando, mais o menos como um esponja o estilo deles (...) os passos (...) mas também a forma como eles pensam e como eles ensinam [Aluno 1, pág. 9]</p> <p>- Tentamos trabalhar muito para conseguir fazer algumas coisas que eles fazem [Aluno 3, pág. 11]</p> <p>- (...) Quando estamos a ver vemos que é linda e queremos ser como ela (...) quando não me apetece fazer os exercícios à noite, começo a pensar nela e digo “não, se queres ser tão boa como ela tenho de fazer os meus exercícios” (...) [Aluno 4, pág. 13]</p> <p>- Não influencia muito porque eu sei que nunca poderei ser como ela [Aluno 5, pág. 15]</p>
	2.3.5. Grupo de pares / amigos	<p>- Aqui na escola tenho um grupo de amigos estável e muito próximo (...) são basicamente a minha família [Aluno 1, pág. 10]</p> <p>- Sim, tenho (...) na minha turma, somos quase todos muito próximos (...) são quase uma segunda família [Aluno 3, pág. 11]</p> <p>- Cá na escola é a minha turma e pessoas que já fizeram parte da minha turma mas atualmente não (...) não me sinto tão ligada às pessoas da minha turma, porque sinto falta das pessoas que saíram [Aluno 4, pág. 13]</p> <p>- Tenho um grupo de amigos, estável e próximo [Aluno 5, pág. 16]</p>
	2.3.6. Importância do grupo de pares	<p>- Todos eles são como uma rocha. Se eu precisar, eu sei que me posso agarrar a um deles [Aluno 1, pág. 10]</p> <p>- São me bastante apoio nas alturas mais difíceis (...) também é com os amigos que nas aulas aprendemos muito, estamos sempre a dar correções e conselhos uns aos outros [Aluno 3, pág. 11]</p> <p>- Apoiamo-nos uns aos outros (...) Partilhamos os nossos acontecimentos, entre outras coisas [Aluno 4, pág. 14]</p> <p>- São como uma família para mim (...) passamos pelo menos e entendemo-nos umas às outras (...) ajudam-me a passar momentos difíceis [Aluno 5, pág. 16]</p>
	2.3.7. Partilha de interesses pelo grupo de pares	<p>- A maior parte tem interesses mútuos, mas claro que temos algumas divergências [Entrevista 1, pág. 10]</p> <p>- Temos quase todos os mesmo interesses até porque trabalhamos todos os dias para o mesmo (...) claro que há pequenas diferenças [Entrevista 3, pág. 11]</p> <p>- (...) Como o meu amigo que está na Rússia partilhamos os mesmos interesses (...) a minha amiga já é diferente (...) [Aluno 4, pág. 14]</p>



	<p>2.4. Fatores de distração</p>	<p>- Tudo me distrai (...) seja uma mosca que passa (...) som externo (...) para lidar com isso tento ao máximo abstrair-me e digo “vá, deixa-te disso...” [Aluno 1, pág. 8]</p> <p>- Pouca coisa (...) só mesmo quando alguém me chama durante uma altura em que estou a prestar muita atenção em algo (...) os barulhos e ruídos externos não me perturba muito [Aluno 2, pág. 11]</p> <p>- Tive uma discussão com a minha mãe ou uma nota muito má e fico o dia todo a pensar nisso (...) problemas que me ficam a perturbar e eu fico a pensar muito neles (...) Tento lidar com os meus pensamentos e na maioria das vezes até consigo [Aluno 3, pág. 9]</p> <p>- Os amigos (...) gosto de estar na brincadeira e na conversa (...) o cansaço (...) nas aulas de formação geral (...) tento retomar a atenção, por muito que por vezes seja difícil [Aluno 4, pág. 11]</p> <p>- Os professores dizem que sou muito distraída (...) são as coisas banais (...) começo a divagar (...) acho que tenho bastante facilidade em voltar à sala de aula e retomar a atenção [Aluno 5, pág. 13]</p>
	<p>2.5. Gestão emocional/relacional</p>	<p>- Tento ao máximo lidar com tudo (...) quando se trata de amigos, tento ligar como amigo, quando é família é a família e o trabalho, tento ser o mais profissional possível [Aluno 1, pág. 10]</p> <p>- Tento sempre gerir o meu tempo de maneira a ter tempo para a família como para os amigos e para o trabalho (...) assim consigo manter uma boa relação com a minha família, amigos, com os professores (...) [Aluno 3, pág. 12]</p> <p>- é difícil gerir (...) a melhor coisa é a internet no telemóvel (...) mas sinto que consigo gerir de alguma forma [Aluno 4, pág. 14]</p>
<p>3. “Ingredientes” para um percurso excecional na dança</p>		<p>- Trabalhar diariamente muito arduamente (...) dar ao máximo, 100% todos os dias (...) perseverança, muita paixão pelo trabalho e não ser preguiçoso (...) força de vontade (...) para se conseguir abstrair do mundo exterior [Aluno 1, pág. 4]</p> <p>- (...) Postura e capacidade artística (...) melhores professores (...) hoje em dia os coreógrafos procuram bailarinos... que conseguem prestar atenção ao que é necessário aprender e que farão de tudo para o conseguir fazer as coisas (...) aulas de teatro (...) misturar o lado técnico com o artístico e da representação (...) ter uma personalidade forte (...) saber focar a atenção [Aluno 2, pág. 3 e 8]</p> <p>- Dedicção para o trabalho e muita concentração (...) é necessário muito trabalho extra (...) muito trabalho (...) bons professores (...) força de vontade e cuidados connosco próprios [Aluno 3, pág. 5]</p> <p>- Dormir bem, uma boa alimentação (...) nas aulas de técnica (...) estar muito concentrado (...) alongar, fazer abdominais (...) nunca parar</p>



		<p>na totalidade no fim de semana (...) muito trabalho (...) rotina pessoal de exercícios (...) o autoconhecimento é muito importante [Aluno 4, pág. 5 e 10]</p> <p>- Treinar mais, a partir de um treino adequado (...) tem de se ter o corpo perfeito (...) as condições necessárias [Aluno 5, pág. 8]</p>
4. <u>Atividades práticas</u>	4.1. Semana típica	<p>- Levanto-me às 5h30/6h00 (...) as primeiras aulas do dia são académicas... depois tenho contemporâneo, clássico, o almoço (...) temos muito ensaios, tendo a duração de 3 a 4 horas (...) geralmente saio às 20h30 (...) deito-me por volta das 2h00 da manhã [Aluno 1, pág. 4]</p> <p>- Casa-escola; Escola-casa (...) acordar às 6h30 (...) Demoro a chegar à escola e o resto do dia é passado na escola (...) a partir das 15h e só temos dança até às 20h30 (...) aos fins de semana às vezes temos ensaios [Aluno 2, pág. 6]</p> <p>- Entramos às 10h e saímos às 20h30 (...) temos sempre clássico, seguida da hora do almoço e no resto da tarde temos contemporâneo, reportório, oficinas coreográficas, entre outras (...) chego a casa mais o menos às 21h30 (...) habitualmente deito-me depois da 00h [Aluno 3, pág. 5]</p> <p>- Eu levanto-me às 6h00 (...) duas aulas académicas na parte da manhã (...) e depois começo com contemporâneo, clássico, reportório de clássico e contemporâneo, pa de deux (...) acabamos todos os dias às 8h30 (...) só à 6ª feira é que entramos ao 12h00 (...) casa (...) coloco o um colchão na sala e alongo, faço abdominais ou outros exercícios (...) sábado costumo ir treinar (...) à tarde estou livre para estudar ou fazer o que me apetecer (...) domingo (...) hábito de fazer uma caminhada (...) resto do dia livre [Aluno 4, pág. 5 e 6]</p> <p>- Acordo às 6h30, saio de casa 1h depois e chego à escola às 8h30 e começo as aulas da manhã com as aulas de carácter geral, seguidas de contemporâneo, clássico, pa de deux (...) o horário é sempre das 8h30 às 20h30, menos às 6ªfeiras que temos a manhã livre (...) o grosso do tempo é dedicado às aulas práticas [Aluno 5, pág. 9]</p>
	4.2. Estratégias de autorregulação 4.2.1. Estabelecimento de objetivos	<p>- Sinceramente não (...) Vou um pouco ao sabor do vento (...) pelos objetivos que os professores vão traçando para nós [Aluno 1, pág. 5]</p> <p>- Não. Não tenho esse hábito (...) não sei explicar o porquê, mas não tenho (...) vou mais pelo meu corpo (...) Na eventualidade de traçar algum (...) faço-o no próprio dia e com o objetivo de o alcançar no mesmo dia [Aluno 2, pág. 7]</p> <p>- Às vezes, mas muito raramente (...) são objetivos curtos, ou seja “eu hoje vou ter de conseguir fazer aquilo” [Aluno 3, pág. 6]</p> <p>- Não costumo muito fazer isso (...) não defino propriamente um objetivo [Aluno 4, pág. 7]</p>



		<p>- Não. Os professores dão-nos as metas diariamente (...) pessoalmente, não defino nenhuma meta [Aluno 5, pág. 10]</p>
	4.2.2. Estratégias para lidar c/ o insucesso dos objetivos	<p>- Tento dar a volta ao assunto tentando novamente (...) temos de ter aquela força pessoal (...) tentar sempre e nunca desistir [Aluno 1, pág. 5]</p> <p>- Quando não sou bem-sucedido não me faz diferença (...) posso não ter conseguido fazer naquele momento, mas vou fazer noutra altura [Aluno 2, pág. 7]</p> <p>- Volto a insistir com o mesmo objetivo no dia seguinte, até conseguir alcança-lo (...) a forma como lido com isso depende dos dias [Aluno 3, pág. 6]</p> <p>- Para lidar com isso tento chegar a esse objetivo o mais rápido possível (...) trabalho bastante para lá chegar [Aluno 4, pág. 8]</p> <p>- Coloco tudo cá para dentro, remói-se e diz-se adeus, porque na dança não dá para ficar num canto toda triste (...) é passar à frente [Aluno 5, pág. 10]</p>
	4.2.3. Causas para o sucesso dos objetivos	<p>- A perseverança (...) dar sempre continuidade ao trabalho. Por muito dorido que esteja (...) força de vontade [Aluno 1, pág. 5]</p> <p>- Deveu-se ao imenso trabalho e esforço realizado [Aluno 2, pág. 8]</p> <p>- Trabalho e força de vontade (...) juntamente com muita concentração e dedicação [Aluno 3, pág. 7]</p> <p>- Os ensaios (...) foram bastantes ensaios (...) o apoio da família (...) os ensaios por vezes eram frustrantes (...) os amigos, sempre a dar apoio [Aluno 4, pág. 8]</p> <p>- Tem de estar continuamente na nossa cabeça (...) nunca nos podemos esquecer dele (...) vai-se para casa e treina-se [Aluno 5, pág. 11]</p>
	4.2.4. Gestão de tempo /rentabilização do tempo	<p>- Muito mal (...) tenho trabalhos da escola (...) o exercício físico tem de ser constante (...) tudo encaixado não funciona (...) também temos de ter uma vida social (...) sinto mesmo que não consigo gerir o meu tempo [Aluno 1, pág. 4]</p> <p>- (...) Organizo o meu tempo mais por aquilo que me está a apetecer (...) por exemplo, normalmente deixo o estudo para horas mais tardias (...) Acho que não há grande coisa que eu possa fazer para rentabilizar o meu tempo [Aluno 2, pág. 6]</p> <p>- É muito difícil gerir o tempo (...) nós temos o tempo cá na escola e depois se tivermos trabalhos para fazer, quando chegamos a casa é ficar até às tantas a fazer o trabalho (...) usava muito as horas do almoço para ir a consultas [Aluno 3, pág. 5 e 6]</p> <p>- Não sei (...) muitas vezes eu estou a alongar e</p>



		<p><i>a minha mãe já me está a dizer que temos de ir jantar e depois estou a arrumar as coisas e a minha mãe já me está a dizer que tenho de ir dormir (...) não consigo gerir bem o tempo todos os dias (...) é muito feita pela própria instituição e nós seguimos estes horários [Aluno 4, pág. 6]</i></p> <p><i>- Sinto que consigo gerir bem o meu tempo (...) no início do ano é sempre mais difícil, mas depois começámos-mos a habituar (...) [Aluno 5, pág. 9]</i></p>
	4.3. Ocupação maioritária do tempo	<p><i>- A fazer exercício físico ou simplesmente em ensaios ou aulas [Aluno 1, pág. 4]</i></p> <p><i>- Cá na escola e em casa [Aluno 2, pág. 6]</i></p> <p><i>- Na escola [Aluno 3, pág. 5]</i></p> <p><i>- Na escola [Aluno 4, pág. 6]</i></p> <p><i>- Além do dançar na escola, ocupo a maior parte do tempo em casa [Aluno 5, pág. 9]</i></p>
	4.4. Tempos livres	<p><i>- Vou correr para a praia (...) faço muito exercício, yoga, alongamento (...) Tudo isto é feito ao fim de semana [Aluno 1, pág. 6]</i></p> <p><i>- Internet, estudo, converso com amigos, gosto muito de escrever, cantar, tocar piano (...) [Aluno 2, pág. 6]</i></p> <p><i>- Cinema, passear, fico a dormir em casa, vou às aulas de força, às compras (...) ver amigos da primária ou infância [Aluno 3, pág. 7]</i></p> <p><i>- Antes praticava natação (...) faço idas ao ginásio (...) caminhadas [Aluno 4, pág. 9]</i></p> <p><i>- Ver televisão, estudar ou no computador (...) passeio (...) vou à praia (...) ao centro comercial (...) às vezes saí à noite [Aluno 5, pág. 9 e 11]</i></p>
	4.5. Prazer/divertimento	<p><i>- (...) Estabelecer uma meta e conseguirmos alcançar aquela meta, por muito pequena que seja (...) é muito gratificante (...) [Aluno 1, pág. 6]</i></p> <p><i>- As pessoas me elogiarem e dizerem que estou a fazer as coisas bem e que está muito giro (...) significa que alguém está a prestar atenção ao que eu estou a fazer (...) [Aluno 2, pág. 9]</i></p> <p><i>- Eu gosto do que faço e é sempre bom saber que estamos melhor (...) Temos um bom ambiente aqui na escola e na nossa turma (...) somos muito parceiros e ajudamo-nos uns aos outros o que torna tudo muito mais divertido [Aluno 3, pág. 8]</i></p> <p><i>- Estar no palco é a melhor sensação do mundo, as luzes, o público, todo o ambiente É a melhor coisa de sempre [Aluno 4, pág. 9]</i></p> <p><i>- Vendo aquelas pequenas metas que os professores traçam serem atingidas (...) quando conseguimos fazer algo melhor (...) [Aluno 5, pág. 12]</i></p>
	4.6. Preparação de uma performance	<p><i>- (...) A primeira coisa que faço é escolher a música. Depois os interpretes e a partir dai vou começando a criar um movimento, quer seja de acordo com a música, mas também c/</i></p>



		<p>os corpos dos intérpretes. A música escolho com base no meu gosto (...) e num tema [Aluno 1, pág. 5]</p> <p>- Muitos ensaios (...) começamos por construir alguns movimentos que gostávamos de fazer e que ficaríamos bem na coreografia (...) começo pela escolha da música (...) é feita normalmente com base num tema (...) depois começo a ver que tipo de movimento posso e consigo usar e ligar (...) necessito de pensar nos intérpretes (...) [Aluno 2, pág. 6 e 7]</p> <p>- Preparamos sempre tudo aqui na escola (...) tendemos a produzir o que um professor nos pede (...) em que temos de ser nós (...) montamos o nosso trabalho pela escolha da música, transmitimos esses movimentos às pessoas que iam dançar no projeto (...) a partir daí começamos a montar frases e dessas frases (...) ligações entre frases (...) antes de escolher a música definimos um tema (...) precisamos de pensar no cenário e figurinos (...) estando tudo interligado foi só ensaiar vezes sem conta [Aluno 3, pág. 6]</p> <p>- A nossa ideia começa quando arranjamos um tema (...) tentamos arranjar gestos que demonstrassem isso (...) fomos montando tudo (...) primeiro pensamos nas ideias e depois começamos a montar tudo [Aluno 4, pág. 7]</p> <p>- Nos trabalhos de dança temos sempre a ajuda dos professores (...) em relação à preparação do trabalho propriamente dito, normalmente é o professor que o delineia (...) para já acabo por reproduzir o que o professor pede e preparo mais o meu corpo para depois reproduzir algo [Aluno 5, pág. 10]</p>
5. Estados emocionais	5.1. Situações de medo / ansiedade / ...	<p>- Nervosismo, sem dúvida antes dos espetáculos. Seja qual for (...) medo acho que é sempre que tentamos alguma coisa nova (...) [Aluno 1, pág. 8]</p> <p>- Sempre que entramos em palco para dançar (...) sinto sempre, em quantidades por vezes alarmantes [Aluno 2, pág. 11]</p> <p>- É o último ano (...) tenho andado muito nervosa (...) tenho imenso medo de ir embora [Aluno 3, pág. 9]</p> <p>- Berlim (...) foi um momento de muito nervosismo e ansiedade (...) Aquele medo antes de entrar no palco é horrível (...) Acho que nunca estou preparada [Aluno 4, pág. 11]</p> <p>- Foi um concurso (...) a ansiedade e os nervos (...) muito grande e é difícil (...) mas a partir do momento em que entro em palco e termina tudo isso desaparece [Aluno 5, pág. 14]</p>
	5.2. Situações de risco / imprevisibilidade	<p>- Adoro. Adoro coisas novas (...) Alias, eu até gosto de me colocar em perigo [Aluno 1, pág. 8]</p> <p>- Não lido muito bem. Se for para arriscar em alguma coisa (...) nova (...) eu não lido muito bem [Aluno 2, pág. 12]</p> <p>- Depende dos desafios e do grau de risco (...) tento fazer as coisas na mesma (...) tendo a arriscar, mesmo quando tenho medo [Aluno 3, pág. 10]</p>



		<p>- <i>Tento lidar com essas situações (...) Atiro-me de cabeça e arrisco (...) Tento trabalhar ao máximo para minimizar a imprevisibilidade</i> [Aluno 4, pág. 12]</p> <p>- <i>Dá-se um mergulho e atiramo-nos de cabeça (...) que não arrisca, não petisca</i> [Aluno 5, pág. 14]</p>
	5.3. Situações de “pressão”	<p>- <i>Essa pressão é sentida todos os dias nas aulas, ensaios (...) e é tanto para mim com para os meus professores ou os meus pais</i> [Aluno 1, pág. 10]</p> <p>- <i>Já lidei (...) principalmente este ano com as audições finais e os exames (...) foram mesmo cansativas (...) é difícil acreditar em si próprio e continuar a trabalhar (...) tive mesmo que tentar muito não me ir abaixo</i> [Aluno 3, pág. 12]</p> <p>- <i>Senti uma grande pressão do 9º ano para o 10º ano (...) no concurso em Brelim</i> [Aluno 4, pág. 15]</p>
	5.4. Estratégias para lidar c/ situações de medo/ansiedade	<p>- <i>Abstrair-me</i> [Aluno 1, pág. 8]</p> <p>- <i>Como sempre tenho de passar por cima (...) é fácil, mão lido (...) se pensar muito no assunto não vai dar certo</i> [Aluno 2, pág. 11]</p> <p>- <i>Em relação à ansiedade vivenciado ao longo do ano letivo (...) para lidar c/ as saudades antecipadas tento combinar o máximo de coisas possíveis com os meus colegas</i> [Aluno 3, pág. 9]</p> <p>- <i>Apoiávamo-nos muito uns nos outros (...) transmitíamos sempre palavras de segurança “calma, vai tudo correr bem”</i> [Aluno 4, pág. 11]</p> <p>- <i>Enfia-se a ansiedade cá para dentro e deixa-se a ansiedade lá estar (...) não faço nada em especial</i> [Aluno 5, pág. 14]</p>
	5.5. Influência da ansiedade na dança	<p>- <i>O meu desempenho sai melhor quando estou nessa pressão (...) Eu gosto da pressão</i> [Aluno 1, pág. 8]</p> <p>- <i>Afetam muito o nível e a qualidade do movimento (...) no entanto a ansiedade e o nervosismo são as coisas que mais nos puxam nos espetáculos (...) ela pode ter os dois significados, tanto pode ser boa como má</i> [Aluno 2, pág. 12]</p> <p>- <i>Não consigo fazer as coisas tão bem (...) as coisas simplesmente não saem tão bem (...) o meu corpo não responde tão bem (...) também nos provoca lesões (...) tem uma influencia negativa em mim</i> [Aluno 3, pág. 10]</p> <p>- <i>Nervosismo muitas vezes é devido à responsabilidade (...) Acho que por um lado é bom porque nos dá essa noção de responsabilidade, apesar de no momento não ser muito bom</i> [Aluno 4, pág. 12]</p> <p>- <i>O desempenho é melhor (...) se tivermos ansiedade a mais é um bocado mau, na medida certa acho que conseguimos fazer um trabalho melhor</i> [Aluno 5, pág. 14]</p>



<p>6. Avaliação do desempenho</p>	<p>6.1. Autoavaliação</p>	<p>- Os bailarinos têm um bocado a mania do “nunca somos bons o suficiente” (...) considero que é muito importante que os bailarinos tenham essa capacidade (...) mais ainda quando somos capazes de nos autoavaliarmos corretamente [Aluno 1, pág. 6]</p> <p>- Acho que é necessário nós nos sabermos autoavaliar, mas eu também acho que devemos de ter cuidado (...) há pessoas que na autoavaliação não têm a capacidade de ser humildes [Aluno 2, pág. 8]</p> <p>- Acho que por um lado é importante (...) termos +/- a noção do nosso próprio trabalho e do nosso desenvolvimento [Aluno 3, pág. 7]</p> <p>- Devemos de ser capazes de saber o que nós somos capazes de fazer (...) ser capazes de nos autoavaliar (...) é a única maneira de conseguirmos aumentar o nosso desempenho [Aluno 4, pág. 8]</p> <p>- Eu acho importante, mas acho que é muito difícil (...) a maior parte de nós nunca conseguimos fazer uma autoavaliação correta do nosso esforço ou das nossas capacidades [Aluno 5, pág. 11]</p>
	<p>6.2. Aspetos a considerar na autoavaliação</p>	<p>- A nossa condição física... se estamos lesionados ou não (...) tudo tem a ver com o nosso físico e com o nosso mental (...) ter em conta... erros [Aluno 1, pág. 6]</p> <p>- Ter em conta o nosso desempenho e o nosso empenho, a nossa atenção, a nossa técnica, a nossa sensibilidade e o lado artístico [Aluno e, pág. 8]</p> <p>- Devemos de ter em atenção a regularidade do nosso trabalho, ou seja, se trabalhamos muito ou pouco, se reagimos bem às correções que nos são dadas (...) [Aluno 3, pág. 7]</p> <p>- Pensar se na altura, conseguimos atingir o que nós queríamos (...) pensar naquilo que poderia ter sido feito (...) que nível atingimos e se poderíamos ter atingido mais [Aluno 4, pág. 8]</p> <p>- O meu esforço, a minha capacidade técnica e a minha capacidade artística [Aluno 5, pág. 11]</p>
	<p>6.3. Autoavaliação do estudante bailarino</p>	<p>- Acho que não sou extraordinário, nem mesmo muito bom (...) sou a baixo disso (...) avalio-me muito mal (...) para mim nunca está bom (...) não costumo fazer este exercício [Aluno 1, pág. 6]</p> <p>- Quando me autoavaliao, digo sempre a mesma coisa (...) o meu lado técnico não é grande coisa, no entanto, acho que consigo sobressair muito pelo meu lado artístico [Aluno 2, pág. 8]</p> <p>- Eu não me costumo avaliar (...) tento não o fazer, para não ter muito a opinião negativa (...) tenho tendência a avaliar-me negativamente (...) mas admito que é importante fazê-lo [Aluno 3, pág. 7]</p> <p>- Nunca estamos satisfeitos (...) Levo um caderno para apontar e saber as correções (...) no próximo período ir revendo essas anotações e perceber se estou a atingir esses pontos que</p>



		<p><i>falei (...) tenho em consideração a técnica, expressão [Aluno 4, pág. 8]</i></p> <p><i>- Eu não me avalio. Prefiro não me avaliar (...) Sei que não vou ser realista (...) tento não pensar muito, para não me colocar a mim própria para baixo [Aluno 5, pág. 11]</i></p>
--	--	--