

Miriam Martinez Neves

**Associação para o Estudo e Conservação dos
Oceanos: Gestão de projetos desportivos e
formativos náuticos**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



Escola Superior de Educação e Comunicação

2021/2022

Miriam Martinez Neves

**Associação para o Estudo e Conservação dos
Oceanos: Gestão de projetos desportivos e
formativos náuticos**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Mestrado em Desporto de Recreação

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Elsa Pereira



Escola Superior de Educação e Comunicação

2021/2022

Relatório de Estágio

Associação para o Estudo e Conservação dos Oceanos: Gestão de projetos desportivos e formativos náuticos

Declaração de autoria de trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Assinatura: _____

Nome: Miriam Martinez Neves

Data: 21/12/2022

Programa: Mestrado em Desporto de Recreação

Copyright:

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Sem o medo
O mar
Era só água salgada
(Santana, 2020)

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito do estágio curricular realizado na Associação para o Estudo e Conservação dos Oceanos. Esta Associação foca-se no âmbito socio-desportivo, formativo, recreativo e de proteção dos ecossistemas aquáticos – tendo a discente intervindo em todos estes setores.

Os principais objetivos deste estágio foram: i) intervir na gestão e no enquadramento das atividades náuticas e formativas com um grupo de jovens inserido num contexto social e económico menos favorável; ii) analisar o impacto que o *blue exercise* (prática de atividade física em meio aquático) teve neste grupo de jovens – com base em conclusões de estudos anteriores, é possível estabelecer a hipótese de que a prática de exercício físico aliado a um contexto *outdoor* (meio náutico), traz benefícios a nível da aptidão física, relações interpessoais e proteção dos ecossistemas e; iii) criar materiais de estudo e conteúdos para o curso de *powerboat* e; iv) criar um plano de treino para ser aplicado em contexto de expedição à vela – após ser realizado o levantamento do nível de inatividade física que este tipo de atividade possui, bem como dos benefícios que a inserção de atividade física durante a expedição traria para os tripulantes.

Os objetivos secundários estão relacionados com a intervenção na área da comunicação e do *marketing* da associação.

Em relação ao estágio realizado os aspetos positivos mais importantes foram a participação no projeto com os jovens, incluindo a implementação do questionário no âmbito do *blue exercise*, e respetivos resultados; os conteúdos e materiais de estudo do curso de *powerboat* que a discente criou e melhorou; o plano de treino para realizar em contexto de expedição e a possibilidade de aumentar a capacidade de resposta da escola náutica perante os cursos realizados.

Palavras-chave

Blue exercise, formação náutica, gestão desportiva, preservação ambiental.

Abstract

This paper was written within the scope of the internship at Associação para o Estudo e Conservação dos Oceanos. This Association acts in the following areas: social, sportive, training, recreational and environmental protection.

The main goals of this internship were: i) Managing and implementing nautical and training activities with a group inserted in a complex social and economic environment; ii) Analysing the impact that blue exercise (practice of sports activities in an aquatic environment) had to this group of young adults – having other studies as a background, we can establish the hypothesis that the practice of sporting activities, allied to an outdoor context (aquatic environment) bring benefits regarding the physical condition, interpersonal relationships and raising awareness towards the ecosystems; and, iii) creating new contents and study material for the powerboat courses, plus, iv) building a workout plan to be implemented in a sailing expedition context. The level of physical activity during a sea passage is very low, which increases the likelihood of creating long-term injuries if there is no physical activity at all. Besides that, the benefits of moving our bodies are well known and applicable to all fields.

Other secondary goals of the internship are related with the intervention on the *marketing* and communication area of the Association.

The main positive aspects of the internship were the implementation of the blue exercise query and their results; the creation and improvement of contents for the powerboat courses; the workout plan for expeditions and the possibility of augmenting the response to the market demand trough the courses performed.

Keywords

Blue exercise, environmental conservation, nautical training, sports management.

ÍNDICE GERAL

Resumo	vii
Abstract	viii
Índice de figuras	x
Índice de tabelas.....	xi
Índice de apêndices.....	xii
Índice de anexos.....	xiii
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. Caráter do relatório	3
1.2. Objetivos do estágio	3
CAPÍTULO II – APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO.....	5
2.1. História, estrutura e contexto	5
2.2. Atividades	6
2.2.1. AECO	6
2.2.1.1. Algarve Cruising Center	7
2.2.1.2. Atlantic Explorers	8
CAPÍTULO III – DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DE ESTÁGIO	9
3.1. Departamentos do estágio	9
3.2. Objetivos, funções, tarefas desempenhadas e resultados	9
3.2.1. Crescer pelo Mar	10
3.2.1.1 Importância do <i>blue exercise</i>	14
3.2.1.2. Metodologia do estudo	15
3.2.1.3. Resultados	16
3.2.2. Formação e criação de conteúdos	26
3.2.3. Expedições + ativas	29
3.2.4. Comunicação e <i>marketing</i>	36
3.2.5. Outras tarefas	37
3.3. Problemas, dificuldades e resoluções	38
CAPÍTULO IV – AUTOAVALIAÇÃO E REFLEXÃO CRÍTICA	40
4.1. Considerações	40
CONCLUSÃO	42
BIBLIOGRAFIA.....	x
APÊNDICES	xiii
ANEXOS.....	xviii

Índice de figuras

Figura 1 - Saúde e fitness (1).....	16
Figura 2 - Saúde e fitness (2).....	16
Figura 3 - Saúde mental (1)	17
Figura 4 - Saúde mental (4)	18
Figura 5 - Saúde mental (5)	19
Figura 6 - Aprendizagem educacional e cívica (1)	20
Figura 7 - Aprendizagem educacional e cívica (2)	20
Figura 8 - Aprendizagem educacional e cívica (3)	21
Figura 9 - Aprendizagem educacional e cívica (4)	22
Figura 10 - Comunidade (1).....	23
Figura 11 - Comunidade (2).....	23
Figura 12 - Meio ambiente/natureza (1)	24
Figura 13 - Outro (1)	25

Índice de tabelas

Tabela 1 - Plano de treino: força.....	33
Tabela 2 - Plano de treino: flexibilidade	35

Índice de apêndices

Apêndice 1 - Código de boa conduta	xiii
Apêndice 2 - Plano de sessão	xv

Índice de anexos

Anexo 1- Questionário <i>Blue Exercise</i>	xviii
Anexo 2 - Respostas ao Questionário <i>Blue Exercise</i>	xxix

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

“Nautical and maritime tourism is a subsector of the tourism sector and the so-called blue economy” (Vázquez et al., 2021, p.14). Turismo azul ou economia azul refere-se a todas as atividades ou eventos que envolvam a deslocação de pessoas com propósitos de lazer, combinadas com atividades marítimas, num ambiente aquático e de forma sustentável. Esta economia azul acaba por apresentar várias oportunidades para o crescimento económico, ao gerar: rendimento, oportunidades de emprego, redução da pobreza e mitigações nas alterações climáticas através das orientações dadas pelos objetivos de desenvolvimento sustentável (Vázquez et al., 2021).

É um facto que as atividades do foro náutico, sobretudo as relacionadas com embarcações, trazem inúmeros impactes para o meio ambiente: físicos, químicos e bióticos, pelo que o objetivo será sempre de mitigar estes impactos.

“Boating and shipping operations and associated infrastructure and activities have various environmental impacts that include physical (anchoring and mooring activities, groundings, collisions and disturbances, garbage and debris, propeller wash-off and vessel wake), chemical (antifouling agents, gas emissions, hydrocarbons, vessel maintenance and ship breaking, sewage, trace metals) and biotic factors (alien species, light pollution).” (Boljat et al., 2021, p. 10).

Os danos físicos mais notórios, causados em ecossistemas marinhos próximos da costa são maioritariamente causados pelo fundeio de embarcações. As colisões com animais, poluição sonora, suspensão de sedimentos e poluição atmosférica são outros impactes causados pela atividade recreativa relacionada com embarcações.

De uma forma geral, as entidades governamentais tendem a ignorar os impactes do turismo náutico: “(...) policy makers tend to ignore the impacts of recreational boating impacts on coastal waters, or they are not well managed. Moreover, due to the economic importance of leisure boating (...)” (Carreño & Lloret, 2021, p.9). Ou seja, devido aos benefícios económicos (emprego, investimento e infraestruturas), não existe interesse por parte dos governos em colmatar problemas ambientais.

Currently, there are models within the Mediterranean (...) where scientists, policy makers, engineers and boating industry work together to produce best practices guides and environmental voluntary actions. These examples show that engaging and educating the leisure boating industry and boaters may contribute to lowering the impacts of recreational boating. These engagement activities should, however, be accompanied by new legislative actions and the financial resources required for their enforcement, in addition to research into and the use of more environmentally benign boats (paints, engines, boat equipment, design, and reutilization) and associated infrastructure (port, marinas) (Carreño & Lloret, 2021, p. 9).

Resumindo, a prevenção e a redução dos impactos ambientais para os ecossistemas marinhos, resultantes de atividades náuticas, passam pela educação e formação dos profissionais da área, e dos próprios utilizadores recreativos. Claro está que esta consciencialização por parte dos utilizadores e profissionais deve ser acompanhada por medidas governamentais de apoio.

A Algarve Cruising Center, apoiada pela Associação para o Estudo e Conservação dos Oceanos acaba por corroborar esta questão: apostando na consciencialização dos seus alunos para práticas amigas do meio ambiente, bem como para o público em geral.

A *blue economy* está estreitamente relacionada com o turismo náutico, sendo este um subsetor da mesma, e consecutivamente uma área onde a discente pode intervir durante o decorrer do estágio. Orams (*as cited in* Vázquez et al., 2021, p. 2), afirma que o turismo marinho se pode definir da seguinte forma: “(...) «those recreational activities that involve traveling away from one’s place of residence and whose focus is the marine environment» (...)” Por sua vez, esta definição inclui atividades como *scuba diving*, *snorkelling*, *windsurfing*, pesca, observação de cetáceos e de pássaros, *cruising*, *sailing*, eventos náuticos, de entre outros.

Diversos autores avançam com outras definições de turismo náutico, mas que acabam por mencionar sempre a dualidade atividades/desportos náuticos:

Nautical tourism further involves (1) leisure cruises on larger vessels according to a specifically determined itinerary; (2) water sports and underwater sports (e.g. kayaking, rafting, windsurfing, fishing, underwater fishing, snorkelling, scuba diving); and (3) scientific research of marine biology and inland water biology, presented in an interesting manner to tourists (*Dulcic as cited in* Mikulic et al., 2015, p.30).

O mundo do turismo náutico é vasto e nos últimos vinte anos tem-se posicionado como um dos segmentos mais desenvolvidos do setor turístico (Vázquez et al., 2021), tendo sido também aclamado como uma das economias mais estáveis e dinâmicas para atrair negócios e investimentos estrangeiros. O próprio desenvolvimento das áreas costeiras desempenha um papel fundamental no crescimento económico da região e na redução da sazonalidade turística, sobretudo do turismo tradicional de sol e praia.

O segmento do turismo náutico é um dos que possui um crescimento mais rápido dentro da área das atividades marítimas que têm vindo a ser desenvolvidas em massa (Kovaic & Silveira, 2018), e é também uma das formas mais estáveis e dinâmicas de atrair negócios e novos investimentos (Vázquez et al., 2021).

No que diz respeito ao panorama nacional, em Portugal o segmento de “*leisure boating and yachting*” desempenha um papel importante a nível socioeconómico, tanto pelo número de turistas que move, como pela influência nas comunidades circundantes, ou por ambos, uma vez que o crescimento do setor do turismo náutico traz benefícios para a economia do destino e respetiva população (Kovaic & Silveira, 2018, p. 285).

Portugal, ao longo da sua evolução histórica tem mantido sempre uma estreita e íntima conexão com o mar, pelo que o fluxo de turismo náutico existente acaba por confirmar tal questão. As próprias características da nossa costa e as condições meteorológicas vividas durante todo o ano acabam por beneficiar da existência e desenvolvimento de estações náuticas de empresas marítimo-turísticas.

1.1. Caráter do relatório

Este documento é um relatório do trabalho conduzido durante o estágio na AECO. O relatório será apresentado à Universidade do Algarve no término do estágio. O leitor irá encontrar a apresentação da entidade de estágio, bem como dos objetivos e das tarefas desempenhadas – as quais são devidamente suportadas por literatura relevante da área, e por último, uma reflexão crítica.

O relatório encontra-se dividido da seguinte forma:

- Capítulo I – Introdução;
- Capítulo II – Apresentação da entidade de estágio;
- Capítulo III – Caracterização/Descrição das atividades de Estágio;
- Capítulo IV – Autoavaliação e reflexão crítica.

1.2. Objetivos do estágio

Objetivos principais:

No que concerne aos objetivos principais, os mesmos foram divididos em duas vertentes âncora: a formativa e a desportiva. A vertente formativa diz respeito à intervenção em duas áreas – o projeto “Crescer pelo Mar” e os cursos de *powerboat* e de vela, nomeadamente o domínio dos conteúdos teóricos e práticos dos cursos de *powerboat* e de vela, para posterior lecionação de aulas teóricas e práticas, bem como a atuação a nível dos conteúdos lecionados nas aulas de *powerboat* e na criação de conteúdos de suporte aos cursos. A vertente desportiva diz respeito à criação de um produto complementar para as Expedições à vela.

Neste sentido, os objetivos de estágio relacionados com o projeto Crescer pelo Mar prendem-se com os seguintes itens: gerir e enquadrar atividades com os participantes do projeto – saída de campo a Mértola e Lisboa e expedições de mar; implementar um questionário para avaliar os benefícios da prática de atividades desportivas em espaços azuis aos jovens do projeto; desenvolver competências na área da comunicação e divulgação do projeto, nomeadamente, a criação de conteúdos digitais para as redes sociais do projeto e a coorganização das apresentações em escolas.

Os objetivos na área formativa, foram também dominar os conteúdos programáticos teóricos e práticos dos cursos de *powerboat* e vela, para posterior lecionação dos mesmos. Uma vez que a discente já possuía carta de *powerboat* antes do início do estágio, o objetivo foi de realizar o exame de instrutora e de formadora de VHF. Nesta área formativa, definiu-se ainda como objetivos, melhorar os conteúdos e suportes utilizados nas aulas de *powerboat* e vela, bem como criar novos conteúdos de suporte aos cursos.

O último dos objetivos principais foi criar um plano de treino que possa ser aplicado em contexto de expedições *offshore*, a bordo de uma embarcação à vela. Isto porque, no que às expedições de veleiro diz respeito, é importante salientar que estas podem durar semanas, e que muitas vezes a atividade física realizada é muito pouca ou inexistente, daí a importância de planos de treino adequados a este contexto.

Objetivos secundários:

Os objetivos secundários prendem-se com a comunicação e o *marketing*, nomeadamente relançar o *podcast Salty Chats* (conversas informais sobre histórias vividas no mar) e entrevistar os alunos e formadores durante e no fim dos cursos para posterior publicação nas redes sociais da associação e da escola náutica.

CAPÍTULO II – APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO

2.1. História, estrutura e contexto

A entidade de estágio que acolheu a discente foi a Associação para o Estudo e Conservação dos Oceanos, a AECO. Esta associação sem fins lucrativos foi fundada em 2011, tendo como missão “(...) apoiar a investigação, educação e conservação dos oceanos, por forma a chamar a atenção, e a inspirar ação, para proteção da vida marinha” (AECO, 2022, secção Apresentação, p. 1).

A AECO tem o número de registo 509810829 predial e comercial, atribuído pela conservatória de Loulé. Uma vez que a atividade comercial da AECO é de escola de formação náutica, a mesma responde ao decreto lei nº 93/2018, que aprova o regime jurídico na náutica de recreio. Uma vez que a escola representa a International Yacht Training (IYT), atribuindo certificações com esta marca, existe um contrato de representação com a escola mãe IYT no Canadá. A associação tem a sua sede em Faro, no coração da Ria Formosa – Parque Natural desde 9 de dezembro de 1987, pelo Decreto-Lei 373/87. Trata-se de um sistema lagunar com 2 penínsulas – Ancão e Cacela, e 5 ilhas – Barreta, Culatra, Armona, Tavira e Cabanas de Tavira. No meio da biodiversidade e riqueza natural que é a Ria Formosa, a associação possui todas as ferramentas necessárias para desenvolver os seus trabalhos de formação, conservação e preservação dos ecossistemas marinhos.

Para alcançar estes objetivos, a associação divide-se em três áreas-chave de intervenção, sendo elas: a formação e o desporto de recreação através das expedições à vela; a sensibilização e conservação e o apoio à investigação. Na área da formação enquadra-se a Algarve Cruising Center – a primeira escola náutica com o selo da IYT em Portugal – licenciada e aberta ao público para providenciar formação náutica de recreio e profissional desde 2016. Para além desta formação, existe também o projeto Crescer pelo Mar, onde o objetivo central é desenvolver atividades formativas com jovens em idade escolar, dotando-os de qualificações técnico-profissionais em áreas relacionadas com o mar.

No que diz respeito à área da sensibilização e conservação salientam-se os projetos de voluntariado e/ou o enriquecimento curricular, que visem a proteção dos ecossistemas marinhos (Projeto RIA +). Por outro lado, a prática do “Turismo científico ou de conhecimento, numa lógica de sustentabilidade ambiental, mas também social, no que diz respeito ao envolvimento e valorização das comunidades autóctones” (AECO, 2022, secção Apresentação, p. 1).

Por fim, no que ao apoio à investigação diz respeito, destaca-se a produção e divulgação de conhecimento científico relacionado com as comunidades marinhas e com a preservação dos oceanos, nomeadamente através do projeto “Um mar de microplásticos”.

Para além da atividade de escola náutica, a AECO também possui intervenção na área social e ambiental (nomeadamente nas atividades de voluntariado de limpeza das praias), na qual não existe enquadramento legal obrigatório. Para realizar as expedições à vela, a Associação promove-se através da marca Atlantic Explorers.

No que ao contexto institucional diz respeito, a AECO, ao integrar a escola náutica – Algarve Cruising Center – enquadra-se no contexto institucional de escolas náuticas portuguesas e internacionais, por representar a International Yacht Training Worldwide.

2.2. Atividades

2.2.1. AECO

Como mencionado anteriormente a AECO, Associação para o Estudo e Conservação dos Oceanos, é uma organização que opera em diversas áreas, com o objetivo principal de preservar os ecossistemas marinhos através de ações de sensibilização, ou da formação náutica através da escola.

A associação organiza e promove ações de carácter formativo, apoia a produção e divulgação de conhecimento científico, promove o turismo científico ou de conhecimento (responsável e sustentável) e realiza ainda projetos de voluntariado e/ou enriquecimento curricular. A AECO é a entidade promotora do projeto Crescer pelo Mar.

Este projeto visa realizar ações de formação com jovens em idade escolar (sinalizados e/ou integrados em instituições de acompanhamento ou provenientes de comunidades piscatórias), de forma a dotá-los de competências e qualificações técnicas relacionadas com o mar. Numa perspetiva mais social, o objetivo é de “(...) minimizar potenciais impactos negativos do seu *background* socioeconómico e que lhe permita uma melhor adaptação a contextos profissionais específicos.” (AECO, 2022, secção Crescer pelo Mar, p. 1). Portanto, importa aumentar a formação destes jovens e a probabilidade de serem bem-sucedidos no mercado de trabalho das empresas marítimo-turísticas.

Por fim, o projeto também possui uma vertente de sustentabilidade e preservação dos ecossistemas, ao sensibilizar a comunidade geral e escolar para a problemática dos micro plásticos e da poluição dos ecossistemas marinhos. Esta vertente agrega ao projeto Crescer pelo Mar ações de limpeza nas praias e zonas costeiras.

Para além do projeto Crescer pelo Mar, a AECO recebe todos os anos voluntários provenientes de países europeus – escuteiros ou estudantes de Erasmus, que passam um

período na ilha de Faro e que participam em atividades de preservação ambiental e de intervenção social, combinadas com outras atividades formativas e lúdicas.

Os projetos empreendidos pela AECO são divulgados próximos do público escolar, sendo que se pretende divulgar o projeto Crescer pelo Mar nas escolas de Faro e concelhos circundantes, assim como retomar a temática dos micro plásticos (que ficou em *standby* no ano de 2020/21 devido à pandemia, o que impossibilitou a ida às escolas)

2.2.1.1. Algarve Cruising Center

A Algarve Cruising Center é a primeira escola International Yachting Training em Portugal, que ministra cursos com acesso a certificação internacional na área do *powerboat* (motor) e da vela. Fundada em 2016, tem vindo a percorrer um caminho ascendente na área das escolas náuticas, aumentando o número de certificações emitidas, ano após ano. Ao possuir sede no coração da Ria Formosa – Faro e Olhão, beneficia de toda a paisagem e condições favoráveis para a prática de atividades náuticas, nomeadamente as aulas de barco a motor, ou de veleiro.

Ao ser uma escola IYT, isto significa um maior prestígio em termos de emissão de certificações, e também uma maior procura por parte do público estrangeiro, uma vez que as cartas emitidas são reconhecidas em 58 países. Para além da carta internacional, os grupos por curso são reduzidos, o que permite um acompanhamento mais personalizado e individual aos alunos. Os cursos existentes são desde o nível iniciante até avançado.

A vertente da preocupação com meio ambiente também está vinculada na escola náutica, que tenta provocar o mínimo impacto ambiental possível nas atividades que desenvolve: “Usamos filtros para a água para que possa encher a sua garrafa de água reutilizável, reutilizamos os sacos das compras e recusamos sempre que possível os plásticos de uso único” (Algarve Cruising Center, 2022, secção A Escola, p. 1).

2.2.1.2. Atlantic Explorers

De braço dado com a Algarve Cruising Center, está a Atlantic Explorers, uma marca registada que pertence à AECO, e de uma forma simplista, a marca que representa as expedições *offshore* à vela e a formação avançada à vela. Por sua vez a Atlantic Explorers também pretende consciencializar os clientes/alunos que participam nas expedições para a importância da preservação e conservação dos ecossistemas marinhos, assim como para a necessidade da redução do consumo de plásticos de uso único.

De entre os produtos que a marca oferece, encontram-se quatro expedições: Rota & Cadiz; Rio Guadiana; Ceuta & Gibraltar e Ilhas Baleares. Nos novos produtos turísticos, a entrarem para o mercado em 2023, encontra-se a travessia Faro-Madeira; a travessia Madeira-Açores e por fim, a travessia Açores-Faro.

É possível conjugar as expedições com os cursos de vela (todos os níveis) e de VHF, enquanto se acumulam milhas náuticas.

CAPÍTULO III – DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DE ESTÁGIO

3.1. Departamentos do estágio

O estágio desenvolvido pode ser repartido em três vertentes no âmbito da gestão: formativa, desportiva e da comunicação e *marketing*.

Na vertente formativa enquadra-se o projeto Crescer pelo Mar (e demais atividades desportivo-recreativas dinamizadas pela AECO), bem como todas as sessões lecionadas pela discente (tanto na Algarve Cruising Center como no âmbito da formação do Crescer pelo Mar); e a criação de conteúdos para a escola náutica.

A segunda vertente do estágio é a desportiva, onde se enquadram as expedições mais ativas – o plano de treino desenvolvido pela discente para ser aplicado em contexto de expedição oceânica.

Por último, a vertente da comunicação e *marketing* é aplicável às *Salty Chats* – *podcast* de conversas náuticas; entrevistas aos alunos e formadores; publicações nas redes sociais e comunicação com o cliente, formadores e fornecedores (email e chamadas telefónicas).

Pode ser considerada também como uma vertente de estágio a manutenção e limpeza das embarcações, pela frequência com que estas funções foram desempenhadas. De seguida, todas estas vertentes do estágio serão devidamente explicadas e detalhadas, consoante o mês em que tiveram maior incidência.

3.2. Objetivos, funções, tarefas desempenhadas e resultados

O estágio teve o seu início a 11 de outubro de 2021 e o respetivo término a 10 de junho de 2022. O número de horas estágio foi de 1760, superando as 1680 horas mínimas. No que diz respeito às horas de contacto, que deveriam ser no mínimo de 420, a discente totalizou 760 horas.

As tarefas desenvolvidas durante o estágio, bem como os principais resultados são apresentados nos seguintes subcapítulos, dando resposta aos objetivos estabelecidos inicialmente.

3.2.1. Crescer pelo Mar

O projeto Crescer pelo Mar trata-se de um projeto de formação, valorização profissional e inclusão social através da literacia dos oceanos, enquanto são tomadas ações para preservar e conservar os ecossistemas marinhos. Este projeto conta com 5 áreas principais de formação: técnico marítimo-turístico, cidadania ambiental, desportos náuticos, *marketing* e *powerboat*. Estas áreas dividem-se em módulos que totalizam mais de 800 horas de formação prática, tendo sido implementadas de setembro de 2021 a outubro de 2022, com pelo menos uma sessão de 8h de formação semanal.

Este projeto, enquadrado na área da gestão de projetos formativos e desportivos, foi o mais trabalhado durante o período de estágio – onde foram despendidas mais horas de planeamento e implementação de atividades.

No primeiro mês do estágio a discente pode ter o primeiro contacto com os jovens pertencentes ao projeto e com dois dos formadores. Anteriormente a este contacto, o núcleo de estágio teve uma reunião com o orientador de estágio, por forma a ficar informado das características e módulos do projeto, e principais datas e momentos-chave – nomeadamente a ida a Mértola de 27-28 de novembro e a ida à Nauticampo a 16 de fevereiro.

Com o mês de outubro terminado e as primeiras familiarizações realizadas, a discente começa a estar presente nas formações do projeto, como observadora. No mês de novembro decorrem sessões de *powerboat* (barco a motor), por forma a que os jovens possam tirar a licença e ficarem com a carta de *Small Powerboat & RIB Master* – uma licença internacional, emitida pela IYT e equivalente à carta de Patrão Local (classificação portuguesa). Este mês incluiu também a iniciação à vela ligeira, com uma sessão teórica em sala de aula para a aprendizagem dos termos técnicos relacionados com a modalidade; e uma sessão prática no Centro Náutico da Praia de Faro para os formandos poderem aprender a montar e desmontar a embarcação.

O primeiro momento alto do projeto foi a ida a Mértola, no fim de semana de 27 a 28 de novembro. Esta deslocação ao município alentejano teve como propósito principal a formação na área dos desportos náuticos, nomeadamente do *kayak* e do *stand up paddle*; e um passeio guiado de barco, com interpretação do património local. Para além da formação náutica, também se visitou o Castelo de Mértola e as ruínas da Casa Islâmica – um legado deixado na vila, desde os períodos da ocupação árabe. Para a discente, foi um momento de quebra-gelo, que lhe permitiu perceber melhor a realidade destes jovens no que aos comportamentos sociais e formativos diz respeito. Por se tratar de um grupo complexo, com uma realidade socioeconómica menos favorável, inteirar-se do seu modo de pensar e refletir o quotidiano foi um fator fundamental para melhorar as relações interpessoais com os formandos.

É importante referir que as formações que os jovens recebem, desde os desportos náuticos ao trabalho com embarcações maiores, envolve não só a aprendizagem da modalidade ou da forma como se trabalha com o equipamento, mas também de como ensinar outras pessoas, ou seja, como instrutores dessa mesma modalidade

Terminado o mês de novembro, o Crescer pelo Mar alarga o leque de formação no âmbito do Técnico Marítimo Turístico, com um passeio de barco solar na Ria Formosa e com a realização de entrevistas (por parte dos formandos) aos funcionários de empresas marítimo-turísticas no cais comercial de Faro. Estas entrevistas tiveram como principal objetivo perceber um pouco da especificidade de cada empresa; da forma como trabalham; que tipo de clientes recebem e medidas que tomam para serem o mais amigas do ambiente possível. A discente foi responsável por contruir os guiões de entrevista e realizar as mesmas.

O mês de dezembro contou com mais saídas de *powerboat* e com revisões dos conteúdos do curso, uma vez que o exame teórico estava agendado para janeiro. As sessões de revisões sobre os conteúdos lecionados foram dinamizadas pela discente, por já possuir *know-how* relativo aos conteúdos teóricos – não só pelo estudo realizado, mas também por estar a lecionar os cursos teóricos de *powerboat* da Algarve Cruising Center, paralelamente às sessões do Crescer pelo Mar.

Iniciado o ano de 2022, janeiro marca o início do módulo de *marketing* e comunicação – uma área que foi incluída na formação dos jovens devido à frequência com que as redes sociais e a internet são usadas enquanto ferramentas de comunicação e divulgação do currículo profissional. Nesta área a vertente apenas auxiliou o formador do módulo e preencher documentos relativos à formação.

O mês de janeiro contou com mais sessões de vela ligeira no Centro Náutico da Praia de Faro. Os principais aspetos salientados pelo formador e pela discente (por estar presente, observar e entrevistar as diferentes partes), após 3 sessões práticas, foram que ao longo das mesmas os formandos foram ganhando interesse pela modalidade e por funções específicas a bordo da embarcação: uns preferiam fazer leme, outros a escota da vela grande ou a escota da genoa (vela pequena). Um facto presente na modalidade de vela é a importância do trabalho em equipa e cooperação, uma vez que todas as ações no barco se influenciam mutuamente, então é necessário existir um bom trabalho de coordenação entre os tripulantes. A questão da coordenação entre os formandos durante a prática da atividade acaba por se transpor para a vida laboral, onde muitas vezes é necessário trabalhar em equipa e respeitar o trabalho dos colegas, para se chegar ao objetivo comum.

O mês de janeiro ainda deu lugar à realização do exame de *Small Powerboat & RIB Master*, e respetiva correção por parte da discente. A emissão de certificações é um dos objetivos e *outputs* do projeto.

Em fevereiro inicia-se uma nova etapa do Crescer pelo Mar, com o início de uma nova modalidade: o *surf*. Realizado na praia de Faro ao longo de todo o mês, até meio de março, esta modalidade veio a abrir mais uma oportunidade para os jovens formandos. Todas as sessões foram conjugadas com parte prática, no mar, e parte teórica, em sala de aula para contextualização da modalidade, equipamentos, materiais, regulamentações, de entre outros. Na última sessão os jovens tiveram a oportunidade de experienciar a modalidade de *bodyboard*. A discente foi um membro que observou e registou aspetos positivos e negativos sobre as formações, tendo participado numa delas – e desempenhado o papel de formando.

A meio do mês de fevereiro deu-se o segundo momento alto do projeto – a ida à Nauticampo, em Lisboa, dia 16. Esta ida à Feira Internacional de Lisboa, teve o propósito de divulgar o projeto junto de empresários da área e de possíveis parceiros; e de permitir que os formandos estabeleçam contactos com possíveis locais de estágio ou de trabalho.

A partir de março a participação da discente na vertente da gestão do Crescer pelo Mar acentua-se, ficando esta como responsável por gerir as sessões e horas de cada módulo; estabelecer o contacto com os formadores; comunicar as sessões com os professores do grupo de formandos; verificar se todos os documentos a entregar à entidade certificadora (NERA) estão devidamente preenchidos e entregues nos prazos; enviar emails para parceiros do projeto e dinamizar sessões enquanto formadora.

A primeira sessão dinamizada enquanto formadora foi de comunicações marítimas – com o intuito de realizar o exame numa próxima sessão. Esta licença permite os formandos usarem equipamentos VHF.

Como gestora do projeto a discente começou, no fim do mês, a tratar dos preparativos para a Festa do Mar – o terceiro momento chave do projeto. A Festa do Mar foi um evento de divulgação do Crescer pelo Mar; de entrega de prémios aos participantes do projeto e a outros jovens que realizam atividades com a AECO; e de projeção de filmes relacionados com o tema.

No mês de abril, dando continuidade aos preparativos para a Festa do Mar a discente ficou encarregue de contactar com os realizadores dos filmes para pedir os mesmos, os quais foram: “Cavalos de Guerra” de João Guerreiro e “From Culatra” de Ana Monteiro. A discente também foi responsável por alugar o espaço, enviar os convites para os formandos, os formadores, jovens envolvidos em atividades com a AECO e membros ilustres da Câmara de

Faro e da Direção da Escola Secundária Pinheiro e Rosa (escola onde os formandos do Crescer pelo Mar frequentam o 12º ano do curso profissional de Técnico de Segurança e Salvamento e Meio Aquático). Ainda relacionado com os preparativos da Festa do Mar, a discente ficou encarregue de contactar o apresentador do evento e de redigir o guião da festa, para definir uma linha temporal e respeitar horários. Juntamente com o núcleo de estágio, construiu os prémios a entregar aos jovens do Crescer pelo Mar.

As formações do mês de abril centraram-se numa nova modalidade, o *kitesurf*, a qual foi dirigido à turma do 10º ano do mesmo curso que os formandos do projeto. Para o grupo do 12º ano foi dinamizada uma ação de limpeza na Ria Formosa, aliada a um passeio interpretativo de SUP e *kayak* (dinamizado pelo outro membro do núcleo de estágio).

A discente organizou e participou na travessia de veleiro de Olhão-Vilamoura no dia 20 e de Vilamoura-Olhão no dia 21. Para os jovens e para a discente esta travessia permitia a aquisição de mais conhecimento na área, desde a afinação de velas e controlo do leme, até lidar com o enjoo no mar. A travessia de dia 20 possuiu condições meteorológicas mais adversas, com vento e vagas contra o rumo a seguir, pelo que em termos de conforto foi uma travessia mais complicada. No dia seguinte a situação meteorológica foi a oposta, pelo que a experiência vivida foi mais agradável, mas o controlo do leme foi mais desafiante (por ser necessário contrariar a vaga que desviava a proa do rumo). Para além da navegação, a discente pode experienciar a troca de uma vela – a genoa, bem como das escotas da mesma.

O fim do mês de abril trouxe o início da ida às escolas para realizar a disseminação do projeto – processo no qual a discente foi responsável por contactar via telemóvel e email os professores e escolas. No seguimento da preparação feita no mês de abril, o mês de maio foi o de realizar as disseminações nas escolas – tendo sido realizadas oito apresentações. Nestas apresentações estiveram sempre presentes dois formandos do projeto (para dar o seu parecer), e numa fase inicial foram realizadas pelo diretor da AECO, Ricardo Barradas, para posteriormente ser a discente a responsável por dinamizar estas apresentações.

No mês de maio, teve lugar a Festa do Mar, que tinha vindo a ser preparada deste o fim de março. Durante o evento a discente ficou encarregue de auxiliar na montagem, de recolher as assinaturas de todos os presentes, de auxiliar o apresentador do evento na coordenação e timings do mesmo, de entregar os prémios na cerimónia de entrega de prémios e por fim, nas desmontagens do evento.

As formações do mês de maio do Crescer pelo Mar foram desde a avaliação prática de *powerboat*, à formação de comunicações marítimas e realização do exame escrito; ao passeio para observação de cetáceos; até à saída à vela e de semirrígido. A discente foi responsável por dinamizar a sessão de VHF, tomando o lugar de formadora, o que envolveu o planeamento

da sessão: verificação dos materiais (projektor e computador); programação dos conteúdos a lecionar; tradução e impressão dos exames e implementação da sessão.

No dia 25 de maio teve lugar a sessão de avaliação prática de *powerboat*, onde os formandos tiveram de ser divididos em três grupos, pelo que a discente ficou responsável pelos formandos que não estavam a ser avaliados. Trabalhando em sistema de rotação, implementou o questionário relativo ao *blue exercise* com os mesmos, com o intuito de posteriormente analisar os benefícios que o projeto Crescer pelo Mar trouxe para os jovens, a nível da saúde e bem-estar; das perspetivas para o futuro profissional; do convívio em grupo e da preocupação com o meio ambiente. Para além do questionário implementado, também foi dinamizado um passeio de SUP na Ria Formosa pelo núcleo de estágio, onde a discente desempenhou o papel de monitora da atividade, o que envolveu a gestão dos materiais, participantes e segurança/risco.

3.2.1.1 Importância do blue exercise

O *blue exercise* acaba por ser o tempo passado na natureza (ecossistemas aquáticos), a realizar atividades físicas e/ou de lazer. Estas atividades promovem a saúde, previnem doenças e trazem impactes positivos no bem-estar geral dos seus adeptos.

(...) outdoor sports have been shown to successfully break sedentary behaviors, promoting physical quality life, healthy lifestyle, and better stress management and health perceptions, with additional positive effects that, by contrast, are not observed when participating in similar physical activity indoors. Being active in nature positively influences cognition, educational performance, and motivation. Outdoor sports provide unique opportunities within the natural and social environment, often involving the need to work together, leading to intra- and interpersonal development (Rocher et al., 2020, p.2).

O estudo realizado em Viana do Castelo (Rocher et al., 2020), revelou que a inclusão de atividades náuticas nas aulas de educação física promove melhorias nos jovens participantes, em diversos parâmetros (saúde, relacionamento interpessoal, aprendizagem e consciencialização ambiental). Este estudo procurou entender: "(...) the impact and social benefits of nautical outdoor sports, in physical health, mental health and well-being, education and life-long learning, sense of community and active citizenship, social behaviour, and environmental awareness in a group of adolescents." (Rocher et al., 2020, p. 2), e apresentou as seguintes conclusões: benefícios a nível físico, mental, psicológico, educacional e social.

Nesta linha, foi realizado um estudo semelhante com os jovens do Crescer pelo Mar, onde se pretendeu analisar os mesmos parâmetros e perceber de que forma é que a inclusão em atividades náuticas os influencia.

3.2.1.2. Metodologia do estudo

Recolha de dados

O questionário foi implementado a 25 de maio de 2022 – período terminal do projeto, sendo que o mesmo decorreu de setembro de 2021 a outubro de 2022 (com a maior parte das sessões de formação a decorrerem de setembro de 2021 até maio de 2022 – de 1 a 2 vezes por semana, tendo totalizado cerca de 700 das 800 horas totais de formação incluídas no projeto).

O questionário implementado foi um questionário validado e já implementado por Rocher et al. (2020) em 2020, num projeto semelhante, em Viana do Castelo, onde o exercício físico era aliado ao mar através da prática de desportos náuticos ((ver anexo 1 – Questionário *Blue exercise* e anexo 2 – Respostas ao Questionário *Blue exercise*), tendo sido traduzido pela Professora Doutora Rosana Durão, como tradutora com carteira profissional. Possui sete secções, sendo estas: 1 – dados demográficos; 2 – saúde e fitness; 3 – saúde mental; 4 – aprendizagem educacional e cívica; 5 – comunidade; 6 – meio ambiente/natureza; 7 – outros.

Análise dos dados

Foi realizada uma análise estatística descritiva das respostas ao questionário implementado.

Amostra

O público analisado (13 jovens, que corresponde a 100% da população em estudo) era constituído maioritariamente por jovens do sexo masculino (85%), em prol das jovens participantes (15%). A média de idades situa-se nos 19 anos.

3.2.1.3. Resultados

Os resultados demonstram que, no que concerne à “Saúde e *fitness*”, os formandos, em média, percebem a sua condição física como satisfatória (por já se encontrarem um tanto quanto relacionados com o desporto e atividades náuticas), e que a participação no projeto trouxe melhorias para a sua condição de saúde, mas não de uma forma muito significativa (Figuras 1 e 2).

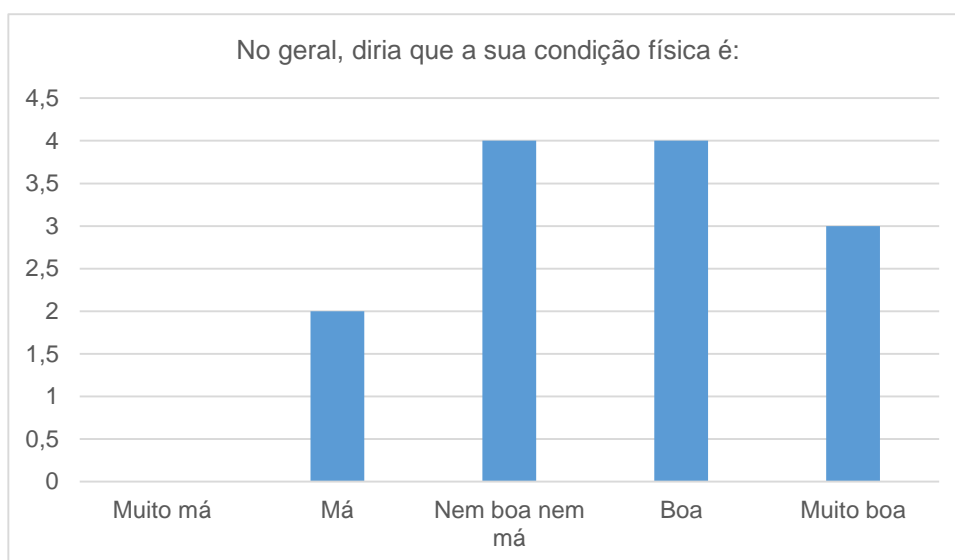


Figura 1 - Saúde e *fitness* (1)

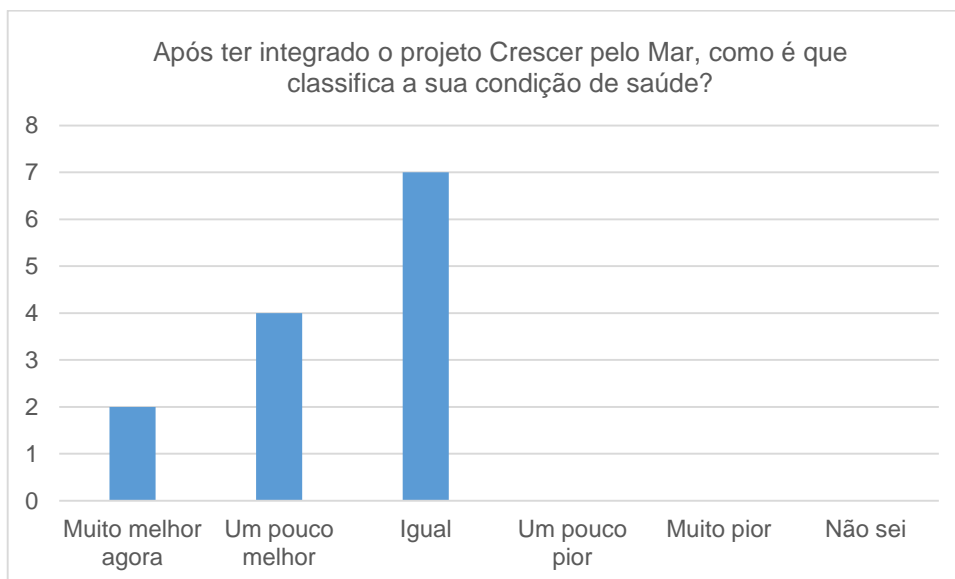


Figura 2 - Saúde e *fitness* (2)

Quando ao tempo de prática de exercício físico, o Crescer pelo Mar trouxe mais 120 minutos de atividade física moderada semanal, sendo que em média os formandos já praticavam 270 minutos de atividade física (semanal).

Os resultados relativos à saúde mental, que envolveu a análise dos cinco fatores de bem-estar da organização mundial de saúde (Figura 3), I indica que a resposta mais frequente foi “mais de metade do tempo”, seguida de “a maior parte do tempo”. Estes 5 fatores de bem-estar medem se os inquiridos se sentem mais bem-dispostos, mais calmos, com o quotidiano mais preenchido e mais satisfeitos com a vida.

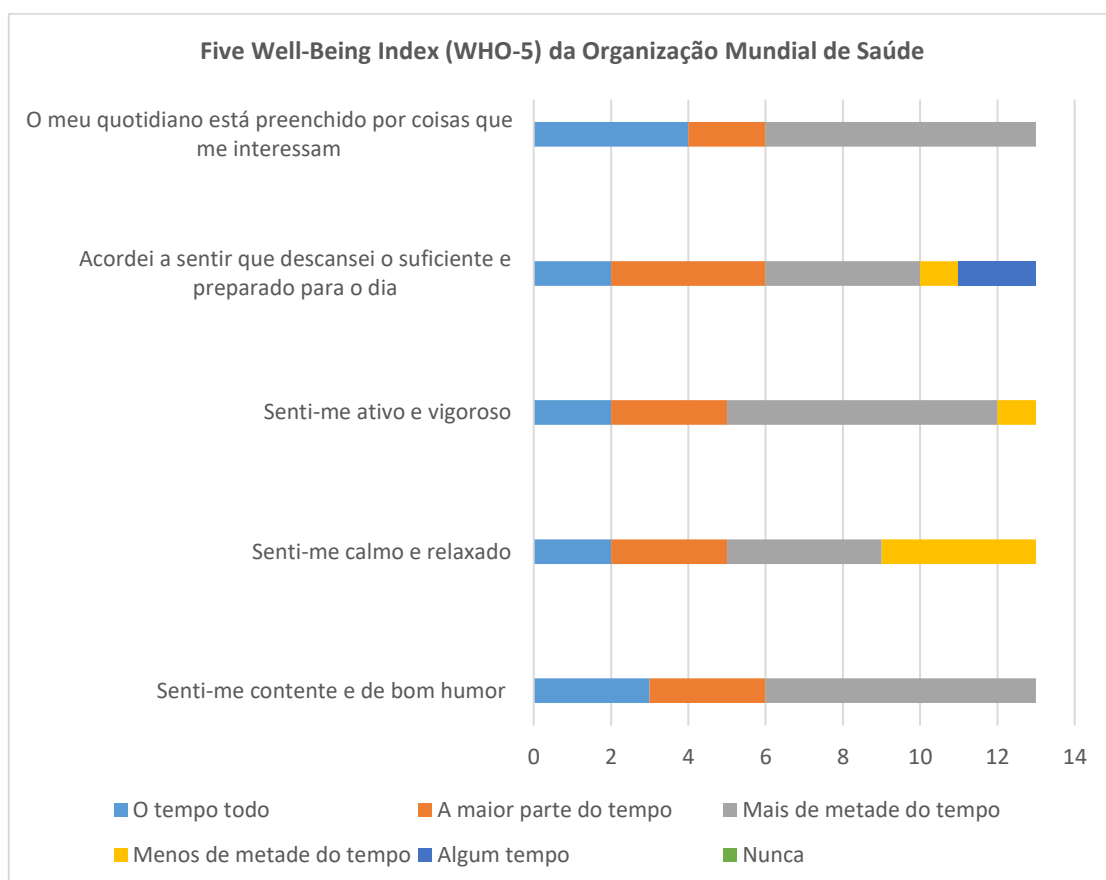


Figura 3 - Saúde mental (1)

A participação no projeto trouxe benefícios para o bem-estar e satisfação da maior parte dos participantes (8 em 13) (Figura 4).

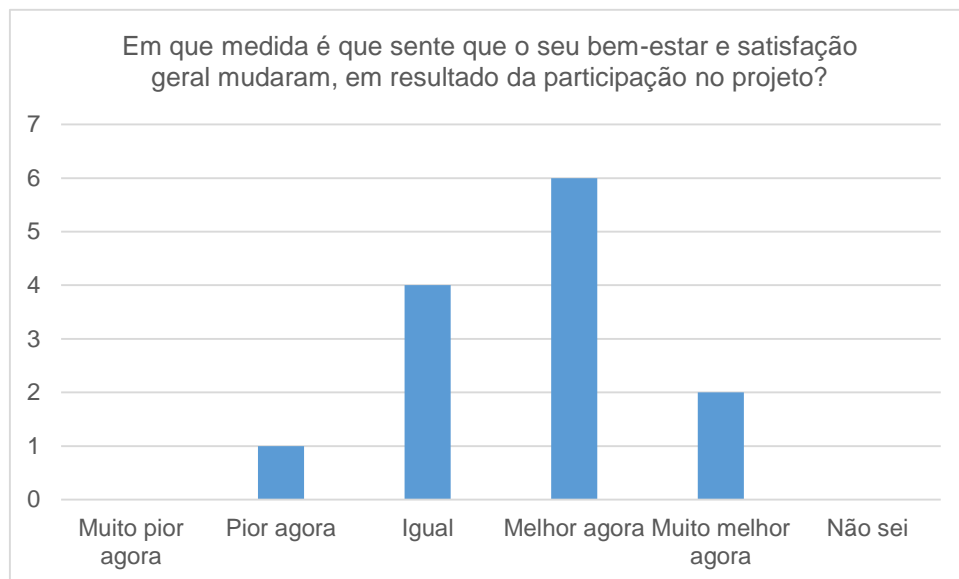


Figura 4 - Saúde mental (2)

A figura 5 mostra que o grupo está dividido entre os que consideram que o projeto trouxe benefícios a nível de saber controlar as emoções; saber lidar com os desafios; ter capacidade de concentração; lidar com o stress; sentir-se útil e bem em relação a si próprio e otimista perante o futuro; versus os que consideram que estão iguais no que se refere a estes fatores.

Os formandos acham, na sua maioria, que o projeto não lhes trouxe ferramentas para lidarem com as suas emoções, saberem abrandar, aumentarem a capacidade de concentração, e se sentirem ativos e vigorosos e de bom humor (cerca de 40-50%). Por outro lado, apontam que estão muito mais calmos e relaxados, têm maior capacidade de realizarem escolhas sobre as suas vidas pessoais; e sentem-se muito melhor em relação a si próprios, úteis e mais otimistas em relação ao futuro (50-60%). A apontar que se sentem menos tristes e deprimidos (60%).

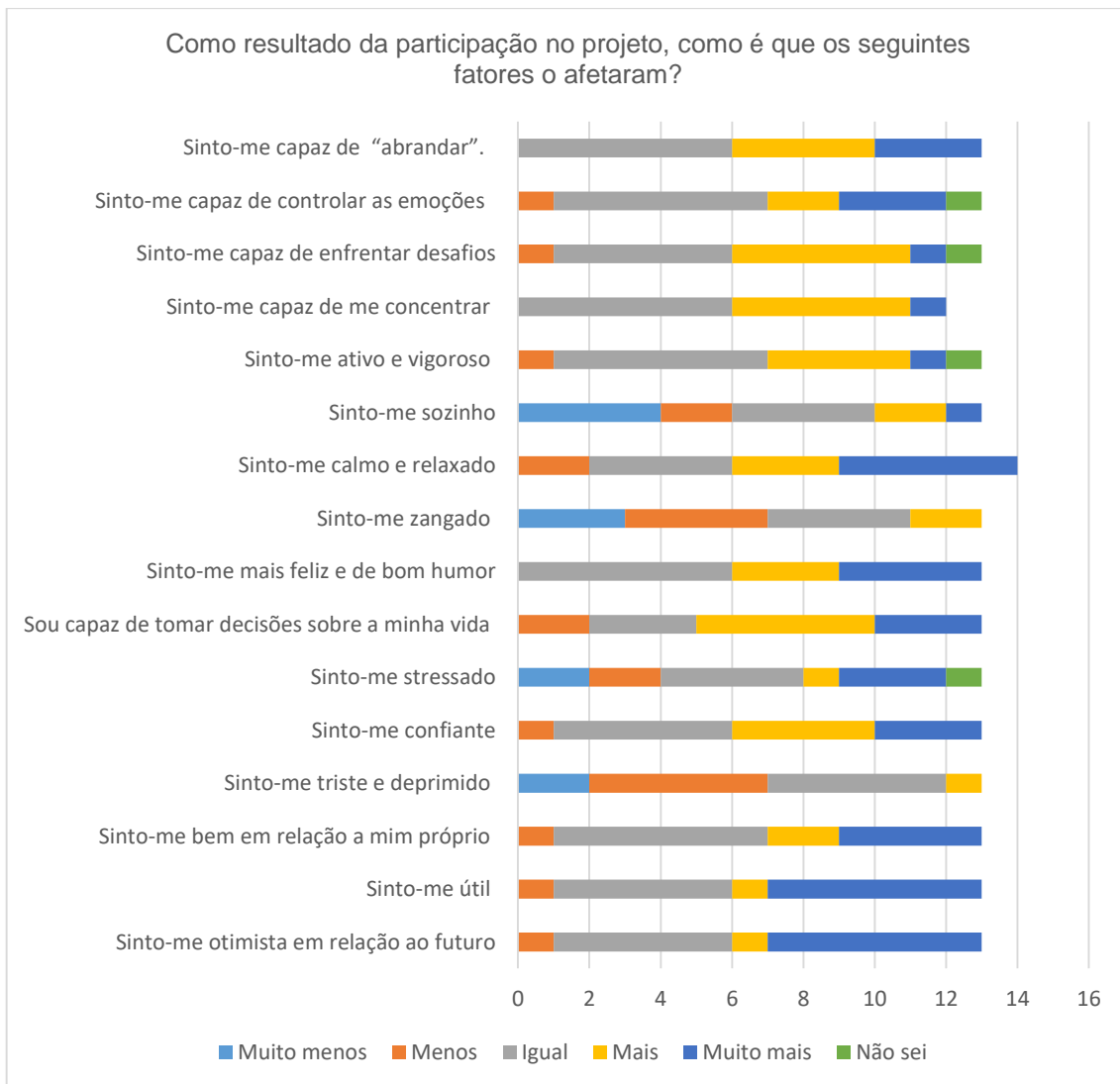


Figura 5 - Saúde mental (3)

Os resultados relativos à avaliação do impacto que o projeto trouxe a nível da preocupação com o meio ambiente, demonstram que os jovens estão mais solidários e compreensivos para com os riscos ambientais (Figura 6).

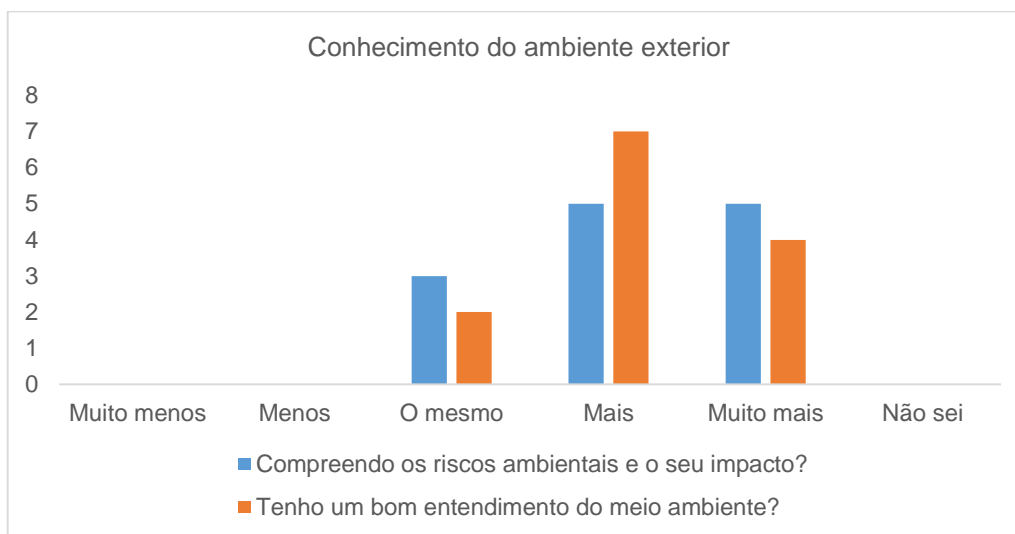


Figura 6 - Aprendizagem educacional e cívica (1)

A figura 7, seguindo a mesma linha de resultados, demonstra que os jovens estão “mais” e “muito mais” responsáveis (cerca de 85%) para com o meio ambiente e que entendem que os desportos *outdoor* influenciam os ecossistemas, pelo que a responsabilidade para com a fauna e flora deve ser redobrada.

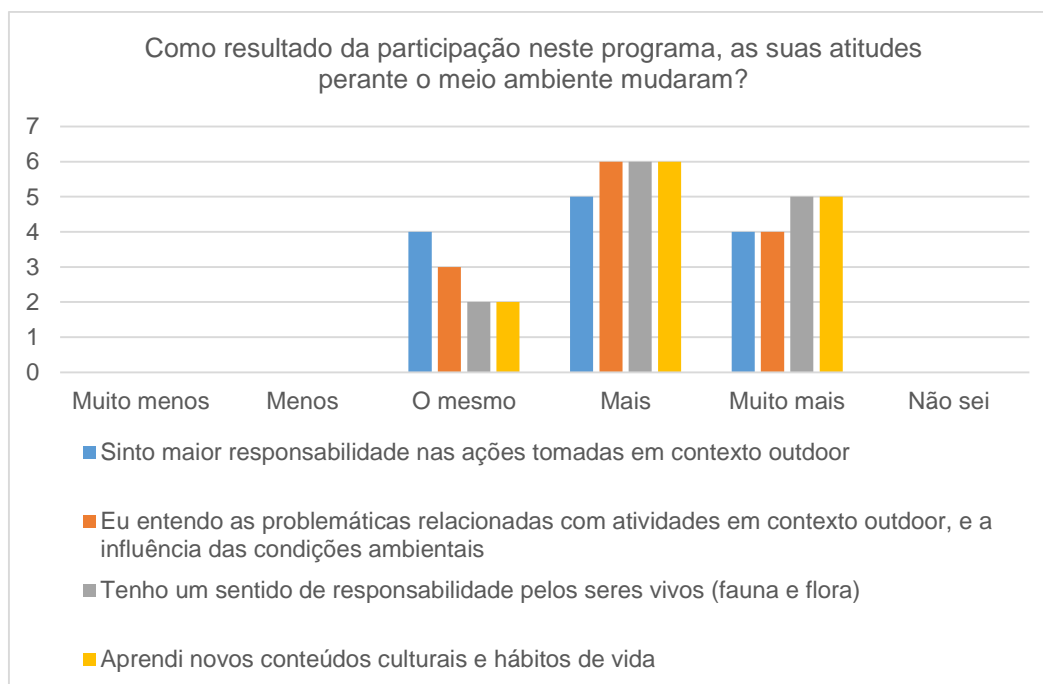


Figura 7 - Aprendizagem educacional e cívica (2)

Relacionado com as competências adquiridas, os jovens adquiriram mais conhecimento técnico em desportos *outdoor*, sobretudo a nível do planeamento das atividades (figura 8).

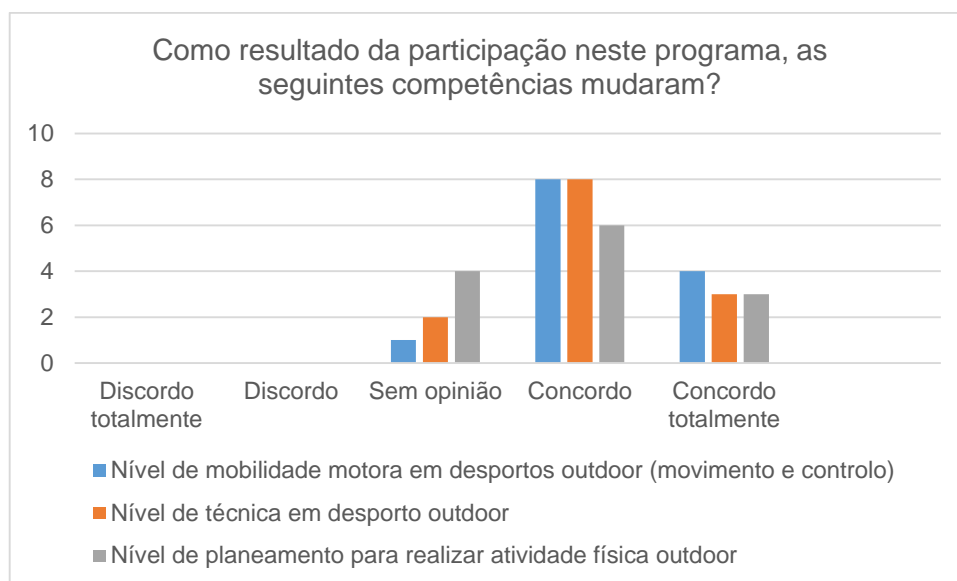


Figura 8 - Aprendizagem educacional e cívica (3)

Para além do planeamento de atividades desportivas, os formandos do Crescer pelo Mar estão agora muito mais capacitados para resolver problemas, superar desafios, experienciar novas coisas e atingir objetivos. A figura 9 também demonstra que estes jovens se sentem mais resilientes, capazes, independentes e que aprenderam novas coisas sobre si (média de 80-85% dos casos).

A nível das competências interpessoais, é demonstrado que os jovens conseguem agora comunicar de uma forma mais eficaz com os demais e que têm mais empatia pelo próximo.

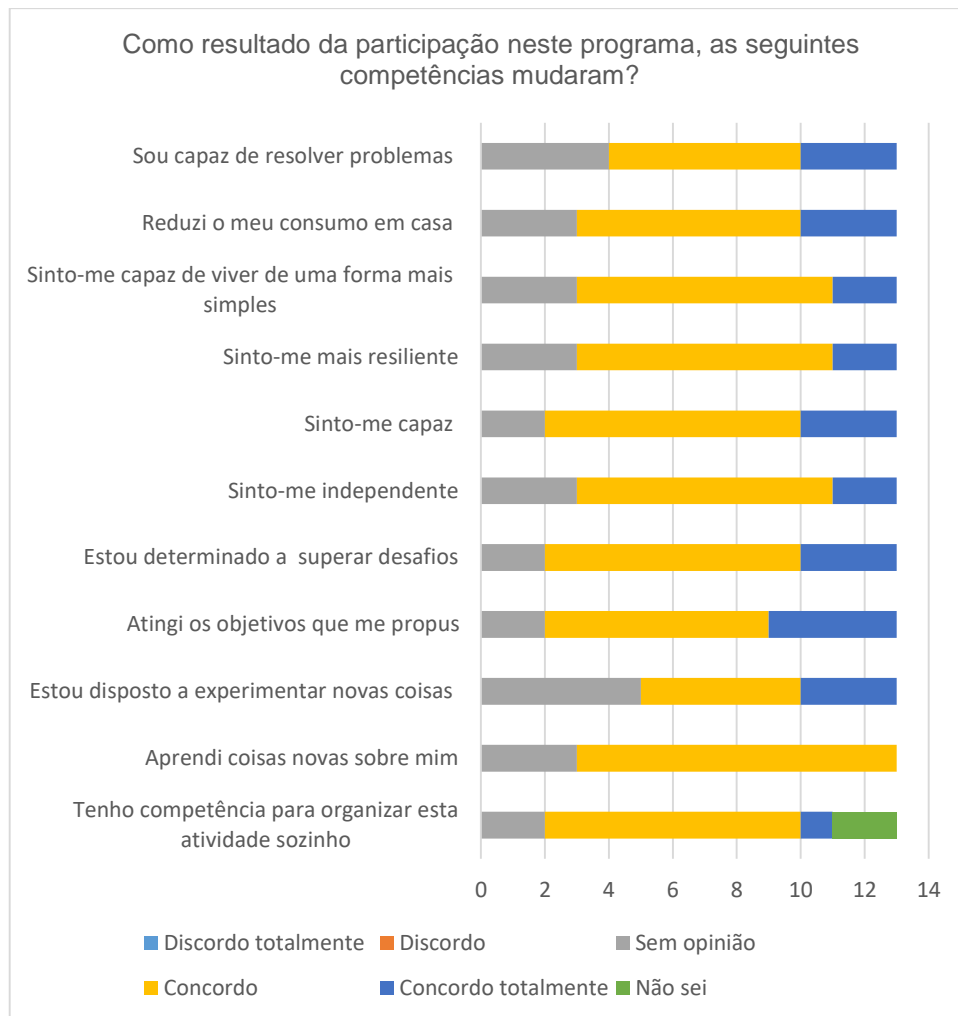


Figura 9 - Aprendizagem educacional e cívica (4)

No que concerne à comunidade, os jovens foram indagados sobre que diferenças é que a participação no projeto trouxe para a sua vida em grupo/comunidade. De uma forma geral os jovens preferem não manifestar a sua opinião nesta secção (figura 10), por existir um certo clima de animosidade dentro do grupo: dentro dos 13 elementos existem 2 grupos separados, e a interação entre ambos por vezes resulta em situações tensas e não tao agradáveis para os jovens e para a formação em si.

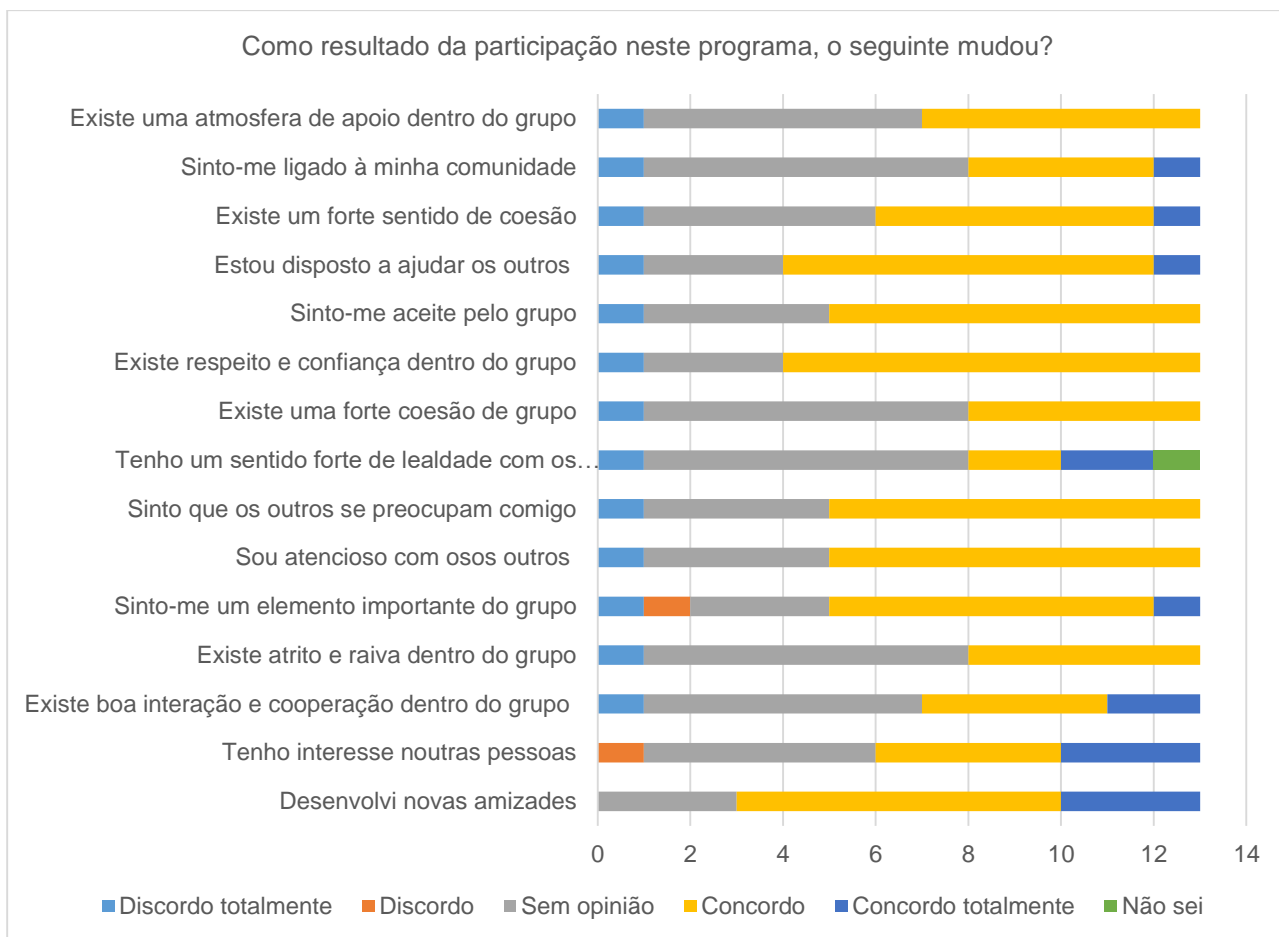


Figura 10 - Comunidade (1)

A figura 11 demonstra que a participação no projeto aumentou o interesse dos jovens em participar em atividades e ações de voluntariado – 76% dos casos.

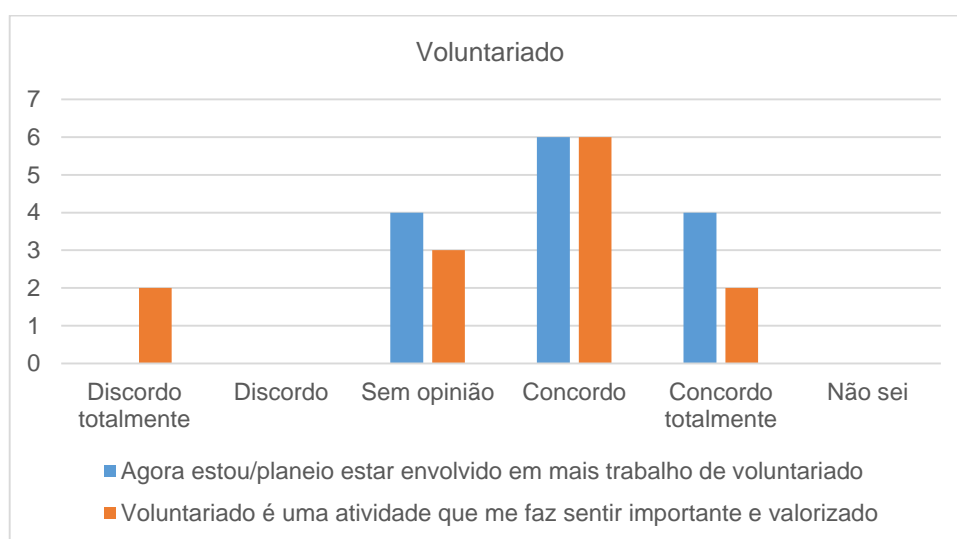


Figura 11 - Comunidade (2)

A penúltima secção debruça-se sobre a influência que a participação no projeto trouxe perante a conexão que os jovens têm com o meio ambiente e a natureza, a qual se revelou bastante notória, tendo a maioria apontado que concorda que o projeto aumentou esta conexão. A figura 12 exhibe os resultados relativos à conexão dos jovens ao seu ambiente local, os quais, de um modo geral, têm mais empatia com a natureza (12 ocorrências), estão mais preocupados com o problema da poluição (12 ocorrências) e consideram que ter espaços verdes e azuis perto do local de residência é importante (12 ocorrências).

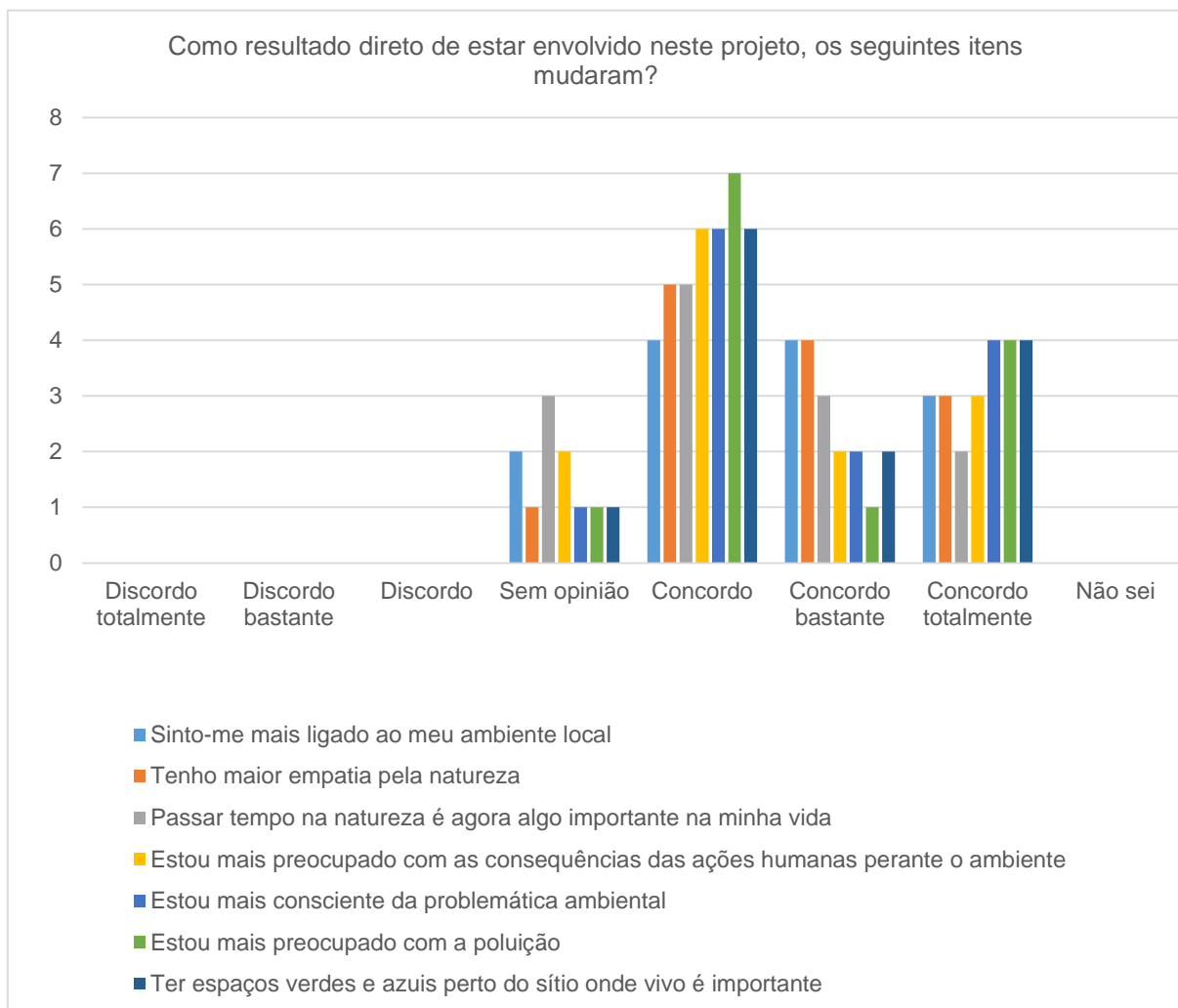


Figura 12 - Meio ambiente/natureza (1)

No que concerne aos resultados sobre as competências adquiridas e perspetivas de futuro, chega-se à conclusão que os jovens possuem agora competências para organizar e dinamizar atividades de *outdoor* náuticas, e que na sua maioria, descobriram novas atividades que gostariam de realizar com regularidade (Figura 13). Nas restantes questões, é de salientar que a maioria concorda que não quer estar associada a atividade criminal, comportamentos alcoólicos ou associados ao uso de drogas.

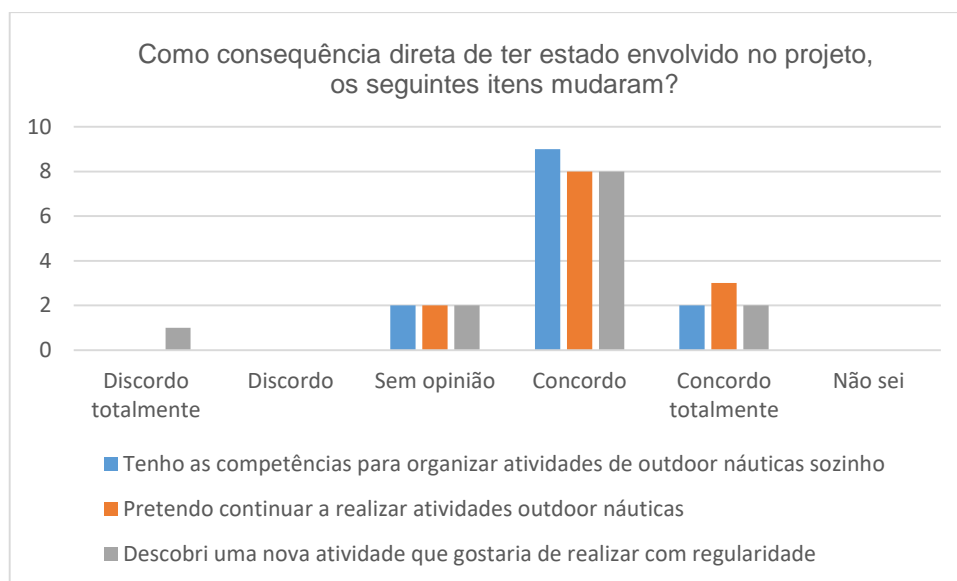


Figura 13 - Outro (1)

Semelhante ao projeto desenvolvido em Viana do Castelo (Rocher et al, 2020), o Crescer pelo Mar também apresenta resultados promissores, apesar de ter sido implementado com um grupo de pequenas dimensões.

Verificam-se melhorias a nível dos parâmetros individuais de saúde e bem-estar (mais contentes, bem-dispostos e menos deprimidos); a nível das competências adquiridas, são agora futuros profissionais mais preparados para entrar no mercado de trabalho, com um conjunto de conhecimentos na área dos desportos náuticos vasta; estão mais conscientes da problemática da poluição dos oceanos, e respetiva necessidade de os conservar e proteger; e estão mais predispostos para trabalhar em grupo e saber lidar com as diferenças que pode surgir no meio laboral.

A participação da discente neste projeto trouxe benefícios a nível do aumento da eficácia dos processos: comunicação com formadores; preenchimento de documentos; coordenar os formandos e os formadores em prol de cada sessão; organizar atividades e redigir relatórios/produzir evidências do projeto.

3.2.2. Formação e criação de conteúdos

Ainda no que à vertente formativa diz respeito, a discente desempenhou uma série de tarefas ao longo do período de estágio, desde a lecionação do curso de *Small Powerboat & RIB Master* e do curso de Comunicações Marítimas (VHF), à participação nos cursos de vela como tripulante até à criação de conteúdos de apoio aos cursos.

Na área da formação a discente lecionou o primeiro curso teórico de *powerboat* (barco a motor) em outubro, tendo para isso realizado uma preparação prévia com horas de estudo e esclarecimento de questões junto da entidade de estágio. Em novembro decorreu outro curso de *powerboat*, tendo a discente colocado em prática os conteúdos aprendidos.

Em ambas as situações o orientador de estágio esteve presente, para poder prestar auxílio em questões mais técnicas ou que a discente não tivesse ainda o *know-how* para poder responder. Destas sessões os aspetos a melhorar foram sobretudo a necessidade de explicar os conteúdos de forma mais pausada, de incentivar os alunos a participarem através da colocação de questões e de fazê-lo individualmente, para permitir que todos intervenham durante a sessão.

As dificuldades em dar respostas a certas questões mais técnicas ou relacionadas com a parte prática provinham da necessidade de participar nestas sessões e de perceber como é que o instrutor, na prática, dinamiza as aulas, e como é que os conteúdos (do curso de *powerboat*) são aplicados. Ao participar nas sessões práticas dos cursos de *powerboat* a discente pode adquirir novos conhecimentos e aplicá-los nas sessões teóricas, fazendo a ponte entre a prática e a teoria.

Nos meses de novembro, dezembro e janeiro decorreram trabalhos a nível da criação de conteúdos – sendo neste caso, de atualização desses conteúdos, os quais foram: o manual de *powerboat* em português e os *powerpoints* do curso de *powerboat* em português e em inglês. A discente ficou encarregue de realizar a revisão do manual de *powerboat*, que já se encontrava traduzido, mas de uma forma muito rudimentar, pelo que colocando em prática os conhecimentos mais técnicos, terminou este processo. Também realizou a formatação, paginação e inserção de ilustrações no manual (disponível no seguinte [link: https://issuu.com/aecoceanos/docs/small_pb_e_rib_master_-_manual_portugu_s](https://issuu.com/aecoceanos/docs/small_pb_e_rib_master_-_manual_portugu_s)). Este processo teve o manual original do curso como fonte de referência.

A nível dos suportes digitais para lecionar as aulas teóricas, o trabalho de intervenção foi no sentido de eliminar informação em excesso, de corrigir erros de tradução e de inserir imagens e hiperligações para vídeos importantes.

Em janeiro foram retomados os cursos de *powerboat*, onde a discente foi ganhando cada vez mais confiança, domínio dos conteúdos e à vontade para lecionar a aula toda sem necessitar de se socorrer de auxílio. O mês seguinte serviu para consolidar esta questão, através da leção de dois cursos de *powerboat* – um em regime diurno e outro em regime pós-laboral.

O mês de fevereiro trouxe a oportunidade de a discente participar num curso de *Powerboat Skipper* para perceber como é a dinâmica do mesmo – desde a sessão prática à teórica. Presenciou questões como: reabastecimento e respetivas precauções; o que fazer antes de colocar a embarcação a planar e como navegar em vagas de 2,5 metros. Dentro dos conteúdos teóricos foi a discente a responsável por lecionar o curso de VHF e respetivo exame.

Com o início do mês de março terminam os trabalhos de manutenção no veleiro escola e iniciam-se os cursos à vela, nomeadamente o de *Bareboat Skipper* – um curso de nível intermédio, onde os alunos já possuem conhecimento básico sobre a modalidade. Ao acompanhar a maior parte do curso a discente passou a ter conhecimento sobre os procedimentos iniciais tomados, desde a receção ao grupo, apresentações, funcionamento geral da embarcação, ida ao mercado, *checklists* existentes a bordo, etc. Nos primeiros dois dias do curso, por não existir vento, os exercícios realizados foram de navegar com base em enfiamentos; fundeio; apanhar uma poita e içar a vela grande. No terceiro dia do curso a discente ficou responsável por lecionar os conteúdos de comunicações marítimas a bordo do veleiro.

Ao longo do mês de março foi havendo um incremento da autonomia para gerir e lecionar os cursos de *powerboat*, sendo que o curso de março foi o primeiro em que a discente teve maior independência e responsabilidade em termos de receção ao cliente e condução de todo o processo: sessões teóricas, esclarecimento de dúvidas, realização do exame e *follow up*. Em relação à produção de conteúdos, a discente ficou responsável por gravar dois vídeos – um em português e outro em inglês, do módulo de VHF do curso de *powerboat* (para os alunos que não podem estar presentes no último dia do curso, possuem uma plataforma de estudo).

Em abril a criação de conteúdos relacionou-se mais com os cursos de vela, tendo sido estes a atualização do documento *Rules of the House* e a “*Checklist*” usada. Também foi criado um *logbook* para os tripulantes do veleiro preencherem informação relativa às saídas realizadas (dia, número de milhas, origem e destino, tripulantes, observações). Entre os elementos do núcleo de estágio foi gravado um vídeo em inglês e em português a explicar a utilização da casa de banho do veleiro, para ser posteriormente publicada na página de *youtube* da escola

náutica (uma vez que a utilização do wc envolve vários passos e a incorreta utilização pode levar a inundações dentro do barco).

De forma autónoma a discente conduziu outro curso de *powerboat*, bem como um curso de Comunicações Marítimas. Nesta fase do estágio a aluna já possuía domínio total dos conteúdos do curso e da metodologia mais adequada para dinamizar as sessões teóricas.

No último mês de estágio a discente pôde participar novamente em dias do curso de *Bareboat Skipper*, desde o primeiro dia, de *check-in* e apresentações, aos últimos três dias, para realizar a travessia ao Guadiana, lecionar o módulo de VHF e implementar o exame de *Bareboat* e de VHF. Na travessia ao Guadiana o percurso percorrido foi Olhão – Vila Real de Santo António e tornou-se uma experiência de aprendizagem e evolução, a nível de praticante, dentro da área da vela. Do mais importante a reter salienta-se a questão dos enfiamentos, na saída do canal de Olhão para a barra de Faro-Olhão, uma vez que estes assinalam o local por onde devemos circular dentro do canal. Uma vez no mar foi fundamental manter uma vigia constante perante o sistema de balizagem, para perceber onde deveríamos passar em relação aos obstáculos encontrados. As tarefas desempenhadas pela discente foram desde a cartografia básica até à navegação (estar ao leme da embarcação e afinar velas).

Apesar de a travessia ter sido iniciada a motor, a meio da mesma o vento levantou-se e foi possível içar as velas – a certa altura a genoa foi substituída pelo *gennaker*, uma vela mais apropriada para uma manobra com o vento à popa. Esta mudança permitiu dar mais velocidade à embarcação (cerca de 2 nós). Na entrada para o Guadiana salienta-se a questão da análise da carta e das recomendações do livro de pilotagem, para realizar a aproximação da forma mais adequada e ter noção dos potenciais perigos existentes. No dia seguinte foram realizados exercícios do curso: apanhar uma poita, homem ao mar e rizar a vela grande, onde a discente desempenhou o papel de tripulante. No último dia do curso dinamizou a sessão de comunicações marítimas e realizou de seguida os dois exames.

Em maio decorreu mais um curso de *powerboat*, que a discente acompanhou desde o início até ao fim – desde as inscrições dos alunos por email, até ao *follow up*, com o envio do questionário de satisfação e qualidade. No último dia do mês decorreu uma saída de semirrígido para serem gravados exercícios do curso – os quais serão posteriormente disponibilizados na *playlist* do curso, no *youtube*, para os alunos consultarem as manobras previamente à sua realização em contexto prático.

3.2.3. Expedições + ativas

“Yachting tourism is a form of special interest tourism. There is no generally accepted definition of yachting tourism, but terms such as nautical tourism, marine or marina tourism, leisure boating, and so on, are commonly used as synonymous terms” (Mikulic et al., 2015, p. 30).

De uma forma geral, o *yachting* é um tipo de atividade turística que tem o seu lugar na água, ou em ecossistemas marinhos, e fortemente relacionado com vela. Iatismo refere-se a uma situação onde a embarcação é utilizada tanto como lugar de estadia, de espaço recreativo e como meio de transporte.

Por se tratar de uma atividade que engloba e interfere com vários serviços turísticos, acaba por trazer diversos impactes para a economia dos destinos turísticos. Segundo Mikulic et al. (2015, p. 30-31), “Yachting tourism has multiple economic benefits for tourism destinations (...). These include increased tourist expenditure, increased tourism investments, lower seasonality of tourism demand, possibilities for additional employment and self-employment (...)”.

Mas, para além dos impactes positivos, o iatismo também traz consequências menos positivas, nomeadamente a nível ambiental, social e também económico. A nível ambiental pela poluição causada pelos combustíveis, pelo uso excessivo de recursos naturais e respetiva ocupação de dessas áreas, bem como pela interferência com os ecossistemas marinhos, ao facilitar a entrada de espécies invasoras em ambientes externos (através do fundeio e do próprio casco da embarcação, onde facilmente se alojam espécies marinhas).

A nível social a população local pode demonstrar alguma resistência perante a consolidação do turismo náutico virado para o iatismo, mas Silveira e Santos (2012, *as cited in* Mikulic et al., 2015) demonstraram que o desenvolvimento do iatismo na Marina da Horta, nos Açores (Portugal), trouxe um impacte positivo para a comunidade local, para além dos benefícios económicos. A consolidação do iatismo nesta comunidade desenvolveu a cultura náutica e uma maior proximidade simbólica e relação com o mar.

Segundo Silveira et al. (2018, p.183) “Yachting appears as a tourism segment with proven and specific importance for the economic and social development of the destination. Yacht tourism is considered as one of the most propelling types of recreational tourism.” Ou seja, estes benefícios acabam por ser transversais a qualquer destino turístico de iatismo, tendo Portugal um grande potencial de crescimento dentro da área.

O Mar Mediterrâneo, o Mar do Norte e o mar Báltico são as três áreas marinhas que representam o maior fluxo de passagem de iates, cobrindo grande parte do continente

européu, com a exceção de Portugal, Espanha, França e Irlanda, que são banhados diretamente pelo Oceano Atlântico.

Silveira et al. (2018) diz-nos que Portugal ocupa uma posição central geográfica e que permanece numa área entre o fluxo dos iates que vêm das Caraíbas para o Mediterrâneo; como também dos iates que vêm da Europa do Norte e Central para o Mediterrâneo e Caraíbas (e vice-versa). Ou seja, Portugal possui uma localização geográfica estratégica, da qual pode tirar partido, ao melhorar as infraestruturas de acolhimento – as Marinas, bem como serviços relacionados. A costa portuguesa é atravessada, anualmente, por cerca de 10.000 a 15.000 embarcações, mas a maior parte destas embarcações não para nas marinas portuguesas pela carência de infraestruturas e serviços adequados (Silveira et al., 2018).

Segundo Mikulic et al. (2015, p. 36), existem 5 aspetos estruturais que vão influenciar a experiência turística do âmbito do iatismo, e são eles: “(...) core marina services, basic destination attributes, charter product, marine supporting product, onshore destination experience).” Ou seja, é mais complexo atuar sobre a marina onde a embarcação se encontra (e respetivos serviços), bem como sobre os atributos do destino, pelo que a atuação na experiência em terra será a variável mais fácil de melhorar e manipular.




No que diz respeito à escola náutica onde a discente realizou o estágio: Algarve Cruising Center, e como mencionado na apresentação inicial da entidade, a escola náutica realiza expedições oceânicas sobre o nome e marca de Atlantic Explorers. Uma vez que em contexto de estágio torna-se mais complexo atuar sobre a marina onde a embarcação se encontra (e respetivos serviços), bem como sobre os atributos do destino, a discente propõe-se a melhorar a experiência em terra, através da criação de um serviço complementar, ao adicionar atividade desportiva às expedições oceânicas, promovendo o exercício físico. As expedições realizadas pela Atlantic Explorers em 2022 serão as seguintes: Rota & Cádiz Expedition (5 dias); Guadiana River Expedition (5 dias) e Ceuta & Gibraltar Expedition (8 dias). Durante as expedições passa-se a maior parte do tempo dentro da embarcação, e como os momentos em terra são poucos, e a prática de atividade física a bordo muito escassa, foi realizado um plano de treino para ser dinamizado fora da embarcação, por forma a tornar a experiência mais completa e a prevenir/preparar o corpo para a vivência a bordo de uma embarcação.

Em contexto de regatas a preparação física que os velejadores têm que realizar é muito mais complexa e extensa, pois estão sujeitos a diversos fatores que podem conduzir a lesões, mas em contexto de vela recreativa ou vela de cruzeiro, apesar de ser um ambiente mais controlado, estas lesões também podem acontecer. Nathanson (2019) refere que o tipo de lesões mais frequentes são: contusões, lacerações, entorses e fraturas. Os locais do corpo onde as lesões ocorrem com mais frequência são os membros superiores, seguidos dos

membros inferiores e no fim da lista cabeça/costas com a mesma incidência. Em termos de condições crónicas, as duas mais frequentes são dores na zona lombar e nos joelhos – devido às posições adotadas durante longos períodos de tempo.





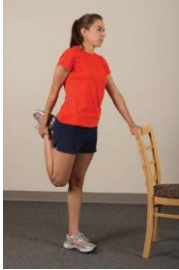

Com base nos locais onde as lesões são mais frequentes, e nos planos de treino elaborados para velejadores de regatas, foi elaborado um plano de treino com dois programas de atividade física: um de fortalecimento muscular e um de relaxamento/flexibilidade. Ambos os treinos devem ser iniciados com um momento de aquecimento articular de 5 a 10 minutos por forma a preparar os músculos para o exercício e evitar lesões. Para além dos grupos musculares tidos em conta, na elaboração do plano de treino, o mesmo teve em consideração critérios como o número de repetições e séries, ordem de realização e alternância entre músculos agonistas e antagonistas (ACSM, 2014).

Por forma a promover a atividade física aeróbia, o *website* Sail Magazines (2013) adverte que num ambiente onde temos sempre o mar ao nosso dispor, podemos e devemos tirar partido dele para nadar quando a embarcação se encontra fundeada ou na marina.

Treino: Força Local: Rota ou Vila Real de Santo António Material necessário: tapetes/toalhas Duração: 1H 20min		
Exercício	Ilustração	Descrição/Notas
<i>Plank</i>		3x30 seg.
<i>T-stance</i>		3x15 reps
<i>Squat</i>		3x20 reps
<i>Push up</i>		3x15 reps
<i>Lunge</i>		3x15 reps (cada perna)

<p><i>Burpee</i></p>		<p>3x10 reps</p>
<p><i>Tricep dips</i></p>		<p>3x20 reps</p>
<p><i>Standing abs</i></p>		<p>3x30 reps</p>
<p><i>Bent over row</i></p>		<p>3x15 reps</p>
<p><i>Mountain climbers</i></p>		<p>3x20 reps</p>

Tabela 1 - Plano de treino: força

Treino: Flexibilidade Local: Rota ou Vila Real de Santo António Material necessário: tapetes/toalhas Duração: 1H 10 min		
Exercício	Ilustração	Descrição/Notas
<i>Overhead tricep and lat stretch</i>		3x30 seg (cada braço)
<i>Wrist extension stretch</i>		3x30 seg (cada mão)
<i>Wrist flexion stretch</i>		3x30 seg (cada mão)
<i>Pec and shoulder stretch</i>		3x30 seg
<i>Standing Quadriceps stretch</i>		3x30 seg (cada perna)
<i>Seated Hamstring stretch</i>		3x30 seg





<p><i>Hip flexor stretch</i></p>		<p>3x30 seg (cada perna)</p>
<p><i>Straddle</i></p>		<p>3x30 seg</p>
<p><i>Child's pose</i></p>		<p>3x30 seg</p>
<p><i>Supine rotational stretch</i></p>		<p>3x10 reps (cada lado)</p>

Tabela 2 - Plano de treino: flexibilidade

3.2.4. Comunicação e marketing

A vertente da comunicação e do *marketing* envolveu trazer de volta ao ativo as *Salty Chats* – um *podcast* de conversas onde o mar é a temática central, e os convidados são incentivados a contar as suas histórias de vida e aprendizagens nesse meio. Para poder realizá-lo de forma autónoma, a discente ouviu os *podcasts* gravados anteriormente, para perceber o tipo de questões que eram colocadas e a abordagem ao convidado. Após este estudo interno, redigiu um guião com perguntas orientadoras para aplicar nas entrevistas.

A discente gravou dois episódios das *salty chats* e auxiliou o núcleo de estágio na gravação do terceiro episódio. Foram gravados apenas três episódios, os quais deverão ser retomados no fim do verão – pela diminuição do fluxo de trabalho e aumento da disponibilidade para gravar mais.

No que à Algarve Cruising Center diz respeito – nomeadamente ao *follow up* dos cursos (motor ou vela), o procedimento a ter com o cliente é enviar um email de agradecimento e com um *link* a remeter para um questionário de satisfação e qualidade. O questionário existente não seguia nenhuma linha orientadora científica, e estava incompleto, pelo que a discente ficou responsável de o refazer, adotando o modelo SERV-QUAL. O mesmo encontra-se disponível no seguinte *link*: <https://form.jotform.com/220334773803049>.

A adoção deste modelo prende-se com o facto de ser o mais comum para medir a qualidade dos serviços prestados. “This scale operationalizes service quality by calculating the difference between expectations and perceptions, evaluating both in relation to the 22 items that represent five service quality dimensions known as ‘tangibles’, ‘reliability’, ‘responsiveness’, ‘assurance’ and ‘empathy’.” (Krishna et al., 2010, p. 240).

Relativamente ao *site* da escola, a forma como a informação era apresentada em cada curso não se encontrava igual (em português e inglês), pelo que a discente ficou encarregada de analisar os conteúdos do *site* e de criar uma ordem pela qual os conteúdos de cada curso deveriam suceder-se.

3.2.5. Outras tarefas

Por se tratar de um estágio multidisciplinar, a diversidade de tarefas foi uma constante ao longo de todos os meses. De entre estas tarefas podem ser apontadas a redação do código de boa conduta logo nos primeiros meses de estágio, para definir linhas orientadoras para os discentes, no que ao comportamento diz respeito (ver Apêndices | Apêndice 1 – Código de boa conduta).

Em relação ao veleiro escola, as tarefas de manutenção e limpeza foram recorrentes: limpar o convés e o costado; no interior, limpar os tapetes; o chão; os lavatórios da cozinha e da casa de banho; superfícies; espelhos e passar o produto próprio nas almofadas de pele; óleo na madeira e polir os relógios e barómetro.

Dentro da área da manutenção, a discente pôde acompanhar a ida do veleiro para o estaleiro em Faro – içar o mesmo da água e posterior limpeza. Trata-se de um trabalho delicado que envolve pessoas competentes e experientes na área.

Por fim, como técnica de atividades desportivas e lúdicas, a discente desenvolveu uma atividade com as crianças do Clube de Mar. O Clube de Mar é um projeto de integração social com atividades náuticas, onde participam crianças provenientes de famílias estrangeiras, sinalizadas pela Associação para a Proteção da Rapariga e da Família. Esta atividade dinamizada com as crianças incluiu um passeio de barco até à Praia de Faro e depois três minijogos criados e implementados pela discente (ver Apêndices | Apêndice 2 – Plano de sessão).

3.3. Problemas, dificuldades e resoluções

O principal desafio no decorrer do estágio foi dar resposta a todo o trabalho e tarefas existentes, a partir da segunda metade do período de estágio. O aumento da responsabilidade, do número de tarefas e da exigência relacionada com os resultados apresentados fez com que existisse uma certa sobrecarga de trabalho, face ao tempo disponível para dar resposta a todos os pedidos.

Esta questão fez com que a discente desenvolvesse um método para se organizar e priorizar certas tarefas em prol de outras, por forma a maximizar os resultados e tentar dar resposta a todos os objetivos. Este método de organização das horas diárias e das tarefas foi transversal a vários processos de estágio, mas denotou-se mais nas sessões teóricas de *powerboat*, nas sessões de manutenção dos barcos e nos vários processos relacionados com o Crescer pelo Mar. Ou seja, após a segunda e terceira sessão de formação de *powerboat* já existia uma metodologia e ordem para transmitir a informação: o que era mais importante transmitir aos alunos, e o que é que deveria ser relegado para segundo plano. Outro exemplo é a preparação do veleiro para cursos e expedições: após a terceira vez a fazê-lo, já existia uma ordem a seguir que permitia maximizar os resultados das tarefas. De uma forma sucinta, a repetição levou ao aperfeiçoamento.

Por fim, a redação dos relatórios mensais revelou-se de certa forma problemática, no sentido em que os mesmos careciam de informação relacionada com os métodos utilizados para a tomada de decisão. Após uma reflexão com a tutora de estágio sobre esta questão, foram tomadas medidas por forma a tornar os relatórios mais completos.

3.4. Sistema de avaliação e controlo de trabalho

O sistema de avaliação e controlo do trabalho de estágio envolveu vários aspetos, desde os relatórios mensais, às reuniões com o orientador e tutora de estágio; às tabelas mensais e semanais redigidas com os objetivos e horas despendidas; as *checklists* mensais; e os objetivos estabelecidos no início do estágio, face aos objetivos que se iam atingindo ao longo dos meses.

Os relatórios mensais foram uma ferramenta para registar todos os momentos de estágio e tarefas realizadas, e ao mesmo tempo informar a tutora e orientador de estágio dos objetivos alcançados durante o mês. Nas reuniões tidas com o orientador e tutora de estágio, os principais assuntos tratados foram os objetivos alcançados e os que estavam por alcançar; como é que o processo de estágio estava a decorrer e principais desafios e dificuldades e ações para que superar os mesmos. A reunião de avaliação intercalar tida a meio do processo de estágio foi uma ferramenta útil para a discente perceber em que patamar de nota se encontrava e que parâmetros devia melhorar/trabalhar mais para ter uma qualificação superior.

As tabelas mensais e semanais redigidas foram uma ferramenta para controlar as horas de estágio e as tarefas por realizar no respetivo dia, bem como para agendar e programar o mês. No seguimento destas tabelas surgiram as *checklists* mensais, já numa fase final do estágio, com objetivos e tarefas a cumprir por mês.

Uma das principais fontes de controlo do trabalho foram os objetivos estabelecidos no início do estágio, a sua respetiva reestruturação e análise, ao longo dos meses, dos objetivos já atingidos e dos que se encontravam por atingir.

CAPÍTULO IV – AUTOAVALIAÇÃO E REFLEXÃO CRÍTICA

4.1. Considerações

De uma forma geral todos os objetivos de estágio foram atingidos. É importante relembrar que na fase inicial de estágio a discente tinha definido 11 objetivos de estágio, os quais depressa se revelaram inviáveis e tiveram que sofrer uma alteração. Desta forma, os objetivos de estágio transformaram-se em objetivos principais e secundários, onde os principais se dividiram entre a vertente desportiva e a vertente formativa; enquanto os secundários incluíram questões de comunicação, *marketing* e outras tarefas.

O principal objetivo da vertente formativa foi o projeto Crescer pelo Mar. No âmbito deste projeto, para além da participação e dinamização de atividades desportivas, foi também relevante a implementação de um questionário para avaliar os benefícios da prática de atividades desportivas em espaços azuis. Este questionário foi implementado e as respostas analisadas, chegando-se à conclusão que a prática de atividade física em espaços azuis (*blue exercise*) traz benefícios a nível da saúde física e mental e das dimensões educacionais e sociais dos adolescentes, corroborando os estudos de Rocher et al. (2020).

Relativamente ao Crescer pelo Mar, a sugestão de melhoria deixada pela discente relaciona-se com a possibilidade de ter implementado um questionário antes do projeto ter iniciado, e outro no fim, por forma a melhor comparar os resultados e melhorias nos diversos parâmetros.

Ainda no que à vertente formativa diz respeito, os objetivos estabelecidos inicialmente foram atingidos, à exceção do exame de instrutora, que será realizado até setembro (fora do período de estágio); e o domínio dos conteúdos dos cursos de vela (que será realizado até início de agosto). À parte estas questões, o domínio dos conteúdos teóricos e práticos do curso de *powerboat* e lecionação do mesmo foram uma realidade, assim como a melhoria dos conteúdos e suportes utilizados nas aulas de *powerboat* e vela.

No âmbito da vertente desportiva encontram-se as expedições à vela, onde a prática de exercício físico é escassa ou inexistente, pelo que a criação de um plano de treino para realizar neste contexto vem complementar a experiência turística e melhorar a condição física e disposição dos tripulantes. A prática de exercício físico traz benefícios a nível físico e mental, pelo que a inclusão do mesmo nas expedições é uma forma de preparar o corpo para a vivência a bordo e também para criar um momento de descompressão e relaxamento. Este plano de treino foi criado com dois objetivos/momentos – um de fortalecimento muscular e outro de alongamento, para prevenir eventuais lesões (Nathanson, 2019). Será implementado na próxima expedição que a Atlantic Explorers realizar, uma vez que durante o período de estágio não foi possível, para a discente, implementar o plano de treino – uma vez que a

lotação da embarcação foi preenchida por duas vezes distintas por alunos de cursos, impossibilitando a participação da mesma.

No que concerne aos objetivos secundários, todos foram atingidos, nomeadamente: dinamização do *podcast Salty Chats*; entrevistas com os alunos e formadores durante e no fim dos cursos; publicações nas redes sociais; comunicação com clientes e fornecedores; sessões de manutenção dos barcos da escola; e demais tarefas assinaladas.

É de salientar que, a integração da discente na equipa de trabalho permitiu à organização aumentar a capacidade de resposta da escola da Algarve Cruising Center, através da lecionação dos cursos teóricos de *powerboat* e de VHF. A gestão do projeto Crescer pelo Mar, permitiu que questões burocráticas e de comunicação com os formadores e com a entidade formadora fossem solucionadas de forma mais eficaz e eficiente.

Em termos de aspetos inovadores e diferenciadores deste estágio, a discente destaca a criação do plano de treino assim como a implementação do questionário do *blue exercise*. Os resultados do mesmo permitem obter informação relevante e que justifica uma nova candidatura a realizar para um projeto com as mesmas características e dimensões do Crescer pelo Mar.

A intervenção da discente possuiu as suas limitações por questões de competências profissionais (falta de experiência na vertente prática dos cursos de barco a motor e à vela) e de *soft skills*, bem como da quantidade de tarefas existentes, que impossibilitaram que a mesma se dedicasse a outras tarefas.

Como perspetivas e sugestões de melhoria a discente aponta a criação de mais conteúdos de apoio aos cursos de *powerboat* e de vela; maior intervenção nas redes sociais da Algarve Cruising Center, da AECO e da Atlantic Explorers (*instagram*) e melhorar constantemente a comunicação interna e externa.

Em relação ao projeto Crescer pelo Mar existem alguns detalhes que podem ser melhorados, desde a comunicação entre os formadores, entidade certificadora (NERA) e entidade promotora do projeto (AECO), por forma a: agilizar os processos, ter a documentação preenchida antecipadamente e planear melhor as sessões de formação com os formandos. Como sugestão de melhoria fica a possibilidade de inserir novas modalidades do meio aquático e mais carga horária de interpretação e conservação do património natural.

Para além desta questão, talvez inserir algum módulo enquadrado na área do *marketing*, de comunicação com empresas do setor; criação da própria empresa (noções de investimento e contabilidade) e/ou criação de produtos turísticos náuticos inovadores.

CONCLUSÃO

O estágio na Associação para o Estudo e Conservação dos Oceanos revelou-se um estágio extremamente completo pois abrangeu variadas áreas. Apesar de estar relacionado com a área dos desportos e formação náutica, apresentou diversas vertentes de intervenção.

O principal objetivo deste estágio foi gerir e enquadrar as atividades do projeto Crescer pelo Mar e analisar os impactes que o *blue exercise* pode trazer para jovens em situações socioeconómicas delicadas. Esta análise foi realizada com base no questionário implementado em 2020, em Viana do Castelo (Rocher et al., 2020), num contexto semelhante. Os resultados a que se chegaram comprovam que a prática de exercício físico está intrinsecamente relacionada com a melhoria da condição física e mental; das perspetivas de vida; da preocupação para com o meio ambiente e do interesse em preservar os ecossistemas. Com estes resultados a AECO possui os dados que comprovam os benefícios do projeto, e a importância que o mesmo trouxe para estes jovens – que acabam por se tornar jovens com mais e melhor formação na área das empresas marítimo-turísticas. A gestão de projetos desportivos e formativos foi a principal área de intervenção do estágio, seguida da comunicação e *marketing*, o que inclui a comunicação com os clientes e com os formandos do projeto (públicos de diversas idades); comunicação com os formadores, parceiros e fornecedores; organização e implementação de projetos desportivos (questões logísticas, táticas e operacionais) e dinamização de projetos formativos (planeamento e implementação das formações).

O processo de estágio envolveu todas as fases – desde a familiarização com a entidade, aos trabalhos/processos/tarefas existentes no seio da mesma, até à aquisição de competências e responsabilidades. Para a discente o crescimento em termos de conhecimento, *know-how* e *soft skills* relacionadas com a área foi notória – tanto que a segunda metade do período de estágio trouxe mais responsabilidades, mais funções e tarefas para a discente.

De uma forma geral o balanço realizado é positivo, não só pela diversidade de tarefas realizadas, mas também pela diversidade de competências adquiridas – desde os processos de gestão e comunicação no *back office*, até à gestão e implementação das atividades e das aulas *in loco*. Este estágio beneficiou a discente e a própria entidade, através do aumento da capacidade de reposta, eficiência e eficácia.

BIBLIOGRAFIA

ACSM (2014). *Resources for the Personal Trainer* (4th ed.). Filadélfia: Wolter Kluwer.

AECO (2022). Retrieved March 3rd, 2022, from <https://a-eco.org/>.

Algarve Cruising Center (2022). Retrieved February 2nd, 2022, from <https://www.algarve-cruising.com/>.

Atlantic Explorers (2022). Retrieved February 16th, 2022, from <https://www.atlantic-explorers.com/>.

Boljat, H., Grubisic, N., Sliskovic, M. (2021). The impact of nautical activities on the environment – a systematic review of research. *Sustainability*, 13 (19), p. 1-19. <https://doi.org/10.3390/su131910552>.

Carreño, A., & Lloret, J. (2021). Environmental impacts of increasing leisure boating activity in Mediterranean coastal waters. *Ocean and Coastal Management*, 209, p. 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.ocecoaman.2021.105693>.

Diário da República Eletrónico (2022). Decreto-Lei n.º 93/2018. Retrieved April 25th, 2022, from <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/93-2018-116950304>.

Life of Sailing (2021). Home workout plan for sailors. Retrieved April 2nd, 2022, from <https://www.lifeofsailing.com/post/home-workout-plan-for-sailors>.

Krishna, N., Gantasala, S., Prabhakar, G. (2010). Service Quality (Servqual) and its Effect on Customer Satisfaction in Retailing. *European Journal of Social Sciences*, 16 (2), p. 239-251. <https://pdfs.semanticscholar.org/d124/e866687313a05a8ae38c2cd8d7f49e257830.pdf>.

Kovacic, M., & Silveira, L. (2018). Nautical tourism in Croatia and in Portugal in the late 2010's: Issues and perspectives. *Pomorstvo*, 32 (2), p. 281-289.

<https://doi.org/10.31217/p.32.2.13>.

Mikulic, J., Damir, K., Kozic, I. (2015). Critical Factors of the Maritime Yachting Tourism Experience: An Impact-Asymmetry Analysis of Principal Components. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 32, p. 30-41. <https://doi.org/10.1080/10548408.2014.981628>.

Nathanson, A. (2019). Sailing Injuries: A Review of the Literature. *Rhode Island Medical Journal*, 13, p. 23-27. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00343-8>.

Rocher, M., Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., Lloret, J., Inglés, E. (2020). Benefits of outdoor sports in blue spaces. The case of school nautical activities in Viana do Castelo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (22), p.1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228470>.

World Sailing Charters (s/d). Sailing fitness: 10 exercises for sailors. Retrieved April 2nd, 2022, from <https://www.worldsailingcharters.com/sailing-fitness/>.

Silveira, L., Santos, N., Perna, F. (2018). Yachts passing by the west coast of Portugal – what to do to make the marine and the destination of Figueira da Foz a nautical tourism reference? *Pomorstvo*, 32 (2), p.182-190. <https://doi.org/10.31217/p.32.2.3>.

Van Tatenhove, J. (2021). COVID-19 and European maritime futures: different pathways to deal with the pandemic. *Maritime Studies*, 20, p. 63-74. <https://doi.org/10.1007/s40152-021-00216-3/Published>.

Vázquez, R., García, J., Valenciano, J. (2021). Analysis and trends of global research on nautical, maritime and marine tourism. *Journal of Marine Science and Engineering*, 9 (1), p. 1-19. <https://doi.org/10.3390/jmse901009>.

Sailing Magazine (2013). 5 Exercises to keep you sailing. Retrieved April, 2nd, 2022, from <https://www.sailmagazine.com/cruising/5-exercises-to-keep-you-sailing>.

APÊNDICES

Apêndice 1 - Código de boa conduta

CÓDIGO DE CONDUTA

O uso de linguagem abusiva, insultos, intimação, comportamentos agressivos ou faltas de respeito perante outros e a sua propriedade não será tolerada e poderá conduzir a ações disciplinares.

ESCOLA

- Considerar o bem-estar e segurança dos participantes antes do desenvolvimento da sua performance.
- Encorajar os participantes a valorizar a sua performance e não só os resultados da mesma.
- Assegurar que todas as atividades são adequadas à idade, capacidade e experiência dos que as realizam.
- Construir relações baseadas no respeito e confiança mútua.
- Trabalhar num ambiente aberto.
- Ser um excelente modelo a seguir no que diz respeito aos standards de comportamento e aparência estabelecidos.
- Comunicar de forma clara e direta com os participantes.
- Estar ciente de qualquer informação relevante do foro medicinal.

INSTRUTORES, FORMADORES, ESTAGIÁRIOS E VOLUNTÁRIOS

- Respeitar os direitos, dignidade e valor de cada pessoa.
- Tratar cada aluno por igual no contexto da atividade náutica desenvolvida.
- Colocar o bem-estar e segurança de cada aluno acima do desenvolvimento da sua performance.
- Evitar contacto físico com os alunos.
- Não consumir bebidas alcoólicas ou fumar em contexto de aula.
- Não desenvolver relações inapropriadas com os alunos. As relações devem ser baseadas em respeito e confiança mútua e não deve ser exercida influencia para obtenção de benefícios pessoais.
- Encorajar e guiar os alunos para aceitar a responsabilidade sobre o seu próprio comportamento e desempenho em aula.
- Assegurar que todas as atividades realizadas são adequadas à idade, maturidade, experiência e habilidade de cada indivíduo.

- Clarificar com os alunos exatamente o que é que é esperado dos mesmos e o que é que eles devem esperar do instrutor/escola.
- Promover sempre positividade no seio da atividade (ex. cortesia perante outros utilizadores).
- Comportar-se adequadamente, de forma a garantir a segurança dos demais instrutores, alunos e outros.
- Tratar os restantes instrutores, parceiros e *stakeholders* com respeito.
- Não realizar qualquer tipo de atividade/ação que coloque em causa a reputação e bom nome da escola.
- Apresentar, constantemente, standards elevados a nível comportamental e de aparência.
- Agir com integridade perante outros clientes e empresas parceiras.
- Não ensinar ou providenciar material da IYT num contexto exterior às aulas teóricas ou praticas.
- Notificar a escola imediatamente, caso se verifiquem casos de saúde que possam afetar a continuidade do curso/aulas.
- Não dar aulas, realizar exames ou outro tipo de atividades em nome da escola, sobre o efeito de álcool ou drogas.
- Não usar o telemóvel ou outro aparelho eletrónico pessoal quando em contexto de aula ou perante o contacto com um cliente.
- Ser pontual e assíduo, sendo que para qualquer tipo de atividade (prática ou teórica), o instrutor/estagiário/formador deve apresentar-se entre 15/30 minutos antes no local da atividade.
- Preservar a farda e usá-la em boas condições (passada a ferro, sem nódoas/manchas e limpa).

ALUNOS

- Ouvir e aceitar o que é pedido que se faça, de forma a melhorar a performance do aluno e mantê-lo em segurança.
- Respeitar outros participantes, instrutores, formadores e voluntários.
- Respeitar as regras e o fair play.
- Dar o melhor, todas as vezes.
- Não fazer *bullying* a outras pessoas, quer pessoalmente, quer online.
- Tratar com cuidado os pertences/propriedade da escola, dos seus membros e de outros participantes.

CLUBE DE MAR

ATIVIDADE: 26/02/2022

LOCAL: Ilha da Culatra, Faro

PARTICIPANTES: 7

IDADES: 10-16

OBJETIVOS: Inclusão social

TEMÁTICA: Mundo náutico

DURAÇÃO: 30-40 min

MATERIAL: Caneta, etiquetas, *power point* com espécies características da Ria Formosa (10 espécies), caveiras (nota de dinheiro com uma caveira), cabos (5), cartões ilustrativos de como se fazem nós, venda

BRIEFING

Esta atividade será a preparação para uma “viagem de barco”, onde três tarefas têm de ser cumpridas para que se zarpe e se chegue o destino com sucesso. O local da atividade será a Ilha da Culatra, pelo que toda a atividade se passará em terra.

Inicialmente o monitor introduz a atividade, afirmando que será feita uma viagem pela Ria Formosa e que os participantes terão de auxiliar em várias tarefas, para levantar âncora com sucesso e ter uma viagem agradável.

Num quebra-gelo inicial o monitor deve pedir aos participantes que escolham o seu nome de marinheiro (ex: Capitão Estrela, Crocodilo Barbas-Negras, Sereia do Atlântico), por forma a dar mais temática à atividade. Se possível, o nome de cada participante deve ser colado numa etiqueta, ao peito, para facilitar a identificação.

Após todos os participantes terem nome de marinheiro, dá-se início à primeira tarefa para levantar âncora. Em todas as atividades vão ser acumulados pontos em caveiras. No total, a equipa precisa de 15 caveiras para poder levantar âncora – uma vez que este é o custo que devem pagar ao barqueiro, para poder sair da ilha.

ATIVIDADE 1

Antes de levantar âncora, é necessário que os marinheiros saibam identificar as espécies mais características da Ria Formosa, por tanto, esta atividade será um *quizz* educativo onde os jovens devem tentar adivinhar os nomes das espécies animais e vegetais que sejam mostradas, para depois o monitor acrescentar curiosidades sobre cada uma das espécies.

Cada marinheiro que acertar o nome de uma espécie ganha uma caveira para a equipa.

ATIVIDADE 2

Agora que os marinheiros já sabem as espécies mais importantes da Ria Formosa, estão uma perna de pau mais perto de poder levantar âncora. Nesta segunda dinâmica, os marinheiros têm de saber fazer nós. Sem saberem fazer um nó de oito ou um lais de guia, será impossível zarparem. Nesta atividade os marinheiros devem conseguir fazer 3 dos seguintes nós: nó de oito, lais de guia, nó de fiel, volta redonda e voltas passadas no cunho (ou outro à escolha, se souberem).

Cada nó certo são duas caveiras.

ATIVIDADE 3

Após conhecer as espécies da Ria e saber fazer nós, os marinheiros estão quase prontos para levantar âncora, sendo que chega agora o momento mais importante das tarefas que têm de ser realizadas. A última tarefa diz respeito à importância de trabalhar em equipa e incluir todos os elementos do grupo na atividade.

Um elemento será o barco, outro será o homem do leme e os restantes serão obstáculos. A ideia é delimitar um espaço que será o mar e definir um ponto de início e um ponto de término do percurso que o barco tem que realizar. O barco é colocado no início do percurso, de olhos vendados, o homem do leme é colocado no fim do percurso e os restantes são dispostos pelo mar em jeito de obstáculos.

O homem do leme deve usar indicações que não as seguintes: direita, esquerda, à frente e atrás – deve substituí-las pelas respetivas denominações náuticas: estibordo, bombordo, à vante e à ré. O objetivo é que o barco chegue ao fim do percurso sem tocar em nenhum obstáculo – caso contrário, irá naufragar.

Por cada naufrágio a tripulação perde uma caveira, e por cada percurso bem realizado, ganha 3 caveiras. Este jogo pode ser realizado várias vezes, para todos terem oportunidade de passar por diferentes papéis.

DEBRIEFING

Após terminada a atividade número 3 são contadas as caveiras (pressupõem-se que o valor necessário para pagar ao barqueiro vai ser alcançado). Se tal não acontecer, é atribuído um bônus pelo bom desempenho da tripulação (no valor das caveiras em falta), mas com a penalização que vão ter que lavar o convés da embarcação e fazer turnos duplos!

As caveiras devem ser dadas ao skipper da embarcação, em jeito de pagamento.

A atividade é dada por terminada e regressa-se à embarcação.

ANEXOS

Anexo 1- Questionário *Blue Exercise*

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade		

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?			
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	
Nada	

Secção 3 Saúde Mental**3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde**

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como é que se sente atualmente, tendo em conta que participou no projeto?

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)						
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deitado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo 2 - Respostas ao Questionário *Blue Exercise*

INQUIRIDO Nº 1

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	20	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
	2			

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	90 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			60 min
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
	x		

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	
Nada	x

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
		x			

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade**Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?**

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deitado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 2

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	20	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
			x	

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	100 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			200
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	1
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
			x		

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 3

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input type="checkbox"/>
	Feminino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	18	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
		3		

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	300 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
			x

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			160 min
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	x
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
			x		

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 4

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	18	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
	x			

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	60 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
	x		

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?		300 min	
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	
Nada	x

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
		x			

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deitado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 5

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	19	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
				x

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	400 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?		100 min	
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	x
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
		x			

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 6

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	18	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
		x		

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	180 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
			x

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			270 min
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	x
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
				x	

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 7

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input type="checkbox"/>
	Feminino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	19	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
	x			

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	60 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
	x		

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			500 min
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
	x		

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	x
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
				x	

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 8

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	20	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
		x		

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	200 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
	x		

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			60 min
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
			x

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	x
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
			x		

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 9

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	19	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
		x		

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	400 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
	x		

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?		60 min	
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
	x		

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	
Nada	x

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
		x			

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 10

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	18	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
			x	

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	300 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?		100 min	
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
	x		

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	x
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
				x	

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 11

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	18	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
			x	

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	200 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
			x

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			120 min
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
			x

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	x
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
				x	

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade**Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?**

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 12

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	19	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
			x	

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	200 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?			80 min
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
			x

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	
Nada	x

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
			x		

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apreendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INQUIRIDO Nº 13

Secção 1 Dados demográficos

Adultos e +16 anos

Género	Masculino	<input checked="" type="checkbox"/>
	Feminino	<input type="checkbox"/>
	Outro	<input type="checkbox"/>
	Prefiro não dizer	
Idade	20	

Secção 2 Saúde e Fitness

2a. Condição física

No geral, diria que a sua condição física é:				
Muito má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
				x

Alguma vez teve algum dos seguintes? Circule o correto.									
Doença coronária		Cancro		Depressão		Demência		Diabetes tipo II	
Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Após ter integrado o projeto Crescer pelo Mar, como é que classifica a sua condição de saúde?					
Muito melhor agora	Um pouco melhor	Igual	Um pouco pior	Muito pior	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2b Exercício físico

Antes de integrar este projeto, quantos minutos de atividade física semanal praticava?	270 min		
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
		x	

Aproximadamente quanto exercício físico é que realizou, neste programa, em minutos, por semana?		120 min	
Como é que descreve o nível de atividade quando exercita?	Fácil Esforço mínimo, respiração ligeiramente aumentada	Moderada Esforço moderado, respiração mais intensa que o normal	Vigorosa Esforço árduo, respiração muito mais acelerada que o normal
			x

Se não tivesse integrado este projeto, o que é que faria durante esse período?	
Provavelmente teria entrado noutra projeto de desporto <i>outdoor</i> semelhante	
Provavelmente teria feito outra atividade que não envolvesse desporto <i>outdoor</i> ou atividade física.	x
Nada	

Secção 3 Saúde Mental

3a. Five Well-Being Index (WHO-5) da Organização Mundial de Saúde

	O tempo todo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algum tempo	Nunca
Senti-me contente e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senti-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acordei a sentir que descansei o suficiente e preparado para o dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu quotidiano está preenchido por coisas que me interessam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3b. Bem-estar e satisfação geral

Em que medida é que sente que o seu bem-estar e satisfação geral mudaram, em resultado da participação no projeto?					
Muito pior agora	Pior agora	Igual	Melhor agora	Muito melhor agora	Não sei
			x		

3c. Bem-estar mental

Como resultado da participação no projeto, como é que os seguintes fatores o afetaram?

	Muito menos	Menos	Igual	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me otimista em relação ao futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me útil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me bem em relação a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me triste e deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me stressado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de tomar as minhas próprias decisões sobre a minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me mais feliz e de bom humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me calmo e relaxado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ativo e vigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de enfrentar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de controlar as emoções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de “abrandar”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 4 Aprendizagem educacional e cívica

4a Conhecimento do ambiente exterior

Como resultado da participação neste projeto, compreende melhor as alterações no meio ambiente?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Compreendo os riscos ambientais* e o seu impacto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto inclui conhecimento específico de desportos *outdoor* onde as condições climáticas e o meio ambiente influenciam a atividade, tais como: marés, previsão meteorológica, tempestades, temperatura, trovoadas.

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Tenho um bom entendimento do meio ambiente*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Isto está relacionado com aspetos sobre a fauna e flora circundantes.

Como resultado da participação neste programa, as suas atitudes perante o meio ambiente mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto maior responsabilidade nas ações tomadas em contexto <i>outdoor</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu entendo as problemáticas relacionadas com atividades em contexto <i>outdoor</i> , e a influência das condições ambientais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido de responsabilidade pelos seres vivos (fauna e flora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendi novos conteúdos culturais e hábitos de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b Competências pessoais e competências para o desporto *outdoor*.

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de mobilidade motora em desportos <i>outdoor</i> (movimento e controlo)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de técnica em desporto <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Nível de planeamento para realizar atividade física <i>outdoor</i> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vela, SUP, Canoagem, Vela de cruzeiro, etc.

4C Desenvolvimento pessoal através do desporto *outdoor*

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho competência para organizar esta atividade sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aprendi coisas novas sobre mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a experimentar novas coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atingi os objetivos que me propus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou determinado a superar desafios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me independente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me mais resiliente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me capaz de viver de uma forma mais simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzi o meu consumo em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou capaz de resolver problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como resultado da participação neste programa, as seguintes competências interpessoais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Consigo comunicar eficazmente com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho empatia pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entendo a dinâmica e processos de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4d Benefícios educacionais gerais

Como resultado da participação neste programa, os seguintes aspetos educacionais mudaram?

	Muito menos	Menos	O mesmo	Mais	Muito mais	Não sei
Sinto-me ligado à minha escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo concentrar-me na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho arduamente na escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 5 Comunidade

Como resultado da participação neste programa, o seguinte mudou?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Desenvolvi novas amizades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho interesse noutras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe boa interação e cooperação dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe atrito e raiva dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me um elemento importante do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou atencioso com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que os outros se preocupam comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho um sentido forte de lealdade com os elementos do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma forte coesão de grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe respeito e confiança dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me aceite pelo grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou disposto a ajudar os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe um forte sentido de coesão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ligado à minha comunidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe uma atmosfera de apoio dentro do grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5b Voluntariado

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, encontra-se envolvido em atividades de voluntariado?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Agora estou/planeio estar envolvido em mais trabalho de voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntariado é uma atividade que me faz sentir importante e valorizado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 6 Meio ambiente / Natureza

6a. The Nature Connectedness Index (NCI) – escala de Richardson et al.. (2019)

Nota: atenção à escala de medição da resposta (7 itens)

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente
Encontro sempre beleza na natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato sempre a natureza com respeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar na natureza faz-me sentir feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passar tempo na natureza é muito importante para mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6b. Questões adicionais

Como resultado direto de estar envolvido neste projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	Não sei
Sinto-me mais ligado ao meu ambiente local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho maior empatia pela natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Passar tempo na natureza é agora algo importante na minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com as consequências das ações humanas perante o ambiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais consciente da problemática ambiental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou mais preocupado com a poluição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter espaços verdes e azuis perto do sítio onde vivo é importante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Secção 7 Outros

7a. Impacto a longo prazo

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Tenho as competências para organizar atividades de <i>outdoor</i> náuticas sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pretendo continuar a realizar atividades <i>outdoor</i> náuticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descobri uma nova atividade que gostaria de realizar com regularidade	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7b. Crime

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero estar associado a criminosos ou à atividade criminal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7c. Comportamento antissocial

Como consequência direta de ter estado envolvido no projeto, os seguintes itens mudaram?

	Discordo totalmente	Discordo	Sem opinião	Concordo	Concordo totalmente	Não sei
Não quero ser associado a comportamento de alcoólicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero estar associado ao uso de drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lixo que foi deixado no chão entristece-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não quero ser associado a vandalismo e outro tipo de danos à propriedade ou veículos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>