

Inquérito por questionário

Este questionário tem como objetivo avaliar as sessões e a pertinência dos assuntos abordados, pela ótica dos participantes. Este é um questionário anónimo e será usado apenas para a supervisão das atividades.

Idade: _____

1 – Que importância atribuis às sessões/ atividades educativas dinamizadas no Espaço Aberto?

Muito importante Importante Alguma importância
Pouco importante Nada importante

2 – Refere, dos assuntos abordados na sessão, aqueles que para ti foram **mais** interessantes.

- Prevenção de lesões através da alimentação
- Técnica de Relaxamento Progressivo e Técnica de Controlo de Respiração
- O que devo comer antes/ depois dos treinos/ jogos?
- Linha das emoções
- Outro: _____

3 – Refere, dos assuntos abordados na sessão, aqueles que para ti foram **menos** interessantes.

- Prevenção de lesões através da alimentação
- Técnica de Relaxamento Progressivo e Técnica de Controlo de Respiração
- O que devo comer antes/ depois dos treinos/ jogos?
- Linha das emoções
- Outro: _____

4 – Refere que aspetos que gostarias de ter abordado mas que não foram explorados nas sessões.

5 – Que impacto prevês que estas sessões/ atividades educativas possam ter?

Muito impacto Algum impacto Não tenho opinião formada
Pouco impacto Nenhum impacto

6 – Como avalias globalmente as sessões/ atividades educativas, de 0 a 5, sendo que 5 corresponde à classificação mais alta e 0 corresponde à classificação mais baixa?

1 2 3 4 5

Obrigada pela tua participação 😊 !