



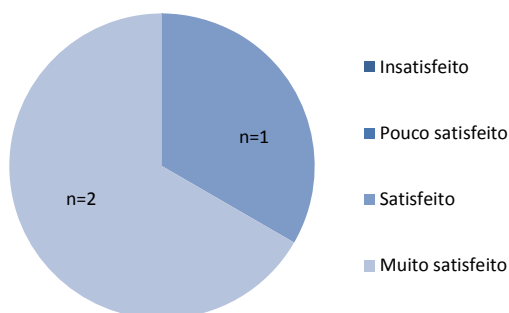
Workshop Pelo Voo se Conhece a Ave

Avaliação Ano Lectivo 2010/2011

No ano lectivo 2010/2011 realizou-se uma edição do Workshop Pelo Voo se Conhece a Ave. Este novo Workshop dirigiu-se a todos os alunos que pretendessem melhorar ou adquirir um estilo de vida mais saudável e compatível com as exigências do Ensino Superior, e que ultrapassam o âmbito pedagógico. O Workshop foi composto por 4 sessões, de 1h30m cada, onde foram abordadas temáticas como a alimentação saudável, a importância do sono e do equilíbrio entre o lazer e o dever.

No total, no ano lectivo de 2010/2011, participaram 4 dos 11 alunos inscritos. Dois alunos eram do sexo feminino. Dois alunos tiveram conhecimento do Workshop através da página do Programa de Tutorado, e um aluno através do e-mail enviado pela equipa do Tutorado.

O Inquérito de Avaliação foi distribuído no final da última sessão e obteve uma **taxa de resposta de 75% (N=3)**.



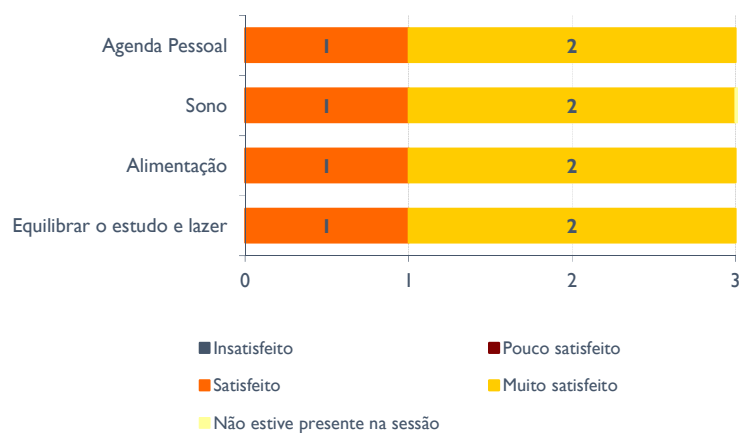
Nível de Satisfação Geral com o Workshop

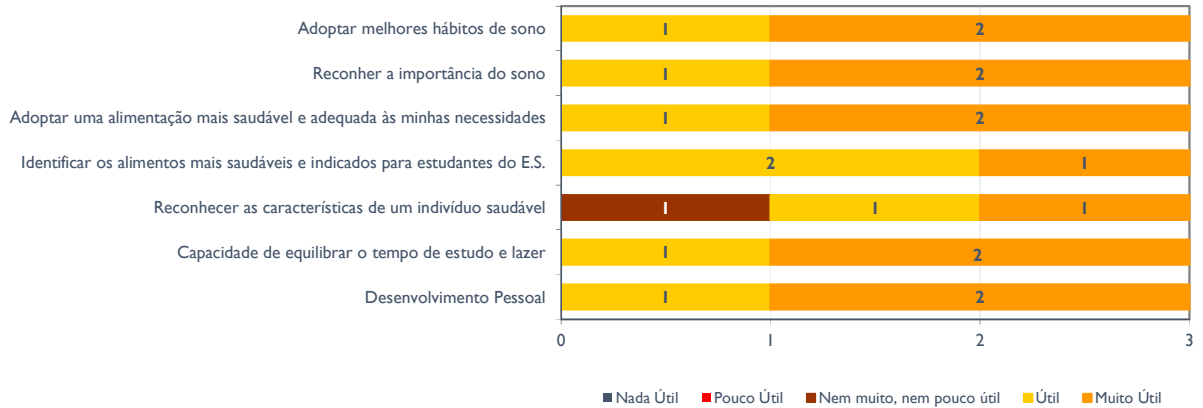
A maioria dos participantes (n=2) manifestou-se Muito Satisfeito com o Workshop *Pelo Voo se Conhece a Ave*.

Tendo sido as temáticas abordadas; os textos de apoio fornecidos e a temática relativa ao sono, os aspectos que os participantes consideraram mais positivos.

Nível de Satisfação com as Sessões

No global as quatro sessões do Workshop foram avaliadas positivamente, sendo que a maioria dos inquiridos se manifestou Muito Satisfeito com todas as sessões (n=2).



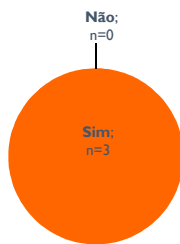


Impacto do Workshop

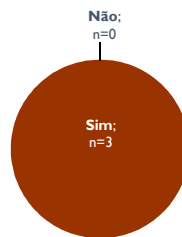
Relativamente ao impacto que os alunos prevêem que o Workshop possa ter em alguns aspectos da sua vida, este será claramente maior nos aspectos relativos ao Sono (*Adoptar melhores hábitos, Reconhecer a Importância do Sono, Adoptar uma alimentação mais saudável e adequada às minhas necessidades, Capacidade de equilibra o tempo de estudo e lazer e Desenvolvimento Pessoal*), para os quais a maioria dos participantes considerou o Workshop Muito Útil (n=2).

O *Reconhecer as Características de um individuo saudável* foi o único aspecto para o qual um dos alunos, considerou que o Workshop foi Não foi nem muito, nem pouco útil.

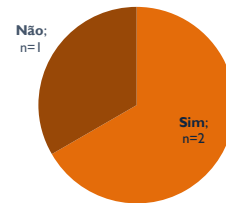
Considerou a duração do Workshop adequada?



Recomendaria a participação neste Workshop a outros colegas do IST?



Gostaria de ver outros temas aprofundados em futuros Workshops?



A totalidade dos alunos (n=3) considerou a duração do Workshop adequada. Dois gostariam de ver outros temas aprofundados em futuros Workshops, sendo que destes apenas 1 especificou o tema, o sono.

A totalidade dos alunos recomendaria a participação no Workshop Pelo Voo se Conhece a Ave a outros colegas no IST.