



Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física

Caro(a) colega:

Sou um aluno do 4º ano da FCDEF-UC, que estou a realizar um trabalho de Seminário, sob orientação da Professora Doutora Susana Ramos, que visa conhecer as tuas estratégias de estudo e de aprendizagem, assim como avaliar o teu nível de ansiedade face às avaliações. Neste sentido, pretendia que respondesses ao questionário que se segue, o mais sinceramente possível, sabendo que não há respostas certas nem erradas e garantindo, desde já, o anonimato.

1. DADOS PESSOAIS:

1. Ano de escolaridade que frequentas: ___ano
2. Género:
M ___ F ___
3. Idade: ___ anos
4. Mudaste de residência/localidade para vires estudar?
Sim ___ Não___
5. Frequentaste outros cursos anteriormente?
Sim ___ Não___
6. O curso que frequentas foi a tua:
1ª escolha ___ 2ª escolha ___ 3ª escolha ___
7. Já alguma vez pensaste em mudar de curso?
Nunca ___ Algumas vezes___ Frequentemente___
 - 7.1. Se sim, porquê
Razões financeiras___ Desilusão com o curso___ Sentir-me só___

2. INVENTÁRIO DE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E DE APRENDIZAGEM

ANEXO 1

INSTRUÇÕES

Este questionário serve para analisar a forma como você aprende, como estuda e o que sente acerca da aprendizagem e do estudo.

Leia com atenção todas as perguntas, assinalando com um X a resposta a) b) c) d) ou e) que considerar que melhor se adapta a si.

- a) = Nada característico em mim
- b) = Não muito característico em mim
- c) = Um pouco característico em mim
- d) = Bastante característico em mim
- e) = Muito característico em mim

Nesta escala não existem respostas certas ou erradas, apenas queremos saber a sua opinião. As respostas são totalmente confidenciais.

Exemplo

1. Preocupo-me com a possibilidade de fracassar nos meus estudos.

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

Agora é a tua vez

2. Consigo distinguir a informação mais importante da menos importante no que o meu professor diz .
.....

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
3. Acho difícil cumprir um horário de estudo.
.....

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

.....

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---
4. Depois de uma aula, revejo os meus apontamentos para me ajudar a perceber a informação
.....

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
5. Não me importa acabar o liceu, desde que consiga arranjar um emprego

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

.....

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---
6. Acho que quando o meu professor está a dar uma aula penso noutras coisas e não oiço realmente o que ele diz

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

.....

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---
7. Uso auxiliares de estudo especiais, como os sublinhados e títulos que aparecem nos meus livros de estudo

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
8. Tento identificar as ideias principais quando oiço o meu professor

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

.....

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
9. Tenho testes fracos porque me é difícil planear o estudo em pouco tempo .

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

.....

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

10. Tenho dificuldade em resumir o que acabei de ouvir numa aula ou de ler num livro
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
11. Problemas fora da escola - namoros, conflitos com os pais, etc. -levam-me a não fazer o meu trabalho para a escola...
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
12. Quando estou a estudar, tento reflectir sobre um tópico de estudo e decidir o que tenho a aprender desse tópico em vez de o ler várias vezes
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
13. Quando estou a ler os meus livros de estudo presto especial atenção à primeira ou à última frase da maior parte dos parágrafos
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
14. Quando estudo, tenho dificuldades em saber o que hei-de fazer para aprender a matéria
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
15. Aprendo palavras ou ideias novas, imaginando uma situação na qual elas aparecem
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
16. Venho para as aulas sem estar preparado
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
17. Quando estudo para um exame, penso nas perguntas que lá poderão sair
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
18. Tenho dificuldade em saber como hei-de estudar para as diferentes disciplinas
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
19. Os apontamentos que tiro quando leio os meus livros de estudo são-me úteis quando revejo as matérias desses livros...
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
20. As notas baixas desencorajam-me
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
21. Quando estudo a matéria das aulas, tento pensar em questões que podem sair nos testes
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
22. Só estudo quando estou próximo do teste
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
23. Mudo a matéria que estou a estudar para palavras minhas.....
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
24. Comparo com os colegas os apontamentos que tiro nas aulas, para me certificar que os meus estão correctos.....
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
25. Quando estou a trabalhar para a escola, é frequente perder-me em detalhes e não me conseguir lembrar das ideias principais
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
26. Dou uma vista de olhos aos meus apontamentos antes da aula seguinte ..
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
27. Tenho os meus trabalhos escolares em dia
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
28. É-me difícil saber o que é importante recordar num livro de estudo.....
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
29. Sinto muitas vezes que tenho pouco controlo sobre o que me acontece na escola
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
30. Paro muitas vezes enquanto estou a ler e revejo ou penso sobre o que li.
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5
31. Tenho más notas pois, quando faço testes, escrevo um trabalho, etc. apercebo-me de que não compreendo aquilo que o professor pretende
..... a b c d e
..... 5 4 3 2 1
32. Quando estou a estudar um assunto procuro relacionar as ideias de maneira a fazerem sentido
..... a b c d e
..... 1 2 3 4 5

33. Procuro acreditar numa desculpa para não fazer o trabalho de casa ou estudar
 a b c d e
 5 4 3 2 1
34. Sinto-me confuso e indeciso sobre quais deveriam ser os meus objectivos escolares
 a b c d e
 5 4 3 2 1
35. Quando leio tenho dificuldade em identificar as ideias importantes a b c d e
 5 4 3 2 1
36. Procuro certificar-me que estou a perceber o que o professor está a dizer durante a aula
 a b c d e
 1 2 3 4 5
37. Não quero aprender muitas coisas diferentes na escola. Quero aprender apenas o que for preciso para arranjar um bom emprego
 a b c d e
 5 4 3 2 1
38. Por vezes não consigo concentrar-me no meu trabalho escolar, porque me sinto inquieto ou sem disposição a b c d e
 5 4 3 2 1
39. Tento encontrar ligações entre o que estou a aprender e o que já sei... a b c d e
 1 2 3 4 5
40. O nível que quero manter ou os objectivos que me proponho atingir na escola são elevados
 a b c d e
 1 2 3 4 5
41. Estudo apenas na véspera, para quase todos os testes..... a b c d e
 5 4 3 2 1
42. É-me difícil estar com atenção durante as aulas
 a b c d e
 5 4 3 2 1
43. Mesmo quando as matérias de estudo são aborrecidos e sem interesse, consigo continuar a trabalhar até acabar a b c d e
 1 2 3 4 5
44. Estudo apenas as matérias de que gosto
 a b c d e
45. Distraio-me facilmente quando estou a estudar
 5 4 3 2 1
 a b c d e
 5 4 3 2 1
46. Tento encontrar ligações entre o que estou a estudar e as minhas próprias experiências
 a b c d e
 1 2 3 4 5
47. Memorizo regras gramaticais, termos técnicos, fórmulas, etc., sem as compreender
 a b c d e
 5 4 3 2 1
48. Quando as matérias são difíceis, ou desisto, ou estudo apenas as partes fáceis
 a b c d e
 5 4 3 2 1
49. Faço desenhos ou esquemas para me ajudar a perceber o que estou a estudar
 a b c d e
 1 2 3 4 5
50. Detesto a maior parte do trabalho que se faz nas aulas a b c d e
 5 4 3 2 1
51. Tenho dificuldades em compreender exactamente o que se pretende perguntar com as questões dos testes a b c d e
 5 4 3 2 1
52. Faço gráficos, diagramas ou quadros simples para organizar as matérias que são dadas nas aulas a b c d e
 1 2 3 4 5
53. Quando estou a fazer um teste, a preocupação de poder sair-me mal dificulta a minha concentração
 a b c d e
 5 4 3 2 1
54. Não compreendo algumas matérias dadas nas aulas, porque não oiço com atenção
 a b c d e
 5 4 3 2 1
55. Faço as leituras dos livros de estudo que os professores recomendam..... a b c d e
 1 2 3 4 5

56. Sinto pânico quando faço um teste importante
 a b c d e
 5 4 3 2 1
57. Quando decido fazer os trabalhos da escola ou estudar, reservo um tempo determinado para isso e cumpro a b c d e
 1 2 3 4 5
58. Quando faço um teste, apercebo-me que a matéria que estudei não era a que vinha para o teste a b c d e
 5 4 3 2 1
59. Trabalho muito para tirar uma boa nota, mesmo que não goste da disciplina
 a b c d e
 1 2 3 4 5
60. Concentro-me completamente quando estou a estudar a b c d e
 1 2 3 4 5
61. Quando leio, uso os títulos dos capítulos como guia para encontrar as ideias principais
 a b c d e
 1 2 3 4 5
62. Fico tão nervoso e confuso quando faço um teste que as respostas que dou não são as melhores que as minhas capacidades permitem
 a b c d e
 5 4 3 2 1
63. Aproveito bem as horas de estudo depois das aulas a b c d e
 1 2 3 4 5
64. Testo-me para ter a certeza que sei a matéria que estive a estudar a b c d e
 1 2 3 4 5
65. Deixo de lado o trabalho escolar mais do que devia a b c d e
 5 4 3 2 1
66. Tento ver de que forma aquilo que estou a estudar se pode aplicar à minha vida do dia a dia
 a b c d e
 1 2 3 4 5
67. A minha imaginação divaga muito quando estou a fazer os trabalhos para a escola
 a b c d e
 5 4 3 2 1
68. Na minha opinião, não vale a pena aprender o que é ensinado nas minhas aulas
 a b c d e
 5 4 3 2 1
69. Quando revejo a matéria das aulas revejo também os exercícios passados como trabalho de casa a b c d e
 1 2 3 4 5
70. Preferia não estar na escola
 a b c d e
 5 4 3 2 1
71. Fico muito tenso quando estou a estudar
 a b c d e
 5 4 3 2 1
72. Quando são realizadas, vou a aulas suplementares de estudo ou revisão
 a b c d e
 1 2 3 4 5
73. Passo tanto tempo com os meus amigos que o meu trabalho para a escola é prejudicado
 a b c d e
 5 4 3 2 1
74. Mesmo quando estou bem preparado para um teste, sinto-me muito aflito quando o estou a fazer a b c d e
 5 4 3 2 1
75. Tento fazer ligações entre as várias ideias da matéria que estou a estudar
 a b c d e
 1 2 3 4 5
76. Quando começo a responder a um teste sinto-me bastante seguro de que vou sair-me bem
 a b c d e
 1 2 3 4 5

Obrigado pela sua colaboração

3. QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE PERANTE OS EXAMES

1. Consideras que, para as tuas necessidades, o teu método de estudo é:

- | | | | |
|-------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| 1. Nada adequado | <input type="checkbox"/> | 3. Adequado | <input type="checkbox"/> |
| 2. Pouco adequado | <input type="checkbox"/> | 4. Bastante adequado | <input type="checkbox"/> |

2. Com que frequência estudas as matérias leccionadas?

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 1. Todo o semestre/ano lectivo | <input type="checkbox"/> | 3. Uns dias antes dos exames | <input type="checkbox"/> |
| 2. No fim das matérias leccionadas | <input type="checkbox"/> | 4. Outra situação.
Qual_____. | <input type="checkbox"/> |

3. Quando estás para fazer

	Nada à vontade	Pouco à vontade	À vontade	Bastante à vontade
--	----------------	-----------------	-----------	--------------------

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Uma oral sentes-te | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Uma discussão do trabalho sentes-te | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Um exame escrito sentes-te | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. Sentes-te ansioso(a)

	Nunca	Raramente	Normalmente	Frequentemente
--	-------	-----------	-------------	----------------

- | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Uma oral | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Num exame escrito | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Numa apresentação de trabalho | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. A tua ansiedade perante as avaliações, depende:

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Do professor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Da matriz da disciplina | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Do tempo que tiveste para estudar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Do tempo que estiveste à espera para o Exame | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Do tipo de avaliação (respostas múltiplas, de consulta, de desenvolvimento, etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. Antes de ingressares no ensino superior

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Já tinhas feito alguma oral | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Já tinhas feito alguma discussão de trabalhos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Nas apresentações a ansiedade Depende:	Não interfere pois nunca estou ansioso(a)	Ansiedade Diminui	Aumenta de qualquer forma	Bloqueio
1. Do número de alunos que assistem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Do número de professores que assistem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Como te sentes no exame perante o seguinte:				
1. Se conheceres antecipadamente o tipo de avaliação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Se já tiveres uma má experiência naquela disciplina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Se tiveres muito tempo à espera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Se for a primeira vez que fazes exame com aquele professor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Se o exame for de resposta de escolha Múltipla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Se o exame for de resposta de Desenvolvimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Se o exame for de resposta curta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sentes-te mais ansioso (a) quando	SIM	NÃO		
1. A disciplina exige mais trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2. A disciplina é mais difícil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Escala de ansiedade de Zung
(Ponciano, E., Serra, V., Relvas, J., 1982)

	Nenhumas ou raras vezes	Algumas vezes	Uma boa parte do tempo	Amajor parte ou a totalidade do tempo
1. Sinto-me mais nervoso e ansioso do que costume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sinto-me com medo sem nenhuma razão para isso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sinto-me facilmente perturbado ou em pânico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sinto-me como se estivesse para “reventar”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto que tudo corre bem e que nada de mal acontecerá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sinto os braços e as pernas a tremer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tenho dores de cabeça, no pescoço e nas costas, que me incomodam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sinto-me fraco e fico facilmente cansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sinto-me calmo e com facilidade me posso sentar e ficar sossegado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sinto o meu coração a bater depressa demais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho crises de tonturas que me incomodam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Tenho crises de desmaio ou a sensação de que vou desmaiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Posso inspirar e expirar com facilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sinto os dedos das minhas mãos e dos meus pés entorpecidos e com picadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Costumo ter dores de estômago ou más digestões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Tenho de esvaziar a bexiga com frequência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. As minhas mãos estão habitualmente secas e quentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. A minha face costuma ficar quente e corada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Adormeço facilmente e consigo obter um bom descanso durante a noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Tenho pesadelos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigado pela sua colaboração!!!