## Esforço do Estudante no 1º ano da Escola Médica

(Não Preencher)

**Momento II**

**Data:** ___ - ___ - ____

**I. Dados Gerais:**

Nome:

Número mecanográfico:

1.1. Nº de Unidades Curriculares com aprovação no 1º Ano?

1.2. Média do 1º Ano? , 

**Durante o período de aulas do 1º ano** (14 semanas)**:**

2.1. Indique a sua frequência às aulas? ○ 0% ○ ]0% a 25%] ○ ]25% a 50%] ○ ]50% a 75%] ○ ]75% a 99%] ○ 100%

2.2.1. Indique com que frequência **estudou** para as UC (estudo independente quer seja para aulas, trabalhos de grupo, exames...):

○ Nunca ○ 1 ou menos que 1 vez/mês ○ 2 a 3/ mês ○ 1/semana ○ 2/semana ○ 3 a 4/semana ○ 5/semana ○ 6 a 7/semana

2.2.2. Nos dias que estudou, indique o **número médio de horas** de estudo por dia: , Horas/dia

**Durante o período de exames do 1º Ano** (6 semanas)**:**

2.3.1. Indique com que frequência **estudou** para as UC:

○ Nunca ○ 1 ou menos que 1 vez/mês ○ 2 a 3/ mês ○ 1/semana ○ 2/semana ○ 3 a 4/semana ○ 5/semana ○ 6 a 7/semana

2.3.2. Nos dias que estudou, indique o **número médio de horas** de estudo por dia: , Horas/dia

2.4. Globalmente estou satisfeito/insatisfeito com a qualidade das UC do 1º ano:

○ Muito Satisfeito ○ Satisfeito ○ Nem Satisfeito/ Nem Insatisfeito ○ Insatisfeito ○ Muito Insatisfeito

**II. Escala de Burnout de Maslach para estudantes**
**(Adaptação de J. Maroco & M. Tecedeiro a partir da versão de Schaufeli et al.,2002)**

As afirmações seguintes são referentes aos sentimentos/emoções de estudantes em contexto escolar. Leia cuidadosamente cada afirmação e decida sobre a frequência com que se sentiu da forma descrita e de acordo com o Tabela seguinte:

| Nunca | Quase nunca | Algumas vezes | Regularmente | Bastantes vezes | Quase sempre | Sempre |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ⓪ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| Nenhuma vez | Poucas vezes por ano | Uma vez por mês | Poucas vezes por mês | Uma vez por semana | Poucas vezes por semana | Todos os dias |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Exaustão emocional** | | | | | | |
| 1.Os meus estudos deixam-me emocionalmente exausto | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 2.Sinto-me de 'rastos' no final de um dia na universidade. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 3.Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e penso que tenho de enfrentar mais um dia na universidade. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 4.Estudar ou assistir a uma aula deixam-me tenso. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 5.Os meus estudos deixam-me completamente esgotado. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| **Descrença** | | | | | | |
| 6.Tenho vindo a desinteressar-me pelos meus estudos desde que ingressei na universidade. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 7.Sinto-me pouco entusiasmado com os meus estudos. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 8.Sinto-me cada vez mais cínico relativamente à utilidade potencial dos meus estudos. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 9.Tenho duvidas sobre o significado dos meus estudos. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| **Eficácia Profissional** | | | | | | |
| 10.Consigo resolver, de forma eficaz, os problemas que resultam dos meus estudos. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 11.Acredito que participo, de forma positiva, nas aulas a que assisto. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 12.Sinto que sou um bom aluno. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 13.Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objectivos escolares. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 14.Tenho aprendido muitas matérias interessantes durante o meu curso. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |
| 15.Durante a aula, sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz. | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | ○ 5 | ○ 6 |

60862

APPENDIX

### III. Escala de Auto-Percepção da Aprendizagem (Turan et al. 2009)

Indique o seu nivel de concordância com cada uma das frases descritas a seguir:

| | Discordo Totalmente | Discordo | Não Concordo Nem discordo | Concordo | Concordo Totalmente |
|---|---|---|---|---|---|
| **Motivação e Aprendizagem Ativa** | | | | | |
| Desenvolvo ações para aprender de acordo com meus interesses | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Procuro oportunidades de aprender coisas novas | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Quando confrontado com um problema, tomo medidas para o resolver | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Aproveito todas as oportunidades para aprender coisas novas | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Tenho curiosidade sobre a origem das coisas que vejo, ouço ou leio | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Observo/analiso atentamente as coisas ao meu redor | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Obtenho novas aprendizagens a partir das coisas que observo ao meu redor | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| **Planeamento e estabelecimento de metas** | | | | | |
| Faço um plano para utilizar recursos e estratégias para alcançar os meus objetivos | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Faço um plano de como vou realizar o processo de aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Estabeleço prioridades nos meus objetivos | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Faço a gestão do meu tempo de modo a aprender o mais eficientemente possível | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Faço um plano para utilizar os recursos de aprendizagem de modo eficiente | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Identifico os recursos necessários durante o processo de aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Identifico claramente quais os objetivos a atingir no final da aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Identifico os materiais de aprendizagem que me ajudam a aprender | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| **Estratégias de aprendizagem e avaliação** | | | | | |
| Procuro formas de enfrentar os novos desafios da aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Depois de qualquer atividade de aprendizagem faço uma autoavaliação da matéria aprendida | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Uso diferentes estratégias de aprendizagem para que o conhecimento adquirido seja solidificado | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Procuro novas estratégias se as usadas não são as mais adequadas | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Uso diferentes estratégias de aprendizagem para que o conhecimento adquirido seja apreendido | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Avalio se os meus objetivos são ou não alcançados | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Esforço-me por ultrapassar todas as dificuldades encontradas durante a aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Melhoro frequentemente os meus métodos de resolução de problemas | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Esforço-me para melhorar os meus pontos fracos na aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Para atingir os meus objetivos escolho os métodos de aprendizagem mais adequados | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Avalio os meus erros durante o processo de aprendizagem e aprendo com eles | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Após cumprir os meus objetivos, identifico novas metas a alcançar | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Avalio os meus métodos de aprendizagem para perceber se realmente me ajudaram a aprender | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Uso os meus próprios métodos de aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Aplico os novos conhecimento quando deparado com novos problemas | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Experimento novos métodos de aprendizagem até aprender totalmente a matéria | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Avalio objetivamente o meu trabalho durante o processo de aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Avalio os métodos de como as outras pessoas resolvem os problemas | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Comparo os métodos das outras pessoas com os meus para a resolução de problemas | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| **Falta de auto-direção** | | | | | |
| Espero que as outras pessoas me digam o que fazer de modo a aprender | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Tenho dificuldades em determinar como devo estudar um determinado assunto | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Espero que as outras pessoas me digam o que tenho de aprender | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Quando confrontado com dificuldades em resolver um problema, prefiro que outras pessoas o resolvam | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| O professor é o principal responsável pela minha aprendizagem | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Prefiro esperar que alguém me diga como estudar | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |
| Tenho dificuldade em perceber por onde devo começar | O 1 | O 2 | O 3 | O 4 | O 5 |

Agradecemos a sua colaboração!

60862

2 / 2