

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. Tecedorio 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
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
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



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

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

Agradecemos a sua colaboração!

60862

