

CAMINHOS DA APRENDIZAGEM: CONTRIBUIÇÕES DE UM PROGRAMA PARA AUXILIAR OS ALUNOS A ESTUDAR

Paula Bergantin Oliveros(1); Pedro Henrique da Silva(2).

(Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco)

Resumo:

A escola, além de transmitir conteúdos, deve se preocupar, de forma planejada, em formar uma pessoa autônoma e capaz de lidar com as informações e autogerir sua construção cognitiva. Uma das formas de atingir isso é fornecer ferramentas que trabalhem a capacidade de leitura, a interpretação de texto, a eger informações importantes, a resumir, a tomar notas, a fazer esquemas, a organizar seus hábitos de estudos. Além de trabalhar esses pontos que auxiliam na aprendizagem é fundamental gerar momentos de aplicação dos mesmos. Assim, o objetivo desta pesquisa foi investigar as contribuições de um programa de orientação de hábitos e habilidades de estudo para o desenvolvimento do aluno. Para isso foi desenvolvido e aplicado um programa em que os alunos foram estimulados a desenvolver bons hábitos de estudos. Esse curso ocorreu durante 10 encontros, com alunos do campus Belo Jardim, do ensino Técnico Integrado. Para identificar as possíveis contribuições a metodologia utilizada foi a do grupo focal. Ocorreram quatro grupos focais, no início, meio, fim e alguns meses após a finalização do curso. A análise dos dados ocorreu de acordo com as ideias da análise de conteúdo. A partir dos resultados observa-se que as contribuições foram muito positivas no que diz respeito à organização de tempo e espaço. Além disso, também foi positivo para as habilidades de estudos, mesmo após algum tempo de aplicação. As críticas giraram em torno do tempo de aplicação e da falta de acompanhamento e permanente existência desse tipo de iniciativa.

Palavras-chave: hábitos; habilidades; estudo; programa de estudos.

INTRODUÇÃO

É comum encontrar professores insatisfeitos com a apreensão dos conteúdos, procedimentos e atitudes por parte dos alunos. De acordo com Watanabe *et al* (2001, *apud*, FONSÊCA *et al*, 2013) há uma percepção que os discentes nos diversos níveis de ensino não apresentam hábitos de estudos definidos, e essa prática essencial não é estimulada pela maioria dos professores.

Os autores relacionam esse fato com os baixos índices de desempenho acadêmico tanto em escolas públicas quanto privadas. Esse baixo desempenho pode levar à um mal desenvolvimento do aluno, podendo culminar em reprovação e evasão escolar.

Com a falta dos hábitos e habilidades de estudos Madaleno (2011), comenta que os alunos estudam de forma excessiva nos momentos prévios à atividade avaliativa, se enchendo de informações sem significados. Muitos conseguem boas notas, porém, pouco tempo depois da avaliação aquelas informações que foram “amontoadas” são, muitas vezes, esquecidas.

Pede-se que os alunos estudem, aprendam e tenham bom desempenho e desenvolvimento cognitivo, paradoxalmente, pede-se isso, mas não se fornece aos mesmos os conhecimentos e ferramentas necessárias. Ressalta-se que essas características são habilidades

que se desenvolvem, podendo e devendo o aluno ser auxiliado nesse processo.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) a educação deve estar fundada em quatro pilares, sendo um deles aprender a conhecer no qual, “pressupõe saber selecionar, acessar e integrar elementos de uma cultura geral” (BRASIL, 1998, p. 17).

O documento segue mencionando que a Declaração Mundial sobre a Educação para Todos destaca que a formação deve atender as necessidades que compreendem, dentre outras, fornecer “instrumentos de aprendizagem essenciais (leitura, escrita, expressão oral, cálculo, resolução de problemas)” (BRASIL, 1998, p. 17). Isso tudo para que a pessoa possa atuar como cidadã consciente e esclarecida e melhorar a qualidade de sua existência.

Para buscar uma mudança nesse quadro as instituições de ensino devem se preocupar de forma sistematizada com essas capacidades mencionadas pelo PCN. Além disso, deve ser estimulado no aluno um papel mais ativo, autônomo e responsável com seu presente e futuro. Ramos *et al* (2011), defendem a importância da implementação de programas de orientação quanto aos hábitos e habilidades de estudos.

Dessa forma, levanta-se a seguinte questão: se os alunos tivessem orientações quanto a hábitos e habilidades de estudo, por meio de alguns encontros e acompanhamento, eles aprenderiam os assuntos de forma mais significativa e, conseqüentemente, teriam um desempenho mais satisfatório na escola? Assim, o objetivo desta pesquisa foi investigar as contribuições de um programa de orientação de hábitos e habilidades de estudo para o desenvolvimento escolar do aluno.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada focou na parte qualitativa, que visa a interpretação, descrição e entendimento de realidades variadas e perspectivas humanas. Sua realidade é subjetiva e complexa e o foco varia com a natureza do objeto. Ela busca também examinar o contexto, interagir com os participantes e com ênfase na análise de conteúdo. Entretanto sua confiabilidade e validade, por vezes, são de difícil determinação dada a natureza subjetiva da pesquisa.

O método utilizado foi o grupo focal. De acordo com Morgan (1997, *apud*, GONDIM, 2003), esse método coleta dados a partir das interações grupais ao se discutir determinado tópico, sendo um recurso para compreender percepções e atitudes. Ainda de acordo com o autor, o grupo em questão é autorreferente, pois pretende responder a indagações de pesquisa, investigar perguntas de natureza cultural e avaliar opiniões e atitudes.

Nele o moderador tem papel essencial para dar fluidez à discussão. Com um roteiro dos pontos que devem ser abordados, deve intervir apenas para introduzir novas questões, facilitar a discussão, se certificar que os temas necessários estão sendo discutidos e todos estão sendo ouvidos e participando. Esse trabalho de moderador, se não for bem realizado, pode influenciar negativamente o resultado, sendo um dos pontos fracos da ferramenta.

O embasamento para a análise dos dados foi a Análise do Conteúdo com enfoque qualitativo (BARDIN, 1977; RICHARDSON, 2009). O próprio grupo foi utilizado como unidade de análise, pois as respostas possuem uma interdependência das contribuições anteriores (GONDIM, 2003). A partir da organização das respostas em menções e categorias, são arranjados em núcleos temáticos que dão suporte a linhas de argumentação, que revelam que forma os participantes se posicionam diante do foco.

O primeiro passo foi o planejamento do curso que ocorreu, no segundo semestre, em dez encontros, uma vez por semana, de duas horas de duração cada, no período noturno. Ele foi desenvolvido buscando trabalhar aspectos cognitivos, como fazer resumos, esquemas e selecionar informações, bem como os metacognitivos, a preparação do local de estudo, a motivação, encontrar um momento apropriado, entre outros. A divulgação ocorreu com cartazes nas salas de aula e com auxílio dos outros professores do campus. A inscrição é livre para quem se interessasse. O curso iniciou com quinze inscritos e terminou com nove.

Com o intuito de identificar limites e possibilidades do programa e como pôde vir a ter contribuído para o desempenho do aluno, o instrumento utilizado foi o grupo focal. Este ocorreu no início, meio e fim do curso, bem como seis meses após o término. No início com o intuito de obter ter impressões iniciais das percepções de atitudes dos estudantes sobre hábitos e habilidade de estudos. Em seguida, ocorreu no meio do programa, para captar como está o desenvolvimento do curso e dos próprios alunos. Ao fim com o objetivo de avaliação do curso e, uma auto avaliação dos alunos, do seu desempenho e possíveis mudanças, ou sinais de mudança, de pensamentos ou comportamentos. Após seis meses do término do curso, para observar se houve algum tipo de mudança quanto aos seus hábitos e habilidades de estudos e se de fato havia alcançado alguma contribuição mais duradoura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro dia do curso, foi apresentado o cronograma e planejamento dos encontros e logo após deu-se início ao grupo focal.

Dentre outros questionamentos, foram indagados sobre qual a motivação para se inscrever no curso (quadro 1). Observa-se a maior parte das falas dizem respeito a uma vontade de se organizar, bem como desenvolver ferramentas para se concentrar mais e desenvolver uma rotina de estudos.

QUADRO 1. Qual a sua motivação a se inscrever no curso?

Auxiliar na organização
Auxiliar na concentração nos estudos
Auxiliar a desenvolver uma rotina

Percebe-se isso na afirmativa:

“Assim, eu estava passando por uma dificuldade, e não estava conseguindo me concentrar nos estudos e me organizar. Aí eu vi que iria ter esse curso.”

Essa característica é importante e crucial para um bom desenvolvimento, pois demonstra motivação. Ela é parte do ensino, uma vez que é através dela que o aluno criará metas a serem alcançadas. Levando-o assim a buscar novos métodos que venha o ajudar em seu processo de aprendizagem. Isso é corroborado por Aveiro (2014) ao falar que discentes que possuam esse tipo de comportamento tem uma aprendizagem e desempenho otimizados. A escola não pode se dirimir desse papel motivacional, ao focar apenas no cognitivo, é importante que haja ações dos professores, tanto em termos de motivação para a socialização, como em relação às estratégias de aprendizagem (BASSO, 2013)

A próxima pergunta foi se havia algum tipo de determinação de horário para os estudos (quadro 2).

QUADRO 2. Vocês determinam um tempo para estudar?

Não
Apenas em véspera de prova
Tentou, mas não conseguiu

Nesta, quase todos os alunos mencionaram que não e alguns elaboraram mais as respostas, tais como apenas em véspera de prova ou que já tentou, mas não conseguiu manter uma rotina:

“Eu coloquei assim:- Segunda, terça, quarta quinta: duas matérias pra estudar a noite, sendo que aí eu ia começar ontem, aí eu fui comecei as coisas pra fazer que tenho, aí beleza, aí eu fui assistir um episódio (seriado), aí estava muito bom, aí quando fui olhar, já era muito tarde e fui dormir.”

A organização do tempo é de fundamental importância no processo de ensino-aprendizagem, pois é através dela que nós criamos uma rotina. Rotina essa baseada nos deveres que deverão ser realizados, exemplo: estudar para uma prova, realizar uma revisão ou até mesmo organizar o material de estudos. Ela também auxilia na questão da motivação quando se é organizado há um ganho de tempo e isso desencadeia um maior rendimento tanto escolar quanto social. Concordando com essa ideia, Basso *et al* (2013) encontraram resultados que essa procrastinação e desorganização quanto ao tempo de estudo possui efeitos danosos. Em consonância, Costa (2001), indica em suas pesquisas que existe uma relação positiva entre quem maneja o tempo de forma adequada e o desempenho acadêmico.

Essa questão de tempo, ao dizer que estudam na véspera da prova, leva à próxima pergunta que se refere a como ocorre a preparação para uma avaliação. As respostas foram inesperadas, pois os alunos disseram ter mais dificuldades em administrar o lado emocional do que o cognitivo:

“[...] muita coisa na cabeça, estudar eu não vou conseguir aí eu fico depressiva”

“Eu sempre levo pro lado emocional, se acontece algo fora eu fico pensando muito e não consigo me concentrar.”

Essa afecção emocional se sobrepondo ao cognitivo pode encontrar uma explicação justamente no fato de que não há organização dos estudos, que eles estudam apenas “na véspera da prova”. Isso gera ansiedade que pode contribuir para tensões em relações além da escola. Costa e Boruchovitch (2004) relacionam, dentre outras coisas, a má gestão do tempo com a ansiedade em alunos do ensino fundamental.

Essa má gestão do tempo também pode acarretar no que foi encontrado no questionamento seguinte, sobre seus modos de estudos. Neste os participantes descreveram problemas em estudar devido a dificuldades em se concentrar:

“Eu tenho problemas em focar em uma coisa, quando eu vou estudar eu estudo tudo, aí eu não consigo focar no que realmente interessa [...]”

Basso *et al* (2013) comentam que aspectos que envolvem a motivação, a satisfação, as habilidades, o envolvimento, as relações interpessoais, as vivências, a autoeficácia, o suporte social percebido, bem como a saúde física com hábitos saudáveis de alimentação e de sono também são importantes e favorecem o desempenho do estudante. Percebe-se que o desempenho acadêmico e sua organização vão além do cognitivo.

Aproximadamente no meio do curso, antes de iniciar com os métodos de estudos propriamente ditos, foi realizado outro grupo focal.

Primeiramente foram questionados sobre o que estavam achando dos encontros até o momento e todas as respostas foram positivas. Em seguida buscou-se saber se o minicurso já teria ajudado em alguma coisa (quadro 3). Todos responderam que sim e alguns elaboraram um pouco mais suas respostas. Disseram que ajudou na organização, a ter mais concentração e foco, mais motivados a estudar, fazer anotações em sala de aula e revisar os assuntos vistos no dia:

“Assim, tá ajudando bastante, a gente foca mais na sala de aula, hoje mesmo eu consegui focar na matéria que eu acho a mais difícil do curso, onde eu parei e prestei bastante atenção.”

“Em questão de anotar os pontos, isso esta me ajudando bastante na organização quando o professor anotava, eu não importava muito, hoje mesmo eu já tô com a mania de anotar”

“Na questão da organização, em prestar mais atenção nas aulas, mas em relação a anotar, eu não estou anotando não, que eu tenho preguiça”

QUADRO 3. O minicurso ajudou em alguma coisa até este momento?

Auxiliar na organização
Auxiliar na concentração nos estudos
Auxiliar a desenvolver uma rotina

Outra pergunta formulada nesse segundo momento foi sobre a organização do tempo (quadro 4), tópico que havia surgido no primeiro grupo focal. Nesse ponto do curso os alunos já haviam montado uma tabela com suas atividades fixas e horários livres. Nesses horários livres foram indicados para organizarem seus momentos de estudos com sugestão de determinação de tempo, intervalo e como evoluir nesse comportamento.

QUADRO 4. Como está a organização do tempo?

Divide tempo por disciplinas
Estuda as matérias mais difíceis primeiros e separa mais tempo para elas
Fez o horário, mas não segue
Se esforça para criar uma deixa/rotina

Alguns responderam que estão estudando e que determinaram tempos específicos, como 30 minutos ou 1 hora por disciplina.

“[...] eu estava fazendo assim, 1 h pra cada coisa [...]”

Outra pessoa disse que está estudando e que na sua organização começa pelas mais difíceis e dedica mais tempo para as mesmas:

“Eu estudo primeiro as matérias que tenho mais dificuldade e dou mais tempo.”

Também houve indicação de que o horário foi feito, mas que não segue:

“Eu tô com a organização toda bonitinha, mas ela esta lá guardada.”

A próxima pergunta foi se eles estavam se preparando mais/melhor para as avaliações. A maioria respondeu que sim, alguns e não e outro que apenas se gostasse da matéria:

“Eu sempre estudo 10 min, antes da prova, de qualquer prova mesmo.”

“Eu estou estudando pra física, antes eu não estudava.”

Esse grupo focal mostrou que sim, os alunos estavam se interessando e que o curso já estava auxiliando e gerando resultados positivos na organização e concentração. No entanto, a gestão do tempo ainda se mostrou um tópico sensível para a maioria dos participantes, alguns demonstraram a vontade de tentar e se esforçaram, mas ficou clara a dificuldade na execução. Esse processo é normal, pois criar um hábito demanda tempo, motivação e perseverança.

Todavia, essa dificuldade deve ser acompanhada de perto e de forma sistemática pela escola para evitar que o aluno desista acarretando em baixo desempenho, repetência, evasão e problemas psicossociais.

Ao final do curso ocorreu o terceiro grupo focal. O momento iniciou-se ao questionar os alunos sobre o que haviam achado do curso (quadro 5).

QUADRO 5. O que acharam do curso?

Ótimo
Tinha conhecimento das informações passadas, mas precisava alguém dizer para fazer
Mais organizados
Estudava, mas não de forma adequada

Observa-se que as opiniões foram positivas. Merece destaque a resposta de que já tinha o conhecimento de muita coisa trabalhada no curso, mas de que precisava de alguém para organizar as coisas junto com a pessoa e dizer para fazer. Além disso, ressalta-se também a resposta do aluno que estudava, mas conseguiu perceber que a forma não era eficiente:

“Era o que faltava, assim pra mim, um toque que faltava, por que assim são coisas que eu acho que todos já sabiam aqui, mas faltava alguém chegar e dizer faz”

“Foi bom, proveitoso, consegui me organizar mais.”

“Gostei muito por uma coisa, deu para perceber que eu realmente estudava, mas não da forma adequada, eu fazia muita revisão e lia lia lia, mas com poucas anotações.”

Alguns alunos mencionaram já ter noção sobre as questões pertinentes à organização do espaço, tempo, motivação e outros, porém não se deve descartar a importância do acompanhamento pessoal com o intuito de apoiar o discente no seu processo e corrigi-lo quando necessário.

Outro tópico que surgiu foi que sentiam a necessidade de haver mais encontros, queriam esse momento específico no qual eles iriam pensar, discutir e aprender sobre como desenvolver bons hábitos e habilidades. Isso mostra que há uma carência real de ensino de estratégias de estudos, bem como do acompanhamento do processo.

Também foram questionados sobre o que mudou no modo de estudos (quadro 6). A resposta mais citada foi que agora há uma organização nos estudos e que o acúmulo de atividades e trabalhos deixou de existir. Outras menções foram sobre o fato de começar a estudar, melhora na nota, estudar de uma forma melhor e passar a levar o caderno para a aula com o intuito de fazer anotações:

“Na minha organização, por que eu era demais, tipo eu acumulava muita atividade, aí chegava o dia eu tinha 10 pra fazer, agora quando eles passam as atividades (professores), eu faço logo.”

“Realmente deu uma melhoria no meu modo de estudar, antes eu realmente estudava mais de uma forma equivocada. Quando eu ia fazer um resumo eu via os tópicos, mais não selecionava e ia simhora, aí quando chegava na hora de, por exemplo, de tirar uma resposta de tal assunto me perdia todo, não sabia por onde começar, não dominava o assunto.”

“As notas melhoraram, comecei a organizar mais o tempo de estudo.”

“Eu estou levando o caderno pra aula.”

QUADRO 6. O que mudou no modo de estudos?

Mais organizado e sem acúmulos de atividades
Começou a estudar
Melhora na nota

Estudar melhor
Levar o caderno para a sala de aula

Observa-se que os resultados em termos de mudanças, mesmo que temporárias, foram bastante positivos. Esses bons resultados corroboram com o trabalho de Basso *et al* (2013) que, dentre os aspectos positivos encontrados, destacaram-se a promoção de autoconhecimento, as técnicas utilizadas, atividades feitas em grupo, forma e apresentação do conteúdo, aproximação entre teoria e prática, ambiente acolhedor, compartilhamento de experiências.

No quarto grupo focal, o que ocorreu meses após o encerramento do curso, apenas sete participantes do curso compareceram. Foram questionados como estava a rotina de estudos e aplicação dos métodos vistos (quadro 7).

QUADRO 7. Como está a rotina de estudos e aplicação dos métodos vistos?

Organizada no começo do ano
Parou devido à problemas pessoais
Utilização de seleção de informações se tornou natural
Tenta não acumular atividades

Percebe-se pelas respostas que houve sim um esforço no sentido de manutenção, e que o mesmo ocorreu durante o período das férias e no início do ano letivo. Todavia, devido à questões pessoais, alheias a escola, os estudos foram afetados.

Nesse primeiro bimestre tal eu fiz os resumos [...]. E eu consegui ficar com as notas boas e aí eu fiquei com 9,5 hein em química, filosofia, em inglês e educação física. Matemática eu fiquei com 7 fiquei super decepcionada, mas tudo bem. Eu odiava fazer educação física, sociologia eu odiava tudo.

Uma coisa que eu perdi a muito tempo era com resumo eu falava coisas demais coisas desnecessárias [...] Daí eu vou fazer minha lição, aí agora mesmo sem querer, sem nenhum intuito eu já peguei o costume de tá lá grifando. [...] Aí me ajudou muito nisso e que agora tudo que eu vou ler eu faço e outra coisa também de cronograma e tal, eu organizei tudo direitinho a mesa a luz, ela (Sua amiga que participava também do curso) ficou impressionada comigo quando foi ao meu quarto. [...] Eu fui pegando essas técnicas e tal, coloquei minha mesa perto da luz essas coisinhas, não lembro de tudo, mas as essenciais eu adquiri.

Tava sim no começo do ano, agora tá tipo (irregular), primeiro esta acontecendo problemas pessoais, coisas que estou ainda meio abalada.

Assim eu nas férias me organizei muito tava estudando para as matérias do curso [...] tipo eu sempre fui uma pessoa que nos primeiros bimestres nunca tirei notas

muitos legais sempre foi abaixo da média sempre e eu até me surpreendi que foi acima da média esse ano, foi legal no começo do ano foi só que como aconteceu com elas (se referindo a outras participantes) também aconteceu comigo alguns problemas [...]. Acabou que atingiu a questão da escola de se organizar até tentar tomar umas rotas de fugas que não vale apenas pra pessoa entendeu, aí isso acabou que prejudicou muito, muito mesmo minha conduta na escola minha nota, minha vida acadêmica [...].

É essencial a compreensão de que os alunos e alunas não são máquinas que devem ser capazes de superar seus problemas pessoais e focar nos estudos. A sensibilização para o fato de que o ato de estudar é muito mais profundo do que técnicas e organização são cruciais para que haja um bom desempenho de sua parte.

Os alunos que participaram do curso fazem o Técnico Integrado, ou seja, estão na instituição nos turnos matutino e vespertino, todos os dias. Além de ser uma escola que possui o regime de internato. Também deve fazer parte das responsabilidades dos estabelecimentos de ensino, a preocupação para além do simples ato de ensinar. Deve olhar o aluno como indivíduo social que também tem sentimentos e problemas que afetam o seu dia a dia. Precisa haver um olhar cuidadoso e humano por parte da escola para identificar e ajudar, quando possível, tanto na parte cognitiva quanto na metacognitiva.

Outro assunto que surgiu com relação a essa pergunta foi quanto à procrastinação e consequente acúmulo de atividades:

“Em questão a organização, principalmente em horário de estudo a preocupação quando eu sei que tem um monte de atividades pra entregar, já fico pensando putz tem aquela atividade, isto já está me incomodando, já que antigamente eu só me preocupava no dia de entregar. [...] Hoje se passa uma atividade eu tento adiantar”

A preocupação e a atitude no que diz respeito à realização das atividades em tempo adequado são importantes. Isso também pode ser observado quanto à preparação para as avaliações:

“[...] eu sempre estudei, mas agora é uma coisa programada né, tem uma programação mais certa. Antigamente era o seguinte tinha prova de física aí eu deixava pra estudar um dia antes aí tinha que dormir 2:00 horas da manhã por que tinha que estudar um monte de coisa, aí chegava na prova acabado.”

Percebe-se pelas respostas que o curso foi importante e que, momentaneamente ou não, gerou respostas nos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do objetivo determinado de investigar as contribuições de um programa de orientação quanto a hábitos e habilidades de estudos para o desenvolvimento escolar do aluno, e da metodologia do grupo focal, compreende-se que as contribuições existiram sim.

Sabe-se que as pessoas que participaram já tinham uma pré-disposição para se organizar e buscar formas mais eficientes de estudar, por isso se inscreveram. Isso já é um elemento fundamental, essa motivação prévia. A partir disso ressalta-se o desenvolvimento no que diz respeito à organização e uso de alguns dos métodos de estudos.

Os participantes obtiveram resultados muito positivos a partir de apenas dez encontros realizados. O que se defende é que esse tipo de iniciativa seja realizado de forma regular e sistemática pelas escolas, pois um dos fatores negativos diz respeito ao pouco tempo do curso. Esse sentimento abrange tanto o tempo para as discussões que dizem respeito a motivação, organização de tempo e espaço, bem como para a aplicação a análise dos métodos.

Os participantes também relataram necessidade de um acompanhamento e, até cobranças, mais frequentes sobre o desenvolvimento do hábito de estudo. Isso faz sentido, pois o início necessita de atenção e proximidades maiores. O estabelecimento de um hábito é difícil e pode ser perdido devido a outros problemas alheios à sala de aula, como foi relatado.

O que se pode concluir é a necessidade, utilidade e bons resultados que puderam ser obtidos com apenas um curso específico, com dia certo de começar e terminar. Seria muito mais significativo se isso ocorresse de forma sistemática nas escolas, pois um discente que se torna capaz de entender as ferramentas através das quais consegue aprender, regular sua própria aprendizagem, pode se transformar em uma pessoa que busca diferentes informações e forma suas próprias ideias. Um cidadão ativo e consciente na sociedade.

REFERÊNCIAS

AVEIRO, Maria Luísa Figueira da Silva. **Hábitos de estudo e competências cognitivas em alunos do terceiro ciclo e secundário**. 2014. 132 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2014. Disponível em <<http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4497/1/disserta%20C3%A7%C3%A3o%20final.pdf>> Acesso em 04 abr. 2016.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BASSO, Cláudia, *et al*. Organização de tempos e métodos de estudo: oficinas com estudantes universitários. **Revista brasileira de orientação profissional**, Florianópolis (Santa Catarina), v. 14, n. 2, p. 277-288, 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902013000200012> Acesso em 12 mai. 2018.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: (Introdução)**. Brasília: Ministério da Educação e Secretaria de Educação Fundamental, 1998. Disponível em <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/introducao.pdf>> Acesso em 04 abr. 2016.

COSTA, Elis Regina da. **As estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do ensino fundamental: implicação para a prática educacional**. (2001). 151 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001. Disponível em <http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/CAMP_376709036c15cae8b6f87a8c97e20658> Acesso em 01 set. 2018.

COSTA, Elis Regina da; BORUCHOVITCH, Evely. Compreendendo relações entre estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do ensino fundamental de campinas. **Psicologia: reflexão e crítica**. Porto Alegre, v. 17 n. 1, p. 15-24, 2004. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v17n1/22301.pdf>> Acesso em 01 set. 2018.

FONSÊCA, Patrícia Nunes da, *et al.* Escala de hábitos de estudo: evidência de validade de construto. **Avaliação psicológica**, Itatiba, vol. 21, n. 1, abr. 2013, p. 71-79. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000100010> Acesso em 04 abr. 2016

GONDIM, Sônia Maria Guedes. Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 24, p. 149-161, 2002. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2002000300004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 09 jan. 2018.

MADALENO, Manuel Cerdeira. **Olhares sobre o estudo dos alunos: trabalho exploratório no ensino secundário**. 2011. 147 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – Centro de Competências de Artes e Humanidades, Universidade da Madeira, Madeira, 2011, Disponível em <<http://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/334/1/MestradoAnt%C3%B3nioMadaleno.pdf>> Acesso em 04 abr. 2016.

RAMOS, André Luiz Moraes, *et al.* Questionário de hábitos de estudo para estudantes universitários: validação e precisão. **Paidéia**, vol. 21, n. 50, set-dez 2011, p. 363-371. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n50/09.pdf>> Acesso em 04 abr. 2016.

RICHARDSON, Robert J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2009. 334 p.