



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Decanato de Pesquisa e Pós-Graduação

Instituto de Ciências Biológicas

Instituto de Física

Instituto de Química

Faculdade UnB Planaltina

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**IVANETE ALVES DOS SANTOS CONSERVA DE SOUSA**

**ENSINAR A ESTUDAR: UMA PROPOSTA DE AÇÃO DOCENTE**

Brasília – DF

2019



# **UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Decanato de Pesquisa e Pós-Graduação

Instituto de Ciências Biológicas

Instituto de Física

Instituto de Química

Faculdade UnB Planaltina

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**IVANETE ALVES DOS SANTOS CONSERVA DE SOUSA**

## **ENSINAR A ESTUDAR: UMA PROPOSTA DE AÇÃO DOCENTE**

Dissertação apresentada à banca examinadora como requisito parcial à obtenção do Título de Mestre em Ensino de Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências da Universidade de Brasília.

Orientadora: Dr<sup>a</sup>. Patrícia Fernandes Lootens Machado.

Brasília – DF  
2019

## FICHA CATALOGRÁFICA

Alves dos Santos Conserva de Sousa, Ivanete

Ensinar a Estudar: Uma Proposta de Ação Docente / Ivanete  
Alves dos Santos Conserva de Sousa; orientadora Patrícia  
Fernandes Lootens  
Machado. -- Brasília, 2019.  
156 p.

Dissertação (Mestrado - Mestrado Profissionalizante em  
Ensino de Ciências) -- Universidade de Brasília, 2019.

1. Autorregulação da Aprendizagem. 2. Estratégias de  
Aprendizagem Autorreguladas. 3. Estratégias de Estudo. 4.  
Métodos e Técnicas de Estudo. I. Título.

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

**IVANETE ALVES DOS SANTOS CONSERVA DE SOUSA**

### **ENSINAR A ESTUDAR: UMA PROPOSTA DE AÇÃO DOCENTE**

Dissertação apresentada à banca examinadora como requisito parcial à obtenção do Título de Mestre em Ensino de Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências da Universidade de Brasília.

Aprovada em Brasília – DF, 12 de Julho de 2019

#### **BANCA EXAMINADORA**

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Patrícia Fernandes Lootens Machado  
(Presidente – PPGEC/IQ/UnB)

Prof. Dr. Ricardo Gauche  
(Membro Titular – PPGEC/IQ/UnB)

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Stefannie Ibraim  
(Membro Titular - IQ/UnB)

Prof. Roberto Ribeiro da Silva  
(Membro Suplente – PPGEC/IQ/UnB)



## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho a minha família que sempre esteve presente, de uma forma ou de outra, me apoiando e incentivando, em especial aos meus pais que de algum lugar do Universo zelam por mim, e ao meu irmão, Genilson, que tem sido meu herói, amigo, conselheiro e protetor. Dedico também aos meus alunos que possibilitaram a realização desse trabalho. A minha orientadora, Patrícia Lootens, pelo apoio, auxílio, esforço e dedicação. E a todos que lutam por um país melhor por meio da Educação.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus por colocar pessoas tão especiais, como as citadas abaixo, em minha vida.

Agradeço aos meus pais que, de algum lugar do Universo, cuidam de mim. Agradeço pela educação que me foi dada e pela pessoa que me tornei, forte, determinada e disciplinada, tudo isso e mais, graças a eles.

Agradeço ao meu irmão Genilson, que se tornou um pai protetor, amigo, companheiro, conselheiro e meu herói. Você é o maior presente que nossos pais deixaram para mim. Tenho muito orgulho de ser sua irmã e de ter você por perto, te amo!

Agradeço a minha cunhada Adina, por ter sido uma irmã para mim, pelo carinho, pelo cuidado, pela preocupação e pela dedicação.

Agradeço as minhas sobrinhas Raylla e Glenda, duas crianças lindas, que me encantam a cada dia, me fazendo sorrir e acreditar em um mundo mais justo, além de me estimular a ser melhor para oferecer o melhor para elas.

Agradeço a minha madrinha, Julia, por ser tão atenciosa, pelo cuidado, pelas ligações e conselhos, pelas visitas inesperadas, pelo esforço em me ver bem, pelo amor que oferece e pela dedicação para comigo.

Agradeço a orientação dedicada e amorosa da minha orientadora, Patrícia Lootens, que não me deixou desistir nos momentos mais difíceis da minha jornada. Agradeço todo o apoio e incentivo que recebi não somente na vida acadêmica, mas, principalmente, na vida pessoal, quanto mulheres livres e fortes que somos. O meu muito obrigada, Professora, sem a sua paciência, dedicação e amor eu não teria concluído esse trabalho. Gratidão!

Agradeço ao Professor Ricardo Gauche pelas sábias orientações que me ajudaram significativamente. Agradeço pela paciência e pela confiança depositada em mim desde o começo do mestrado. Suas orientações foram de grande valia e, sem dúvidas, me auxiliaram desde o início até aqui. O meu muito obrigada!

Agradeço aos meus colegas do Mestrado que fizeram com que a jornada fosse mais leve, por meio dos momentos divertidos pelos quais passamos, em especial à Priscila Alves, Lucas Freitas e Yngrid Ribeiro.

Agradeço a toda a equipe da Escola por oferecer apoio para a realização da oficina. E por ter me recebido de braços abertos como docente.

Agradeço aos meus alunos, que me proporcionaram momentos inenarráveis dentro da sala de aula, que contribuíram para o meu crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional. Em especial àqueles que se dispuseram, atenciosamente, a participar do minicurso e desse trabalho.

Agradeço por ter me tornado professora. Minha primeira experiência na área foi marcada por momentos de crescimento pessoal e profissional, pude descobrir minhas competências e habilidades, minhas virtudes e minhas maiores características nessa profissão. Gratidão!

Agradeço pelos mestres que passaram em minha vida, contribuindo para o meu desenvolvimento, especialmente, ao corpo docente da FUP/UnB do curso de Licenciatura em Ciências Naturais. Se não fosse por esses mestres, hoje, eu poderia não estar aqui. Gratidão!

Agradeço a todos que me ajudaram direta ou indiretamente na realização de mais uma conquista.

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para a sua produção ou sua construção [...]

“[...] Quem ensina, aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”

(Paulo Freire)

## RESUMO

Ensinar e aprender estão entre um dos aspectos que causam maiores inquietações, tanto em professores quanto em estudantes. O que ensinar e como ensinar são questões fundamentais que circundam o campo pedagógico. Ambas as questões associam-se tanto à organização dos currículos quanto à metodologia adotada por um professor. Por sua vez, a questão sobre *o que fazer para aprender* é também um desafio para os estudantes, pois relaciona-se diretamente com a questão de *como estudar*, que depende muito de como o estudante se percebe como aluno, e, em consequência, de sua capacidade de autorregular-se em relação a sua aprendizagem. Estudantes do Ensino Médio, de forma geral, possuem um currículo com uma grande diversidade de disciplinas a serem cursadas, o que pode gerar dificuldades ao administrar os vultosos trabalhos acadêmicos, provas e outras demandas escolares. Há um consenso entre pesquisadores da aprendizagem autorregulada de que, quando o aluno aprende de forma autônoma, tem a capacidade de administrar e organizar seu próprio percurso em relação à aprendizagem, estabelecer seus objetivos, escolher as estratégias de estudo mais adequadas para si, refletir e autoavaliar-se durante todo o percurso. Diante dessa premissa é que esse trabalho propôs-se a elaborar e aplicar uma oficina intitulada “Aprender a Estudar - métodos e técnicas de estudo”, com o objetivo de ensinar técnicas de estudos aos estudantes do ensino médio, de modo que eles as implementassem em sua dinâmica de estudo numa perspectiva de contribuir para melhoria de seus respectivos hábitos estudantis. A ação educativa foi aplicada para alunos da 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> séries do ensino médio de uma escola pública do Município de Posse-Goiás. Para a análise e sistematização dos dados, foram utilizados questionários e diários dos alunos e do professor. Os resultados indicaram o potencial de aprendizagem das técnicas de estudo, bem como sua utilização por parte dos estudantes. Indicaram também que o objetivo foi alcançado, pois os hábitos estudantis mudaram após a participação na oficina e implementação das técnicas pelos alunos em sua dinâmica de estudo.

**Palavras- Chaves** – Autorregulação da Aprendizagem; Estratégias de Aprendizagem Autorreguladas; Estratégias de Estudo; Métodos e Técnicas de estudo.

## RESUMEN

La enseñanza y el aprendizaje están entre los aspectos más preocupantes tanto de los profesores como de los estudiantes. Qué enseñar y cómo enseñar son cuestiones fundamentales que rodean el campo pedagógico. Ambas cuestiones están asociadas tanto a la organización de los currículos como a la metodología adoptada por un profesor. A su vez, la pregunta de qué hacer para aprender también es un desafío para los estudiantes, ya que se relaciona directamente con la cuestión de cómo estudiar, que depende en gran medida de cómo el estudiante se perciba a sí mismo como estudiante y, en consecuencia, de su capacidad de autorregulación en relación con su aprendizaje. Los estudiantes de secundaria, en general, tienen un plan de estudios con una gran diversidad de disciplinas que pueden tomar, lo que puede generar dificultades en el manejo de los trabajos académicos grandes, los exámenes y otras demandas escolares. Existe un consenso entre los investigadores del aprendizaje autorregulado de que cuando el alumno aprende de forma autónoma, tiene la capacidad de gestionar y organizar su propio curso en relación con el aprendizaje, establecer sus objetivos, elegir las estrategias de estudio más adecuadas para sí mismo, reflexionar y Autoevaluación a lo largo del curso. En vista de esta premisa, este trabajo ha propuesto desarrollar y aplicar un taller titulado "Aprender a estudiar - métodos y técnicas de estudio", con el objetivo de enseñar técnicas de estudio a estudiantes de secundaria, para que las implementen en su dinámica de estudio para contribuir al mejoramiento de sus respectivos hábitos estudiantiles. La acción educativa se aplicó a los estudiantes de 1° y 2° de bachillerato en una escuela pública en el municipio de Posse-Goiás. Para el análisis y sistematización de los datos, se utilizaron cuestionarios y agendas de los alumnos y del profesor. Los resultados indicaron el potencial de aprendizaje de las técnicas de estudio, así como su uso por parte de los estudiantes. También indicaron que el objetivo se logró, ya que los hábitos de los estudiantes cambiaron después de la participación en el taller y la implementación de las técnicas por parte de los estudiantes en sus dinámicas de estudio.

**Palabras-Claves** - Autorregulación del Aprendizaje; Estrategias de Aprendizaje Autorreguladas; Estrategias de Estudio; Métodos y Técnicas de Estudio.

## ABSTRACT

Teaching and learning are among the most worrying aspects of both teachers and students. What to teach and how to teach are fundamental questions that surround the pedagogical field. Both issues are associated with both the organization of curricula and the methodology adopted by a teacher. In turn, the question of what to do to learn is also a challenge for students, as it relates directly to the question of how to study, which depends very much on how the student perceives himself as a student, and consequently on their ability to self-regulate in relation to their learning. High school students, in general, have a curriculum with a great diversity of disciplines to take, which can generate difficulties in managing the large academic works, tests and other school demands. There is a consensus among researchers of self-regulated learning that when the learner learns autonomously, he has the ability to manage and organize his own course in relation to learning, to establish his objectives, to choose the most appropriate study strategies for himself, to reflect and self-evaluate throughout the course. In view of this premise, this work has proposed to develop and apply a workshop entitled "Learning to Study - methods and techniques of study", with the aim of teaching study techniques to high school students, so that they implement them in their dynamics of study in order to contribute to the improvement of their respective student habits. The educational action was applied to students in the 1st and 2nd grades of high school in a public school in the Municipality of Posse-Goiás. For the analysis and systematization of the data, questionnaires and diaries of the students and the teacher were used. The results indicated the learning potential of the study techniques as well as their use by the students. They also indicated that the objective was achieved, since the student habits changed after the participation in the workshop and implementation of the techniques by the students in their study dynamics.

**Keywords** - Self-regulation of learning; Self-regulated Learning Strategies; Study Strategies; Methods and Techniques of Study.

## LISTA DE FIGURAS

|             |   |    |
|-------------|---|----|
| Figura 1 -  | Esquema de como estruturar um mapa mental. .... | 37 |
| Figura 2 -  | Cronograma elaborado pela aluna (A9).....       | 67 |
| Figura 3 -  | Cronograma elaborado pela aluna (A1).....       | 67 |
| Figura 4 -  | Tema Central.....                               | 73 |
| Figura 5 -  | Temas/ Tópicos.....                             | 73 |
| Figura 6 -  | Subtópicos.....                                 | 73 |
| Figura 7 -  | Mapa mental elaborado pelo aluno (A1).....      | 74 |
| Figura 8 -  | Mapa mental elaborado pelo aluno (A14).....     | 75 |
| Figura 9 -  | Curva do esquecimento.....                      | 78 |
| Figura 10 - | Curva da aprendizagem.....                      | 78 |



## LISTA DE TABELAS

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1 - Técnicas identificadas.....  | 31 |
| Tabela 2 - Resultados em percentual das respostas dos estudantes participantes ao Questionário Diagnóstico (I).....     | 49 |
| Tabela 3 - Modelo de cronograma a ser apresentado para estimular os estudantes a elaborarem instrumento semelhante..... | 58 |
| Tabela 4 - Modelo de tabela a ser preenchida pelos alunos com suas atividades estudantis. .                             | 58 |
| Tabela 5 - Modelo de cronograma de estudos apresentado aos alunos.....  | 63 |
| Tabela 6 – Resultados em percentual das resposta do Questionário de Acompanhamento....                                  | 82 |

## SUMÁRIO

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>1</b>  | <b>INTRODUÇÃO.....</b>  | <b>21</b> |
| <b>2</b>  | <b>REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>   | <b>24</b> |
| 2.1       | Autorregulação da Aprendizagem: algumas considerações.....                  | 24        |
| 2.2       | Autorregulação da Aprendizagem e Estratégias de Aprendizagem.....           | 26        |
| 2.2.1     | Taxonomia de Estratégia de Aprendizagem.....                                | 29        |
| 2.3       | Métodos e Técnicas de Estudo.....   | 32        |
| 2.3.1     | Gestão do tempo.....  | 33        |
| 2.3.2     | Gestão do ambiente de estudo.....   | 34        |
| 2.3.3     | Leitura Prévia.....   | 34        |
| 2.3.4     | Esquemas de Anotação.....   | 35        |
| 2.3.4.1   | Mapa Mental.....  | 36        |
| 2.3.4.1.1 | Construindo um Mapa Mental.....   | 37        |
| 2.3.5     | Técnicas de Revisão.....  | 38        |
| <b>3</b>  | <b>PERCURSO METODOLÓGICO.....</b>   | <b>4i</b> |
| 3.1       | O estudo de caso como pesquisa qualitativa.....                             | 41        |
| 3.2       | Contexto e Participantes.....   | 43        |
| 3.3       | Procedimento para coleta de dados.....                                      | 45        |
| 3.4       | Procedimento para a Análise de Dados.....                                   | 46        |
| <b>4</b>  | <b>RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>   | <b>48</b> |
| 4.1       | Primeiro Encontro– Planejamento do estudo.....                              | 48        |
| 4.1.1     | Parte I - Questionário I.....   | 48        |
| 4.1.2     | Parte II – Atividade 1.....   | 54        |
| 4.1.3     | Atividade 2.....  | 55        |
| 4.1.4     | Atividade 3.....  | 57        |
| 4.2       | Segundo Encontro – Organização do tempo, ambiente e material de estudo..... | 60        |
| 4.2.1     | Parte I.....  | 60        |
| 4.2.2     | Parte II.....   | 63        |
| 4.2.3     | Parte III – Atividade 4.....  | 64        |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 4.3        | Terceiro Encontro - Leitura Prévia/Estudo Prévio.....                            | 66         |
| 4.3.1      | Parte I.....   | 66         |
| 4.3.2      | Parte II.....  | 68         |
| 4.3.2.1    | Atividade 5.....   | 68         |
| 4.4        | Quarto Encontro - Método de anotação – Mapa Mental.....                          | 72         |
| 4.4.1      | Construindo um Mapa Mental junto com os alunos.....                              | 72         |
| 4.5        | Quinto Encontro - Método de Revisão.....   | 77         |
| 4.5.1      | Parte I.....   | 77         |
| 4.5.2      | Parte II.....  | 79         |
| 4.6        | Questionário II.....   | 82         |
| <b>4.7</b> | <b>REFLEXÕES DOCENTES.....</b>   | <b>93</b>  |
|            | <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>   | <b>94</b>  |
|            | <b>REFERÊNCIAS.....</b>  | <b>96</b>  |
|            | <b>APÊNDICES .....</b>   | <b>101</b> |
|            | <b>APÊNDICE A – Termo de Consentimento .....</b>                                 | <b>101</b> |
|            | <b>APÊNDICE B – Questionário I - Diagnóstico.....</b>                            | <b>102</b> |
|            | <b>APÊNDICE C – Questionário II - Acompanhamento.....</b>                        | <b>103</b> |
|            | <b>APÊNDICE D – Proposição Didática: Ensinar a Estudar: Uma Proposta de Ação</b> |            |
|            | <b>Docente.....</b>  | <b>105</b> |

## APRESENTAÇÃO

Meu primeiro contato com a Licenciatura, ocorreu quando cursei Matemática na Universidade Estadual de Goiás – UEG – (5 semestres concluídos). Na sequência dos meus estudos comecei a cursar Licenciatura em Biologia pelo Instituto Federal de Goiás – IFG – em 2012, onde fiquei apenas por um semestre, pois logo em seguida fui aprovada na Universidade de Brasília, onde tive a oportunidade de conhecer o curso de Licenciatura em Ciências Naturais.

Sempre fui uma estudante bastante participativa e ativa, durante minha graduação no curso supracitado. Atuei como monitora em diversas disciplinas, entre as quais; de Química, de Física e de Biologia (Saúde e ambiente, Botânica e Genética). Meu desejo em ser professora me levou a utilizar esta estratégia, pois quanto mais eu ensinasse o conteúdo mais eu aprenderia e seria capaz de ensiná-lo no exercício da minha prática docente futura, seguindo o que ensina Paulo Freire, “Quem ensina aprende ao ensinar. E quem aprende ensina ao aprender” (1997, pg. 25). Foram momentos ricos e únicos, em que tive a possibilidade de ensinar outros estudantes o que eu havia aprendido, além de auxiliar os professores em correções e provas e trabalhos, fechamentos de notas e ajuda em sala de aula. Participei, também, de vários projetos de diversas áreas do saber. Meu objetivo, além de conhecer o projeto, era diversificar o meu currículo e aprender sobre as diferentes áreas da Ciência, pois estava me formando não somente professora mas pesquisadora. Além da aquisição de novos conhecimentos, foi também uma experiência maravilhosa, que me proporcionou um crescimento como pesquisadora, cientista e educadora, e também no âmbito pessoal.

Durante a Graduação tentei aproveitar ao máximo tudo o que a Universidade tinha a me oferecer, dessa forma participei de atividades, como oficinas de: Recursos Didáticos para o Ensino de Ciências, e de Práticas Lúdicas no Ensino do Corpo Humano. Atuei também como organizadora durante o I Seminário Regional de Ciências Naturais e o I Encontro do Projeto e Psicologia e como Membro da Comissão Organizadora da Semana Universitária. Buscando especialização na área da Educação e motivada pela aquisição de novos conhecimentos, participei de dois cursos pelo Projeto Capes Novos Talentos: Ciência, Tecnologia, Sociedade e Ambiente na Escola na Formação Continuada de Professores, um dos cursos com o tema: Desenvolvimento Moral e Conflitos em Sala de Aula e o outro com o

tema: Da Ética ao Projeto Revolucionário: Ética, Práticas de Ensino Potencialmente Promotoras do Desenvolvimento Ético, Projetos de Intervenção. Ambos oferecidos pela Universidade de Brasília – UnB, Campus Planaltina – FUP. Foram momentos únicos de muita aprendizagem o que, sem dúvidas, puderam beneficiar a minha prática docente. Compreendi o quão importante é trabalhar a questão ética e moral dentro de sala de aula, e o quão relevante é esta questão durante a formação dos futuros professores.

Outros momentos de muita aprendizagem e de experiências inenarráveis que ocorreram durante a Graduação, foram meus estágios. O primeiro deles ocorreu em 1/2014 na escola CED 3 Planaltina – DF. Seguido dos outros, nos semestres subsequentes: Estágio II – Oficina na Escola CEF 01 Planaltina – DF; Estágio III – Projeto Higiene Pessoal na Escola Integral CEF 01 Planaltina – DF e Estágio IV – Projeto Interdisciplinar – Na escola CED 3 Planaltina – DF. Os estágios foram os momentos mais significantes em minha Graduação, pois eles me forneceram novos desafios, superação de dificuldades, descoberta de novas habilidades, como bom relacionamento com os estudantes, capacidade de adaptação, domínio do conteúdo, capacidade em ouvir e respeitar o outro. Os estágios me proporcionaram um conhecimento sobre mim, como professora, além, é claro, de me oferecer um crescimento pessoal e profissional.

Durante minha caminhada nos cursos de Graduação, sempre me preocupei em encontrar estratégias que pudessem auxiliar os estudos, principalmente no curso superior, visto que, nessa etapa, estamos envolvidos com diversas tarefas que vão desde provas, seminários, trabalhos, até exercícios a serem executados em todos os níveis de complexidade e realizados em prazos determinados. Penso que um dos grandes propósitos da Educação seja o aprendizado dos estudantes. Quando se trata de aprendizagem, podemos nos fazer, entre outras, duas perguntas: O que aprender? E como aprender? O que aprender diz respeito ao conteúdo, isto é, ao conhecimento propriamente dito. Já para responder como aprender, deveríamos nos questionar, por exemplo, a respeito de como estudar, pois um irá se refletir no outro, isto é, a forma como estudamos determina como estamos aprendendo. Como afirmam Prosser; Trigwell (1999), as estratégias, métodos e técnicas de estudo estão entre um dos aspectos que mais influenciam na qualidade do aprendizado.

Um dos objetivos mais nobres da Educação é fazer com que os estudantes sejam capazes de aprender e estudar de modo autônomo (COSTA, 2005). Entretanto, na grande maioria das vezes, a escola falha em desenvolver tal autonomia nos estudantes. A utilização

de estratégias, técnicas e métodos de estudo surgem como uma possibilidade de contribuição para o ensinar a aprender, pois a utilização de ferramentas e técnicas tem um importante papel no processo ensino-aprendizagem, principalmente no que concerne ao desenvolvimento da autonomia do estudante, de forma que ele consiga estudar e aprender de forma ativa e participativa, sendo capaz, portanto, de elaborar suas próprias ideias (NÉRICI, 1993).

O curso de Licenciatura em Ciências Naturais é composto por diversas áreas da Ciência, como Matemática, Física, Química, Biologia, Geologia, Astronomia, Psicologia, Sociologia, Pedagogia, Filosofia, entre outras. Os estudantes são, muitas vezes, expostos a uma enorme quantidade de informação específica de cada uma dessas áreas do conhecimento. Percebia que meus colegas julgavam ser difícil o curso, devido a essa grande diversidade de disciplinas e muitos sentiam-se desmotivados e acabavam desistindo do curso.

Diante dessa realidade, e movida pela curiosidade, realizei uma pesquisa como parte do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), com o objetivo de investigar se o uso de métodos e técnicas de estudo potencializaria a aprendizagem dos estudantes de Licenciatura em Ciências Naturais, além de examinar se havia relação entre o desempenho acadêmico e a satisfação estudantil com o emprego de métodos e técnicas. Obtivemos bons resultados. Esse trabalho foi muito bem visto pelos estudantes e acabou se tornando um projeto de ensino a pedido dos próprios estudantes que fizeram parte. Posteriormente, tornou-se uma disciplina da grade de disciplinas de emenda aberta da Universidade de Brasília UnB – FUP com o tema - “A arte de estudar”.

No intuito em dar continuidade aos meus estudos ingressei no Mestrado Profissional em Ensino de Ciências no Instituto de Química na Universidade de Brasília. Ao inserir-me nesse novo universo, conheci também outros temas muito interessantes de se trabalhar, como o letramento científico, que foi o primeiro tema que escolhemos para pesquisar no Mestrado. Entretanto, em função de mudanças significativas em minha vida pessoal – uma delas me levou a mudar de cidade, onde atualmente resido e leciono – tive que trocar de projeto. Desde fevereiro de 2018, sou professora em uma escola de Educação Básica e leciono a disciplina de Biologia para turmas do ensino médio. Devido a essa atividade profissional e às experiências já vivenciadas, resolvi mudar a temática de investigação, pois as tentativas de adequar o projeto de letramento científico forma frustradas no novo contexto da cidade onde passei a morar.

A escola em que trabalho é uma instituição de um município do Estado de Goiás. Ela existe desde 1988, é reconhecida como uma instituição educacional tradicional e os alunos que lá frequentam são, em sua maioria, de classe média a classe média alta. Os estudantes têm objetivos futuros, muitas vezes, bem definidos. O mais comum deles é o desejo de ingressar em universidades públicas. Essa instituição de ensino conta com elevado índice de aprovações de seus alunos em universidades federais.

A escola em questão possui uma história interessante. Ela foi criada com recursos estaduais, sendo assim, estava compreendida no sistema estadual de ensino. Anos mais tarde, a escola foi transferida para a competência do município. De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases para a Educação – LDB, (BRASIL, 1996), o Município oferece a educação infantil e com prioridade o Ensino Fundamental, sendo o Ensino Médio oferecido pelo Estado, com prioridade. Em outras palavras, o ensino médio não é competência do Município de acordo com a LDB. A prefeitura local pode até prover esse nível de ensino, desde que a sua área de competência esteja plenamente atendida e que hajam recursos suficientes para tal provimento (BRASIL, 1996). Entretanto, há alguns anos, algumas gestões municipais têm tentado acabar com o ensino médio dessa escola, resultando em grandes manifestações iniciadas pelos próprios alunos da escola, pelos pais e a comunidade em geral. Isso porque essa Escola Municipal, historicamente, recebe professores qualificados, oferecendo uma educação condizente com os valores da comunidade escolar.

Hoje, a cidade conta com a presença de agrônomos, médicos, advogados, arquitetos, odontólogos, nutricionistas, psicólogos, historiadores e muitos outros profissionais que passaram por esta escola. Muitos desses profissionais se formaram em algumas universidades federais, como a Universidade de Brasília – UnB –, a Universidade de São Paulo – USP –, a Universidade Federal do Goiás – UFG –, entre outras. Desse modo, é interesse de muitos pais que a escola, e, portanto, o ensino médio, continue a existir nessa escola municipal. Sabe-se que, legalmente, a prefeitura não tem a obrigação de custear o ensino médio, portanto, caso o município se veja sem recurso para mantê-la, acabará devolvendo-a ao estado, argumento alegado pela gestão.

Diante do contexto, pais, professores e interessados se mobilizaram na organização de uma associação denominada de Associação de Pais e Amigos – APA –, em que os pais e toda comunidade externa que quiserem participar podem contribuir financeiramente por mês,

para manter o ensino médio na escola. Vale ressaltar que o ensino médio tem sido sustentado devido a existência dessa associação.

O corpo discente da escola demonstram interesse profundo em estudar, são bem participativos, questionadores e esforçados em sua grande maioria. No entanto, ao conversar informalmente com eles, tenho percebido por meio de seus discursos algumas dificuldades em administrar o estudo. A grande maioria verbaliza que não utiliza alguma estratégia para estudar, gerir o tempo, o ambiente ou utilizar esquemas de anotações e revisões.

Diante desse contexto, despertou em mim a vontade de contribuir, ajudando meus alunos a se organizarem melhor, realizando um trabalho de formação para que eles conheçam estratégias, métodos e técnicas de estudo e vivenciar com eles esse momento, ajudando-os a implementar tais estratégias em sua dinâmica estudantil, acompanhando as mudanças que possam ocorrer ao longo do processo, bem como no resultado final. Meu interesse foi orientá-los, explicando que a questão não é “o estudar mais” e sim “o estudar melhor.” Por isso, penso que o desenvolvimento desse trabalho pode contribuir não somente para a mudança do contexto de cada estudante, mas também para a minha prática como professora, no trabalho de protagonismo docente em um processo discente.



## 1. INTRODUÇÃO

Estudantes do Ensino Médio, de forma geral, possuem um currículo com uma grande diversidade de disciplinas a serem cursadas, na escola na qual trabalham, por exemplo, os estudantes cursam em torno de 15 disciplinas, e com elas vem a obrigação de aprender uma enorme quantidade de conhecimentos específicos.

É muito comum ouvir relatos dos estudantes, a quem leciono, sobre a dificuldade de se estudar ao mesmo tempo tanto conhecimento das mais variadas disciplinas. Outra reclamação bem presente refere-se ao estudo de Biologia, pois, segundo os alunos da escola na qual leciono, essa disciplina possui um conteúdo extenso e apresenta uma lista enorme dos mais variados nomes científicos. Percebo, as vezes, que estes fatores acabam dificultando a forma como eles se organizam na hora de estudar.

Além disso, é exigido dos alunos que se estude os conhecimentos das mais distintas disciplinas, mas, nem sempre ensinamos como estudá-las. Talvez isso ocorra por que acreditamos que quando um aluno chega ao ensino médio, ele já tem os hábitos de estudos estabelecidos. Só não podemos esquecer que, até o Ensino Fundamental, as disciplinas são mais integradas, com um número menor de professores e uma quantidade menor de conhecimentos abstratos.

Assumimos que o processo ensino-aprendizagem é um caminho em que educador e educando caminham juntos de forma corresponsável. Dessa forma, há um consenso de que a responsabilidade em relação ao aprendizado não é apenas dos professores e da escola, mas também dos alunos. Sendo assim, é importante que eles assumam posturas ativas frente seu processo de estudo e aprendizagem, preferencialmente, orientados pelos professores.

A partir dessas considerações, entendemos que, como docentes, poderíamos oferecer aos nossos estudantes situações ou condições que facilitassem o trabalho estudantil discente, ajudando-os a conquistar o autodidatismo e assumir uma postura mais ativa frente aos seus estudos. Assim, estaríamos ampliando não somente a eficácia e eficiência do nosso trabalho como professora, mas também eficiência e eficácia do trabalho estudantil dos alunos.

Nesse contexto, pensamos que uma das formas que podem contribuir para tornar o processo do trabalho intelectual discente mais eficiente e ativo seria uma proposta de ação docente que ajudasse os estudantes a se apropriarem de métodos e técnicas de estudo, no sentido de otimizar o processo de estudar, de tal maneira que possa mudar ou melhorar o

contexto dos envolvidos. Pois, segundo Santos (2015), o uso de métodos e técnicas pode auxiliar o estudante a organizar seu trabalho intelectual, potencializar o desenvolvimento estudantil, bem como o rendimento acadêmico. Além disso, as estratégias, métodos e técnicas de estudo estão entre um dos aspectos que mais influenciam na qualidade do aprendizado (PROSSER; TRIGWELL, 1999).

Na escola na qual trabalho, os alunos possuem uma característica em comum, em sua grande maioria, são dedicados aos estudos e almejam alcançar uma universidade pública. O que, de certa forma, foi uma surpresa para mim, que vivenciei experiências diferentes em escolas de Brasília, onde residia, estudava e trabalhava.

Percebo que os estudantes querem estudar, são bem participativos, perguntam bastante e mostram um gosto pelo aprender. Mas percebo também, em seus relatos, que a maioria deles não utiliza estratégias de estudo/aprendizagem, como métodos e técnicas simples, entre as quais: organização do tempo, do espaço, dos materiais, do conhecimento esquemas de anotações, bem como não realizam estudos prévios ou revisões.

A partir da minha vivência com estes alunos surgiu a seguinte pergunta que irá direcionar esta pesquisa: **De que modo uma ação docente que trabalhe métodos e técnicas de estudo com estudantes do ensino médio, pode contribuir para mudar seus hábitos?**

Sob essa perspectiva, esperamos que por intermédio de uma ação docente que ajude os alunos a se apropriarem de estratégias, métodos e técnicas de estudo, o contexto estudantil em relação aos seus hábitos de estudar melhore. E com isso, que os alunos sejam capazes de ao perceber uma mudança em sua postura quanto aos seus estudos sintam-se mais realizados, seguros, autorregulados e preparados para os desafios que se lançarem.

Portanto, esse trabalho de pesquisa tem por **objetivo geral**: investigar o potencial de uma proposta de ação educativa, que ensine métodos e técnicas de estudo a alunos do ensino médio, para o aprimoramento de dinâmicas de estudo e o melhoramento de seus hábitos em uma perspectiva de autorregulação.

Para alcançar o exposto, as etapas previstas são:

- Identificar se os estudantes, que participarão deste trabalho, adotam estratégias de estudo e quais são elas;
- Identificar dificuldades ao longo do processo da ação educativa;
- Apontar os avanços a partir do processo da ação educativa;

- Investigar as percepções dos alunos sobre os momentos vivenciados, notadamente quanto ao uso dos métodos e técnicas de estudo;

- Apontar e analisar as contribuições do processo vivenciado para minha formação docente.

Tendo em vista o objetivo proposto, organizamos uma revisão bibliográfica em que discutimos a respeito da Autorregulação da Aprendizagem, explicitamos as estratégias, métodos e técnicas de estudo, em seguida apresentamos o percurso metodológico, os resultados e as considerações finais.

## 2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Ensinar e aprender estão entre um dos aspectos que causam maiores inquietações tanto em professores quanto em estudantes. O que ensinar e como ensinar são questões fundamentais que circundam o campo pedagógico. Ambas as questões associam-se tanto à organização dos currículos quanto à didática adotada por um professor. Por sua vez, a questão sobre *o que fazer para aprender* é também um desafio para os estudantes, pois relaciona-se diretamente com a questão de *como estudar*, que depende muito de como o estudante se percebe como aluno, e em consequência, de sua capacidade de autorregular-se em relação a sua aprendizagem. A autorregulação de acordo com Perrenoud (1999, p. 96) é a “*capacidade do sujeito para gerir ele próprio seus projetos, seus progressos, suas estratégias diante das tarefas e obstáculos*”. Esse conceito está relacionado diretamente ao conceito de autonomia. Segundo Costa (2005), quando o aluno aprende de forma autônoma tem a capacidade de administrar e organizar seu próprio percurso em relação à aprendizagem, estabelecer seus objetivos, escolher as estratégias de estudo mais adequadas para si, refletir e autoavaliar-se durante todo o percurso.

Para discutir a respeito da autorregulação da aprendizagem, escolhemos autores que se dedicam a pesquisar e escrever sobre essa temática.

### 2.1. Autorregulação da Aprendizagem: algumas considerações

As investigações sobre a autorregulação da aprendizagem tiveram início cerca de 30 anos atrás e de acordo com Testas e Freitas (2005) foi desenvolvida baseada na teoria social da aprendizagem. As primeiras questões levantadas eram como tornar os estudantes mais capazes de gerir seus próprios processos de aprendizagem, tornando-os mais autônomos e responsáveis (MOREIRA, 2011).

Para Zimmerman (1989, p. 22), aprender “*não é algo que acontece aos alunos, é algo que ocorre em consequência do comportamento dos alunos*”. Em conformidade, Rosário (2004), diz que a autorregulação da aprendizagem está associada com o grau em os alunos

estão ativamente envolvidos com sua aprendizagem. Depreende-se das palavras dos autores, que a autorregulação da aprendizagem, além de associar-se ao comportamento dos estudantes, estar também conectada com as condições oferecidas para o desenvolvimento desse comportamentos.

Rosário (2004) define a autorregulação da aprendizagem como um processo ativo, em que os estudantes sejam capazes de estabelecer metas, regular-se, monitorar-se e controlar suas cognições e comportamentos para que alcancem as metas estabelecidas. Moreira (2011, p. 11), ainda, esclarece que a autorregulação da aprendizagem *“compreende um conjunto de processos e estratégias que se acionam quando da realização de uma tarefa”*. Ainda de acordo com a autora, alunos capazes de autorregular-se *“sobressaem na sala de aula, uma vez que são participativos e não se limitam a absorver o que lhes é transmitido. Para além disso, relacionam as informações adquiridas com outras que já possuem”*.

O meio em que o estudante está inserido é essencial para o desenvolvimento de sua participação ativa em relação ao seu processo de aprendizagem (SIMON; FRISON, 2013). De acordo com as autoras, o meio deve proporcionar condições para que os estudantes possam se desenvolver ativamente. Elas afirmam que o construto da autorregulação não diz respeito apenas aos aspectos individuais de aprendizagem, mas também ao papel determinante do meio. Vygotsky (1978) sugere que a autorregulação é o resultado da internalização realizada pelos sujeitos. Dessa forma, crianças aprendem a autorregular-se pela internalização e apropriação das ações que os adultos utilizaram para as regular. Ainda sob a perspectiva de Vygotsky (1978), a autorregulação ocorre por uma regulação externa, pois, de acordo com suas ideias, tanto a aprendizagem quanto a aquisição de habilidades ocorrem em um contexto social, em que um adulto ou um outro indivíduo mais experiente em uma determinada tarefa ensina a ação para um indivíduo menos experiente naquela tarefa. Para King (1997), a partir de uma intervenção um indivíduo vai se apropriando das ações reguladas externamente até conseguir assumir responsabilidades cognitivas mais autônomas para guiar a si próprio, internalizando as ações e desenvolvendo habilidades e conhecimentos, quando, então a regulação externa torna-se autorregulação.

Lopes *et al.* (2004) assumem, também, que a aprendizagem regulada pelo estudante é resultado não apenas de variáveis individuais, mas também de variáveis contextuais. Dessa forma a *“autorregulação da aprendizagem não deve ser encarada como um processo natural que acontece automaticamente. Tem que ser trabalhada intencionalmente”* (MOREIRA,

2011, P. 11). Nesse sentido, os contextos educativos devem oferecer oportunidades para o desenvolvimento da autorregulação por meio de estratégias de atividades autorreguladas.

## **2.2. Autorregulação da Aprendizagem e Estratégias de Aprendizagem**

A palavra estratégia tem sua origem no grego *strategia* e tem como significado a habilidade de comandar bem como a inclinação para o uso técnicas, procedimentos e planos (MOREIRA, 2015). A estratégia de aprendizagem, então, pode ser considerada como a aptidão para o uso de planos, métodos e técnicas de estudos, que possibilite ao estudante um melhor aproveitamento do seu estudo e de qualquer outra tarefa que ele venha e realizar dentro ou fora da escola. Para Pinto (1998, p. 7) as estratégias de estudo relacionadas à aprendizagem “*são, portanto, planos para realizar com sucesso as tarefas escolares e os objetivos da aprendizagem, tendo em conta os recursos cognitivos, afetivos e psicomotores de cada um.*”

As estratégias de aprendizagem exigem dos alunos uma postura ativa frente às suas atividades estudantis. A forma como o aluno estuda bem como as estratégias utilizadas refletem diretamente na qualidade de sua aprendizagem (PROSSER; TRIGWELL, 1999). Então, o que seria uma boa estratégia em busca do aprender?

Portanto, uma boa estratégia em busca do aprender passa pelo o uso de técnicas e métodos de estudo, de modo que se potencialize o processo ensino-aprendizado (SANTOS, 2015). Essas estratégias “*envolvem o recurso a diferentes métodos, técnicas ou táticas de estudo, conforme a tarefa ou aprendizagem a realizar*” (PINTO, 1998, p.7).

No intuito de investigar o comportamento dos alunos enquanto aprendem, Zimmerman e Martinez-Pons (1986) analisaram estratégias de autorregulação utilizadas pelos estudantes durante as tarefas realizadas tanto em sala quanto em casa. De acordo com o discurso dos estudantes, os pesquisadores identificaram diversas estratégias utilizadas pelos alunos, afim de regular seu aprendizado, entre elas: *autoavaliação, organização, transformação, estabelecimento de metas, planejamento, busca de informação, registro de informação, automonitoramento, organização do ambiente, busca de ajuda e revisão.*

Pintrich e DeGroot (1990), por meio das estratégias identificadas acima, acreditam que há três componentes da autorregulação da aprendizagem que são relevantes para o seu alcance. O primeiro deles é denominado de estratégias metacognitivas que orientam os estudantes para o planejamento, monitoramento e modificação da sua cognição. Já o segundo componente refere-se ao controle e a gestão do esforço por parte do estudante nas atividades escolares. O terceiro e último componente diz respeito às estratégias cognitivas que os estudantes usam para aprender, lembrar e entender o conteúdo. De acordo com os autores esses três componentes definem de forma mais completa no que consiste autorregulação da aprendizagem. Ainda com base nas estratégias identificadas por Zimmerman e Martinez-Pons (1986) em suas pesquisas, McKeachie *et al.* (1990) afirmam, também, sobre a possibilidade de categorizá-las, dividindo-as em três grandes grupos: **as estratégias cognitivas, as metacognitivas e as de gestão dos recursos de aprendizagem.** Nas **estratégias cognitivas** são realizadas estratégias de elaboração e de organização.

O conceito sobre cognição é remontado pelo psicólogo Guilford (1967), para esse autor a cognição refere-se a todos os processos mentais que interpreta, classifica e organiza o conhecimento. Em outras palavras, entende-se que é o processo pelo qual ocorre a aquisição da informação, o desenvolvimento e a elaboração dela e por fim, a aprendizagem. Em se tratando de processos mentais “*podemos incluir a percepção, a categorização, a tomada de decisões, os diferentes tipos de raciocínio, a atenção, a memória, a criatividade, a linguagem e a resolução de problemas*” (MOREIRA, 2011, P. 8).

As estratégias cognitivas são importantes para a “*compreensão de como a informação é processada e codificada em um ambiente de aprendizagem*” (TESTA; FREITAS, 2005, p. 3).

De acordo com Pinto (1998), possuir certo conhecimento sobre o funcionamento dos processos mentais, como a atenção e a memória, por exemplo, pode contribuir para o desenvolvimento do estudante. O autor ainda ressalta que o “*aluno que não possui esse conhecimento não pode ir muito longe no sistema escolar*” (PINTO, 1998. p. 1).

O termo metacognição surgiu nos inícios dos anos 70, pela primeira vez, por meio do autor e psicólogo John Flavell (1971), de acordo com ele a metacognição incide sobre a cognição ou controla o processo cognitivo. Dessa forma, “*a metacognição diz respeito, entre outras coisas, ao conhecimento do próprio conhecimento, à avaliação, à regulação e à organização dos próprios processos cognitivos*” (TAVARES, 2011, p. 35).

Segundo Almeida (1998), a metacognição refere-se ao processo de “como nós pensamos” sobre nossos pensamentos, “o que nós conhecemos” e “como nós conhecemos”. Alguns autores como Kuhn e Dean (2004) a definem ainda como “pensamento sobre o pensamento”. Para Bransford (2007), a metacognição pode ajudar os alunos, possibilitando envolvê-los como participantes ativos em relação a sua aprendizagem, por meio de situações que favoreçam à compreensão do que se aprende e como se aprende.

Em relação às **estratégias metacognitivas**, os estudantes são capazes de realizar o planejamento, monitoramento e regulação. Essas estratégias são importantes, pois permitem ao estudante autorregular seu desenvolvimento e o seu processo (TESTA; FREITAS, 2005).

Por fim, temos as **estratégias de gestão de recursos de aprendizagem** que *“consistem em estratégias utilizadas para gerir e controlar o ambiente físico e social e os recursos disponíveis. Ela está relacionada com a qualidade e quantidade de envolvimento com as tarefas de aprendizagem”* (TESTA; FREITAS, 2005, p. 3). Entende-se que as estratégias de gestão de recursos de aprendizagem, são as ferramentas ou recursos que o estudante utiliza para alcançar um fim ou uma tarefa estabelecida, como se observa das palavras de Moreira (2011, p. 14) *“em relação estratégias de aprendizagem, podemos, então, afirmar que a sua utilização para a concretização dos objetivos, é um aspecto de extrema importância na realização de uma tarefa.”*

Estratégias de gestão de recursos de aprendizagem podem ser entendidas como o uso de métodos e técnicas apropriadas, pois aqui se encontra a administração do tempo, organização do ambiente de estudo, administração do esforço e até busca de apoio a terceiros quando há necessidade por parte do estudante. Em relação às estratégias de estudo, podemos defini-las como o *“comportamentos e pensamentos que o aluno tem durante a aprendizagem e que influenciam o processo de codificação da informação.”* (WEINSTEIN; MAYER, 1986, p. 315).

Mckeachie *et al.* (1990) incorporaram vários modelos de aprendizagens, propondo um modelo denominado de *Taxonomia de Estratégias de Aprendizagem*, que engloba as Estratégias Gerais de Cognição de Metacognição e as de Gestão de Recursos para a Autorregulação da Aprendizagem e suas respectivas estratégias ou táticas específicas, como pode ser observado uma síntese na Figura 1 e, na sequência, de forma mais detalhada.



### 2.2.1. Taxonomia de Estratégias de Aprendizagem

De acordo com McKeachie *et al.* (1986), a taxonomia é clara e identifica estratégias gerais de aprendizagem e táticas/estratégias de aprendizagem específicas.

Dentro da Estratégia Geral Cognitiva, incluem-se táticas específicas de Ensaio, Elaboração e Organização. A primeira delas, a estratégia de Ensaio refere-se à repetição da informação recebida. Segundo Filcher e Miller (2000, p. 63), “*as, estratégias de ensaio são empregadas por alunos para lembrar material usando repetição.*”. Dessa forma, entende-se que o ensaio é uma estratégia específica, portanto, uma **técnica de revisão**.

Segundo McKeachie *et al.* (1986) e Weinstein e Mayer (1986), a estratégia de Elaboração consiste em resumir, anotar, parafrasear, entre outras. A tática de Organização, segundo os autores, incluem processos de seleção da ideia principal por meio da diagramação da informação entre outros, que pode ser entendida como registro da informação de maneira organizada como por exemplo, esquemas de anotações. Ambas as estratégias específicas associam-se a **técnicas de anotação**.

Associadas a estratégia Metacognitiva encontram-se as estratégias de Planejamento, Monitoramento e Reguladoras. A tática de Planejamento, além de ser caracterizada pela definição dos objetivos pelos estudantes, inclui-se também o que McKeachie *et al.* (1986) define como “*skimming*” (termo sem tradução). Na realidade, refere-se a uma técnica de leitura que consiste em identificar as ideias principais de um texto, buscando informação nos título, sub-título, primeiras e/ou últimas linhas de cada parágrafo, bem como à informação não-verbal em figuras, gráficos e tabelas (GARCIA, 2014). Esse tipo de **leitura** é denominado **prévia ou global**. Estudos mostram que 89% de alunos com alto índice de aprovação utilizaram essa técnica (BERNT; BUGBEE, 1990).

As estratégias de Monitoramento e Regulação estão associados ao modo como o estudante analisam a si mesmo. Segundo Filcher e Miller (2000), monitorar e regular refere-se a capacidade que o aluno possui em ajustar a quantidade e qualidade das leituras, releituras, revisões ou uso de autoteste. Em outras palavras, o estudante consegue, por si só, decidir se é preciso estudar mais, caso perceba que haja ainda dificuldade de compreensão em determinado assunto.

Em se tratando da Estratégia de Gestão de Recursos de Aprendizagem pode ser dividida em quatro grupos: Gestão do Tempo, do Ambiente de Estudo, do Esforço e Suporte de outros.

A estratégia de **Gestão do Tempo** envolve a organização, o planejamento e o gerenciamento dos momentos dedicados aos estudos (CHEN, 2002). Ou seja, nessa estratégia são definidos os objetivos e é elaborada uma programação (cronograma/agenda) que permita alcançar os objetivos definidos (FILCHER; MILLER, 2000).

A **Gestão do Ambiente** é a escolha objetiva ou a estruturação de um ambiente que seja propício ao estudo e, em consequência, espaço designado à aprendizagem (FILCHER e MILLER, 2000). O lugar recomendado deve ser calmo, tranquilo e silencioso e que nele estejam todos os materiais necessários a sessão de estudo (CARITA *et al.*, 1997; SANTOS, 2007).

A estratégia de Gestão do Esforço está associada com a resistência e resiliência do estudante diante de tarefas desafiadoras. Entretanto, todos esses fatores estão dentro de uma tática maior que seria a motivação (FILCHER; MILLER, 2000). Entende-se que gerir o esforço está diretamente relacionado com a motivação do estudante para realização das tarefas.

Finalmente, a última tática é o suporte de outros indivíduos como apresentado por McKeachie *et al.* (1990). Apesar dessa definição, outros autores como Chen (2002) e Filcher e Miller (2000) preferem denominar como gestão do ambiente social. De forma ainda mais específica, Chen (2002) denomina de *peer learning* ou aprendizagem entre pares. De acordo com os autores, essa estratégia consiste em buscar ajuda de terceiros quando há necessidade por parte do aluno. Esse terceiro pode ser o professor, como também um colega de classe. Para Chen (2002), quando há discussão entre colegas sobre determinado assunto ou quando um aluno com certa desenvoltura ensina ou explica o conteúdo a outro(s) há uma troca e, não somente aquele que solicita ajuda aprende, mas aquele que oferece auxílio também aprende ao ensinar. Dessa forma, entende-se que nessa última estratégia pode-se empregar uma **técnica de estudo em grupo**.

De acordo com a Taxonomia de Estratégias de Aprendizagem de McKeachie McKeachie *et al.* (1990) e, com base em suas definições e outros achados na literatura como apresentado, foi possível identificar diversas técnicas de estudo como apresentadas de forma resumida na tabela 1.

### Estratégia Geral Cognitiva

#### Táticas/Estratégias Específicas

|                                 | Ensaio            | Elaboração         | Organização        |
|---------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Métodos identificados           | Método de revisão | Método de Anotação | Método de Anotação |
| Técnicas utilizadas na pesquisa | Revisão espaçada  | Mapa Mental        | Mapa Mental        |

### Estratégia Geral Metacognitiva

#### Táticas/Estratégias Específicas

|                                 | Planejamento      | Monitoramento           | Regulação               |
|---------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|
| Métodos identificados           | Método de Leitura | Método de Autoavaliação | Método de Autoadequação |
| Técnicas utilizadas na pesquisa | Método de Leitura | Método de Autoavaliação | Método de Autoadequação |

### Estratégia Geral de Gestão dos Recursos de Aprendizagem

| Gestão do Tempo                | Gestão do Ambiente           | Gestão do Esforço             | Suporte de Outros          |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Técnica: Cronograma de estudos | Gestão do ambiente de estudo | Esforços individual-Motivação | Técnica de estudo em grupo |

**Tabela 1:** Técnicas identificadas.

Tendo como base na Taxonomia de Estratégias de Aprendizagem proposta por Mckeachie *et al.* (1990), esse trabalho teve por preferência trabalhar apenas com algumas das técnicas de estudo identificadas em cada estratégia específica que compõem as estratégias gerais da Taxonomia de Estratégias de Aprendizagem para a Autorregulação da Aprendizagem, tais quais: as técnicas de **Revisão e Anotação**, identificadas na Estratégia

Cognitiva (Ensaio, Elaboração e Organização), a **Técnica de Leitura Prévia**, identificada na Estratégia Metacognitiva na tática específica de Planejamento e na Estratégia de Gestão de Recursos de Aprendizagem nas táticas de **Gestão do tempo**, e do **Ambiente**. A preferência foi dada, porque esse trabalho no momento não tem a intenção de discutir sobre motivação que faz parte da estratégia específica de gestão de esforço integrante da estratégia geral de recursos de aprendizagem, da mesma forma, ocorre com o Monitoramento e a Regulação. As destacadas em negrito serão discutidas a seguir.

### 2.3. Métodos e Técnicas de Estudo

Embora os métodos e técnicas sejam poucos difundidos no Brasil, existem, na literatura, várias técnicas e métodos de estudo, uns mais conhecidos que outros. De acordo com Santos (2015), o uso de métodos e técnicas de estudo pode potencializar o processo ensino-aprendizagem, melhorando, como isso, os resultados.

A palavra método se origina do grego *méthodos* oferecendo-nos o significado de caminho a seguir (FERREIRA, 1999). Portanto, entende-se por método o caminho na direção do objetivo a ser atingido e por técnica o conjunto de ações que nos indica o como fazer, são os recursos e procedimentos utilizados para percorrer o caminho (NÉRICE, 1993, RANGEL, 1990). Os métodos de estudos também podem ser definidos ainda como uma:

(...) ferramenta útil para aqueles estudantes que a utilizam, a qual, os pode ajudar a melhorar os resultados escolares, ao mesmo tempo que podem aprender a estabelecer objetivos, a planificar as suas atividades e a distribuir o seu tempo. (MENDEZ, 1999, p. 24).

Com o emprego de estratégias métodos e técnicas de estudo, os alunos passam a aprender de forma mais satisfatória, podendo escolher para si a forma mais adequada de estudar. O que é possível depreender quando Pinto (1998, p. 8) escreve:

Os alunos que aprendem satisfatoriamente desenvolvem um leque diversificado de estratégias, sabem escolher a mais apropriada para uma situação específica, adaptando-a com flexibilidade para fazer face às necessidades de cada caso.

Tendo a Taxonomia de aprendizagem como base, serão explicitadas algumas técnicas de estudo tais quais: *Gestão do tempo; Organização do ambiente; Técnica de Leitura Prévia; Esquemas de notações e Técnica de revisão.*

### **2.3.1. Gestão do tempo**

Gerir o tempo significa organizar, planejar e gerenciar os momentos dedicados às atividades que nesse contexto diz respeito aos estudos. (CHEN, 2002).

Na escola, existem multitarefas para serem realizadas pelos estudantes em tempo hábil, são provas, seminários, atividades avaliativas, exercícios, redações entre outras. Administrar bem o tempo significa considerar cada atividade em tempos e períodos específicos. Uma boa gestão do tempo pode garantir que todas as atividades estudantis sejam cumpridas nos prazos estabelecidos (SANTOS, 2015).

Quando não conseguimos realizar uma lista excessiva de tarefas, por vezes, nos sentimos insatisfeitos, ao contrário, quando realizamos todas as tarefas incumbidas no prazo específico, nos sentimos mais satisfeitos com nosso próprio rendimento. Na escola, não é diferente, quando o aluno realiza suas tarefas gerindo melhor o seu tempo terá mais satisfação em realizá-la. É o que ressaltam Leite; Tamayo e Günther (2003, p. 58) sobre a gestão do tempo: *“Estudantes que percebem seu controle sobre tempo, avaliam melhor seu desempenho, têm maior satisfação no trabalho e sofrem menos tensão somática.”* Para Britton e Tesse (1991), a gestão do tempo também tem relação direta com o rendimento estudantil. Uma organização adequada do tempo de estudos que permita um controle melhor pelos indivíduos pode ser obtida com a elaboração de um cronograma de estudos (SANTOS, 2007).

Gerir bem o tempo pode, sem dúvidas, tornar o estudo mais eficiente com melhor aproveitamento do tempo, além do mais, quando há uma adequada administração temporal, os estudantes têm uma melhor organização de vida o que possibilita a realização não somente de tarefas escolares mas a possibilidade de dedicar-se a outras atividades pessoais (SANTOS, 2007). E isso pode ser ainda melhorado com a gestão do espaço de estudo.

### **2.3.2. Gestão do ambiente de estudo**

No que tange a gestão do ambiente de estudo, a escolha deve priorizar um lugar silencioso, calmo e tranquilo, longe de televisores, computadores e celulares, para garantir a concentração na tarefa a ser desempenhada. O mais adequado é que se utilize uma mesa limpa e tenha em mãos os materiais necessários para o estudo:

Ao sentar-se para estudar, tenha à mão tudo o que vai necessitar: papel, caneta, lápis, livros, códigos, apostilas, etc. Não deixe algum material na prateleira, pois ou você vai perder tempo para pegá-lo (ou não volta) ou, como é de regra, por preguiça vai acabar não o consultando. [...] Assim como se deve ter em mãos o material útil, elimine (coloque longe) o material inútil. Uma mesa desorganizada prejudica a “organização” do cérebro e a concentração. (SANTOS, 2007).

A importância de se sentar à mesa para o estudo, favorece a atenção, pois, caso opte por estudar na cama, por exemplo, as chances de dormir serão maiores reduzindo-se então a probabilidade do êxito (SANTOS, 2007).

A partir dos estudos de Zimmerman e Martinez - Pons (1988), foi possível identificar que os estudantes com maior desempenho escolar eram aqueles que utilizaram estratégias de estruturação do ambiente, adequando o melhor espaço físico as suas necessidades.

### **2.3.3. Leitura Prévia**

A leitura prévia esta voltada para a fácil identificação da ideia global/principal, aquela que oferece sentido ao texto. Geralmente, estas ideias estão contidas em partes específicas do texto como o título e /ou legendas, imagens, gráfico. Uma leitura cuidadosa destas partes permite o acesso fácil às ideias centrais (TORRES, 2000).

A ideia principal de um texto, aquela que traz a essência para a escrita, pode ser encontrada logo no início de um parágrafo, outras se apresentam já ao seu final. Com certa habilidade, o leitor pode identificá-la, pois, a característica primordial das ideias centrais é a

genericidade. Por sua vez, as ideias secundárias se apresentam para explicar e justificar às ideias principais (TIERNO, 2003).

Dessa forma, a leitura realizada atentamente, de alguns trechos da introdução e da conclusão na busca destas ideias, pode contribuir para a compreensão das ideias centrais, além do mais, torna-se fácil identificar o grau de complexidade do texto, do nível do nosso conhecimento, bem como, a forma e o pensamento do autor lido. Isso tudo requer uma postura crítica e reflexiva por parte do leitor, infere-se que estas habilidades podem ser desenvolvidas ao se realizar com frequência a leitura prévia (TORRES, 2000).

A seguir estão apresentadas as contribuições decorrentes dos esquemas de anotações.

#### **2.3.4. Esquemas de Anotação**

Os esquemas são representações dos conteúdos mais importantes, que podem ser representados de forma gráfica e hierarquizada com o objetivo de tornar o conceito mais simples e inter-relacioná-lo, permitindo um maior entendimento do assunto estudado (CARRILHO, 2005).

Além do mais, os esquemas seguem uma linha fiel do texto que o originou, apresentando as informações de forma mais organizadas, possibilitando, então, uma maior compreensão do estudo realizado pelo indivíduo (AURELIANO, 2010).

Existe uma variedade de esquemas de anotação na literatura, a exemplo: o diagrama de chaves, mapas mentais, mapas conceituais, diagrama em V (V de Gowin) entre outros. Como a intenção é utilizar métodos e técnicas simples, escolhemos para a realização desse trabalho como forma de anotação a utilização do mapa mental, para que possa ser empregado por qualquer estudante com facilidade, pois de acordo com Hermann e Bovo (2005), o Mapa Mental é uma das técnicas mais simples de ser aprendida.

### 2.3.4.1. Mapa Mental

O Mapa Mental tem origem desde 1974, quando foi apresentado pelo seu idealizador Tony Buzan. Segundo ele, o Mapa Mental é uma ferramenta que possibilita organizar os pensamentos, explorando o máximo as capacidades mentais. Esse esquema organiza o conhecimento de forma hierarquizada e lógica o que possibilita a identificação, facilmente, das informações bem como suas inter-relações (HERMANN; BOVO 2005). Em outras palavras, pode se dizer que é o tema central suas divisões e subdivisões, permitindo a comunicação entre a ideia principal e as ideias secundárias, viabilizando a compreensão do conhecimento pelo estudante, mesmo que o seja complexo. Dessa forma:

Mapas são representações de relações entre conceitos, ou entre palavras que substituem os conceitos, através de diagramas, nos quais o autor pode utilizar sua própria representação, organizando hierarquicamente as ligações entre os conceitos que ligam problemas a serem resolvidos ou pesquisas a serem realizadas. (BELLUZZO, 2006, p. 85).

Segundo Galante<sup>1</sup> (2013), o uso dessa ferramenta, pode desenvolver certas habilidades como a capacidade de investigar, analisar, classificar, organizar ideias e pensamentos, ordenar conceitos, relacionar ideias e sintetizar informações, além de proporcionar uma melhor compreensão do todo. A organização hierárquica dos conceitos facilita a construção de um contexto, quando conceitos são ensinados de forma aleatória, além de dificultar a aprendizagem, pode, facilmente, ser esquecidos.

Quando conceitos são ensinados aleatoriamente, sem uma ordem que permita a formação de um contexto, é muito fácil que os mesmos sejam esquecidos rapidamente ou que nem mesmo sejam aprendidos, afinal, não produzem significado para o aluno e nem mesmo apresentam uma ordem – que preferencialmente deve ser crescente, evolutiva – de aquisição de saberes. (KEIDANN, 2013, p. 10).

De acordo com Vilela (2012), existem algumas vantagens em se utilizar o Mapa Mental como esquema de anotação, por exemplo, a sua utilização permite o entendimento da ideia de uma forma mais ampla e não isolada, o que segundo o autor, torna a compreensão do

---

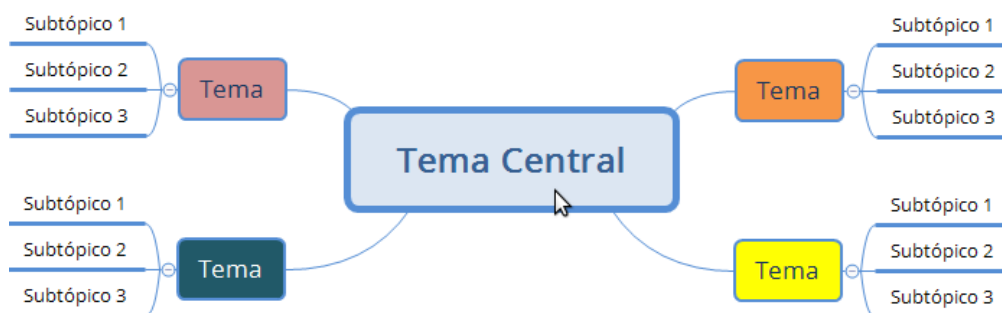
1.GALANTE, C. E. S. O. (Universidade San Carlos). **Uso de mapas conceituais e de mapas mentais como ferramentas pedagógicas no contexto educacional do ensino superior**. [Apresentado no Seminário Internacional sobre a situação da política educacional do Mercosul, Asunción, 2013].



assunto mais abrangente, além disso permite a organização do conhecimento, tornando-o mais objetivo, por filtrar as ideias principais.

### 2.3.4.1.1. Construindo um Mapa Mental

Segundo Buzan (1996), o primeiro passo para elaborar um Mapa Mental é estabelecer o tema central, pois “o tema central é o assunto que origina o mapa, com seus conteúdos dispostos em tópicos e subtópicos” (KEIDANN<sup>2</sup>, 2013, p. 2). Após definido a ideia central do assunto, é necessário dispô-la no centro da folha, preferencialmente, na disposição horizontal, apenas para se ter mais espaço. Em seguida, é preciso adicionar os traços que ligam a ideia central ou tema central às ideias secundárias (tema ou tópico), bem como, a ligação com as ideias complementares (subtópicos), como apresentado na figura 2. No momento de ligação entre as ideias, sugere-se que se realize de uma série de questionamentos e reflexões relacionados ao tema central: quem, como, onde, quando, por que, para que, origem, consequências e possibilidades. Estes questionamentos, além de facilitar a construção do mapa, também auxiliam na organização do pensamento. Em relação a leitura do Mapa Mental, é realizada sempre no sentido horário, assim como estabelecido por Buzan (1996).



**Figura 1:** Esquema de como estruturar um mapa mental. Fonte: <https://www.gp4us.com.br/como-criar-um-mapa-mental>

---

2KEIDANN, G. L. (Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul). **Utilização de Mapas Mentais na Inclusão Digital**. [Apresentado ao GT3- Comunicações Científicas Perspectivas Teórico Metodológicas, do II Encontro de Educomunicação da Região Sul II Educom Sul, Ijuí/RS, 2013].

Keidann (2013, p. 6), esclarece que “*a quantidade de níveis ou ramos do mapa mental não possui limites, podendo ser criados quantos forem necessários, desde que a disposição no papel permita clareza.*”. Dessa forma, caso haja a necessidade de dispor mais informações, será possível construir outras ramificações.

Segundo Galante (2013), o uso do Mapa Mental como esquema de anotação pode proporcionar uma melhor compreensão dos conceitos por hierarquizar e organizar as ideias. Devido a forma como as informações são dispostas, as relações entre elas podem, facilmente, serem identificadas, assim durante **as revisões do conteúdo** a fixação das informações se tornam mais fáceis (BOVO; HERMANN, 2005). Essa ideia também é compartilhada por Keidann (2013), que o Mapa Mental permite realizar facilmente revisões sendo uma ótima ferramenta que pode ser utilizada durante a **revisão de conteúdo**.

### **2.3.5. Técnicas de Revisão**

Entendemos que revisar um conteúdo estudado pode possibilitar uma melhor aprendizagem e evitar o esquecimento do que foi aprendido. Há um consenso entre professores e pesquisadores da educação que o seu principal objetivo é o aprendizado eficiente. Não queremos que os estudantes saiam das escolas sem que o conhecimento tenha se consolidado. No entanto, por vezes, percebemos que a grande maioria esquece muito do que aprende durante sua trajetória estudantil e, uma das razões disso de acordo com Conzenza e Guerra (2011), é explicado porque os estudantes tendem a estudar somente em vésperas de provas. O que, segundo esses autores se o torna um problema, pois quando se estuda próximo da prova não há tempo para um estudo mais elaborado, o que ocorre é apenas um acúmulo de informação que será esquecida em seguida. De acordo com os autores, essa informação concentra-se apenas na memória de trabalho ou memória operacional, sendo uma memória transitória que guarda e processa a informação por um período curto de tempo, logo haverá o esquecimento.

Nesse contexto, pensamos que a utilização de uma técnica, que possibilite um estudo do conhecimento ao longo do tempo, pode contribuir para o trabalho intelectual do aluno em relação ao seu estudo.

Um estudo muito famoso sobre esse assunto é remontado na década de 70 com o estudo de Memória e Aprendizagem do pesquisador alemão Herman Ebbinghaus (1885). Esse pesquisador selecionou uma lista de sílabas para que fossem aprendidas e reaprendidas (revisadas). O tempo e o número de revisões foram todos anotados, bem como o intervalo de retenção das informações e o tempo necessário para revisar as sílabas esquecidas. De seu experimento, ele concluiu que a informação é perdida logo nas primeiras horas após o estudo. Além disso, caso não haja repetição será perdida ao longo do tempo. Uma outra conclusão do pesquisador diz que a reaprendizagem (revisão) se concretiza mais facilmente com sucesso do que a aprendizagem inicial. Além do mais, o estudo ao longo do tempo e do espaço torna reaprendizagem mais difícil de ser esquecida.

De acordo com Estanqueiro (2014), um bom cronograma de revisão deveria conter o seguinte:

**Revisão inicial** - uma revisão logo a seguir à captação é muito eficaz, porque ajuda a clarificar as ideias e a consolidar a aprendizagem. Uma recapitulação rápida da matéria, antes de pôr os livros de parte, fortalece a retenção.

**Revisões intermédias** - podem ser feitas uma semana ou um mês depois da aprendizagem e têm por finalidade reavivar a matéria esquecida. Uma matéria super-aprendida (aprendida e revista várias vezes) fica mais segura e aprofundada. Quando mais se repete mais se aperfeiçoa.

**Revisão final** - é a recapitulação geral dos tópicos essenciais, feita no próprio dia ou na véspera das provas.

Com base em Estanqueiro (2014) é possível elaborar um cronograma como técnica de revisão seguindo-se as seguintes orientações:

1º Passo – 10 minutos após a aula – primeira revisão;

2º Passo – 24 horas após a aula – segunda revisão;

3º Passo – Uma semana após a aula – terceira revisão;

4º Passo – Antes da realização da prova – quarta revisão.

Acreditando ser possível uma atuação docente no sentido de contribuir para a organização intelectual dos estudantes , a fim de ajudá-los a se apropriarem e implementarem estratégias de estudos em sua dinâmica estudantil, propomos esse trabalho, e esperamos que o seu desenvolvimento contribua tanto para a formação básica em relação a organização dos estudos, quanto a uma formação autorregulada e com isso possibilitar aos envolvidos uma reflexão mais aprofundada em relação ao seu próprio papel quanto estudante.

### 3. PERCURSO METODOLÓGICO

Esta pesquisa possui uma abordagem qualitativa por considerar que o contexto do processo educativo se passa em ambiente natural/real, a escola, o que possibilita a observação da manifestação de fenômenos nos comportamentos ou procedimentos dos participantes, tendo a pesquisadora a possibilidade de interpretar os resultados a partir das percepções dos participantes. Em justificativa a essa escolha, apresentamos Godoy (1995, p. 7) que destaca que *“A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como instrumento fundamental.”* Isso decorre da possibilidade de podermos analisar como um certo fenômeno se materializa em atividades, procedimentos, comportamentos e interações cotidianas, a partir das percepções e perspectiva dos participantes sem se preocupar muito com o resultado final, mas sim com o desenrolar do processo.

#### 3.1. O estudo de caso como pesquisa qualitativa

Embora haja, na literatura, diversos tipos de pesquisa qualitativa, nosso trabalho teve por preferência escolher o estudo de caso. Segundo Yin (2001, p. 32) *“o estudo de caso é uma investigação empírica de um fenômeno contemporâneo dentro de um contexto da vida real, sendo que os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos.”* O autor ainda destaca que esse tipo de pesquisa pode ser utilizado quando o pesquisador não possui muito controle sobre os objetos pesquisados.

André (2008) pontua algumas vantagens em utilizar o estudo de caso na pesquisa qualitativa, afirmando que é possível obter uma visão mais aprofundada e mais integrada de um caso complexo, mesmo que possua diversas variáveis. Retratando essa realidade de forma fidedigna:

Uma das vantagens do estudo de caso é a possibilidade de fornecer uma visão profunda e ao mesmo tempo ampla e integrada de uma unidade social complexa, composta de múltiplas variáveis. Outra vantagem também associada ao estudo de caso é sua capacidade de retratar situações da vida real, sem prejuízo de sua complexidade e de sua dinâmica natural. (ANDRÉ, 2008, p. 33 e 34).

Ainda sob essa perspectiva, essa autora destaca a grande vantagem que o estudo de caso possui no sentido de contribuir com as problemáticas nos contextos educacionais. Ela aponta três fases do estudo de caso, são elas: a fase exploratória ou de definição dos focos de estudo; a fase de delimitação do estudo e de coleta de dados; e a fase de análise sistemática dos dados.

Na primeira fase, a fase exploratória ou de definição dos focos de estudo, inicia-se a partir de uma problemática que pode surgir de questões a serem respondidas na investigação. De acordo com André (2008), a problemática pode ter origem na literatura ou pode emergir de investigações decorrentes da prática profissional. Ainda nessa fase, também deve ocorrer a definição do objeto de estudo e das perguntas que serão feitas, igualmente é onde acontece a escolha dos sujeitos participantes, do campo de estudo e da seleção de fontes que serão utilizadas para a fase seguinte, em que se concretiza com a coleta de dados.

Na segunda fase, é importante que se delimite o estudo, pois não será possível explorar todos os aspectos da pesquisa dentro de um prazo que pode ser limitado. Portanto, é imprescindível que selecione os pontos mais importantes da pesquisa para que se alcance o objetivo do estudo (ANDRÉ, 2008). Ainda na segunda fase, sobre a coleta de dados, Stake (1995) sugere a utilização da observação, da entrevista e da análise documental na pesquisa com estudo de caso qualitativo. O autor ainda sublinha que há na literatura diversas formas de elaborar um questionário, roteiro de entrevista entre outros.

Na última fase, na análise de dados, André (2008) destaca que esse procedimento é feito em todo o processo da pesquisa tornando-se mais formal após a coleta de dados. Stake (1995, p. 71) define análise como “uma questão de dar significado às primeiras impressões, bem como às compilações finais”. De acordo com André (2008), é nesse momento que se deve separar o material coletado, realizar sua leitura e releitura. Ainda, um conjunto de categorias oriundo do resultado do estudo pode emergir. No entanto, não se deve esgotar a análise na categorização, é preciso ir além da mera descrição, buscar na literatura elementos que permitam o cotejamento de ideias e a percepção das descobertas do processo investigativo

### 3.2. Contexto e Participantes

Para o desenvolvimento desse projeto foi proposta uma oficina intitulada – “Aprender Estudar: métodos e técnicas de estudo”, organizada em 5 (cinco) encontros, com a duração que variou entre 2 horas e 30 minutos a 1 hora e 30 minutos, oferecida a um grupo de estudantes do ensino médio no contra turno escolar. A realização da oficina teve a autorização da escola na pessoa da coordenadora geral, que prontamente nos cedeu uma sala de aula e uma lousa digital para a realização do trabalho.

Inicialmente, essa oficina foi proposta apenas para alunos da 1.<sup>a</sup> série do Ensino Médio. Primeiramente, o convite aos estudantes foi feito informalmente. Nesse momento, expliquei a importância da organização dos estudos para conseguir cursar o ensino médio com uma certa organização, visto que essa etapa da educação básica é caracterizada pelo excesso de conteúdo e de disciplinas o que a diferencia da etapa do Ensino Fundamental. Durante essa conversa, convidei os estudantes a participar da oficina que estaria ofertando na própria escola no turno matutino, foi comunicado a todos, que esse projeto era parte de um trabalho de pesquisa para o curso de mestrado da professora. Nesse momento, sete (7) alunos manifestaram interesse em participar. No intuito de tornar mais organizado o processo, entreguei-lhes uma folha de papel (como uma espécie de inscrição) pedindo que escrevessem seus respectivos nomes e telefones.

Entretanto, após reflexões sobre o processo da pesquisa decorrentes do exame de qualificação, repensamos a dinâmica e a primeira coisa a mudar foi o número de alunos, considerado inadequado para o bom andamento do processo. Por esse motivo, foi decidido ofertar vagas para outras turmas do ensino médio. O convite nas outras turmas foi realizado da mesma forma, na ocasião alguns alunos manifestaram interesse em participar. Expliquei que ofertaria apenas 20 vagas e que sete (7) delas já estavam ocupadas pelos alunos da 1.<sup>a</sup> série. Entreguei-lhes uma folha para que os interessados escrevessem seus respectivos nomes e contatos. Ao ler a folha de inscrição, observei o preenchimento das 20 vagas, sem a participação de alunos da 3.<sup>a</sup> série. Os motivos para não terem se inscrito ficaram desconhecidos, mas inferi que o fato de não ser professora dessa turma deve ter influenciado.

Aos inscritos, foi explicado sobre os procedimentos éticos, como a obtenção de consentimento por meio da assinatura da Autorização e o Termo de Livre Consentimento

Livre e Esclarecido (Apêndice A) pelos pais, presumindo-se que todos os participantes eram menores de idade. O Termo ressaltou o caráter voluntário da participação, assegurando o completo anonimato em caso de posterior divulgação de dados em eventos ou revistas científicas.

Aos participantes, foi pedido que levassem um caderno para os encontros (preferência, um pequeno de capa dura), que foi denominado por mim de diário do aluno.

No primeiro encontro, estavam presentes apenas 19 alunos, já no término havia somente 16 estudantes. Ao final da pesquisa havia apenas 15 participantes. Saber que a desistência é um fenômeno comum em situações de estudo voluntária nos levou a aumentar o número de vagas da oficina.

Para efeito de análise, trabalhamos apenas com os dados gerados pelos participantes frequentes em todos os encontros, pois consideramos importante para o desenvolvimento da pesquisa a realização de todas as atividades, que tinham caráter sequencial.

Em conversa informal com os quatro (4) alunos que evadiram, pude constatar em suas falas que os motivos por não terem frequentado todos os encontros foram de ordem pessoal, dois deles devido a necessidade de trabalho no horário da oficina, outro por ter surgido a obrigação de ajudar em casa o terceiro afastou-se por motivo de doença grave na família. Já no final da pesquisa perdi o contato com uma aluna. A justificativa para ocorrência é que, em meados do mês de março de 2019, já não era mais docente nesta escola, logo, minha comunicação com os estudantes restringiu-se apenas às mídias sociais e, soube que a aluna em questão havia mudado de número de celular, tentei contato, mas sem sucesso.

Sendo assim, a oficina foi aplicada para 16 alunos da 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> série do ensino médio de uma escola pública do Município de Posse-Goiás e, participaram efetivamente da pesquisa apenas 15 alunos. Dois fatores orientaram a nossa escolha: primeiro, o excesso de conteúdo de Biologia, matéria que leciono, e segundo, a relevância dos alunos aprenderem, formalmente, modos mais eficientes de estudar. A aplicação da proposição de ação docente, ocorreu no início do ano letivo de 2019, mais precisamente no mês de fevereiro.



### **3.3. Procedimentos para coleta de dados**

Nos encontros, expliquei sobre a importância do planejamento estudantil explicitando a respeito do estabelecimento de objetivos. Foram apresentados argumentos sobre a importância de ter uma rotina de estudos, possibilitada por meio da utilização de um cronograma e uma agenda. Estimulei os estudantes a produzirem seus próprios cronogramas. Durante os encontros apresentei técnicas de leitura, de anotação e de revisão. Nas aulas não presenciais, os alunos foram estimulados a colocarem em prática o que estavam aprendendo nos encontros, como a leitura prévia, a elaboração da técnica de anotação e de revisão.

Aos participantes da oficina foram aplicados dois questionários: o primeiro denominado Diagnóstico (Apêndice B) e o segundo de Acompanhamento (Apêndice C). O Questionário de Diagnóstico foi aplicado no primeiro encontro com o intuito de conhecer quais são as técnicas e métodos de estudo que os participantes conheciam e/ou utilizavam em sua rotina acadêmica. Esse questionário possui uma questão aberta que questiona ao aluno o motivo da participação na oficina. Após o preenchimento do questionário, foi realizada uma discussão dialogada sobre suas respectivas respostas.

Ao final do primeiro bimestre letivo, o Questionário de Acompanhamento (Apêndice C) foi aplicado aos participantes a fim de conhecer as percepções e opiniões dos estudantes em relação ao uso de métodos e técnicas de estudo em sua vida estudantil.

Inicialmente, havíamos programado que essa aplicação ocorreria durante o sexto encontro do grupo. No entanto, devido a escola está passando por momentos delicados, com a troca de gestão administrativa e pedagógica bem como de direção, além de outros problemas internos, a ocorrência deste encontro não foi possível. Como a coleta de dados precisava dar prosseguimento, decidimos que os participantes receberiam por e-mail os questionários a serem preenchidos. Em relação aos diários estes foram entregues na biblioteca da escola e, posteriormente, recolhidos por mim, responsável pelo desenvolvimento da oficina.

Além dos questionários, foi utilizado como instrumento gerador de dados de pesquisa o diário de anotação do aluno, usado após cada atividade realizada, a pedido da professora. Por meio do diário, procuramos investigar a auto compreensão dos estudantes em relação à sua própria atividade estudantil, além de identificar: se os estudantes utilizavam estratégias de estudos e quais eram elas; se organizavam o tempo e o ambiente para estudar,

se usavam alguma técnica de leitura, como faziam anotações e se realizam revisão do conteúdo estudado em sala. Por meio do diário, foi possível identificar se as técnicas foram utilizadas pelos estudantes durante o bimestre, bem como, identificar quais benefícios foram incorporados à organização do trabalho de cada estudante. Os registros dos estudantes permitiu-nos analisar: se o aluno organizou o seu tempo e o ambiente, quais os benefícios que ele vivenciou ao organizá-los; se estava realizando o estudo precedente utilizando a técnica de leitura prévia antes das aulas e, o que isso mudou em relação à aprendizagem nessa disciplina; se o aluno tem estudado ao longo do bimestre, se tem utilizado técnicas de anotações, como ele se percebe como estudante após implementarem métodos e técnicas de estudo em sua dinâmica estudantil.

Os excertos retirados desse diário para serem discutidos nesse texto dissertativo recebem a identificação de A1, A2, A3,... até A15 para os alunos codificados por números inteiros de 1 a 15 seguindo critério estabelecido pela professora-pesquisadora e a orientadora, em uma perspectiva de melhor organizar o momento da análise e discussões. O diário do professor, contendo registros decorrentes das observações e percepções da docente durante o desenvolvimento da pesquisa, também foi usado como instrumento para coleta de dados para esse trabalho.

### **3.4. Procedimento para a Análise de Dados**

Como método de análise, foi utilizado a Análise Textual Discursiva, que segundo Moraes e Galiazi (2006), transita entre o método de Análise de Conteúdo e a Análise do Discurso. Entretanto, a análise textual do discurso que usamos nesse trabalho apresentou um significado específico e seguiu as orientações de Moraes (2003), que diz “que se configura como uma metodologia de etapas extremamente minuciosas, requerendo do pesquisador a atenção e a rigorosidade em cada etapa do processo” (PREDRUZI *et al.*, 2015, p. 591).

Para efetuar a organização dos dados, inicialmente, houve o recolhimento dos diários dos alunos identificados de A1 a A15 e o recolhimento do último questionário. Foi realizado a leitura e releitura desses instrumentos bem como o diário da docente.

Para análise, a primeira etapa consistiu nas “desmontagens dos textos”, que significou examiná-los minuciosamente a partir de sua desintegração. Ao desconstruir os textos, surgiram unidades de análise e, nesse ponto, realizei a unitarização, que consistiu em separar os dados coletados em unidades ou categorias semelhantes, como sugerido por Moraes (2003). Todas as respostas dos alunos relacionadas ao planejamento estudantil em unidades foram transcritas para um editor de texto<sup>3</sup>, para garantir melhor organização.

Posteriormente procedi a categorização, foi o momento de reunir elementos semelhantes e situá-los em categorias. As categorias encontradas referiam-se as próprias técnicas ensinadas, como: organização do tempo, do ambiente e do material de estudo, a técnica de leitura prévia, de anotação e de revisão.

Para organizar os dados obtidos foram utilizadas tabelas para apresentar quantitativamente os resultados obtidos e a escrita de um metatexto auto organizado como sendo uma representação do esforço realizado pela professora pesquisadora na tentativa de explicar a compreensão dos elementos que surgiram a partir da combinação das etapas de unitarização e de categorização, como descreve Moraes (2003), para esse método de análise. Para além disso, busquei na literatura elementos que pudessem correlacionar com a pesquisa e que permitisse a mim apreender novos achados e descobertas com o estudo, como sugere André (2008).

---

3 BrOffice concorrente da Microsoft.

## **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Este capítulo foi disposto em dois tópicos, o primeiro deles apresenta a discussão com enfoque nos resultados obtidos durante o desenvolvimento da oficina, que por sua vez foi organizado em etapas associadas a cada encontro presencial. Já o segundo, tratou dos resultados obtidos após a oficina. O intuito dessa disposição foi oferecer uma melhor organização, tornando claro os resultados obtidos em relação às atividades desenvolvidas tanto em cada encontro quanto após.

### **4.1 - Primeiro Encontro– Planejamento do estudo**

Nesse encontro, ocorrido em 11 de fevereiro de 2019, explicitarei que o caderno o qual cada participante portava, a partir de então, seria o diário de anotação deles. Expliquei que a cada atividade realizada deveria ser acompanhada de um registro que conteria as suas percepções individuais do que foi desenvolvido e as impressões sobre o que realizaram. O texto deveria ser de caráter pessoal, para que aflorassem as implicações vivenciadas por cada indivíduo. Expliquei, também, que os estudantes deveriam expor os pontos que os favoreceram bem como aqueles que não causaram tanto impacto.

#### **4.1.1. PARTE I - Questionário I**

Passado esse momento, foi aplicado um questionário (Apêndice B) para que pudéssemos delinear o perfil dos participantes com relação aos seus hábitos de estudos (explicação realizada no item 3.4 do percurso metodológico).

Após o preenchimento do Questionário Diagnóstico (Apêndice B), foi realizada uma conversa informal com os alunos sobre suas respostas, promovendo um debate e uma discussão dialogada e participativa. A intenção dessa atividade foi fazer com que os alunos se

percebessem como estudantes antes, durante e após a oficina, isso é, quem foram, quem estavam sendo e em quem se tornariam se assim continuarem. Com a conversa ficou claro que, os alunos realmente queriam estudar, mas o que mais os atrapalhavam eram possuir uma rotina de estudos, muitos disseram que perdiam tempo por não saber administrá-lo por meio de um cronograma. Durante todo o nosso diálogo, o que mais evidenciou-se pelas falas dos alunos foi a utilização de uma rotina adequada que promovesse o estudo.

O questionário de diagnóstico aplicado no primeiro dia, como já mencionado, teve como intuito verificar quais técnicas de estudo eram conhecidas e utilizadas pelos estudantes e também para investigarmos a sua auto compreensão sobre sua própria atividade estudantil. Obtivemos os resultados dispostos na tabela 1.

| Técnicas de Estudo  | Questionário I* |     |          |
|---|-----------------|-----|----------|
|   | Sim             | Não | Às vezes |
| Estabeleço metas e objetivos de estudo.   | 53%             | 20% | 27%      |
| Organizo meu tempo seguindo um cronograma de estudo.                                      | 13%             | 87% | -        |
| Organizo meu ambiente de estudo.  | 67%             | 33% | -        |
| Organizo meu material de estudo.  | 73%             | 27% | -        |
| Realizo um estudo prévio.   | 20%             | 33% | 47%      |
| Faço anotações nas aulas.   | 47%             | 20% | 33%      |
| Realizo revisões do conteúdo.   | 27%             | 20% | 53%      |
| Consigo identificar, facilmente, as ideias principais de um texto.                        | 33%             | 20% | 47%      |
| Estou satisfeito com o meu desempenho estudantil.   | 47%             | 53% | -        |
| Faço autorreflexão/autoavaliação de mim mesmo em relação ao meu comportamento estudantil. | 47%             | 20% | 33%      |

\* Todos os valores foram arredondados para melhor organização.

**Tabela 2:** Resultados em percentual das respostas dos estudantes participantes ao Questionário Diagnóstico (I)

A análise do questionário diagnóstico revela que 53% dos participantes têm o hábito de estabelecer objetivos em relação ao seus estudos, sendo que 20% não costumam estabelecer objetivo algum e os outros 27 % estabelecem às vezes, como é possível observar na tabela 1.

Os resultados nos mostram que estabelecimento de metas e objetivos é algo presente na vida da maioria desses estudantes, pois logo ao ingressarem no ensino fundamental dessa escola, os professores os estimulavam a escreverem seus objetivos para aquele ano. É o que se observa na fala dessa aluna durante as discussões em sala, que posteriormente foi registrada em seu diário.

*A9 - “[...] Os professores incentivavam e ainda incentivam, a gente a fazer metas de estudos e familiares para aquele ano em questão. Por isso no ensino fundamental nesse sentido já melhorou bastante e agora no ensino médio com esse cursinho da professora, foi mais um estímulo para voltar a me dedicar mais”<sup>4</sup>*

O aluno A14 também registrou em seu diário afirmativa similar e a anotação da aluna A6 corroborou o mesmo comportamento.

*A14 - “Os professores daqui da escola sempre no começo do ano, nos motivam para termos uma meta, uma lista de objetivos.”*

*A6 - “Quando entrei no BLBC<sup>5</sup>, comecei a ser incentivada a ter metas e objetivos.”*

Dessa forma, os professores da própria escola os ajudavam nesse sentido, portanto, percebe-se que o estabelecimento de metas e objetivos não era algo distante da realidade desses alunos.

Em relação a organização tanto do tempo quanto do ambiente e do material de estudo, percebemos que 87% dos estudantes não organizam o tempo seguindo um cronograma de estudos e apenas 13% seguia um planejamento. Observamos que 67% dos participantes organizam o ambiente de estudos, em locais tranquilos e silenciosos, enquanto 33% não costumam organizar o espaço. Ainda se tratando de organização, 73% dos participantes

---

4 Todas as respostas foram transcritas respeitando ao máximo os relatos dos estudantes, exceto erros de ortografia e gramática que foram corrigidos na transcrição.

5 -BLBC – Trata-se de um código propositalmente modificada para garantir o anonimato do nome da escola, em que foi realizada a pesquisa.

organizam seus materiais de estudo, levando apenas o que necessita ser estudado no momento contra 27% que responderam não organizar o material, como apresentado na tabela 1

As respostas dos alunos confirmam o que havíamos conversado no início da oficina, muitos deles possuem estratégias autorreguladas de aprendizagem como pode ser observado pelos resultados, mas a maior dificuldade encontra-se na gestão do tempo. A adequada administração do tempo, torna-se fundamental para garantir que tarefas sejam realizadas no tempo apropriado. Além disso, de acordo com Britton e Tesser (1991) uma adequada gestão do tempo reflete em boas notas bem como ao desempenho estudantil mais satisfatório.

A organização do material e do espaço da mesma forma se coaduna para um estudo mais eficiente e eficaz, pois ao escolher locais mais tranquilos e silenciosos assim como ter todo o material que será utilizado favorece para uma maior concentração nos estudos, livre de distrações ou algo similar e como resultado pode refletir em um melhor desempenho no momento de estudar (SANTOS, 2007).

Em relação ao estudo prévio, as anotações nas aulas e as revisões às respostas de exercícios ou avaliações foram as seguintes: 47% dos alunos disseram que realizam o estudo prévio eventualmente, sendo que 33% não o faz e apenas 20 % tem o hábito de estudar previamente. Pode-se dizer que uma parte considerável dos estudantes realiza estudos prévios. De acordo com Girard *et al.* (2010), com o estudo prévio pode-se observar uma participação mais ativa do estudante, porque a incorporação dessa técnica nos hábitos diários permite ao aluno um conhecimento antecedente sobre o assunto a ser tratado durante as aulas. Dessa forma, o aluno já sabendo o que será ensinado terá mais possibilidades de participação por meio de questionamentos e colocações.

A tabela ainda nos mostra que 33% dos estudantes fazem anotações ocasionalmente e 20% não fazem, enquanto que 47% anotam o conteúdo em aula sempre. Quando perguntados sobre como o faz, disseram que tentam copiar tudo o que o professor escreve no quadro, outros disseram que anotam o que acham importante, fazem palavras chaves e depois passam a limpo.

**A4** – *“anoto tudo que julgo importante, depois passo a limpo.”*

**A6** – *“Geralmente quando a professora está explicando, eu procuro anotar palavras chaves que eu sei que vão me ajudar depois na hora de estudar para a prova.”*

**A10** – “*Escrevo tudo o que o professor coloca no quadro mas o que ele não coloca e só fala eu não anoto.*”

Em relação as anotações em sala, percebemos que grande parte dos estudantes costuma anotar em sala. No entanto, é possível inferir que não utilizam uma técnica de anotação que possa ser mais eficiente e mais eficaz, no sentido de otimizar o tempo ao escrever para facilitar sua posterior revisão de forma que proporcione um melhor rendimento nos estudos.

Quanto as revisões, 27% reveem frequentemente os conteúdos e somente 53% revisam às vezes, contra apenas 20% que disseram não reexaminar o conteúdo. Para o aprendizado revisar um conteúdo é de extrema importância, isso porque se o conteúdo não for visto novamente as chances de esquecê-lo aumenta com o passar do tempo. De acordo com Conzenza e Guerra (2011), conteúdos que não são revisados são esquecidos naturalmente em questão de dias. Dessa forma, uma técnica que possa ser utilizada para as revisões periódicas se faz necessária para possibilitar o desempenho nos estudos e atenuar um possível esquecimento.

Como é mostrado na tabela 1, pode-se verificar que a maioria dos alunos possuem hábitos de estudos como a realização de estudos prévios, revisões e anotações em sala. Diante das falas dos alunos percebe-se também que quando o fazem não utilizam técnicas adequadas de estudo que possa facilitar essa tarefa.

Em se tratando da facilidade de identificar as ideias principais de um texto, constatamos que 47% nem sempre conseguem identificar, já 33% disseram fazer com facilidade e apenas 20% disseram que não conseguem (tabela 1).

Quanto ao desempenho estudantil, foi perguntado se os alunos se sentiam satisfeitos em sua vida como estudante e como resultados conferimos que 53% dos participantes disseram não se sentir satisfeitos com seu desempenho estudantil sendo que 47% disseram que se sentiam satisfeitos, mas que gostariam de ter um aprimoramento.

**A7** - “*Quero melhorar mais.*”

**A9** - “*Mas quero melhorar bastante.*”

**A5** - “*Eu gostaria de melhorar um pouco mais.*”



Um das estratégias fundamentais dentro da autorregulação é a capacidade do aluno refletir sobre si mesmo, sobre seu comportamento estudantil, quando foi perguntado se os participantes costumavam avaliar-se a si mesmo, verificamos que 47% dos alunos possuíam esse hábito, enquanto outros 33% costumavam avaliar-se eventualmente, contra 20% que disseram não realizar essa autorreflexão enquanto estudantes.

Uma pergunta aberta acerca do motivo pelo qual quiseram participar da oficina foi colocada para os estudantes e, em resposta, eles disseram:

**A1** – *“Manter uma organização melhor na rotina de estudos e outras técnicas para organizar o tempo.”*

**A2** – *“Organizar mais meus horários de estudo, ter um desempenho melhor, saber uma melhor forma para os estudos.”*

**A3** – *“Minha motivação foi o fato de que eu poderia me esforçar mais pelos meus estudos. Ao meu ver eu procrastino muito e não dou o meu máximo. Então acredito que com uma rotina de estudos ou um hábito poderei me sair melhor na minha vida estudantil.”*

Como pode ser observado nas respostas dos alunos a maior dificuldade encontra-se na gestão do tempo. A maioria dos participantes se esforça para estudar e gostaria de aprender formas que os ajudassem a manter uma rotina mais adequada, um planejamento estudantil.

O planejamento em geral é de suma importância na vida de qualquer indivíduo e, na vida acadêmica não seria diferente. Quando o estudante consegue se planejar melhor, ele passa a realizar todas as atividades relacionadas aos estudos, além de melhorar outras atividades de ordem pessoal, pois *“o bom estudante não será aquele que só estuda, mas que possui uma rotina que equilibra estudo, descanso, lazer e seus compromissos.”* (SCHROEDER, 2009, p. 68). Além disso, um bom planejamento possibilita melhores resultados para os estudantes aperfeiçoando seu rendimento estudantil de forma mais efetiva (MENDEZ, 1999; CARITA *et al.*, 1997).

O conjunto de resultados obtidos nesse primeiro questionário nos permitiu inferir que grande parte dos estudantes possui estratégias de estudo autorreguladas. Pode dizer, no entanto, que eles reafirmavam o tempo todo, como pode ser observado em suas respostas, que sentiam necessidade de se organizarem melhor em relação aos seus estudos, de se planejarem

mais adequadamente para conseguirem realizar as tarefas demandadas por meio de uma adequada rotina de estudos, permitindo-os uma melhor gestão do tempo de estudo.

#### 4.1.2. PARTE 2 – Atividade 1

Passada esta fase de reflexão inicial, apresentei aos alunos um vídeo de 3min43s, retirado do YouTube<sup>6</sup>, com o tema: “O desorganizado”. Trata-se de uma animação que mostra a desorganização de um personagem devido à falta de gestão do tempo. Após assistirem ao vídeo, questionei oralmente os alunos, buscando fazer emergir suas percepções sobre o filme assistido. Comecei perguntando:

##### **1 - Como era a vida do protagonista do filme?**

Ao que muitos disseram que era bagunçada, que ele perdia compromisso, que parecia sempre estar com raiva e estressado. E um aluno comentou: “*minha vida se resume nesse vídeo*” (A4).

Outras perguntas se sucederam, como:

##### **2 - Como ele (o protagonista) se comportava em relação as atividades diárias?**

Foram unânimes em dizer que perdiam tempo, que não conseguia realizar o trabalho.

##### **3 – Que semelhanças e diferenças você percebe entre o seu dia a dia e o dele?**

Todos, de forma descontraída e entre risos, disseram que tudo era semelhante.

##### **4 – O que você acha que falta para que ele seja mais organizado?**

A resposta foi unânime e todos disseram que lhes faltava uma agenda

##### **5 – E para você, o que você acha que lhe falta para que seja mais organizado? (caso você se considere desorganizado).**

Uma agenda, foi o que todos disseram

Essas questões foram o ponto de partida para uma discussão inicial sobre a organização do tempo e do ambiente. Esse momento foi importante para sensibilizá-los sobre o assunto. O intuito da atividade foi conduzir os alunos a refletirem sobre a forma como administram seu tempo e, mostrar que a má gestão pode estar associada com as dificuldades

---

6 <https://www.youtube.com/watch?v=PMoINjIgE3o>

de realizarem tarefas pessoais e estudantis, da mesma forma que é apresentado no vídeo. O objetivo foi auxiliá-los a identificarem o comportamento que os atrapalham, simplesmente por não organizarem o tempo de forma mais adequada.

Durante esse momento, os alunos relataram:

**A5** - *“O ator parece sempre com raiva e estressado.”*

**A8** - *“Me identifiquei sobre.”*

Pelas respostas dos estudantes é possível inferir que o objetivo dessa atividade foi alcançado, isso fica explícito por eles concordarem que as dificuldades de estudarem ou realizarem as tarefas demandadas estão relacionadas, entre outras coisas, com a forma como administram o seu tempo.

#### **4.1.3. Atividade 2**

Após essa primeira atividade, apresentei outro vídeo, com duração de 2min17s, também originário do Youtube<sup>7</sup>, com o tema: “O Organizado”> Tal qual o vídeo anterior, esse filme também é uma animação, porém, diferentemente do outro, esse mostra como a organização pode trazer benefícios para a vida de uma pessoa. Após a apresentação desse vídeo, discuti, oralmente, com os alunos a questão abaixo:

**1 – O que o personagem utilizava no vídeo ‘O organizado’ que não era utilizado no vídeo ‘O desorganizado’ que o ajudava a organizar melhor sua rotina?**

As respostas foram unânimes, todos os alunos disseram que a agenda que o personagem do segundo vídeo utilizava o ajudava na organização do seu dia e do seu trabalho.

Esse questionamento teve como objetivo ajudá-los a perceber que um cronograma pode ser muito útil na organização de seus estudos, bem como na organização da sua vida em diversos aspectos. Essa atividade, tal qual a primeira foi apenas um momento para que os

---

7 <https://www.youtube.com/watch?v=ja96W3ogBbM&index=2&list=RDPMoINjIgE3>

alunos começassem a perceber a importância em gerir melhor o seu tempo. Logo após a discussão, pedi aos estudantes que respondessem em seus diários, as perguntas apresentadas no slide.

**1 - O que você acha que pode ajudar a se tornar mais organizado? Por que? (caso você se considere desorganizado).**

*A7 – “criando uma rotina com os meus horários.”*

*A2 – “Uma rotina adequada, fazer anotações em uma agenda onde posso organizar o meu dia. Pois assim irá contribuir melhor para os meus estudos.”*

*A5 - “Ter uma agenda para anotar meus afazeres estudantis, pois me trará rendimentos no meu dia.”*

*A1 - “Montar uma rotina, utilizando uma agenda. Porque aprendemos a organizar certas responsabilidades de acordo com seu tempo.”*

As respostas dos alunos permitem inferir que eles acreditam que a utilização de uma agenda pode auxiliar na organização dos seus estudos, visto que suas expressões demonstram a necessidade que passaram a sentir após assistirem os dois vídeos com realidades distintas em relação ao planejamento. Esse comportamento é um ponto positivo e mostra-nos que o objetivo da atividade foi alcançado, pois a partir dela os estudantes começaram a compreender sobre a importância da organização estudantil.

Uma segunda questão foi proposta com o mesmo objetivo de levá-los a uma reflexão sobre si mesmo quanto estudante, a saber:

**2- O que você imagina que pode fazer para se ajudar como estudante?**

*A1 – “Utilizar um cronograma e uma agenda”*

*A11 - “Uma agenda, um cronograma.”*

*A13 - “Ter mais tempo planejado com o estudo e obrigações.”*

*A9 - “Usar uma agenda e ter um cronograma de estudos.”*

Essas expressões evidenciam que os alunos acreditam que a utilização de um cronograma de estudos bem como uma agenda escolar, para anotar compromissos estudantis e pessoais, podem ajudá-los em suas tarefas. De acordo com Santos, (2007), uma forma adequada de organizar o tempo é por meio do uso de cronogramas de estudo, para o autor uma boa administração do tempo pode contribuir para o saber estudar tornando-o mais eficiente o que possibilita também uma melhor forma de aproveitamento do próprio tempo.

Para além disso, os estudantes demonstraram uma reflexão crítica em relação do uso do seu tempo diário ao responder a segunda questão que tratava sobre **O que poderiam fazer para se ajudarem como estudante?**, o que pode ser observado em seus relatos;

*A2 – “Ficar menos tempo no celular, na netflix, focar mais no meu objetivo e meta e cumprir com minhas obrigações.”*

*A7 - “Criando hábitos novos, diminuindo o tempo no celular.”*

A possível capacidade reflexiva dos alunos foi demonstrada em seus relatos quando reconheceram não apenas que tem usado o seu tempo com atividades outras que não contribuem para o desempenho estudantil, mas também por terem reconhecido que precisavam mudar para se ajudarem como estudantes. De acordo com Santos (2015, p.10), a reflexão crítica em relação ao modo como os alunos utilizam o seu tempo *“possibilita aos estudantes escolher se quer e como quer modificar e gerenciar o tempo que dispense para cada uma das atividades diárias, particularmente, as atividades de estudo.”*

#### **4.1.4. Atividade 3**

Ao final, foi apresentado aos alunos alguns tipos de agendas ou cronogramas de atividades (tabela 3). Também foi solicitado aos alunos que fizessem um cronograma inserindo todas as suas atividades diárias no horário que são realizadas, desde o acordar até se deitar (tabela 4). Nessa primeira atividade, não intervi, foi uma atividade livre para os alunos, já que cada rotina além de ser diferente uma da outra apresenta um caráter pessoal. Pedi para que eles trouxessem esse cronograma no encontro seguinte, portanto, uma tarefa para casa.

### CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – MODELO

| Horários | Segunda               | Terça                  | Quarta                     | Quinta          | Sexta                        | Sábado   | Domingo  |        |
|----------|-----------------------|------------------------|----------------------------|-----------------|------------------------------|--|--|--------|
| 6:300    | Café da manhã         | Café da manhã          | Café da manhã              | Café da manhã   | Café da manhã                | Café da manhã                                    | Descanso, sair com os amigos, fazer o que você gosta |        |
| 7:00     | Escola                | Escola                 | Escola                     | Escola          | Escola                       | Revisar conteúdos mais difíceis vistos na semana |  |        |
| 12:00    | Almoço                | Almoço                 | Almoço                     | Almoço          | Almoço                       | Almoço   |  |        |
| 14:30    | Ajudar em casa        | Ajudar em casa         | Ajudar em casa             | Ajudar em casa  | Ajudar em casa               | Ajudar em casa                                   |  |        |
| 16:00    | Lanche                | Lanche                 | Lanche                     | Lanche          | Lanche                       | Lanche   |  |        |
| 18:00    | Momento livre (lazer) | Moment o livre (lazer) | Momento livre (lazer)      | Curso de inglês | Curso de inglês              | Momento livre (lazer)                            |  |        |
| 20:00    | Jantar                | Jantar                 | Jantar                     | Jantar          | Jantar                       | Sair com os amigos ou fazer algo que você gosta  |  |        |
| 21:00    | Revisar Línguas       | Estudar exatas         | Revisar conteúdo da escola | Estudar Humanas | Revisar o conteúdo da semana |  |  |        |
| 22:30    | Dormir                | Dormir                 | Dormir                     | Dormir          | Dormir                       | Dormir   |  | Dormir |

*Tabela 3: Modelo de cronograma a ser apresentado para estimular os estudantes a elaborarem instrumento semelhante.*

### CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

| Dias da semana/Horários | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado | Domingo |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|---------|
| 8h – 9h                 |          |          |          |          |          |        |         |
| 9h – 10h                |          |          |          |          |          |        |         |
| 10h – 11h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 11h – 12h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 12h – 13h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 13h – 14h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 14h – 15h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 15h – 16h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 16h – 17h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 17h – 18h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 18h – 19h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 19h – 20h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 20h – 21h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 21h – 22h               |          |          |          |          |          |        |         |

*Tabela 4: Modelo de tabela a ser preenchida pelos alunos com suas atividades estudiantis.*

Ao final da oficina, na intenção de investigar quais foram as impressões dos estudantes, pedi para que eles registrassem em seus diários, de forma livre, a respeito do nosso primeiro dia, em relação as atividades, o que eles haviam aprendido, o que mais chamou-lhes atenção, se as atividades foram úteis ou não. Em relação a esse registro, obtivemos os seguintes achados:

*A7 – “Me ajudou muito a entender melhor sobre uma rotina organizada, sobre os horários, compromissos, a ter uma ideia de como será minha nova rotina.”*

*A12 - “Achei muito útil e importante o primeiro encontro, pois foi nele que tivemos noção do quanto é indispensável dividir o tempo e programar o horário.”*

*A1 - “Bem produtivo, muito bom. No sentido de saber organizar a sua rotina de modo que ajudar na escola, mas também em casa.”*

*A2 – “A aula foi muito boa os vídeos me mostraram e refletiram o quanto uma boa organização pode nos ajudar tanto em nosso dia a dia.”*

O objetivo desse primeiro encontro foi fazer com que os alunos se conhecessem melhor em relação aos seus hábitos de estudo, bem como sobre o que seria um planejamento estudantil a começar pela noção da desorganização apresentada no vídeo 1 e as consequências que esse comportamento pode gerar na vida de um indivíduo. Do mesmo modo, a noção da organização por meio de cronogramas e agendas foi apresentada bem como as vantagens de se manter organizado frente as atividades demandadas. Foi um momento de reflexão sobre o comportamento dos estudantes e, ao observar seus relatos, foi possível interpretar que o objetivo para esse primeiro encontro foi alcançado uma vez que os alunos demonstraram capacidade crítica sobre si mesmos, além de evidenciarem que entenderam a proposta de se organizarem melhor.

## 4.2. Segundo Encontro – Organização do tempo, do ambiente e do material de estudo.

### 4.2.1. PARTE I

No segundo encontro, ocorrido no dia 15 de fevereiro de 2019, foi retomado o assunto sobre a organização do tempo e conversamos sobre a rotina de cada estudante. Nesse momento, perguntei aos estudantes como foi para eles elaborar o cronograma, registrando cada atividade realizada em seus respectivos horários. Questionei se houve alguma dificuldade, o que eles perceberam ao elaborá-lo, se foi útil ou não. Grande parte da turma evidenciou por meio de suas falas, que todos os dias são diferentes, cada dia fazem algo que não fez no dia anterior, muitos perceberam que já mantinham alguma rotina mesmo sem se darem conta, outros disseram que não tinham rotina alguma. Nesse momento, expliquei que a vida é mesmo dinâmica e não há como controlá-la para que os acontecimentos sejam perfeitos. A respeito de realizarem atividades diferentes em todos os dias é absolutamente normal. Expliquei também que o cronograma de atividade é importante justamente para que possamos conhecer e visualizar melhor a nossa rotina, é por meio dele que temos a possibilidade de verificar se estamos utilizando o tempo com atividades que não se coaduna com nossos objetivos e, então, a partir dele possamos mudar nosso comportamento para concretização do que realmente almejamos, que no âmbito escolar é o estudo.

Para essa atividade, foi ouvido cada estudante que quisesse se manifestar, de forma organizada, isto é, o primeiro aluno da fila iniciou a fala e, assim, foi seguindo de fila em fila até o último estudante. Seus relatos foram redigidos para o diário do professor e obtivemos respostas como:

*A12 – “Professora, na verdade ninguém lá em casa tem rotina, meu pai é aposentado, minha mãe não trabalha e sou filha única, passamos o dia inteiro em casa não fazemos nada, todo mundo lá em casa precisa de um cronograma (risos). Percebi que não faço nada fazendo esse cronograma de atividades.”*

*A15 – “Como eu trabalho, eu percebi fazendo esse cronograma que tenho uma rotina fixa.”*

*A5 – “Eu percebi agora com as falas dos meus colegas onde estou perdendo tempo, porque não estou conseguindo me organizar.”*



Foi um momento bem participativo e dialogado, todos participaram contando um pouco sobre suas experiências em relação à elaboração de seus respectivos cronogramas de atividades. Em seguida, solicitei aos alunos que respondessem, em seus diários, as perguntas destacadas a seguir a respeito da elaboração de seus cronogramas (as perguntas estavam dispostas nos slides). Após responderem, houve uma breve discussão sobre suas respostas.

**1 – A partir do seu cronograma, quais são as atividades que você tem passado mais tempo realizando?**

**A2** - *“Fazendo tarefa, arrumando a casa, ficando muito tempo no celular.”*

**A8** - *“Passo muito tempo na academia, arrumando a casa...”*

**A7** - *“No celular...”*

**A10** - *“Assistindo séries e tarefas da escola.*

**A11** - *“Mexendo no celular.”*

Essas expressões mostram que os estudantes apesar de terem dito no primeiro dia que gostariam de melhorar seus estudos, um grande número deles tem usado a maior parte de seu tempo com atividades que não os levam a alcançar os objetivos. Nesse momento, na tentativa de levá-los a uma reflexão questionei-os a respeito dessas atividades. Indaguei-os, lembrando que a maioria deles dizia sentir dificuldade em organizar o tempo de estudo. Então, levei-os a refletirem perguntando e se vocês passassem menos tempo realizando essas atividades, tais como redes sociais, academia, séries e filmes entre outros? Os alunos concordaram que tais atividades conseqüentemente os atrapalhavam é o que se infere em suas respostas para a questão abaixo.

**2 - O que você acha dessas atividades que você faz por muito tempo, elas te ajudam ou te atrapalham em relação aos seus estudos? Por que?**

**A10** - *“As séries atrapalham, mas é bom eu não aguento.”*

**A7** - *“Atrapalham, pois tira a minha atenção e perco tempo.”*

*A2 - “Atrapalham, pois eu passo muito tempo no celular e arrumando a casa e isso e atrapalha muito nos estudos.”*

*A9 - “Atrapalham, pois mesmo querendo não consigo me concentrar nos estudos por causa de alguns problemas e tals.”*

As suas respostas demonstram que apesar de usarem o seu tempo com outras atividades, muitos deles reconhecem que tais atividades não os ajudam em seus estudos. A fim de levá-los a uma reflexão mais crítica sobre si mesmos, a pergunta abaixo foi apresentada.

**4 – O que você imagina que pode ser feito para se ajudar como estudante relacionado ao modo como administra o seu tempo?**

*A2 – “Mudar minha rotina e tirar as coisas que tomam muito tempo do meu dia, e uma rotina é considerada essencial para melhorar.”*

*A8 – “Dormir mais cedo, deixar o celular de lado antes de dormir, me distraio muito no instagram.”*

*A7 – “Organização dos meus estudos seguir uma rotina.”*

*A10 - “Parar de assistir série...”*

O objetivo dessa atividade foi fazer com que os alunos percebessem como estavam utilizando o seu tempo, isto é, se havia um dispêndio maior com atividades outras que não favorecessem o seu desenvolvimento estudantil, como assistir televisão ou estar conectado em redes sociais a maior parte do seu tempo. Além disso, teve como intuito fazer com que os alunos refletissem criticamente, diante da sua própria rotina de atividades (retratada em seus cronogramas), a respeito do modo como vinham utilizando o seu tempo e o que poderiam fazer para otimizá-lo da forma mais adequada para si. Toda a atividade teve a mediação da professora.

De acordo com Leite, Tamayo e Gunther (2003), estudantes que conseguem perceber melhor seu controle sobre o tempo possuem a capacidade de avaliar de forma mais adequada o seu desempenho além de se sentirem mais satisfeitos ao estudar se sentem menos ansiosos e menos pressionados, já que conseguem realizar no prazo os compromissos estudantis.

As repostas dos alunos nos permite inferir que o objetivo dessa atividade foi alcançado, visto que, para aqueles que usavam o seu tempo com atividades não estudantis, houve uma mudança de percepção quando eles mesmos reconheceram que necessitavam mudar alguns hábitos para ajudá-los a administrar melhor seus respectivos tempos. Da percepção não necessariamente decorre uma mudança, mas assumir a responsabilidade de estar fazendo algo é um passo relevante no processo.

#### 4.2.2. PARTE II

Na segunda parte do curso, apresentei alguns cronogramas de estudos (figura 4). Após a elaboração do cronograma de atividade pelos alunos, expliquei que a partir dele deveriam elaborar um cronograma de estudos, pois nesse momento, entendemos que o aluno já seria capaz de analisar seus horários livres, seus horários com outras atividades que possam ser trocadas por momentos de estudo. Elaborar um cronograma de estudo consiste em “[...] *estabelecer um horário regular dedicado exclusivamente a atividades concretas e bem programadas, que respondam a objetivos precisos*” (MENDEZ, 1999, p. 30).

#### CRONOGRAMA DE ESTUDOS

| Horários | Segunda    | Terça      | Quarta     | Quinta     | Sexta      | Sábado   | Domingo  |
|----------|------------|------------|------------|------------|------------|--|----------|
| 08:00    | Matemática | Física     | História   | Matemática | Física     | Redação e revisão de todo o conteúdo da semana | Descanso |
| 09:00    | Português  | Literatura | Química    | Biologia   | Português  |  |          |
| 10:00    | Biologia   | Química    | Geografia  | Filosofia  | Sociologia |  |          |
| 11:30    | Inglês     | Inglês     | Espanhol   | Artes      | Inglês     |  |          |
| 12:00    | Almoço     | Almoço     | Almoço     | Almoço     | Almoço     |  |          |
| 13:00    | Descanso   | Descanso   | Descanso   | Descanso   | Descanso   |  |          |
| 14:00    | Trabalhos  | Trabalhos  | Trabalhos  | Trabalhos  | Trabalhos  |  |          |
| 15:00    | Exercícios | Exercícios | Exercícios | Exercícios | Exercícios |  |          |

**Tabela 5:** Modelo de cronograma de estudos apresentado aos alunos.

Além do cronograma, foi importante orientá-los acerca da utilização de uma agenda escolar, que serve para anotar, nas datas corretas, os compromissos a serem assumidos como

estudantes, tais como: entrega de trabalhos, realização de provas, leitura a ser feita para participar de atividades em sala de aula entre outros. O objetivo de utilizar uma agenda escolar é ajudar os alunos a se tornarem mais organizados com o seu trabalho estudantil, além disso, pode evitar que algum compromisso não seja realizado no prazo estabelecido. Já o objetivo do cronograma de estudos é reservar um tempo dentro da rotina do aluno para que ele possa estudar. O aluno pode usar o próprio caderno como agenda escolar, pois os cadernos já trazem essa possibilidade na primeira folha. Essa atividade de elaboração do cronograma de estudos foi, portanto, uma tarefa para casa.

#### **4.2.3. PARTE III – Atividade 4**

Após esse momento, expliquei sobre a organização do material e do espaço de estudo e sobre a importância de se ter um local silencioso, tranquilo, calmo e um espaço bem organizado, preferencialmente, uma mesa de estudo. Essa preferência é citada por Santos (2007), quando ele adverte-nos dizendo que uma mesa oferece mais possibilidade de atenção em contrapartida de uma cama, por exemplo. É muito comum ouvir dos alunos que ao estudarem preferem a cama como espaço de estudo, mas na opinião do autor, esse local inclina o estudante a um estado de relaxamento aumentando-se, portanto, as chances de dormir e, reduzindo-se a possibilidade do estudo.

A mesa de estudo deve ser bem organizada para facilitar atenção e concentração na tarefa, é importante também que ao se sentar para estudar tenha apenas o material que será utilizado naquele momento, pois de acordo com Santos (2007), uma mesa desorganizada pode prejudicar a concentração e organização do cérebro dificultando um estudo mais eficiente. Para além disso, Zimmerman e Martinez-Pons (1988) revelam que alunos que apresentam maior desempenho estudantil são aqueles que gerenciam melhor o seu ambiente e o material de estudo.

Durante as explicações, ficou evidente que a maioria dos estudantes não organizava seu material e nem o seu espaço de estudos. O tempo todo eles participavam relatando que sempre levavam todos os materiais para mesa, que era um local desorganizado, muitos disseram que estudavam na cama e sentiam sono o tempo todo. O que foi uma surpresa, visto

que ao responder no questionário I, grande parte dos estudantes, disse se organizar ambientalmente e materialmente. Quando indagados a respeito desse fato relataram dizendo que pensavam que sabiam como organizar tanto o local quanto o material de estudo, mas ao assistirem a aula que tratava sobre essa organização perceberam que não sabiam como se organizar bem como reconheceram que não o fazia de maneira adequada.

**A2** – *“a gente pensava que sabia como organizar.”*

**A12** - *“Eu pensava que mantinha o espaço e material organizado, mas depois descobri que não faço muito bem isso e quando vou estudar fico confuso.”*

Os estudantes anotaram em seus respectivos diários no decorrer da pesquisa afirmando que a aula sobre esse tema contribuiu para mudar sua percepção diante de seu comportamento que passaram a ser organizar após esse encontro, é o que se observa nos relatos dos estudantes.

**A13** - *“Percebi que não é bom estudar na cama. Agora estou estudando na mesa.”*

**A8** - *“Sobre organização do material e do espaço, percebi que a partir de quando reservei um “lugarzinho” em meu quarto, com a mesa de costas para a cama, pude render mais, pelo menos nas tarefas levando somente a atividade e o material da matéria.”*

**A5** - *“Antes eu levava muitos materiais para meu ambiente de estudo e ficava muitas vezes estressada, na semana que iniciei o com o curso para ter o cronograma consegui levar para meu cantinho de estudo somente o que necessitava.”*

**A 7** - *“Antes do curso, a minha mesa de estudo era cheia de livros e papéis. Mas agora quando eu vou estudar eu só levo o material da matéria que vou estudar e organizo a mesa.”*

**A2** - *“Depois que a professora passou algumas dicas eu parei para pensar e vi que eu tinha que organizar e mudei o lugar da minha mesa para longe da cama assim eu pude me concentrar mais.”*

**A2** - *“A aula foi muito boa eu percebi que o meu ambiente de estudo não estava organizado e agora eu pego só o que vou estudar e me ajuda bastante a ser mais organizada e quando eu colocava várias coisas não conseguia estudar direito e ficava perdida, agora mudou.”*

O objetivo dessa atividade foi fazer com que os estudantes compreendessem que um ambiente propício para o estudo bem como manter o material organizado contribui para um melhor rendimento e favorece para uma adequada atenção e concentração na tarefa em realização. As respostas dos alunos revelam que esse objetivo foi alcançado, muitos deles conseguiram realizar suas demandas escolares quando se organizaram adequadamente. Esse encontro também contribuiu para mudar a percepção dos estudantes bem como de seus respectivos comportamentos. Como afirmam Zimmerman e Martinez-Pons (1988), estudantes que gerenciam o local de estudo apresentam um maior desempenho estudantil, infere-se que os alunos participantes dessa pesquisa podem também ter apresentado uma melhor desenvoltura acadêmica.

### **4.3. Terceiro Encontro - Leitura Prévia/Estudo Prévio**

#### **4.3.1. PARTE I**

Nesse encontro, realizado no dia 18 de fevereiro de 2019, retomamos o assunto sobre o cronograma de estudos, que os estudantes ficaram incumbidos de elaborar. Alguns alunos apresentaram seus respectivos cronogramas (figuras 2 e 3). Expliquei que esse cronograma poderia e deveria ser flexível, que os estudantes podiam alterá-los sempre que sentissem necessidade ou sempre que o possível cronograma não atendesse mais as suas demandas.

|       | Seg           | Ter           | Qua           | Qui           | Sab           | Dom           | credencial    |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 7:30  | acordo        | ))            | ))            | ))            | ))            | ))            | ))            |
| 7:40  | café da manhã | ))            | ))            | ))            | ))            | ))            | ))            |
| 8:30  | aula          | ))            | 7:30          | 8:30          | 8:30          | 8:30          | aula          |
| 9:30  | aula          | ))            | 8:30          | 9:30          | 9:30          | 9:30          | aula          |
| 9:40  | café da manhã | café da manhã | café da manhã | café da manhã | café da manhã | café da manhã | café da manhã |
| 10:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 11:30 | almoço        | almoço        | almoço        | almoço        | almoço        | almoço        | almoço        |
| 12:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 13:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 14:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 15:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 16:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 17:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 18:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 19:30 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |
| 20:00 | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          | aula          |



Figura 2: Cronograma elaborado pela aluna (A9).

## Rotina de Estudos

|       | Segunda           | Terça          | Quarta         | Quinta         | Sexta          |
|-------|-------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 7:30  | A                 | A              | A              | A              | A              |
| 7:40  | lanche            | lanche         | lanche         | lanche         | lanche         |
| 8:00  | Física            | Química        | Geometria      | Filosofia      | Literatura     |
| 9:00  |                   |                |                |                |                |
| 9:10  | Língua Portuguesa | História       | Geografia      | Biologia       | Arte           |
| 10:10 | Espanhol          | Inglês         | Matemática     | Sociologia     | Redação        |
| 10:50 |                   |                |                |                |                |
| 11:00 | CASA              | CASA           | CASA           | CASA           | CASA           |
| 12:00 | ALMOÇO            | ALMOÇO         | ALMOÇO         | ALMOÇO         | ALMOÇO         |
| 13:10 | Lições de casa    | Lições de casa | Lições de casa | Lições de casa | Lições de casa |
| 14:00 | Tarefas           | Tarefas        | Tarefas        | Tarefas        | Tarefas        |
| 15:00 |                   |                |                |                |                |
| 15:30 | lanche            | lanche         | lanche         | lanche         | lanche         |
| 16:00 |                   |                |                |                |                |
| 16:05 | Revisão           | Revisão        | Revisão        | Revisão        | Revisão        |
| 16:30 |                   |                |                |                |                |

Figura 3: Cronograma elaborado pela aluna (A1).

### 4.3.2. PARTE II

Passado esse momento, começamos a falar sobre leitura prévia, expliquei detalhadamente do que se tratava, bem como deveríamos proceder para realizá-la. Para identificar o assunto do texto a ser lido (ideia global), geralmente o título do texto e o índice dos livros podem trazer a ideia global. Esse tipo de atividade consiste “*numa leitura rápida para tomar contacto com os conteúdos principais do texto, do modo a formar uma ideia geral*” (RAMALHO, 2011, p. 59). De acordo Buzan (1996), uma leitura rápida é uma leitura mais eficaz, trazendo uma melhor compreensão dos significados. Ler o título e os subtítulos, ver as figuras e ler suas legendas, muitas vezes podem trazer informações mais simplificada que o próprio texto.

Enfatizei que, durante a leitura prévia, os alunos deveriam anotar todas as dúvidas e questões que surgissem. Expliquei também que nesse momento não precisava ter uma preocupação em compreender o conteúdo de forma aprofundada, e sim de se ter uma ideia do que vai ser estudado em sala. Entretanto, o estudante deve ler e se questionar o porquê de seu estudo? O que ele vai aprender? E para que serve esse conhecimento? Deixei claro que nessa atividade a ideia é ter dúvidas sobre o assunto, que serão sanadas em sala de aula com ajuda da professora e dos colegas.

#### 4.3.2.1. Atividade 5

**Atividades:** Por meio da utilização de slides apresentei o texto descrito abaixo (ainda sem título) e pedi para que os alunos realizassem uma leitura silenciosa. Em seguida, realizamos a leitura juntos, mas optei por fazer essa leitura inicial em voz alta e eles foram acompanhando). **Tanto o texto quanto as questões têm origem na mesma fonte**<sup>8</sup>

---

8 Fonte: Curso intelekto: saber com autonomia.



## O texto

*Um jornal é melhor que uma revista. Uma praia é um lugar melhor que uma rua. No começo, é melhor correr do que andar. Você pode ter que tentar várias vezes. É preciso alguma habilidade, mas é fácil de aprender. Mesmo crianças pequenas podem se divertir. Uma vez bem-sucedido as complicações são mínimas. As aves raramente chegam muito perto, mas a chuva embebe-a rapidamente. Muitas pessoas fazendo a mesma coisa pode causar problemas. Um indivíduo precisa de espaço. E, se não há complicações, pode ser muito tranquilo. Uma pedra pode servir como âncora, mas se as coisas escapam, você não vai ter uma segunda chance.*

Após a leitura perguntei aos alunos o que eles haviam entendido sobre o texto, e as respostas foram:

**A3** – “*texto doido!*”

**A8** - “*professora, é sobre a vida!*”

**A4** - “*é a sede de viver, é isso? Pois lá fala que correr é melhor do que andar.*”

Nesse momento, intervi perguntando se todos concordavam se o assunto realmente relaciona-se com a vida ou com a sede de viver conforme os colegas haviam comentado. A maioria da turma demonstrava confusão e relatava a dificuldade em dizer sobre o que o texto se tratava. Em seguida, pedi para que respondessem as questões também apresentadas nos *slides*, sobre a compreensão do texto:

### **1 - Quem raramente chega perto?**

Eles responderam, “*As aves*”.

Continuei questionando sobre o texto. **Mas de quem as aves chegavam perto?** Eles não souberam responder.

### **2 - O texto diz que algumas coisas são melhores que outras. Cite uma delas.**

Eles conseguiram responder que o jornal era melhor que a revista, que a praia era melhor, mas mesmo assim, o tempo todo se sentiam confusos, pois não sabiam do que se tratava o texto.

### **3 - Discuta a afirmação: “se as coisas escapam, você não vai ter uma segunda chance.”**

Eles associaram isso a vida, mas alguns disseram que isso era relativo. E o tempo todo demonstravam desentendimento, falta de compreensão.

### **4 – Explique: “muitas pessoas fazendo a mesma coisa pode causar problemas”.**

Muitos associaram isso ao trabalho em grupo, pois cada um tem um jeito de fazer as coisas, mas a curiosidade levou-os a me perguntarem do que se tratava o texto.

Nesse momento, ouvi as respostas dos alunos atentamente, a fim de perceber quais eram suas maiores dificuldades em relação a interpretação do texto. O intuito foi promover uma discussão entre os alunos, explorando ao máximo a capacidade de análise crítica.

Na intenção de instigar os alunos continuei com os seguintes questionamentos.

#### **Quais foram as principais dificuldades ao ler o texto?**

*A3 “Entender o texto, ele estava confuso.”*

#### **O que você acha que faltou?**

A maioria disse que se houvesse um título talvez ficaria mais fácil entender

#### **E se o texto tivesse título?**

Eles disseram que o título poderia conter a ideia principal o que tornaria mais fácil o seu entendimento.

Após as discussões, lemos novamente o texto, mas dessa vez (ainda no slide) o texto estava com o seguinte título: ‘**Preparando e fazendo voar uma pipa**’.

Após a leitura do texto (com o título), levantei os seguintes questionamentos, para discussão em grupo, como:

#### **- Após a segunda leitura, com o título, o entendimento do texto ficou mais fácil?**

*A1 – “Sim. Porque na segunda leitura quando focamos no título, entendemos a ideia do texto.”*

*A5 - “Sim, ao ver o título pude entender a ideia central.”*

*A8 – “Sim porque com o título deu para saber a ideia central.”*

*A13 - “Sim, por saber a ideia central.”*

*A12 - “Sim, pois não sabia a ideia principal e na segunda leitura sim.”*

**- Por que você acha que o título é importante em um texto?**

*A13 - “porque nele pode estar contido a ideia central.”*

*A7 - “Porque com o título você irá ter noção do que o texto está falando.”*

*A2 - “Pois ele pode estar falando a ideia geral.”*

*A12 - “Pois nele pode estar contida a ideia principal do texto.”*

**- Após essa experiência, o que você aprendeu? Ou percebeu?**

*A1 - “Que é preciso de um apontamento para entender o sentido de texto, no caso o título.”*

*A5 - “Que muitas vezes você não compreende um texto ou demora por não prestar atenção no título.”*

*A2 - “Eu percebi que muitas vezes o título esclarece todo o texto e faz que entendemos mais.”*

*A12 - “Percebi que não é possível interpretar um texto sem a ideia principal.”*

*A7 - “Na aula sobre leitura prévia, eu percebi que você pode ter informações do texto rapidamente sem precisar ler ele por inteiro, e isso vai facilitar muito na hora de estudar.”*

*A8 - “Me identifiquei pois quando tenho dúvidas, anoto e facilita no caso da leitura prévia.”*

Para todas as respostas dos alunos ditas em relação as perguntas acima, pude perceber, que estavam mais animados e aliviados. Muitos disseram que o título pode trazer informações importantes sobre o texto, disseram também que com a leitura do título todo o texto passou a fazer sentido.

O objetivo dessa atividade foi fazer com que os alunos percebessem que títulos e subtítulos, sumários entre outros da mesma natureza, contêm informações relevantes para o entendimento de um texto/livro. E que para realizar uma leitura prévia, que é uma leitura para se ter ideia do que trata o texto a ser lido, basta ler alguns pontos importantes para obter uma ideia global do assunto.

Pesquisas têm revelado que estudantes que apresentam alto nível de aprovação em suas avaliações têm utilizado essa técnica ao estudarem para a realização de testes e provas (BERNT; BUGBEE,1990). Dessa forma, infere-se que esta técnica de leitura pode aumentar o desempenho dos alunos participantes dessa pesquisa em seus estudos.

Para o uso dessa técnica, ensinei um método de estudo que deveria ser utilizado em conjunto com a leitura prévia, o estudo prévio. Esse método consiste em realizar, previamente, leituras de textos/conteúdos que serão trabalhados pelo professor em sala. O estudo prévio possibilita ao aluno um olhar geral do que será trabalhado posteriormente, tornando-os por vezes mais independentes dos professores (SANTOS, 2015). Além disso, os alunos tornam-se mais participativos, pois as dúvidas surgidas no momento do estudo prévio devem ser sanadas durante a aula pela explicação do professor, o aluno pode ainda contribuir para o bom andamento da aula com intervenções positivas acerca daquilo que ele entendeu durante seu estudo. A forma mais adequada de realização do estudo prévio é por meio da leitura, pois esta técnica fornece subsídio para aquela. Destarte, devem ser utilizados em conjunto pois um complementa o outro.

#### **4.4. Quarto Encontro - Método de anotação – Mapa Mental**

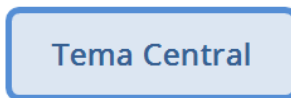
Nesse encontro, ocorrido no dia 20 de fevereiro de 2019, falei da importância dos esquemas de anotações e apresentei o mapa mental, explicando para os alunos, passo a passo a sua construção (item 2.4.5.1 da revisão bibliográfica).

##### **4.4.1. Construindo um Mapa Mental junto com os alunos**

###### **Passo 1 - estabelecer o tema central<sup>9</sup>**

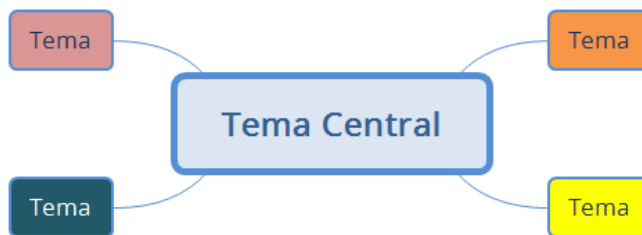
---

9 Todas as figuras têm origem na mesma fonte: <https://www.gp4us.com.br/como-criar-um-mapa-mental/>



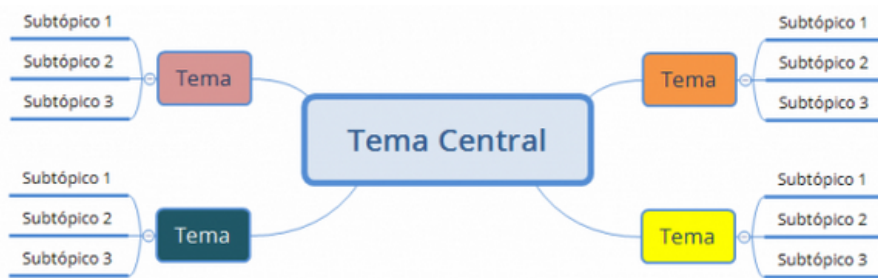
**Figura 4:** Tema Central

**Passo 2 - estabelecer o tema ou tópicos**



**Figura 5:** Temas/ Tópicos

**Passo 3 - estabelecer o subtópico**



**Figura 6:** Subtópicos

Em seguida, foi proposto aos estudantes que construíssem seus próprios mapas mentais (figuras 7 e 8) a partir de textos da disciplina de Biologia (no encontro anterior, solicitei para que os alunos levassem seus respectivos livros de Biologia).

Para os alunos da 1ª série do ensino médio, primeiramente, foi pedido para realizassem o mapa mental sobre o assunto de proteínas (interesse dos alunos) e para os

alunos da 2ª série, sobre o assunto de algas (assunto pedido por eles). Durante esse momento, estive mediando o tempo todo a atividade.

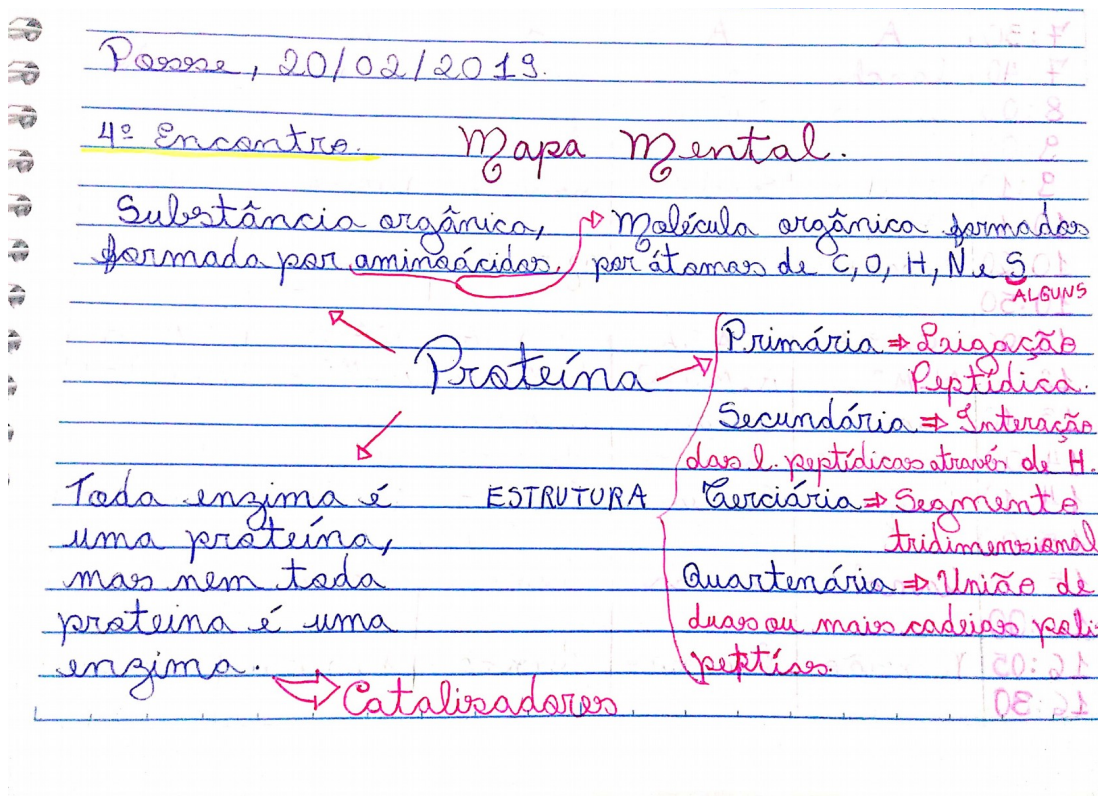


Figura 7: Mapa mental elaborado pelo aluno (A1).

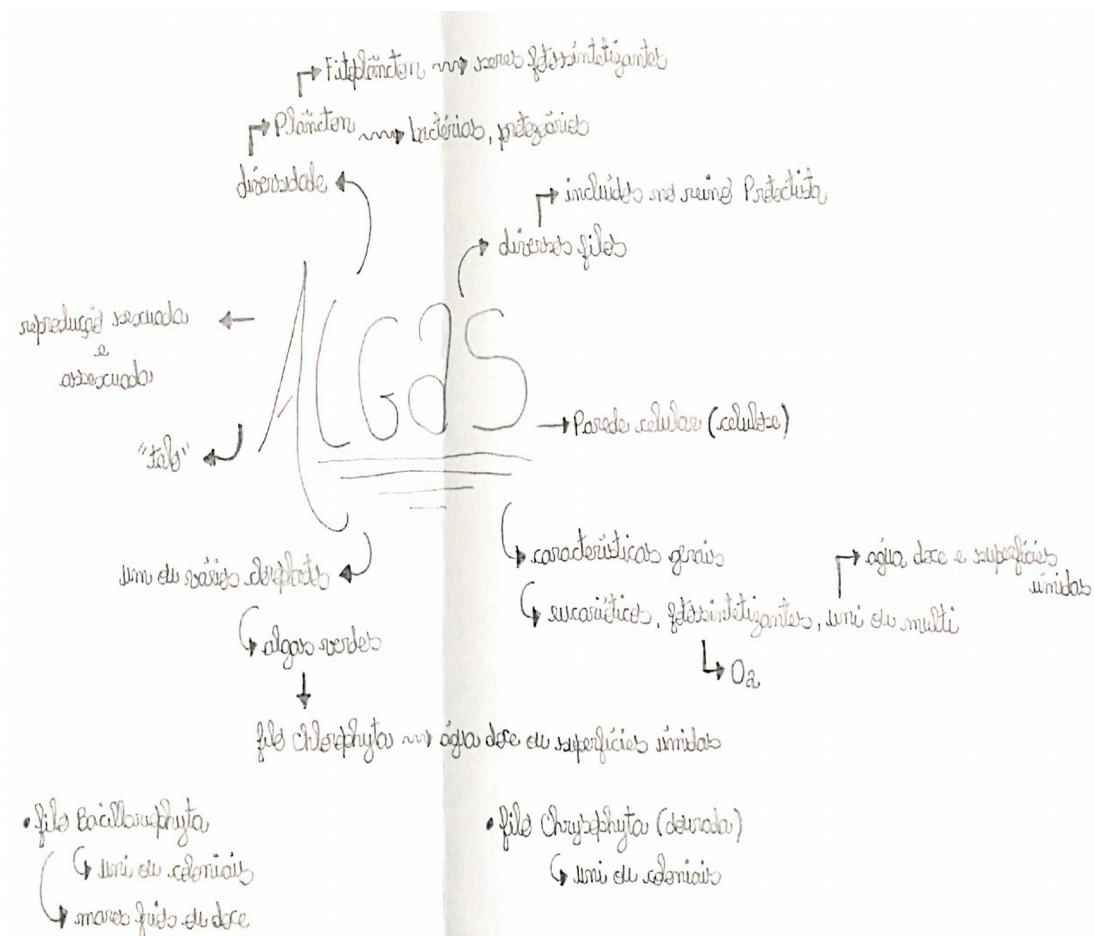


Figura 8: Mapa mental elaborado pelo aluno (A14).

Após os alunos terem elaborado seus respectivos mapas, fui ao quadro para elaborarmos juntos um mapa sobre cada assunto por eles escolhido. O primeiro foi sobre o conteúdo de proteínas, nesse momento, dispus no quadro conforme o modelo ensinado, mas também, e, principalmente, conforme os alunos haviam disposto em seus próprios mapas, pois, dessa forma, podíamos crescer juntos e se houvesse alguma dúvida em relação à atividade podíamos corrigir juntos. Da mesma maneira, procedemos para o assunto sobre algas. O mais interessante nessa atividade foi que apesar de serem assuntos e turmas diferentes, mesmo quando estava tratando do assunto que não fazia parte da turma da 1ª série, todos participavam, assim como, da 2ª série.

Ao final da atividade, convidei os alunos a registrarem a respeito do que haviam aprendido sobre a técnica de anotação denominada mapa mental.

**A9** - *“Ótima experiência. Já gostava bastante de fazer algumas anotações de conteúdo para na hora de estudar ficar mais fácil. Mas com a técnica da professora ajudou bastante, colocando vários tópicos com poucas palavras, mas sempre dando a entender o sentido rapidamente.”*

**A11** – *“Foi ótimo para mim, pois aprendemos a fazer o mapa mental que ajuda muito nos estudos...”*

**A1** - *“A dificuldade foi de saber ordenar, talvez.”*

**A5** - *“(...) Minha opinião sobre o mapa mental era algo que eu achava muito difícil de fazer, já que eu queria anotar tudo e ao ver as dicas, exemplos e principalmente com as orientações da professora, vi que não é tão complicado...”*

**A7** – *“Na aula sobre mapa mental eu percebi o quanto é mais prático fazer ele, pois contém informações importantes, e você consegue memorizar melhor.”*

**A10** - *“O mapa mental, ele ajuda só que não consigo me sair bem com ele.”*

**A8** - *“O mapa mental foi e é algo que não combina tanto comigo, tanto quanto resumos. É muito bom para revisão, quando já está fixado.” Muito fácil para montar, é dinâmico e bem resumido com palavras chaves, o que para mim que esqueço rápido as coisas me deixa um pouco confusa.”*

Grande parte da turma demonstrou satisfação em ter conhecido e aprendido como elaborar o mapa mental, alguns estudantes sentiram um pouco de dificuldade em estruturá-lo, outros não se identificaram tanto com a técnica, nesse momento expliquei que cada um tem o seu jeito de estudar e, conseqüentemente, de anotar o conteúdo, o mapa estava sendo ensinado por apresentar um caráter mais simplificado, mas cada estudante deveria buscar a forma mais



adequada para si. De acordo com Keidann (2013), o mapa mental possibilita uma melhor compreensão do conteúdo pela forma como é estruturado e pode facilitar durante as revisões por exemplo. Entretanto, é absolutamente normal que nem todos os estudantes se identifiquem com a técnica. E, nesse caso, o aluno pode e deve estar à vontade para buscar outras formas que se coadunam com sua forma de estudar. Isso é o que caracteriza a autorregulação do estudante, quando ele adquire autonomia para buscar estratégias que se alinham com seu perfil. Como afirma Pinto (1998), ao aprender satisfatoriamente, o estudante saberá escolher a forma de estudar mais apropriada, além de adaptá-la de forma flexível de tal maneira que atenda às suas necessidades em cada situação.

Uma forma sugerida da utilização dessa técnica foi a seguinte: os estudantes, ao realizarem a leitura prévia identificando as ideias principais, secundárias e complementares, iriam também construir um mapa mental “prévio”, dispondo cada informação no esquema, conforme aprendido. Dessa forma, o aluno teria realizado o estudo prévio utilizando as duas técnicas em conjunto. Também se recomenda a confecção de um mapa “prévio” e no momento da aula, durante a explicação da professora, o estudante deverá adicionar informações novas surgidas durante a explicação.

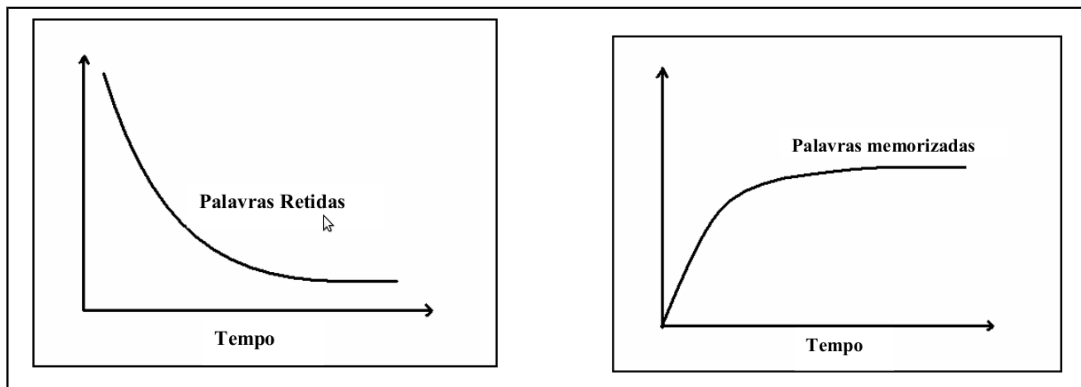
No fim do encontro, convidei os estudantes a elaborarem mapas mentais em outras disciplinas, pois somente com a prática seria possível o aprimoramento dos mapas.

## **4.5. Quinto Encontro - Método de Revisão**

### **4.5.1. PARTE I**

No quinto encontro, realizado no dia 22 de fevereiro de 2019, expliquei aos alunos a respeito da importância das revisões como um método de estudo, além do mais apresentei um cronograma de revisão (item 2.4.6 da revisão bibliográfica). Expliquei um pouco sobre a memória de longo e de curto prazo e sobre a curva do esquecimento e da aprendizagem

apresentado nas figuras 9 e 10<sup>10</sup>, um estudo de Herman Ebbinghaus (1885) (item 2.4.6 da revisão bibliográfica).



**Figura 9:** Curva do esquecimento.

**Figura 10:** Curva da aprendizagem.

Expliquei que a partir das curvas de esquecimento e aprendizagem de Ebbinghaus, outros cientistas se propuseram a estudá-lo adicionando algoritmo. Surge, a partir de então, a técnica de revisão denominada de técnica espaçada no tempo e no espaço. Oliveira (2015) apresenta essa técnica como sendo uma técnica de estudo “(...) baseado na curva do esquecimento e no fato de que existe um momento ideal para revisar o que aprendemos” (p. 91). O autor ainda sugere que a primeira revisão deve ser realizada logo nas primeiras vinte quatro horas, pois é durante esse período que há maior perda do conhecimento aprendido.

Dentro de nossa oficina foi também proposto aos alunos um cronograma de revisão baseado em Estanqueiro (2014) (item 2.4.6. da revisão bibliográfica), consistindo dos seguintes passos:

1º Passo – Logo após a aula, os alunos fizeram a primeira revisão do conteúdo (os estudantes poderiam solicitar a professora que reservasse os últimos dez minutos da aula para fazer a revisão em conjunto).

2º Passo – No dia seguinte, seria feita a próxima revisão do conteúdo (em casa).

3º Passo – Uma semana após o conteúdo estudado, deveria ser realizada outra revisão, podendo ser em casa ou na sala de aula juntamente com a professora.

---

10 Ambas as figuras têm origem na mesma fonte:  
<https://susanacosta.files.wordpress.com/2008/01/hermanebbinghaus.pdf>

4º Passo – Antes da realização da prova, seria feita a última revisão.

Foi explicado também que essas revisões poderiam ser realizadas de diversas maneiras pelos alunos. Propusemos dois tipos de revisão, uma delas pela leitura dos mapas mentais que eles mesmos construiriam e outra por meio de exercícios ou simulados da disciplina estudada.

Uma sugestão de uso da técnica foi por meio do mapa mental “prévio” (ver encontro 4). Após a aula, o aluno poderia ler o mapa mental contendo as informações novas adicionadas durante explicação. No dia seguinte, o estudante deveria “passar o mapa a limpo” e, durante essa atividade, ele estaria realizando a segunda revisão. Uma semana depois, o mapa poderia ser estudado novamente e essa seria a terceira revisão. Dessa forma, o estudante estaria fazendo a revisão do conteúdo periodicamente no tempo e no espaço.

Sobre esse encontro os alunos demonstram satisfação é o que se observa em seus relatos:

*A8 - “A aula de revisão foi um “toque para mim” pois eu não fazia isso e creio que a partir de agora vai me ajudar muito.”*

*A5 - “Na aula de hoje aprendi sobre revisão, foi ótimo pois houve muitas descobertas de como nossa memória funciona e a importância de fazermos após as aulas.”*

As revisões podem auxiliar nos estudos, pois segundo Conzenza e Guerra (2011), uma aprendizagem eficiente se consolidará com as repetições que permitem novas conexões sinápticas, o que demanda esforço por parte do estudante.

#### **4.5.2. PARTE II**

Ao final das atividades desenvolvidas ao longo da oficina, no intuito de descobrir qual havia sido o impacto dos encontros que tivemos na vida dos estudantes, convidei-os a registrarem as impressões dos momentos experienciados e vivenciados por eles e obtivemos os seguintes relatos:

**A9** - *“O que mudou com o curso? Mudou minha concepção sobre tudo que eu fazia antes, como eu pretendo mudar todos os costumes, ter uma rotina, ter um horário para cada coisa do dia. Tudo isso me ajudou a ver que meus estudos não estavam adequados, mas com isso estou aos poucos tentando mudar para melhorar minha rotina de estudos.”*

**A5** - *“Estava muito empolgada com o curso, pois eu tinha muita dificuldade em fazer uma rotina e com o curso isso mudou...”*

**A7** - *“o curso em geral, me ajudou a estabelecer uma rotina, gerenciar meus horários, a ter um desenvolvimento melhor.”*

**A12** - *“Acredito que esse curso pode ter mudado completamente meu futuro ao mudar meu pensamento e me ensinar a alcançar alguns objetivos.”*

**A11** - *“Importante pois eu aprendi a organizar meu tempo, fazer minha rotina de estudo, conhecer meu tempo.”*

**A13** - *“Antes do curso eu não tinha um horário fixo e não via que tinha um horário livre que poderia usar para revisões e estudo.”*

As respostas dos estudantes demonstram que a oficina (muitos deles a chamaram de curso) contribuiu para mudar a concepção deles em relação a si mesmos quanto estudantes, contribuiu também para mudança de seus respectivos contextos no que diz respeito a sua forma de estudar. Considero toda a atividade desenvolvida com os estudantes proveitosa pois superou minhas expectativas, principalmente, quando os alunos relataram que houve mudanças inclusive no âmbito pessoal, me surpreendi quando disseram se sentirem mais maduros e com outra visão de estudos como pode-se observar em suas respostas abaixo:

**A5** - *“Agora no final percebi o quanto eu cresci e amadureci com as técnicas tanto no campo pessoal como escolar.”*

**A7** - *“Depois desse curso, eu mudei meu ambiente de estudo, agora tenho uma rotina, o dia é mais produtivo.”*

**A8** - *“O curso me fez enxergar como estudante, eu agradeço muito a professora por mostrar coisas, caminhos, amadureci o meu modo de pensar, agir.”*

Após terem participado da oficina sobre as técnicas de estudo, os estudantes demonstraram capacidade de reflexão crítica sobre seus hábitos estudantis, demonstraram

maturidade ao reconhecer possíveis erros ou hábitos que não estavam alinhados com seus respectivos objetivos, além de evidenciarem a necessidade de mudança em relação ao seu ato de estudar. Esses comportamentos denotam uma autorregulação pois os estudantes

[...] na aprendizagem autorregulada desenvolve a autonomia, os erros passam a ser contribuições preciosas para agregarem novos conhecimentos e, através de descobertas, os alunos identificarão os seus erros, conduzi-los-á de forma prazerosa aos acertos e ao crescimento de novas aprendizagens” (AGUIAR et al., p. 6, 2014).

Outro Momento de grande relevância que merece destaque foi a importância atribuída a esses conjuntos de técnicas pelos estudantes quando eles relataram que:

**A5** - *“Penso que cronograma/rotina deveriam ser ensinados desde o início escolar...”*

**A2** - *“...Esse curso deveria ter em todas as escolas...”*

**A8** - *“Isso em minha opinião deveria ser ensinado desde mais novo, no ensino fundamental, pois já iam crescer com essa educação, iria facilitar a vida e o aprendizado do estudante.”*

**A13** - *“Isso deveria ter sido ensinado desde o começo da escola.”*

**A1** - *“Esse ensinamento deveria ser praticado em todos os tipos de ensino, desde de crianças, para manter o costume bem antes e conseguir até uma melhor organização.”*

Dessa forma, percebe-se o grau de envolvimento da turma diante das técnicas aprendidas bem como da forma como eles as conceberam, atribuindo importância e percebendo a relevância de estudar por meio de um planejamento. De acordo com Zimmerman (2002), uma das principais características de um aluno autorregulado é a consciência durante o processo de aprendizagem, o que foi demonstrado pelos educandos durante todo o desenvolvimento dessa proposta.

#### 4.6. QUESTIONÁRIO II

Após a aplicação da oficina, mais precisamente, após o primeiro bimestre de 2019, no intuito de investigar quais técnicas estavam sendo ou não utilizadas pelos estudantes, foi aplicado um segundo questionário. Os resultados podem ser observados conforme dispostos na tabela 6.

| Técnicas de Estudo  | Questionário II*            |                   |                    |                      |
|---|-----------------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
|   |                             |                   |                    |                      |
| 1. Organizei o meu tempo de estudo?                                       | 27% Sim, sempre             | 73% Sim, às vezes | 0% Não, nunca      |                      |
| 1.1 O que mudou com o emprego dessa técnica?                              | 93% Me sinto mais produtivo |                   | 7% Não mudou nada  |                      |
| 2. Organizei o meu espaço de estudo?                                      | 60% Sim, sempre             | 40% Sim, às vezes | 0% Não, nunca      |                      |
| 2.1 O que mudou com o emprego dessa técnica?                              | 87% Me sinto mais produtivo |                   | 13% Não mudou nada |                      |
| 3. Organizei o meu material de estudo?                                    | 73% Sim, sempre             | 27% Sim, às vezes | 0% Não, nunca      |                      |
| 3.1. O que mudou com o emprego dessa técnica?                             | 87% Me sinto mais produtivo |                   | 13% Não mudou nada |                      |
| 4. Realizo o estudo prévio antes das aulas                                | 7% Sim, sempre              | 67% Sim, às vezes | 26% Não, nunca     |                      |
| 4.1 O que mudou com o emprego dessa técnica?                              | 91% Me sinto mais produtivo |                   | 9% Não mudou nada  |                      |
| 5. Anoto o que é apresentado nas aulas                                    | 53% Sim, sempre             | 40% Sim, às vezes | 0% Não, nunca      | 7% Não respondeu     |
| 6. Utilizo o mapa mental na disciplina                                    | 67% Sim                     |                   | 33% Não            |                      |
| 6.1 O que mudou com o emprego dessa técnica?                              | 90% Me sinto mais produtivo |                   | 10% Não mudou nada |                      |
| 7. Realizo revisão do conteúdo  | 7% Sim, sempre              | 80% Sim, às vezes | 13% Não, nunca     |                      |
| 8. As técnicas aprendidas na oficina facilitaram sua vida como estudante? | 93% Sim                     | 0% Não            | 0% Não as utilizo  | 7% Não sei responder |

**Tabela 6:** Resultados em percentual das respostas do questionário de acompanhamento (II).

\* A maioria dos valores foram arredondados para melhor organização.

Os resultados obtidos no questionário II mostram que 100% dos estudantes organizam o seu tempo de estudo, sendo que 27% o fez sempre e 73% organizam às vezes, quando perguntado o porquê nem sempre foi possível organizá-lo os alunos relataram:

**A6** – *“Estou trabalhando a alguns dias e não consigo mais organizar uma rotina de estudos pela falta de tempo.”*

**A4** - *“Devido ao tempo, como a senhora disse a vida é dinâmica e eu comecei a trabalhar, o que causa uma enorme mudança.”*

**A3** – *“Primeiramente, pela constante mudança de horário escolar, e também pelo tempo que venho levando para me adaptar a nova rotina.”*

Após o fim da oficina no decorrer do segundo bimestre, pude constatar em conversas informais com os estudantes por meio das mídias sociais que suas respectivas rotinas mudaram, alguns começaram a trabalhar e disseram estar se adaptando ao novo contexto. Uma das reclamações mais presentes nessas conversas foi a respeito da constante mudança de horário na escola, os alunos ao elaborar seu cronograma de estudos consideravam as aulas diárias, isto é, estudavam conforme as aulas que teriam no dia, entretanto, as mudanças de horários foram um empecilho para suas respectivas organizações. Posso afirmar essa situação, pois quando era docente na escola sofria com a mesma realidade. Infelizmente, esse acontecimento é recorrente no local, e isso, sem dúvidas, atrapalha tanto nosso planejamento quanto nossa organização. É possível perceber essa dificuldade no registro desse aluno:

**A3** - *“Estou aos poucos me “conectado” com minha nova rotina, mas a frequente troca de horários da escola vem a me dificultar.”*

Ainda sobre a rotina de estudos, esse estudante respondeu de forma amadurecida:

**A1** - *“Bem a vida é dinâmica, nem sempre iremos seguir um tempo organizado por nós mesmos.”*

A fala desse aluno pressupõem maturidade ao reconhecer que nem sempre temos como seguir restritamente um cronograma e que esse ocorrido faz parte da vida.

Outros ainda demonstraram maturidade ao reconhecer que organizavam o tempo somente às vezes, devido à indisciplina e a preguiça.

**A8** - *“Indisciplina e o tempo que sobrava depois de cansativas semanas de trabalhos e provas ia descansar.”*

**A10** - *“Nem sempre eu organizei o meu tempo de estudo, algumas vezes por preguiça e problemas pessoais e trabalhos que ocupava muito nosso tempo.”*

Os alunos mesmo quando não realizam alguma tarefa demonstram consciência do motivo pelo qual não o fazem. Esse comportamento pressupõe autorregulação pois, de acordo com Zimmerman (2002), alunos autorregulados são conscientes de suas forças e limitações.

Apesar das dificuldades, 93% daqueles que organizaram o seu tempo de estudo disseram se sentir mais produtivos ao estudarem e apenas 7% disseram não ter mudado nada em sua rotina estudantil. De acordo com Briton e Tesser (1991), ao organizar melhor o tempo o estudante terá não apenas um melhor desempenho acadêmico com melhores notas, mas também, uma melhor satisfação pessoal além de proporcionar uma boa autoestima. Os resultados indicam-nos que os alunos após terem aprendido sobre formas de organização do tempo, têm o administrado melhor, dentro de suas possibilidades, pois antes da oficina como indica o questionário I apenas 13% afirmaram gerenciar seu tempo de estudo e, após a oficina, 100% passaram a geri-lo. E mesmo que a maioria só o faça as vezes, já é um grande avanço se comparado aqueles que nunca organizavam.

Em relação ao ambiente de estudo todos os participantes passaram a organizá-lo com 60% organizando sempre, e 40 % às vezes. O motivo por nem sempre organizá-lo também foi evidenciado pela mudança de rotina em que alguns alunos começaram a trabalhar. E os resultados mostram que 87% disseram se sentir mais produtivos enquanto 13% não sentiram nenhuma mudança em seu desempenho. Alguns estudantes já possuíam o hábito de organizar o seu espaço para estudar, dessa forma, é possível inferir que mesmo após a oficina esta não seja uma técnica que cause tanto impacto pelo fato de já ser algo natural no comportamento do estudante, como pode-se observar no registro desse aluno:

**A14** - *“Sempre fui organizado em relação ao material e ambiente de estudo, levo só o necessário da matéria que estou estudando.”*

Uma mudança de concepção e comportamento do estudante é evidenciado quando comparamos ambos os questionários, no primeiro, apenas 67% dos estudantes tinham o hábito



de organizar o espaço de estudo, já no questionário II podemos observar que 100% passaram a organizá-lo.

No que se refere à organização do material pode observa-se que 73% organizam sempre enquanto que 27% organizam às vezes. Desse quantitativo 87% dos estudantes afirmaram sentirem mais produtivos ao organizar o material de estudo, enquanto 13% não perceberam mudanças substanciais em seu desempenho estudantil. Para esses alunos, organizar tanto o material quanto o espaço de estudo é um comportamento presente em seus estudos, por esse motivo, infere-se que mesmo após terem participado das aulas sobre organização não tenham sentido uma significativa mudança, pois é um comportamento natural do aluno:

**A11** - *“O ambiente que eu estudo é organizado eu levo o material da matéria que vou estudar.”*

Ao compararmos o contexto dos estudantes em relação a organização do material, constatamos que após a oficina 100% dos alunos passaram a organizá-lo de forma mais adequada em contrapartida dos 73% que organizavam antes de participarem dessa proposta. A organização do material pode contribuir para manter a atenção e concentração do aluno no momento do estudo. Santos (2007) esclarece sobre a necessidade de levar para a mesa de estudos somente o material, que será utilizado naquele estudo, outros materiais que não serão utilizados podem, facilmente, levar a uma distração por parte do aluno o que irá atrapalhar em seu rendimento estudantil.

Em se tratando do estudo prévio/leitura prévia, verificamos que 74% dos estudantes adquiriram o hábito de realizá-lo, sendo que 7% sempre o realiza e 67% estuda previamente às vezes, enquanto 26% dos alunos afirmaram não realizar o estudo prévio.

A realização do estudo prévio é uma importante ferramenta para tornar o estudante mais participativo, além de proporcionar o desenvolvimento de sua autonomia. A sua não realização pode tornar o estudante mais dependente do professor deixando-o mais passivo em relação do seu estudo (GIRARD *et al.*, 2010).

Durante a oficina alguns estudantes verbalizaram sobre a possível dificuldade em realizar um estudo prévio, pois segundo eles, muitos professores não gostavam de dizer-lhes qual seria o próximo conteúdo a ser estudado. Outra dificuldade relatada foi em relação às constantes mudanças de horário recorrente na escola, o que poderia dificultar a sua realização.

Quando questionado o porquê da não utilização dessa técnica os alunos responderam:

**A14** - *“Não sei! Mudança de horário, não sei!”*

**A7** - *“Senti um pouco de dificuldade na técnica de estudo prévio antes das aulas. Por conta da frequência mudança de horários e cansaço.”*

**A5** - *“É só uma questão de deixar um pouco de lado, mas quero colocar logo em prática.”*

**A2** - *“Pois nem todas as vezes eu iria saber que conteúdo os professores iriam explicar e sempre estava mudando o horário.”*

As respostas dos alunos confirmam sobre o que haviam premeditado durante as oficinas. O estudo prévio por meio da leitura prévia pode contribuir para a produtividade do estudante, pois o aluno passa a ser mais participativo, mais questionador, mais ativo e, por consequência, mais produtivo em relação ao seu desempenho estudantil (GIRARD *et al.*, 2010). O que pode ser observado nos resultados em que 91% daqueles que empregaram a técnica disseram se sentir mais produtivo e apenas 9% disse não ter observado mudança em seu comportamento estudantil. Além dos resultados quantitativos, essa aluna ressalta:

**A1** - *“A leitura prévia ajudou bastante (mesmo eu não fazendo constantemente) por parte em que você pode participar melhor das aulas e anotar pontos/fatos que teve alguma dúvida. Mas além disso, você compreende melhor sobre o que o professor está explicando.”*

A respeito das anotações em sala de aula observa-se que 93% tem o hábito de anotar durante as aulas, com 53% sempre anotando e 40% anotam às vezes, apenas 7% não respondeu a essa pergunta. Em se tratando do uso do mapa mental, quanto ao esquema de anotações constatamos que 67% dos estudantes passaram a utilizá-lo, enquanto 33% não adquiriu esse hábito. A análise das respostas permitiu inferir que alguns dos alunos sentiram dificuldade em estruturá-lo, outros não se identificaram tanto com a técnica, o que é absolutamente normal, nem sempre as técnicas vão se adequar exatamente com a forma de estudo dos alunos:

**A12** - *“Não utilizei o mapa mental, pois faltei no encontro em que foi falado sobre isso, mas utilizei técnicas parecidas.”*

**A11** – *“O mapa mental, pois não sei fazê-lo direito.”*

**A1** - *“Dificuldade foi ordenar informações, talvez.”*

A técnica do mapa mental é um esquema que necessita ser elaborado constantemente, pois somente com a prática é possível conseguir uma estruturação mais adequada. Aos alunos que sentiram essa dificuldade poderia ter sido feito um acompanhamento estudantil por parte da professora para ajudá-los na estruturação, talvez, com a devida mediação, os estudantes teriam a habilidade de elaborá-lo com mais êxito. Entretanto, com a minha saída da escola e com a dificuldade de outros possíveis encontros, o aprimoramento dessa técnica com a professora e alguns alunos tornou-se impossibilitado.

O uso do mapa mental contribui para tornar os alunos mais produtivos e o que se observa em suas respostas quando 90% daqueles que empregaram a técnica disseram se sentir mais produtivos, e apenas 10% não observou nenhuma mudança no seu desempenho.

Em referência à revisão do conteúdo, constatamos que 87% dos alunos realizam a revisão, sendo que 7% tem o hábito de sempre revisá-lo, 80% revisam o conteúdo às vezes e apenas 13% não possuem esse hábito. Revisar o conteúdo proporciona um melhor rendimento nos estudos pois a medida que as informações são acessadas de forma recorrente é possibilitada maiores conexões sinápticas, indicando ao cérebro que tal informação é importante e, portanto, deve ser armazenada o que permite maior consolidação, de tal forma, que lembrá-la se tornará mais fácil à medida que vai se estudando (CONZENZA; GUERRA, 2011).

As técnicas ensinadas durante a realização da oficina contribuíram para ajudar os alunos quanto aos seus respectivos hábitos estudantis, podemos constatar esse acontecimento analisando o questionário II quando 93% dos alunos afirmaram que as técnicas aprendidas facilitaram suas vidas quanto estudantes. De acordo com Prosser e Trigwell (1999), a forma como os alunos estudam e as estratégias utilizadas estão entre um dos fatores que mais influenciam na qualidade da aprendizagem. Para os autores, o uso de estratégias de estudo adequadas pode contribuir na vida dos estudantes alcançado um bom rendimento estudantil.

A análise de ambos os questionários bem como o desenvolvimento da oficina permite-nos inferir que houve uma mudança no contexto dos estudantes em referência aos seus hábitos estudantis. O primeiro questionário indica-nos que grande parte dos educandos já utilizam algumas estratégias de estudo, outros descobriram durante a oficina que para algumas

técnicas não a faziam corretamente, mudando então de comportamento, como se observa na fala dessa aluna:

**A2** - *“No ambiente de estudo eu pensava que organizava mas me dei conta que estava bagunçado e depois da aula da professora comecei a me organizar melhor.”*

Durante as oficinas e ao término dela foi possível observar que os alunos se sentiram motivados, satisfeitos em ter conhecido e aprendido as variadas técnicas de estudo, bem como é possível verificar que houve uma mudança em seus contextos estudantis:

**A6** - *“Esse curso mudou a minha vida, até a minha mãe percebeu isso e passou a amar esse curso sem nem mesmo conhecer. O curso me amadureceu.”*

**A15** - *“Meu maior desafio é acordar cedo e depois do curso estou me habituando a acordar mais cedo. O curso me ajudou a fazer um cronograma e conhecer a minha rotina. Eu sempre soube que tenho muito tempo livre mas agora estou preenchendo o meu tempo com estudo.”*

**A14** - *“me fez mudar meus atos, minha consciência, minha visão sobre estudos, amadureci de verdade e fez uma nova pessoa.”*

As respostas dos alunos nos levaram a inferir que a oficina sobre as técnicas foi muito útil na vida deles em relação aos seus estudos.

Ao analisar algumas respostas dos estudantes no questionário II, é possível interpretar que os alunos se depararam com dificuldades da dinâmica da vida, o que, por vezes, os deixaram impossibilitados de utilizarem algumas técnicas, ou utilizá-las somente uma ou outra vez. Alguns dos problemas, que impactaram a utilização das técnicas de estudo, citados pelos estudantes, fora: começaram a trabalhar, a constante mudança de horário escolar, problemas pessoais e trocas de professores.

**A12** - *“Tive um pouco de dificuldade pois trabalhava de manhã e não tinha como fazer as tarefas a tarde.”*

**A4** - *“No começo foi seguido tudo como esperado, mas devido a mudança de rotina, estou me adaptando e me organizando, não está fácil, mas vou conseguir.”*

A mudança de rotina a que se refere essa aluna trata-se do trabalho, atividade que passou a ser exercida por ela após a aplicação da oficina.

Além dessa situação a falta de professores também foi um fator que prejudicou alguns alunos:

**A3** - *“Pessoalmente noto que as técnicas aprendidas ajudaram bastante, mas com a falta de alguns professores e a troca semanal de horários tem prejudicado muito, se não fosse por esses acontecimentos estaria tudo indo muito bem.”*

O aluno ainda demonstrou desânimo com a nova realidade, o que pode sem dúvidas, impactar em seus estudos e, conseqüentemente, no uso das técnicas.

**A3** - *“Tive que alterar toda o cronograma pela entrada dos novos professores... particularmente, sinto-me desanimado por ter que se adaptar com novos professores...”*

Durante a aplicação da oficina expliquei para os alunos sobre a dinamicidade da vida e, por conseguinte, das dificuldades que possivelmente surgiriam, que o ideal não é desistir, mas contorná-las. Pois como é sugerido por Frison (2015), o meu papel, nesse processo, foi auxiliar o aluno tanto na identificação das melhores estratégias de estudo quando ao enfrentamento de desafios que possam surgir no caminho. Nesse sentido, obtive os seguintes relatos:

**A3** - *“Por problemas pessoais acabei me afastando da rotina, mas como a professora disse a vida é dinâmica, então tenho tentando retornar ao cronograma.”*

**A12** - *“Quando não dava para estudar a tarde estudava em outro horário que não tinha serviço.”*

A fala dos alunos pressupõem maturidade ao saber reconhecer seus limites e estratégia ao criar formas de contorná-los, é o que se espera de um aluno com comportamento autorregulado; a não desistência e a busca por estratégias que os permita regular seu processo de estudo, o que é confirmado em Rosário (1999), quando caracteriza o estudante autorregulado como aquele que é persistente, estratégico e decidido em relação ao seu processo quando se trata de aprendizagem.

Para esse trabalho convidei os estudantes a registrarem em seus diários semanalmente, durante dois meses, relatando sobre suas experiências com o uso ou não das técnicas. Expliquei que os registros eram para ser escritos conforme um relato sobre o que estava acontecendo em relação a suas respectivas vidas estudantis, as dificuldades, as

facilidades. E a análise das respostas dos estudantes permite-nos inferir que o contexto deles foi mudado, muitos alunos adquiriram hábitos que antes não possuía, muitos se mostraram satisfeitos e agradecidos como pode observar-se em seus registros:

*A15 - “#conclusão do curso – O minicurso da professora, me ajudou bastante, não consegui cumprir todas as metas, mas me sinto realizada por conseguir tirar média em uma matéria que nunca havia tirado nota boa, graças aos métodos ensinados pela prof. nesse início do bimestre, estou conseguindo acordar mais cedo para colocar os estudos em dia. Estou lendo um livro que me motiva bastante também, se chama “O milagre da manhã”.” (08/05/19).*

A aluna em questão foi uma superação para mim quanto docente, era uma aluna pouco participativa e pouco motivada e seu maior desafio era acordar cedo, a aluna não possuía outras obrigações além da escola, ela possuía muito tempo livre, no entanto, não conseguia estudar e se sair bem na escola, após ter aprendido e implementado algumas técnicas em seu contexto estudantil, principalmente uma rotina de estudo, a aluna mostrou-se mais motivada em conseguir realizar tarefas que não conseguia realizar antes.

Outros alunos ainda demonstram satisfação algumas semanas após a participação da oficina:

*A12 – “Na terceira semana eu já comecei a colher frutos do meu estudo, sentia mais facilidade na hora de entender os conteúdos e fazer as provas.”*

Muitos alunos registram que ainda continuam utilizando as técnicas após dois meses de terem participado da oficina.

*A8 – “Criei um grupo de estudos, acho muito chato ter que estudar sozinho, e tive bons resultados. Não consegui pôr em prática todas as técnicas mas o estudo prévio e o mapa mental funcionam.” (07/05/19)*

*A7 – “Até hoje utilizo algumas técnicas que me ajudaram muito no meu desenvolvimento escolar melhorando as minhas notas.” (09/05/19)*

*A9 - “Uma coisa que me identifiquei bastante foi o estudo prévio e o mapa mental, que acho muito prático.” (a aluna não colocou data)*

*A5 - “Se passaram alguns meses desde que o curso terminou e posso dizer que foi interessante ter participado, pois nos dias de hoje já consigo produzir mapas mentais de todas as matérias, o que antes era um pouco difícil já que queria colocar*

*todas as informações. Não consigo mais estudar sem organizar meu espaço de estudos e quando vejo que está, logo arrumo, e conseqüentemente organizei também o meu material de estudo.” (09/05/19)*

**A6** - *“Uso bastante o estudo prévio (quando consigo) e o mapa mental (uso todas as vezes que vou estudar para prova) isso facilitou demais de lembrar na hora da prova, pois uso as técnicas que foram ensinadas.” (13/05/19)*

Percebe-se que mesmo tendo passado dois meses após o final da oficina, grande parte dos estudantes continuam utilizando algumas delas, e principalmente, muitos demonstraram satisfação, motivação, tiveram seu contexto modificado se sentindo mais produtivos e, conseqüentemente, mais felizes. Alguns alunos demonstraram ainda gratidão pela iniciativa da professora em tê-los ajudado, o que foi uma surpresa para mim:

**A9** - *“Amei essa experiência com você prof. foi uma coisa que eu achei muito interessante sua iniciativa com a gente de ter disponibilizado seu tempo... nenhum professor tinha feito isso por nós, houve tentativas individuais não tendo resultados tão bons quanto esse teu trabalho.”*

**A6** – *“Quero agradecer professora, pela oportunidade que você me deu de aprender ... Muito obrigada! Lembrarei de você eternamente!”*

**A3** – *“Professora, muito obrigado por tudo que fez, sinto que me ajudou e me ajudará por muito tempo, estou com saudades, e nos vemos quando eu passar numa faculdade, e isso também graças a você! Obrigado!”*

Segundo Simon e Frison (p. 67, 2015) *“cabe ao professor ajudar o aluno a ser mais autônomo na sua aprendizagem, a identificar quais as melhores estratégias empregar e como enfrentar os desafios que podem aparecer até atingir seus objetivos.”* A referida autonomia diz respeito *“[...] a possibilidade que tem o estudante de autorregular o seu processo de estudo e aprendizagem em função dos objetivos que persegue e das condições do contexto que determinam a consecução desses objetivos”* (VEIGA SIMÃO, 2004, p. 82).

Essa preocupação foi colocada aos estudantes durante toda a realização da oficina por mim, meu trabalho foi ajudá-los a encontrar as estratégias de estudo que mais se alinhassem com o perfil estudantil de cada um, dessa forma, deixei claro enfatizando que eles poderiam buscar outras formas mais adequadas para si, além de incentivá-los a não desistirem diante das dificuldades que poderiam surgir nessa jornada de estudos.

Portanto, avalio essa proposta de forma positiva, pois obtive resultados que permitiram-me auxiliar os estudantes no processo de autonomia em relação as estratégias autorreguladas de estudo que se alinhassem com seus respectivos objetivos.



#### **4.7. REFLEXÕES DOCENTES**

Finalizo os resultados, apontando, brevemente, as contribuições dessa experiência para minha formação tanto quanto docente, quanto pessoal. Foram momentos inenarráveis de muita riqueza e aprendizado. Sou adepta de métodos e técnicas de estudo há mais de dez anos, e quando me deparei com as dificuldades dos meus alunos em relação aos seus estudos, claramente, percebi que poderia oferecer-lhes alguma contribuição. Portanto, prontamente elaborei essa proposta. Mas, o fato de utilizar estratégias de estudo não ser algo novo para mim, pelo contrário, é um comportamento já naturalizado, confesso, não ter acreditado que causaria tanto impacto na vida dos estudantes como causou, a ponto deles me agradecerem ao final do processo com surpresas e presentes. No último dia da oficina, fui surpreendida com uma simbólica confraternização, meus alunos presentearam-me com flores, (eu nunca ganhei flores em toda minha vida e ganhei dos meus alunos), cada aluno teve seu momento da oratória, foi um momento muito emocionante para mim. Todos eles demonstraram gratidão pela minha iniciativa em ajudá-los a estudar, foi um dia muito importante para mim.

Ainda sobre minha experiência, na parte profissional, durante a oficina percebi que meus atos quanto docente na sala de aula também aprimoraram, eu estava mais produtiva, minha forma de planejar estava mais apurada, percebi-me mais organizada, principalmente, em relação ao conteúdo, isto é, estava facilmente, identificando mais rápido as informações principais que mereciam maior relevância. O que tornou minhas aulas mais eficientes com melhor aproveitamento do tempo, tanto dentro da sala de aula quanto fora dela.

Nesse contexto, atribuo a importância desse trabalho não apenas aos estudantes do ensino médio, mas também, aos professores, preferencialmente, da educação básica. O uso das técnicas pode potencializar o ensino-aprendizagem tanto para estudantes quanto para os professores, tornando o processo mais produtivo, eficiente e eficaz.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A origem da iniciativa para a realização desse trabalho surgiu a partir da minha vivência com os meus alunos que enfrentavam dificuldades ao ter que lidar com a grande demanda escolar. Os estudantes eram participativos, esforçados e almejavam o êxito estudantil, mas, por vezes, sentiam-se sobrecarregados e sem direção quanto ao que deveriam fazer para conseguirem administrar tantas obrigações.

Visando ajudar os alunos e auxiliá-los em seu trabalho estudantil, foi pensada e elaborada uma oficina denominada “Aprender a Estudar”, no intuito de ensinar técnicas de estudo, buscando orientar ao máximo os estudantes quanto aos seus hábitos de estudo, no sentido de torná-los mais eficientes e produtivos, além de contribuir para a motivação bem como para a felicidade dos educandos.

As técnicas ensinadas na oficina ‘Aprender a Estudar’ proporcionaram aos alunos o redimensionamento do seus respectivos comportamentos, eles passaram a gerir melhor o seu tempo, a organizar o ambiente e material de estudos, aprenderam a estudar previamente, a utilizar técnicas de anotações mais eficientes e a realizarem revisões do conteúdo. Os resultados também demonstram a capacidade crítica e reflexiva sobre si mesmos em relação aos seus hábitos estudantis bem como o amadurecimento intelectual quando eles mesmos reconhecem falhas e limitações buscando alternativas para superá-las.

O sucesso dessa proposição docente pode ser também atribuída a dois fatores que pude perceber antes, durante e depois da aplicação da oficina, o primeiro deles relaciona-se diretamente aos próprios alunos, ao procurar a oficina eles demonstraram motivação em participar, acreditavam que a oficina poderia contribuir com suas atividades estudantis, eram muito participativos e a maioria esteve presente em todos os encontros, o que sem dúvida, colabora para bom desempenho desse trabalho. O segundo fator, acredito que possa haver com o bom relacionamento que construí com os educandos durante minha jornada na escola. A relação professor-aluno foi, certamente, um dos fatores que contribuiu para que todos os alunos se mantivessem motivados a realizar todas as tarefas exigidas durante o desenvolvimento da proposta, a presença marcante de todos nos encontros, bem como, a participação efetiva nos dois meses que se seguiram.

Os resultados dessa pesquisa indicam que o objetivo foi alcançado, uma vez que, é possível observar nas respostas dos educandos que seus respectivos contextos foram modificados em referência a suas atividades de estudo.

Apesar dos pontos positivos desse trabalho, houveram alunos, que apesar de terem sentido impacto ao participarem da oficina, não conseguiram utilizar as técnicas de estudo durante o período da pesquisa e quando perguntado o motivo de não as terem utilizado não souberam responder. Pela minha experiência com alguns deles e pelo conhecimento que, conseqüentemente, obtive sobre suas vidas pessoais, quando estava docente, faz-me reconhecer determinadas dificuldades emocionais que os impediram de ter êxito na escola e, em consequência, ao uso das técnicas.

Além dessa situação, outro ponto negativo que atribuo ao trabalho refere-se a um possível acompanhamento mais próximo aos alunos após o término da oficina. Em síntese, os alunos demonstraram satisfação e motivação em ter conhecido as técnicas, principalmente, sobre a rotina de estudo, algo muito verbalizado por eles durante o processo. Entretanto, muitos deles sentiram dificuldade de implementação de algumas técnicas, o que seria possível por meio de um acompanhamento estudantil, caso a professora pudesse ter oferecido orientações semanais no intuito de ajudá-los a implementar as técnicas que tinham dificuldade, talvez, os estudantes teriam se saído melhor.

Apesar dos pontos negativos do trabalho, considero toda a atividade desenvolvida com os alunos muito proveitosa. Apreendo do conjunto de resultados proporcionados por esse trabalho que as técnicas ensinadas na oficina “Aprender a Estudar” melhoraram o contexto dos estudantes em algum grau, facilitando seus trabalhos intelectuais. Deixando-os mais motivados, felizes ao se sentirem realizados e gratos por ter tido essa oportunidade.

É importante enfatizar que essa temática não se esgota nesse trabalho, da mesma forma, esse material não possui sozinho o poder de transformação da realidade educacional.

Portanto, faz-se necessário que haja mais estudos e elaboração de materiais similares a esse para o aprimoramento do tema, uma vez que métodos e técnicas de estudo aplicados à educação básica é pouco ou quase nada difundidos no Brasil. Sendo assim, sugere-se que sejam realizadas mais pesquisas nesse âmbito para ajudar professores e estudantes a lidarem com as vultuosas demandas escolares.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR, J. H. S.; SILVA, A. C. R.; SILVA, T. B. J **Aprendizagem autorregulada (SRL) no ensino à distância de contabilidade de custos.** 2014. In: XXI Congresso Brasileiro de Custos – Natal, RN, Brasil, 17 a 19 de novembro de 2014, Anais... Disponível em: <https://anaiscbc.emnuvens.com.br/anais/article/view/3631>
- ALMEIDA, S. M. **Metacognição como proposta pedagógica.** 1998. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- ANDRÉ, M. E. D. A. **Estudo de caso pesquisa e avaliação educacional.** 3. ed. Brasília: Liber livro, 2008.
- AURELIANO, R. **Como elaborar esquemas.** 2010 <[http://www.ucb.br/prg/comsocial/cceh/normas\\_organinfo\\_esquema.htm](http://www.ucb.br/prg/comsocial/cceh/normas_organinfo_esquema.htm)>. Acesso em: 02/11/2018.
- BELLUZZO, R. C. B. O uso de mapas conceituais e mentais como tecnologia de apoio à gestão da informação e da comunicação: uma área interdisciplinar da competência em informação. **Revista de Biblioteconomia e Documentação.**, v. 2, n. 2, p. 78-89, 2006.
- BERNT, F.M.; BUGBEE, A.C. Study practices of adult learners in distance education: Frequency of use and effectiveness. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Boston, MA. ERIC Document Reproduction Service No. ED 323 385, 1990.
- BUZAN, T.; BUZAN, B. **The Mind Map Book**, 2. ed. [S. I.]: Plume, 1996.
- BRANSFORD, J. D. BROWN, A. L. COCKING, R. R. (Org.) **Como as pessoas aprendem: cérebro, mente, experiência e escola.** São Paulo: Senac, 2007. 381p.
- BRASIL. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Lei de Diretrizes e Bases da Educação – LDB. Brasília, 1996. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/ldb.pdf>. Acesso em: 19 set. 2018.
- BRITTON, B. K.; TESSER, A. Effects of time management practices on college grades. **Journal of Educational Psychology**, n. 83, p. 405-410.1991.
- CARITA, A.; SILVA, A. C.; MONTEIRO, A. M. DINIZ, T. P. **Como ensinar a estudar.** Lisboa: Presença, 1997.
- CARRILHO, F. **Métodos e técnicas de estudo.** [S. I.]: Presença, 2005.
- CONZENZA, R. M.; GUERRA, L. B. **Neurociência e educação: como o cérebro aprende.** Porto Alegre: Artmed, 2011.

COSTA, F. Avaliação de software educativo: Ensinem-me a pescar! **Cadernos SACAUSEF**, n.1, p. 45-51, 2005.

CHEN, C. S. Self-regulated learning strategies and achievement in an introduction to information systems course. **Information Technology, Learning and Performance Journal**, v. 20, n. 1, p. 11-25, 2002.

EBBINGHAUS, H. Memory: A contribution to experimental psychology (Henry A. Ruger & Clara E. Bussenius, Trad.). 1985. Original publicado em New York: Teachers College, Columbia University. (Original em alemão REVISTA DA BIOLOGIA – www.ib.usp.br/revista – volume 1 – dezembro de 2008 “Über das Gedächtnis” publicado em 1885).

ESTANQUEIRO, A. **Aprender a estudar um guia para o sucesso na escola** 14. ed. [Lisboa]: Texto, 2014.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio Século XXI: O dicionário da língua portuguesa**. 3. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FILCHER, C.; MILLER, G. Learning strategies for distance education students. **Journal of Agricultural Education**, v. 41, n. 1, p. 60 - 68, 2000.

FLAVELL, John Hurley. First discussant's comments: what is memory development the development of? **Human Development**, n. 14, p. 272-278, 1971.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários a prática educativa**. 9 ed. São Paulo: Paz e Terra, 1997.

GALANTE, C. E. S. O uso de mapas conceituais e de mapas mentais como ferramentas pedagógicas no contexto educacional do ensino superior. Seminário Internacional sobre a situação da política educacional do Mercosul, Asunción, PY, Janeiro, 2013.

GARCIA, M. Scanning e Skimming: as Estratégias de Leitura do Inglês Instrumental, 2014. Disponível em <https://inglesinstrumentalonline.com.br/scanning-e-skimming-os-metodos-de-leitura-do-ingles-instrumental/>. Acessível em 05/11/2018.

GIRARDI, J. F.; GAIKOSKI, M. M.; BORGES, L. M.; GI, D. M. Considerações sobre a importância de leituras prévias no desempenho acadêmico: um estudo de caso na Universidade Federal de Santa Catarina. Caderno de Psicopedagogia. v.8, n.14, p. 15 -29, 2010.

GUILFORD, J. “**the nature of human intelligence**”. New York: McGraw-Hill, 1967.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa tipos fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**, v. 35, n.3, p. 20-29, 1995

HERMANN, W.; BOVO, V. **Mapas Mentais Enriquecendo Inteligências: enriquecendo inteligências: captação, seleção, organização, síntese, criação e gerenciamento de informação**. 2. ed. Campinas, SP: Join Bureau, 2005.

KING, A. "Ask to THINK-TEL WHY: A Model of Transactive Peer Tutoring for Scaffolding Higher Level Complex Learning". **Educational Psychologist**, v. 32, n. 4, p. 221-235, 1997.

KUHN, D; DEAN JR, D. Metacognition: a bridge between cognitive psychology and educational practice. **Theory into practice**, v. 43, n. 4, 2004.

LEITE, U. R.; TAMAYO, Á.; GUNTHER, H. Organização do uso do tempo e valores de universitários. **Aval. Psicol.**, v. 2, n. 1, 2003.

LOPES, S., A.; VEIGA S., A. M.; SÁ, I. Autorregulação da aprendizagem: Estudos Teóricos e Empíricos. **Revista do Mestrado em Educação da Universidade de Mato Grosso**, v. 10, n. 19, p. 59-74, 2004.

MCKEACHIE, W. J.; PINTRICH, P. R.; LIN, Y.; SMITH, D. Teaching and learning in the college classroom: A review of the research literature. Ann Arbor, MI: National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning, University of Michigan, 1986.

MENDEZ, F. **Aprender a estudar**. Madrid: Piramide, 1999.

MORAES, R. Uma tempestade de luz: a compreensão possibilitada pela análise textual discursiva. **Ciência & Educação**, v. 9, n. 2, p. 191-210, 2003.

MORAES, R.; GALIAZZI, M. C. Análise textual discursiva: processo Reconstrutivo de múltiplas faces. **Ciência & Educação**, v. 12, n. 1, p. 117-128, 2006.

MOREIRA, A. E. C. A Importância do Ensino das Estratégias de Aprendizagem aos Alunos do Ensino Fundamental. Out. 2015. Disponível em [http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/16254\\_9274.pdf](http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/16254_9274.pdf). Acesso em 03/08/18.

MOREIRA, N. B. **Estudar melhor para aprender melhor: Autorregulação da Aprendizagem e das estratégias de estudo na promoção do sucesso escolar**. 2011. Dissertação (Mestrado no Ensino do Inglês 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário e Espanhol 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário) - Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto.

NÉRICI, I. G. **Didática: uma introdução**. São Paulo: Atlas, 1993.

OLIVEIRA, E. F. Programa Aprender: multiplique sua velocidade de aprendizagem. 2015. Disponível em: <http://www.programaaprender.com.br/>

PEDRUZZI, A. N.; SCMIDT, E. B.; GALIAZZI, M. C.; PODEWILS, T. L. Análise textual discursiva: os movimentos da metodologia de pesquisa. **Atos de Pesquisa em Educação**, v. 10, n.2, p.584-604, 2015

PERRENOUD, P. **Avaliação da excelência à regulação das aprendizagens: entre duas lógicas**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

PINTO, A. C. Aprender a aprender o quê? Conteúdos e estratégias. **Psicologia, Educação e Cultura**, v. 2, n. 1, p. 37-53., 1998.

PINTRICH, P. R.; DEGROOT, E. V. Motivational and self - regulated learning components of classroom academic performance. **Journal of Educational Psychology**, v. 82, n.1, p. 33 - 40, 1990.

PROSSER, M.; TRIGWELL, K. **Understanding learning and teaching: the experience of higher education**. Buckingham: SHRE & Open University Press, 1999.

RAMALHO, J. Os hábitos de estudo em estudantes do 3º ciclo do ensino básico e do 1º ano do ensino secundário. 2001. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/61008597.pdf>. Acesso em 06/05/2019.

RANGEL, M. **Métodos de Ensino para a aprendizagem e dinamização das aulas**. 2. ed. [S. I.]: Papyrus, 2005.

ROSÁRIO, P. **Estudar o estudar: (Des)venturas do Testas**. Porto: Porto, 2004.

SANTOS, I. A. **Métodos e Técnicas de Estudo que Potencializam o Ensino-/Aprendizagem**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Naturais) – Faculdade UnB Planaltina, Universidade de Brasília, Brasília. Disponíveis em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/17723>. Acesso em: 20/08/2018

SANTOS, W. D. R. **Como passar em provas e em concursos: tudo o que você precisa saber e nunca teve a quem perguntar**. 20. ed. rev. e atualizada, Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.

SIMÃO, A. M. V.; FRISON, L. M. B. Autorregulação da aprendizagem: abordagens teóricas e desafios para as práticas em contextos educativos. **Cadernos de Educação**, n. 45, p. 2-20, maio/agosto, 2013.

SOBRINHO, R. S. **A importância do ensino da biologia para o cotidiano**. 2009. Monografia de Conclusão de Curso (Licenciatura em Biologia no Programa Especial de Formações de Docentes) - Faculdade Integrada da Grande Fortaleza, Fortaleza.

STAKE, R. E. **The art of case study research**. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1995.

TAVARES, B. F. **Metacognição, aprendizagem e o treinamento tático teórico (ttt) do futsal**. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências e Saúde) - Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

TESTA, M. G.; FREITAS, H. Autorregulação da Aprendizagem: analisando o perfil do estudante de administração. In: XXIX Encontro Nacional da ANPAD (ENANPAD). **Anais**. Brasília, 2005.

TIERNO, B. **As melhores técnicas de estudo**: Saber ler corretamente, fazer anotações e preparar-se para os exames. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

TORRES, A. **Novos elementos do método no estudo**. 4. ed. Lisboa: Vega, 2000.

VILELA, V. V. **Modelos e métodos para usar mapas mentais**: usos detalhados de mapas mentais para seu cotidiano, seu aprendizado e suas realizações. 5. ed. Brasília: [s. n.], 2012

VYGOTSKY L. S. **Mind in society - the development of higher psychological processes**. Cambridge MA: Harvard University Press, 1978.

WEINSTEIN, C. E.; MAYER, R. E. The teaching of learning strategies. En M. C. **Wittrock Ed. Handbook of research on teaching**, New York: McMillan, 1986.

YIN, R. K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos. Porto Alegre: Bookman, 2001.

ZIMMERMAN, B. J. Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? **Contemporary Educational Psychology**, v.11, n. 4, p. 307-313, 1986.

ZIMMERMAN, B. J.; MARTINEZ - PONS, M. Development of a structured interview for assessing student use of self - regulated learning strategies. **American Educational Research Journal**, v. 23, n.4, p. 614 – 628, 1986.



## APÊNDICES

### APÊNDICE A

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

##### Autorização e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_, residente à \_\_\_\_\_, legalmente responsável pelo(a) aluno(a) \_\_\_\_\_, matriculado(a) no 1º ano do Ensino Médio da escola \_\_\_\_\_, declaro que autorizo e concordo com a participação de (nome do aluno) \_\_\_\_\_ como colaborador(a) voluntário nas atividades de pesquisa desenvolvidas no projeto de pesquisa de mestrado de Ivanete Alves dos Santos C. de Sousa, aluna do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências (PPGEC) da Universidade de Brasília (UnB) sob orientação da Professora Dr.<sup>a</sup> Patrícia Fernandes Lootens Machado. Declaro que fui satisfatoriamente esclarecido(a) sobre o fato de que: a) as informações colhidas durante a elaboração desta pesquisa de mestrado serão divulgadas em publicações da área de Educação, preservado o total anonimato dos estudantes; b) para a coleta de dados serão utilizados as atividades realizadas pelos alunos(as); c) posso consultar a autora do projeto durante a execução desse, para solucionar qualquer dúvida sobre o desenvolvimento de suas atividades; d) não terei direitos autorais sobre os resultados decorrentes desta pesquisa. E, por estar de acordo, firmo o presente.

Brasília, \_\_\_\_ de Fevereiro de 2019

\_\_\_\_\_  
**Voluntário(a) ou responsável legal**

\_\_\_\_\_  
**Ivanete A. dos Santos C. de Sousa (PPGEC-UnB)**

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO I – DIAGNÓSTICO

| Nome:  | Série:  | Turma:        |
|--|---|---------------|
| 1. Você estabelece metas e objetivos de estudo ?   | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Às vezes | Quais ? _____ |
| 2. Você organiza seu tempo seguindo um cronograma de estudo?   | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não                                   |               |
| 3. Você organiza seu ambiente de estudo?   | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não                                   | Como? _____   |
| 4. Você organiza seu material de estudo  | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não                                   | Como? _____   |
| 5. Realiza um estudo prévio antes das aulas?   | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Às vezes |               |
| 6. Costuma fazer anotações nas aulas ?   | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Às vezes | Como? _____   |
| 7. Você costuma fazer revisões do conteúdo?  | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Às vezes |               |
| 8. Consegue identificar, facilmente, as ideias principais de um texto?   | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Às vezes |               |
| 9. Você está satisfeito com o meu desempenho estudantil, porque?   | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não                                   |               |
| 10. Você costuma fazer uma autorreflexão/autoavaliação de si mesmo em relação ao seu comportamento estudantil? | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Às vezes |               |
| 11. O que te motivou a participar dessa oficina?   |   |               |

## APÊNDICE C

### QUESTIONÁRIO II – ACOMPANHAMENTO

| Nome:   | Turma:  |
|---|---|
| 1. Organizei o meu tempo de estudo?   | <input type="checkbox"/> Sim, sempre <input type="checkbox"/> Sim, às vezes<br><input type="checkbox"/> Não, nunca                              |
| 1.1 O que mudou com o emprego dessa técnica?  | <input type="checkbox"/> Me sinto mais produtivo<br><input type="checkbox"/> Não mudou nada   |
| 2. Organizei o meu espaço de estudo?  | <input type="checkbox"/> Sim, sempre <input type="checkbox"/> Sim, às vezes<br><input type="checkbox"/> Não, nunca                              |
| 2.1 O que mudou com o emprego dessa técnica?  | <input type="checkbox"/> Me sinto mais produtivo<br><input type="checkbox"/> Não mudou nada   |
| 3. Organizei o meu material de estudo?  | <input type="checkbox"/> Sim, sempre <input type="checkbox"/> Sim, às vezes<br><input type="checkbox"/> Não, nunca                              |
| 3.1. O que mudou com o emprego dessa técnica?   | <input type="checkbox"/> Me sinto mais produtivo<br><input type="checkbox"/> Não mudou nada   |
| 4. Realizo o estudo prévio antes das aulas  | <input type="checkbox"/> Sim, sempre <input type="checkbox"/> Sim, às vezes<br><input type="checkbox"/> Não, nunca                              |
| 4.1 O que mudou com o emprego dessa técnica?  | <input type="checkbox"/> Me sinto mais produtivo<br><input type="checkbox"/> Não mudou nada   |
| 5. Anoto o que é apresentado nas aulas  | <input type="checkbox"/> Sim, sempre <input type="checkbox"/> Sim, às vezes<br><input type="checkbox"/> Não, nunca                              |
| 6. Utilizo o mapa mental na disciplina  | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não   |
| 6.1 O que mudou com o emprego dessa técnica?  | <input type="checkbox"/> Me sinto mais produtivo<br><input type="checkbox"/> Não mudou nada   |
| 7. Realizo Revisão do conteúdo  | <input type="checkbox"/> Sim, sempre <input type="checkbox"/> Sim, às vezes<br><input type="checkbox"/> Não, nunca                              |
| 8. As técnicas aprendidas na oficina facilitaram sua vida como estudante?   | <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não<br><input type="checkbox"/> Não as utilizo <input type="checkbox"/> Não sei responder |
| 9. Dentre as técnicas citadas acima, teve alguma que você sentiu dificuldade de utilizar? Caso a resposta seja afirmativa, pode nos dizer o porquê da dificuldade, justificando sua resposta. |   |
| 10. Para as técnicas que você respondeu “ Sim,  |   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>às vezes</b>”. Pode nos dizer por que nem sempre as utilizou?</p>  |  |
| <p>11. Para as técnicas que você respondeu “<b>Não, nunca</b>”. Pode nos dizer se houve algum motivo para não utilizá-las?</p> |  |

**Apêndice D - Proposição didática:**  
*Ensinar a Estudar: Uma Proposta de Ação Docente*



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Decanato de Pesquisa e Pós-Graduação

Instituto de Ciências Biológicas

Instituto de Física

Instituto de Química

Faculdade UnB Planaltina

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**IVANETE ALVES DOS SANTOS CONSERVA DE SOUSA**

**ENSINAR A ESTUDAR: UMA PROPOSTA DE AÇÃO DOCENTE**

Brasília – DF

2019



# **UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Decanato de Pesquisa e Pós-Graduação

Instituto de Ciências Biológicas

Instituto de Física

Instituto de Química

Faculdade UnB Planaltina

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

**IVANETE ALVES DOS SANTOS CONSERVA DE SOUSA**

## **ENSINAR A ESTUDAR: UMA PROPOSTA DE AÇÃO DOCENTE**

Proposta de ação profissional resultante da Dissertação elaborada sob orientação da Prof. Dra. Patrícia Fernandes Lootens Machado apresentada à banca examinadora como requisito parcial à obtenção do Título de Mestre em Ensino de Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências da Universidade de Brasília.

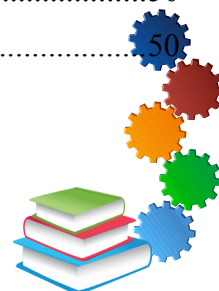
Brasília – DF

2019

# SUMÁRIO



|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>1.</b> | <b>APRESENTAÇÃO.....</b>  | <b>4</b>  |
| 2.        | Autorregulação da Aprendizagem: algumas considerações.....          | 6         |
| 3.        | Métodos e Técnicas de Estudo.....                                   | 6         |
| 3.1.      | Gestão do tempo.....  | 7         |
| 3.2.      | Gestão do ambiente de estudo.....                                   | 8         |
| 3.3.      | Leitura Prévia.....   | 9         |
| 3.4.      | Mapa Mental.....  | 10        |
| 3.4.1.    | Construindo um Mapa Mental.....                                     | 10        |
| 3.5.      | Técnicas de Revisão.....  | 13        |
| 3.5.1.    | Orientações para elaborar um cronograma de revisões.....            | 14        |
| <b>4.</b> | <b>PROPOSIÇÃO.....</b>  | <b>16</b> |
| 4.1.      | Planejamento do Estudo: aprender a planejar.....                    | 17        |
| 4.2.      | Organização do Estudo: aprender a organizar.....                    | 24        |
| 4.3.      | Técnica de Leitura: leitura prévia.....                             | 30        |
| 4.1.      | Métodos de Anotação: aprender a anotar.....                         | 35        |
| 4.2.      | Métodos de Revisão: aprender a revisar.....                         | 40        |
|           | <b>FECHAMENTO.....</b>  | <b>44</b> |
|           | <b>REFERÊNCIAS.....</b>   | <b>45</b> |
|           | <b>APÊNDICES .....</b>  | <b>48</b> |
|           | <b>APÊNDICE A – Questionário .....</b>                              | <b>48</b> |
|           | <b>APÊNDICE B – Cronograma de Atividades.....</b>                   | <b>49</b> |
|           | <b>APÊNDICE C – Cronograma de Atividades a ser Preenchido .....</b> | <b>49</b> |
|           | <b>APÊNDICE D – Cronograma de Estudos.....</b>                      | <b>50</b> |
|           | <b>APÊNDICE E – Cronograma de Estudos a ser Preenchido.....</b>     | <b>50</b> |





## APRESENTAÇÃO

**Caro(a) Professor(a),**

Ensinar e aprender estão entre um dos aspectos que causam maiores inquietações tanto em professores quanto em estudantes. O que ensinar e como ensinar são questões fundamentais que circundam o campo pedagógico. Ambas as questões associam-se tanto à organização dos currículos quanto à didática adotada por um professor. Por sua vez, a questão sobre *o que fazer para aprender* é também um desafio para os estudantes, pois relaciona-se diretamente com a questão de *como estudar*, que depende muito de como o estudante se percebe como aluno, e em consequência, de sua capacidade de autorregular-se em relação a sua aprendizagem. A autorregulação, de acordo com Perrenoud (1999, p. 96), é a “*capacidade do sujeito para gerir ele próprio seus projetos, seus progressos, suas estratégias diante das tarefas e obstáculos.*” Esse conceito está relacionado diretamente com o conceito de autonomia. Segundo Costa (2005), quando o aluno aprende de forma autônoma tem a capacidade de administrar e organizar seu próprio percurso em relação à aprendizagem, estabelecer seus objetivos, escolher as estratégias de estudo mais adequadas para si, refletir e auto avaliar-se durante todo o percurso.

Nesse contexto, esse material propõem uma série de atividades a respeito de estratégias de aprendizagem autorregulas e métodos e técnicas de estudo, com a intenção de orientar a prática pedagógica do docente no que se refere ao auxílio aos educandos em relação aos seus hábitos estudantis.

Hábitos de estudos pode ser definido como “(...) um processo Hábitos de estudos pode ser definido como “(...) *um processo contínuo, associado ao desenvolvimento do estudante, no qual, o mesmo, pode tornar-se consciente de como aprende e das dificuldades que tem*”. (GIBBS, 1986,

p. 88). Além dessa definição, outros autores consideram como sendo uma “(...) *estratégia de diversificação de apoio aos alunos, a qual visa a aquisição e ou desenvolvimento de um conjunto de competências básicas de estudo e que são suscetíveis de otimizar o rendimento escolar*” (CARITA, at. el 1997, p. 16).

De acordo com (Silva & Sá, 1997), alguns problemas de aprendizagem estão relacionadas à ausência de hábitos de estudos que possa favorecer para que ela ocorra, bem como pela ausência de estratégias de estudos que possam colaborar para um estudo eficiente.

Esse recurso compreende atividades que podem orientar o professor em relação ao ensino de estratégias de estudo em sua prática docente. Sua organização está disposta da seguinte forma, primeiramente, há uma breve discussão sobre estratégias de aprendizagem autorreguladas, métodos e técnicas de estudo. O objetivo dessa discussão é proporcionar a você docente um breve respaldo teórico sobre o assunto, dando-lhe maior conhecimento sobre as técnicas, além de proporcionar-lhe maior segurança teórica ao ensiná-las.

Já na segunda parte, esse recurso apresenta uma proposta desenvolvida em forma de uma oficina organizada em 5 (cinco) encontros com atividades que trabalham com técnicas de estudo.

É importante enfatizar que as atividades propostas nesse material não são para serem seguidas de forma inflexível. São apenas sugestões que podem e devem ser aprimoradas pelo docente para proporcionar um melhor desempenho no desenvolvimento das atividades.

Portanto, caro(a) professor(a), esteja à vontade para alterar, inserir, substituir as atividades que julgar mais pertinente para o aprimoramento da oficina.

Destarte, esperamos que essa atividade possa ser proveitosa e possa contribuir para ajudar professores e estudantes que se encontram em contextos similares com o qual eu vivo com meus alunos.

## **2. Autorregulação da Aprendizagem: algumas considerações**

As investigações sobre a autorregulação da aprendizagem tiveram início cerca de 30 anos atrás e de acordo com Testas e Freitas (2005) foi desenvolvida baseada na teoria social da aprendizagem. As primeiras questões levantadas era como tornar os estudantes mais capazes de gerir seus próprios processos de aprendizagem, tornando-os mais autônomos e responsáveis (MOREIRA, 2011)

Para Zimmerman (1989, p. 22) *aprender “não é algo que acontece aos alunos, é algo que ocorre em consequência do comportamento dos alunos”*. Em conformidade, Rosário (2004), diz que a autorregulação da aprendizagem está associada com o grau em os alunos estão ativamente envolvidos com sua aprendizagem. Depreende-se das palavras dos autores, que a autorregulação da aprendizagem, além de associar-se ao comportamento dos estudantes, está também conectada com as condições oferecidas para o desenvolvimento desses comportamentos.

## **3. Métodos e Técnicas de Estudo**

A palavra método se origina do grego *méthodos* oferecendo-nos o significado de caminho a seguir (FERREIRA, 1999). Portanto, entende-se por método o caminho na direção do objetivo a ser atingido e, por técnica o conjunto de ações que nos indica o como fazer, são os recursos e procedimentos utilizados para percorrer o caminho (NÉRICE, 1993, RANGEL, 1990). De acordo com esta autora, a metodologia didática refere-se, então, ao desenvolvimento de um conjunto de métodos e técnicas de estudo. As técnicas apresentadas nessa proposta são discutidas brevemente a seguir

### 3.1. Gestão do tempo

Na escola, existem multitarefas para serem realizadas pelos estudantes em tempo hábil, são provas, seminários, atividades avaliativas, exercícios, redações entre outras. Administrar bem o tempo significa considerar cada atividade em tempos e períodos específicos. Uma boa gestão do tempo pode garantir que todas as atividades estudantis sejam cumpridas nos prazos estabelecidos (SANTOS, 2015).

Gerir o tempo consiste em “(...) *estabelecer um horário regular dedicado exclusivamente a atividades concretas e bem programadas, que respondam a objetivos precisos*” (MENDEZ, 1999, p. 30).

Quando não conseguimos realizar uma lista excessiva de tarefas, por vezes, nos sentimos insatisfeitos, ao contrário, quando realizamos todas as tarefas incumbidas no prazo específico, nos sentimos mais satisfeitos com nosso próprio rendimento. Na escola, não é diferente, quando o aluno realiza suas tarefas gerindo melhor o seu tempo terá mais satisfação em realizá-la. É o que ressaltam Leite; Tamayo e Günther (2003, p. 58) sobre a gestão do tempo: “Estudantes que percebem seu controle sobre tempo, *avaliam melhor seu desempenho, têm maior satisfação no trabalho e sofrem menos tensão somática.*” Para Britton e Tesse (1991), a gestão do tempo também tem relação direta com o rendimento estudantil. Uma organização adequada do tempo de estudos que permita um controle melhor pelos indivíduos pode ser obtida com a elaboração de um cronograma de estudos (SANTOS, 2007).

Gerir bem o tempo pode, sem dúvidas, tornar o estudo mais eficiente com melhor aproveitamento, além do mais, quando há uma adequada administração temporal, os estudantes têm uma melhor organização de vida o que possibilita a realização não somente de tarefas escolares mas a possibilidade de dedicar-se a outras atividades pessoais (SANTOS, 2007). E isso pode ser ainda melhorado com a gestão do espaço de estudo.

Além do cronograma, é importante orientar acerca da utilização de uma agenda escolar, que serve para anotar nas datas corretas os compromissos a serem assumidos como estudantes, como: entregar trabalhos, a realização de provas, a leitura realizada para participar de atividades em sala de aula entre outros. O objetivo de utilizar uma agenda escolar é ajudar os alunos a se tornarem mais organizados com o seu trabalho estudantil, além disso, pode evitar que algum compromisso não seja realizado no prazo estabelecido. Já o objetivo do cronograma de estudos é reservar um tempo dentro da rotina do aluno para que ele possa estudar. O aluno pode usar o próprio caderno como agenda escolar, pois os cadernos já trazem essa possibilidade na primeira folha. Essa atividade de elaboração do cronograma de estudos foi, portanto, uma tarefa para casa.

### **3.2. Gestão do ambiente de estudo**

No que tange a gestão do ambiente de estudo, a escolha deve priorizar um lugar silencioso, calmo e tranquilo, longe de televisores, computadores e celulares, para garantir a concentração na tarefa a ser desempenhada. O mais adequado é que se utilize uma mesa limpa e tenha em mãos os materiais necessários para o estudo:

Ao sentar-se para estudar, tenha à mão tudo o que vai necessitar: papel, caneta, lápis, livros, códigos, apostilas, etc. Não deixe algum material na prateleira, pois ou você vai perder tempo para pegá-lo (ou não volta) ou, como é de regra, por preguiça vai acabar não o consultando. [...] Assim como se deve ter em mãos o material útil, elimine (coloque longe) o material inútil. Uma mesa desorganizada prejudica a “organização” do cérebro e a concentração. (SANTOS, 2007).

A importância de se sentar à mesa para o estudo, favorece a

atenção, pois, caso opte por estudar na cama, por exemplo, as chances de dormir serão maiores reduzindo-se então a probabilidade do êxito (SANTOS, 2007).

A partir dos estudos de Zimmerman e Martinez - Pons (1988), foi possível identificar que os estudantes com maior desempenho escolar eram aqueles que utilizaram estratégias de estruturação do ambiente, adequando o melhor espaço físico as suas necessidades.

### **3.3. Leitura Prévia**

A leitura prévia como a fácil identificação da ideia global/principal, aquela que oferece sentido ao texto. Geralmente, estas ideias estão contidas em partes específicas do texto como o título e /ou legendas, imagens, gráfico. Uma leitura cuidadosa destas partes permite o acesso fácil às ideias centrais (TORRES, 2000).

A ideia principal de um texto, aquela que traz a essência para a escrita, pode ser encontrada logo no início de um parágrafo, outras se apresentam já ao seu final. Com certa habilidade, o leitor pode identificá-la, pois, a característica primordial das ideias centrais é a genericidade. Por sua vez, as ideias secundárias se apresentam para explicar e justificar às ideias principais (TIERNO, 2003).

Dessa forma, a leitura realizada atentamente de alguns parágrafos da introdução e da conclusão na busca destas ideias pode contribuir para a compreensão das ideias centrais, além do mais, torna-se fácil identificar o grau de complexidade do texto, do nível do nosso conhecimento, bem como, a forma e o pensamento do autor lido. Isso tudo requer uma postura crítica e reflexiva por parte do leitor, infere-se que estas habilidades podem ser desenvolvidas ao se realizar com frequência a leitura prévia (TORRES, 2000)

### **3.4. Mapa Mental**

O Mapa Mental tem origem desde 1974, quando foi apresentado pelo seu idealizador Tony Buzan. Segundo ele, o Mapa Mental é uma ferramenta que possibilita organizar os pensamentos, explorando o máximo as capacidades mentais. Esse esquema organiza o conhecimento de forma hierarquizada e lógica o que possibilita a identificação, facilmente, das informações bem como suas inter-relações (HERMANN; BOVO 2005).

Em outras palavras, pode se dizer que é o tema central suas divisões e subdivisões, permitindo a comunicação entre a ideia principal e as ideias secundárias, viabilizando a compreensão do conhecimento pelo estudante, mesmo que o seja complexo. Dessa forma:

Mapas são representações de relações entre conceitos, ou entre palavras que substituem os conceitos, através de diagramas, nos quais o autor pode utilizar sua própria representação, organizando hierarquicamente as ligações entre os conceitos que ligam problemas a serem resolvidos ou pesquisas a serem realizadas. (BELLUZZO, 2006, p. 85).

De acordo com Vilela (2012), existem algumas vantagens em se utilizar o Mapa Mental como esquema de anotação, por exemplo, a sua utilização permite o entendimento da ideia de uma forma mais ampla e não isolada, o que segundo o autor, torna a compreensão do assunto mais abrangente, além disso permite a organização do conhecimento, tornando-o mais objetivo, por filtrar as ideias principais.

#### **3.4.1. Construindo um Mapa Mental**

Segundo Buzan (1996), o primeiro passo para elaborar um Mapa Mental é estabelecer o tema central, pois *“o tema central é o assunto que origina o mapa, com seus conteúdos dispostos em tópicos e subtópicos”*

(KEIDANN<sup>11</sup>, 2013, p. 2). Após definido a ideia central do assunto, é necessário dispô-la no centro da folha, preferencialmente, na disposição horizontal, apenas para se ter mais espaço. Em seguida, é preciso adicionar os traços que ligam a ideia central ou tema central às ideias secundárias (tema ou tópico), bem como, a ligação com as ideias complementares (subtópicos), como apresentado na figura 1. No momento de ligação entre as ideias, sugere-se que se realize de uma série de questionamentos e reflexões relacionados ao tema central: quem, como, onde, quando, por que, para que, origem, consequências e possibilidades. Estes questionamentos, além de facilitar a construção do mapa, também auxiliam na organização do pensamento. Em relação a leitura do Mapa Mental, é realizada sempre no sentido horário, assim como estabelecido por Buzzan (1996).

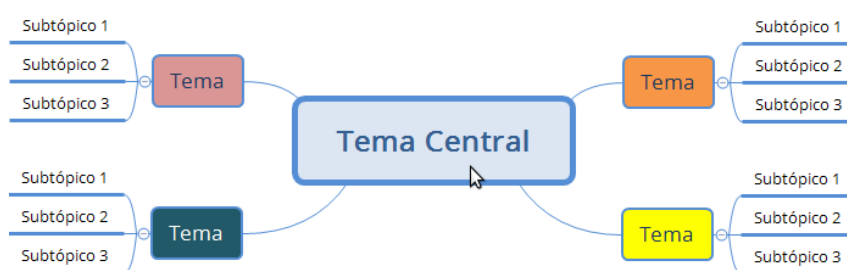


Figura 1 Esquema de como estruturar um mapa mental. Fonte: <https://www.gp4us.com.br/como-criar-um-mapa-mental>

Keidann (2013, p. 6), esclarece que “a quantidade de níveis ou ramos do mapa mental não possui limites, podendo ser criados quantos forem necessários, desde que a disposição no papel permita clareza.”. Dessa forma, caso haja a necessidade de dispor mais informações, será possível construir outras ramificações.

11. KEIDANN, G. L. (Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul). Utilização de Mapas Mentais na Inclusão Digital. [Apresentado ao GT3- Comunicações Científicas Perspectivas Teórico Metodológicas, do II Encontro de Educomunicação da Região Sul II Educom Sul, Ijuí/RS, 2013].



De acordo com Galante<sup>12</sup> (2013), o uso dessa ferramenta, pode desenvolver certas habilidades como a capacidade de investigar, analisar, classificar, organizar ideias e pensamentos, ordenar conceitos, relacionar ideias e sintetizar informações, além de proporcionar uma melhor compreensão do todo. A organização hierárquica dos conceitos facilita a construção de um contexto, quando conceitos são ensinados de forma aleatória, além de dificultar a aprendizagem, pode, facilmente, ser esquecidos.

Quando conceitos são ensinados aleatoriamente, sem uma ordem que permita a formação de um contexto, é muito fácil que os mesmos sejam esquecidos rapidamente ou que nem mesmo sejam aprendidos, afinal, não produzem significado para o aluno e nem mesmo apresentam uma ordem – que preferencialmente deve ser crescente, evolutiva – de aquisição de saberes. (KEIDANN, 2013, p. 10).

Segundo este autor, o uso do Mapa Mental como esquema de anotação pode proporcionar uma melhor compreensão dos conceitos por hierarquizar e organizar as ideias. Devido a forma como as informações são dispostas, as relações entre elas podem, facilmente, serem identificadas, assim durante **as revisões do conteúdo** a fixação das informações se tornam mais fáceis (BOVO; HERMANN, 2005). Essa ideia também é compartilhada por Keidann (2013), que o Mapa Mental permite realizar facilmente revisões sendo uma ótima ferramenta que pode ser utilizada durante a **revisão de conteúdo**.

---

12.GALANTE, C. E. S. O. (Universidade San Carlos). Uso de mapas conceituais e de mapas mentais como ferramentas pedagógicas no contexto educacional do ensino superior.

[Apresentado no Seminário Internacional sobre a situação da política educacional do Mercosul, Asunción, 2013].

### 3.5. Técnicas de Revisão

Há um consenso entre professores e pesquisadores da educação que o seu principal objetivo é o aprendizado eficiente. Não queremos que os estudantes saiam das escolas sem que o conhecimento tenha se consolidado. No entanto, por vezes, percebemos que a grande maioria esquece significativamente o que aprende durante sua trajetória estudantil e, uma das razões disso de acordo com Conzenza e Guerra (2011), é explicado porque os estudantes tendem a estudar somente em vésperas de provas. O que, segundo esses autores se o torna um problema, pois quando se estuda próximo da prova não há tempo para um estudo mais elaborado, o que ocorre é apenas um acúmulo de informação que será esquecida em seguida. De acordo com os autores, essa informação concentra-se apenas na memória de trabalho ou memória operacional, sendo uma memória transitória que guarda e processa a informação por um período curto de tempo, logo haverá o esquecimento.

Um estudo sobre esse assunto é remontado na década de 1970 com o estudo de Memória e Aprendizagem do pesquisador alemão Herman Ebbinghaus (1885). Esse pesquisador selecionou uma lista de sílabas para que fossem aprendidas e reaprendidas (revisadas). O tempo e o número de revisões foram todos anotados, bem como o intervalo de retenção das informações e o tempo necessário para revisar as sílabas esquecidas. De seu experimento, ele concluiu que a informação é perdida logo nas primeiras horas após o estudo. Além disso, caso não haja repetição será perdida ao longo do tempo. Uma outra conclusão do pesquisador diz que a reaprendizagem (revisão) se concretiza mais facilmente com sucesso do que a aprendizagem inicial. Além do mais, o estudo ao longo do tempo e do espaço torna reaprendizagem mais difícil de ser esquecida. A partir desse experimento, outros cientistas se propuseram a estudá-lo adicionando algoritmo, surgindo dessa forma (OLIVEIRA, 2015). Surge a partir de então a técnica de revisão denominada de técnica espaçada no tempo e no

espaço. Oliveira (2015), apresenta essa técnica como sendo uma técnica de estudo “(...) baseado na curva do esquecimento e no fato de que existe um momento ideal para revisar o que aprendemos” (p. 91). O autor ainda sugere que a primeira revisão seja feita logo nas primeiras vinte quatro horas, pois é durante esse período que há maior perda do conhecimento aprendido.

De acordo com Estanqueiro (2014), um bom cronograma de revisão deveria conter o seguinte:

**Revisão inicial** - uma revisão logo a seguir à captação é muito eficaz, porque ajuda a clarificar as ideias e a consolidar a aprendizagem. Uma recapitulação rápida da matéria, antes de pôr os livros de parte, fortalece a retenção.

**Revisões intermédias** - podem ser feitas uma semana ou um mês depois da aprendizagem e têm por finalidade reavivar a matéria esquecida. Uma matéria super-aprendida (aprendida e revista várias vezes) fica mais segura e aprofundada. Quando mais se repete mais se aperfeiçoa.

**Revisão final** - é a recapitulação geral dos tópicos essenciais, feita no próprio dia ou na véspera das provas.

### **3.5.1. Orientações para elaborar um cronograma de revisões**

Com base em Estanqueiro (2014) é possível elaborar um cronograma como técnica de revisão seguindo-se as seguintes orientações:

1º Passo – 10 minutos após a aula – primeira revisão;

2º Passo – 24 horas após a aula – segunda revisão;

3º Passo – Uma semana após a aula – terceira revisão;

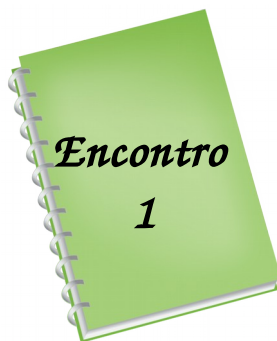
4º Passo – Antes da realização da prova – quarta revisão.

Essas revisões podem ser feitas de diversas maneiras, duas delas e que serão propostas nesse trabalho, são: a leitura dos mapas mentais que eles mesmos construíram e os exercícios que a professora cobrar em sala. Segundo Conzenza e Guerra (2011), uma aprendizagem eficiente se consolidará com as repetições que permitem novas conexões sinápticas, o que demanda esforço por parte do estudante, dessa forma, as revisões podem auxiliar os estudantes em seus hábitos de estudo.

#### **4. PROPOSIÇÃO**

Por acreditarmos que essa proposta tem o potencial de auxiliar os estudantes em seus estudos, contribuindo com seus respectivos desenvolvimento e amadurecimento intelectual, elaboramos a seguinte proposição educativa no sentido de contribuir com a sua prática docente, professor. Tendo em vista que as atividades não configuram uma “receita” a ser seguida de maneira exata, são apenas orientações oriundas de uma ação educativa construída nesse trabalho, sintá-se confortável para utilizá-la da melhor maneira possível de forma que se adéque ao seu contexto e a sua realidade educacional.

A seguir apresentaremos uma proposição didática que ensina técnicas de estudo. Esperamos que possa contribuir com sua prática docente.



# *Planejamento do Estudo: Aprender a Planejar*



**Público alvo:** 1ª e 2ª série do Ensino Médio

**Duração:** 2 horas e 30 minutos

**Tema:** Aprender a Planejar

## *Objetivos*

- ★ Proporcionar um autoconhecimento aos alunos em relação aos seus hábitos de estudo;
- ★ Conhecer a aprender sobre planejamento estudantil.

## *Metodologia*

### *Atividade 1*

- ★ O professor pode iniciar a oficina entregando para cada estudante um caderno e os orientando a escrever nele a cada atividade realizada, como uma espécie de diário do aluno.

★ Em seguida, professor pode aplicar um questionário (exemplo: Apêndice A) para delinear o perfil dos participantes com relação aos seus hábitos de estudos.

★ Após o preenchimento do questionário uma conversa informal com os alunos sobre suas respostas, pode ser realizada no intuito de promover um debate e uma discussão dialogada e participativa. Se possível tente explorar ao máximo as percepções deles em relação a suas respostas, através da discussão mediada.

A intenção dessa atividade é fazer com que os alunos se percebam quanto estudantes, *quem foram, quem estão sendo e em quem se tornarão se assim continuarem.*

## Atividade 2

★ O professor pode apresentar aos alunos um vídeo de 3min43s, retirado do YouTube<sup>13</sup>, com o tema: “**O desorganizado**”. Trata-se de uma animação que mostra a desorganização de um personagem devido à falta de gestão do tempo.

★ Após assistirem ao vídeo, questionamentos podem ser levantados para discutir, oralmente, com os alunos sobre suas percepções e interpretações a respeito do filme assistido. Nesse momento, é interessante tornar a aula bem participativa e dialogada, explorando

13 <https://www.youtube.com/watch?v=PMoINjIgE3o>

sempre ao máximo as percepções dos estudantes. Sugestões de perguntas que podem ser levantadas:

### **Perguntas**

- 1 - Como era a vida do protagonista do filme?
- 2 - Como ele se comportava em relação as atividades diárias?
- 3 - Que semelhanças e diferenças você percebe entre o seu dia a dia e o da personagem?
- 4 - O que você acha que falta para que ele seja mais organizado?
- 5 - E para você, o que você acha que lhe falta para que seja mais organizado? (caso você se considere desorganizado).

O intuito da atividade é conduzir os alunos a refletirem sobre a forma como administram o seu tempo e que a má gestão pode estar associada com as dificuldades de realizarem tarefas pessoais e estudantis, bem como a identificarem comportamentos que os atrapalham. Simplesmente por não organizarem o tempo de forma mais adequada para si.

### **Atividade 3**



★ Um outro vídeo também originário do Youtube<sup>14</sup>, com o tema: “**O Organizado**”, pode ser apresentado pelo professor. Tal qual o vídeo anterior, esse filme também é uma animação, porém, diferentemente do outro, esse mostra como a organização pode trazer benefícios para a vida de uma pessoa.

★ Após a apresentação desse vídeo, o docente pode discutir,, oralmente, com os alunos a questão abaixo, ou outras questões que o profissional julgue mais pertinente.

#### **Pergunta**

**1 – O que o personagem utilizava no vídeo ‘O organizado’ que não era utilizado no vídeo ‘O desorganizado’ que o ajudava a organizar melhor sua rotina?**

Este questionamento tem como objetivo ajudá-los a perceber que um cronograma pode ser muito útil na organização de seus estudos, bem como em sua vida em diversos aspectos.

14 <https://www.youtube.com/watch?v=ja96W3ogBbM&index=2&list=RDPMoINjIgE3><sup>9</sup>

## *Autoavaliação*

★ Após a discussão, afim de levar os alunos a uma autorreflexão, o professor pode pedir aos estudantes que respondam em seus diários, as perguntas apresentadas abaixo, ou uma outra que possa se mostrar mais adequada.

### **Perguntas**

- 1 - O que você acha que pode ajudar a se tornar mais organizado? Porque? (caso você se considere desorganizado).
- 2- O que você imagina que pode fazer para se ajudar como estudante?

A intenção dessa atividade é levá-los a uma autorreflexão sobre o modo como organizam seus estudos, bem como o que acreditam que podem fazer para melhorar seu planejamento estudantil.

### *Atividade 4*

## *Elaborando um cronograma de atividades*

*Um cronograma de Atividades é aquele em que o indivíduo aloca todas as suas atividades diárias realizadas em seus respectivos horários. É tudo o que uma pessoa faz no seu dia seja algo produtivo ou não, como exemplo o trabalho, estudo, lazer, televisão, mídias sociais, afazeres domésticos. Tudo aquilo que o indivíduo costuma fazer em seu dia-a-dia.*

- ★ O docente pode apresentar aos alunos alguns tipos de cronogramas de atividade como exemplificado no apêndice B.
- ★ O professor pode solicitar aos alunos que façam um cronograma inserindo todas as suas atividades diárias no horário que são realizadas, desde o acordar até se deitar, tendo como exemplo apêndice B.
- ★ Nessa atividade, é importante não interferir, pois é uma atividade livre para os alunos, já que cada rotina além de ser diferente uma da outra apresenta um caráter pessoal.
- ★ Peça para que eles levem seus respectivos cronogramas no próximo encontro, portanto, uma tarefa para casa.

*Atividade para casa:  
Construir seu  
cronograma  
de atividades*

## *Recursos*

Para o Professor: Lousa Digital – slides, vídeo

Para o Aluno: Diário do Aluno (caderno), caneta, lápis, borracha.



# Organização do Estudo: Aprender a Organizar



**Público alvo:** 1ª e 2ª série do Ensino Médio

**Duração:** 2 horas

**Tema:** Aprender a Organizar, tempo, material e ambiente de estudo

## Objetivos

- ★ Conhecer e aprender sobre rotina de estudo;
- ★ Elaborar um cronograma de estudo;
- ★ Compreender que um ambiente propício para o estudo favorece a atenção e concentração na tarefa em realização;
- ★ Compreender que manter o material organizado contribui para um melhor rendimento nos estudos.

## Metodologia

### Atividade 1

- ★ O professor pode retomar o assunto da aula anterior sobre a organização do tempo e conversar sobre a rotina de cada estudante proposta como atividade de casa na oficina anterior.

★ Nesse momento pergunte aos estudantes como foi elaborar o cronograma registrado cada atividade que ele fez ou costuma fazer alocadas em seus respectivos horários.

★ É importante deixá-los à vontade para falarem como se sentiram, se houve alguma dificuldade, o que eles perceberam ao elaborá-lo, se foi útil ou não essa atividade, sempre de forma dialogada e participativa com a mediação adequada do professor para garantir o bom andamento das discussões.

O objetivo dessa atividade é fazer com que os alunos percebam como estão utilizando o seu tempo, isto é, se há um dispêndio maior com atividades outras que não favorecem o seu desenvolvimento estudantil.



## *Atividade 2*

### *Autoavaliação*

★ Após o momento dialogado, no intuito de estimular os alunos a uma autorreflexão mais aprofundada, o professor pode pedir aos estudantes para que respondam em seus diários, as perguntas sugeridas abaixo, ou uma outra que possa se mostrar mais adequada.

#### **Perguntas**

*1 – A partir do seu cronograma, quais são as atividades que você tem passado mais tempo realizando?*

*2 - O que você acha dessas atividades que você faz por muito*

*tempo, elas te ajudam ou te atrapalham em relação aos seus estudos? Por que?*

*3 - Ao olhar para o seu cronograma você acha que possui tempo para estudar fora da escola, em casa? Por que?*

*4 - O que você imagina que pode ser feito para se ajudar como estudante relacionado ao modo como você administra o seu tempo?*

★ Em seguida o professor pode discutir com seus alunos a respeito de suas respostas para auxiliar em uma reflexão mais aprofundada.

Essa atividade tem como intuito fazer com que os alunos reflitam criticamente, diante da sua própria rotina de atividades, (retratada em seus cronogramas), a respeito do modo como estão utilizando o seu tempo e o que podem fazer para otimizá-lo da forma mais adequada para si.



### *Atividade 3*

★ Após os alunos terem aprendido sobre o que vem a ser um cronograma de atividade. O professor pode apresentar um cronograma de estudo aos estudantes (apêndice D)

## *Elaborando um cronograma de estudos*

*Um cronograma de estudos é aquele em que o indivíduo aloca apenas as suas atividades relacionadas ao seu ato de estudar como aulas, elaborar resumos, diagramas, realizar revisões, estudos prévios, preparação para seminários ou outros trabalhos, deveres de casa, simulados, exercícios, entre outros.*

- ★ O professor pode entregar aos seus alunos um cronograma (apêndice D) para que os estudantes possam, preenchê-lo com os horários disponíveis para estudos.
- ★ O objetivo da elaboração do cronograma de atividade é, que por meio dele, os estudantes possam se perceber melhor em relação as atividades que executam se são produtivas ou não e se podem serem trocadas por momentos de estudo.
- ★ Já o cronograma de estudo serve para que os alunos aloquem horários de estudo em sua própria rotina.



### *Utilizando agenda escolar*

- ★ O Professor pode ainda orientar os estudantes acerca da utilização de uma agenda escolar, explicando a diferença entre uma agenda e um cronograma de estudos.
- ★ O objetivo de utilizar uma agenda escolar é ajudar os alunos a se



tornarem mais organizados com o seu trabalho estudantil, além disso, pode evitar que algum compromisso não seja realizado no prazo estabelecido.

★ Já o objetivo do cronograma de estudos é reservar um tempo dentro da rotina do aluno para que ele possa estudar.

★ O aluno pode usar o próprio caderno como agenda escolar, pois os cadernos já trazem essa possibilidade na primeira folha.

### *Atividade 4*

★ Nesse momento, o professor pode explicar sobre a organização do material e do espaço de estudo.

★ Apresente imagens aos alunos (figura 1) e fale sobre a importância de se ter um local silencioso, tranquilo, calmo e um espaço bem organizado, preferencialmente, uma mesa de estudo.

★ Explique que uma mesa desorganizada pode prejudicar a concentração e organização do cérebro dificultando um estudo mais eficiente (figura 2).



Figura 1 Fonte: <https://www.google.com/imgres?imgurl>



Figura 2: Fonte:  
<https://www.google.com/imgres?imgurl>

## Recursos

- ★ Para o Professor: Lousa Digital – slides,
- ★ Para o Aluno: Diário do Aluno (caderno), caneta, lápis, borracha, cronograma em branco.



# Técnica de Leitura: Leitura Prévia



**Público alvo:** 1ª e 2ª série do Ensino Médio

**Duração:** 1 hora

**Tema:** Leitura Prévia

## Objetivos

- ★ Aprender a identificar as ideias centrais, secundárias e complementares em um texto;
- ★ Aprender técnicas que possibilitem uma leitura mais rápida;
- ★ Aprender técnicas que ajudam a estudar previamente.

*Explicando  
A leitura  
prévia*

A leitura prévia é útil para identificar o assunto do texto a ser lido (ideia geral), geralmente o título do texto e o índice dos livros podem trazer a ideia global. Ler o título e os subtítulos, ver as figuras e ler suas legendas, muitas vezes podem trazer informações mais simplificada que o próprio texto. Durante a leitura prévia, é importante anotar todas as dúvidas e questões que surgirem. Nesse momento não há a necessidade em compreender o conteúdo de forma aprofundada, e sim de se ter uma ideia

do que vai ser estudado em sala. Entretanto, deve-se ler e se questionar o porquê de seu estudo? O que ele vai aprender? E para que serve esse conhecimento? O ideal nessa leitura é ter dúvidas sobre o assunto, que serão sanadas em sala de aula com ajuda do professor e dos colegas.

## *Metodologia*

### *Atividade 1*

- ★ Por meio da utilização de slides, o professor pode apresentar aos alunos o texto descrito abaixo (ainda sem título) e pedir para que os alunos realizem uma leitura silenciosa.
- ★ Em seguida, o docente pode realizar a leitura juntamente com os estudantes, em voz alta e eles vão acompanhando.
- ★ Tanto o texto quanto as questões têm origem na mesma fonte<sup>15</sup>

*Um jornal é melhor que uma revista. Uma praia é um lugar melhor que uma rua. No começo, é melhor correr do que andar. Você pode ter que tentar várias vezes. É preciso alguma habilidade, mas é fácil de aprender. Mesmo crianças pequenas podem se divertir. Uma vez bem sucedido, as complicações são mínimas. As aves raramente chegam muito perto, mas a chuva embebe-a rapidamente. Muitas pessoas fazendo a mesma coisa pode causar problemas. Um indivíduo precisa de espaço. E, se não há complicações, pode ser muito tranquilo. Uma pedra pode servir como âncora, mas se as coisas escapam, você não vai ter uma segunda chance.*

15 Fonte: Curso intelekto: saber com autonomia.

★ Após a leitura do texto, o professor pode perguntar aos alunos sobre suas possíveis interpretações e compreensão do texto.

★ Em seguida afim de investigar sobre o que compreendera sugiram que respondam as seguintes questões:

### Perguntas

1 - Quem raramente chega perto?

2 - O texto diz que algumas coisas são melhores que outras. Cite uma delas.

3 - Discuta a afirmação: “se as coisas escapam, você não vai ter uma segunda chance.

4 - Explique porque “muitas pessoas fazendo a mesma coisa pode causar problemas”.

★ Nesse momento, o professor pode ouvi-los atentamente no intuito de promover uma discussão entre os alunos, explorando ao máximo a capacidade de análise crítica dos estudantes.

★ Na intenção de instigar os alunos o professor pode seguir com os questionamentos levando-os a refletirem sobre as principais dificuldades ao ler o texto, o que faltou para facilitar a sua compreensão.

★ O professor pode ainda provocá-los questionando-os sobre como seria a compreensão da leitura se houvesse um título.

O objetivo dessa atividade é instigar a curiosidade dos alunos acerca da compreensão e do sentido do texto.

## Atividade 2

★ Após as discussões, peçam ao alunos que leiam o texto novamente, mas dessa vez (ainda no slide) com a presença do título.

### *Preparando e fazendo voar uma pipa*

*Um jornal é melhor que uma revista. Uma praia é um lugar melhor que uma rua. No começo, é melhor correr do que andar. Você pode ter que tentar várias vezes. É preciso alguma habilidade, mas é fácil de aprender. Mesmo crianças pequenas podem se divertir. Uma vez bem sucedido, as complicações são mínimas. As aves raramente chegam muito perto, mas a chuva embebe-a rapidamente. Muitas pessoas fazendo a mesma coisa pode causar problemas. Um indivíduo precisa de espaço. E, se não há complicações, pode ser muito tranquilo. Uma pedra pode servir como âncora, mas se as coisas escapam, você não vai ter uma segunda chance.*

★ Após ler o texto novamente, pergunte aos alunos se ao inserir o título a leitura bem como sua compreensão se tornaram mais acessíveis, se o título conferiu ao texto um sentido que antes não possuía.

★ Aproveite para questioná-los o porquê um título é importante em um texto e o que foi aprendido ou percebido por eles após essa experiência com as seguintes questões sugeridas.

- Após a segunda leitura, com o título, o entendimento do texto ficou mais fácil?

- Por que você acha que o título é importante em um texto?
- Após essa experiência, o que você aprendeu? Ou percebeu?

O objetivo dessa atividade é fazer com que os alunos percebam que títulos e subtítulos sumários, entre outros da mesma natureza, contêm informações relevantes para o entendimento de um texto/livro.

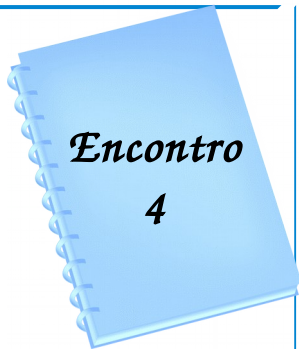


### *Atividade 3*

- ★ Passado esse momento, é importante que o professor leve textos de interesse dos alunos de preferência textos da disciplina do professor aplicador dessa oficina. Ou ainda os estudantes podem levar livros ou textos a pedido do docente.
- ★ Nessa parte da oficina, os estudantes podem ser estimulados a lerem os textos e a identificarem as ideias centrais do texto e as anotando para posteriormente serem analisados juntamente com o professor.
- ★ Após esse encontro é importante que o professor oriente os alunos a continuarem a exercitarem a leitura prévia, pois somente com a prática poderão aprimorar tal técnica.

### *Recursos*

- ★ Para o Professor: Lousa Digital – slides.
- ★ Para o Aluno: Diário do Aluno (caderno), caneta, lápis, borracha, textos para leitura.



# Métodos de Anotação: Aprender a Anotar



**Público alvo:** 1ª e 2ª série do Ensino Médio

**Duração:** 1 hora e 30 minutos

**Tema:** Aprender a Anotar – Mapa Mental

## Objetivos

- ★ Aprender técnica de anotações;
- ★ Aprender a elaborar um mapa mental.

*Explicando  
O mapa  
mental*

Mapa Mental é uma ferramenta que possibilita organizar os pensamentos, explorando o máximo as capacidades mentais. Esse esquema organiza o conhecimento de forma hierarquizada e lógica o que possibilita a identificação, facilmente, das informações bem como suas inter-relações (HERMANN; BOVO 2005). Em outras palavras, pode se dizer que é o tema central suas divisões e subdivisões, permitindo a comunicação entre a ideia principal e as ideias secundárias, viabilizando a compreensão do conhecimento pelo estudante, mesmo que o seja complexo.



## *Metodologia*

### *Atividade 1*

- ★ O professor pode iniciar a aula perguntando aos alunos sobre quais técnicas utilizadas por eles para anotarem o conteúdo.
- ★ Os alunos podem ser ouvidos atentamente pelo professor. Sempre direcionando as discussões a um momento participativo e dialogado.
- ★ Em seguida o professor pode explicar o que é uma mapa mental e como se procede para elaborá-lo da seguinte forma: (o ideal é que o professor construa um mapa junto com os alunos)

### *Construindo um Mapa Mental*

- ★ O primeiro passo para elaborar um Mapa Mental é estabelecer o tema central, pois “*o tema central é o assunto que origina o mapa, com seus conteúdos dispostos em tópicos e subtópicos.*” (KEIDANN<sup>16</sup>, 2013, p. 2).
- ★ Após definido a ideia central do assunto, é necessário dispô-la no centro da folha, preferencialmente, na disposição horizontal, apenas para se ter mais espaço.
- ★ Em seguida, é preciso adicionar os traços que ligam a ideia central ou tema central às ideias secundárias (tema ou tópico), bem como, a ligação com as ideias complementares (subtópicos), como apresentado na figura 2.
- ★ No momento de ligação entre as ideias, sugere-se que se realize de

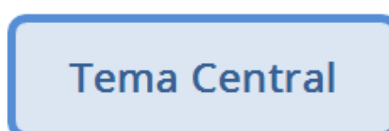
16.KEIDANN, G. L. (Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul). **Utilização de Mapas Mentais na Inclusão Digital**. [Apresentado ao GT3- Comunicações Científicas Perspectivas Teórico Metodológicas, do II Encontro de Educomunicação da Região Sul II Educom Sul, Ijuí/RS, 2013].

uma série de questionamentos e reflexões relacionados ao tema central: quem, como, onde, quando, por que, para que, origem, consequências e possibilidades.

★ Estes questionamentos, além de facilitar a construção do mapa, também auxiliam na organização do pensamento. Em relação a leitura do Mapa Mental, é realizada sempre no sentido horário.

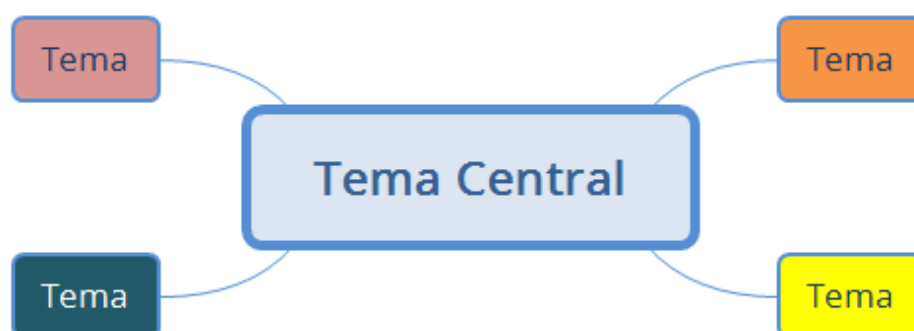
### *Síntese da elaboração do mapa mental*

**Passo 1 - estabelecer o tema central** (Todas as figuras tem origem na mesma fonte:<https://www.gp4us.com.br/como-criar-um-mapa-mental/> )



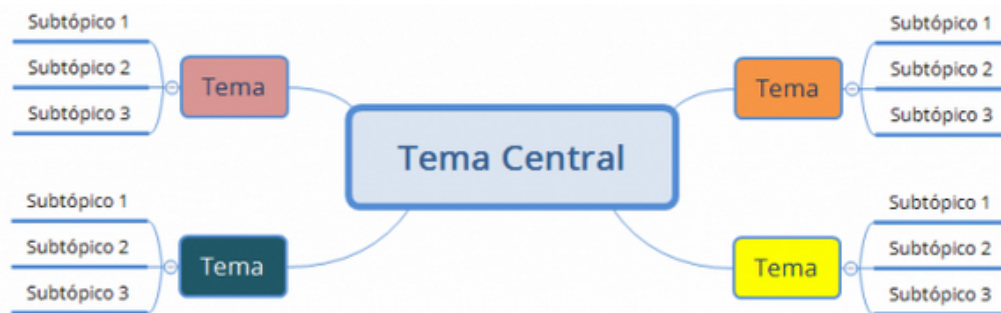
*Figura 1: Tema Central*

**Passo 2 – estabelecer o tema ou ideias secundárias**



*Figura 2: Temas/Tópicos*

**Passo 3 - estabelecer o subtópico ou ideias complementares**



*Figura 3: Subtópicos*



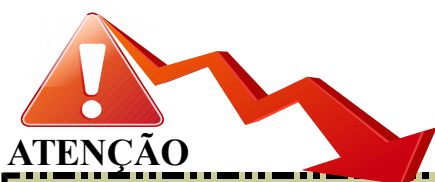
- ★ Passado esse momento peça aos estudantes que elaborem seus respectivos mapas mentais.
- ★ É importante que o professor leve textos de interesse dos alunos de preferência textos da disciplina do professor aplicador dessa oficina. Ou ainda os estudantes podem levar livros ou textos a pedido do docente.
- ★ Nessa parte da oficina, os estudantes devem ser estimulados a realizarem seus mapas a partir de textos e a identificarem as ideias centrais do texto e as anotando para posteriormente serem analisados juntamente com o professor.
- ★ Após esse encontro é importante que o professor oriente os alunos a continuarem a exercitar a leitura prévia pois somente com a prática poderão aprimorar tal técnica.

#### **Sugestão do uso dessa técnica:**

Faça a leitura prévia: identifique a ideias central, secundária e complementar e ao anotar essas informações, faça um mapa mental “prévio” e leve para a aula. Durante a aula insira informações novas que surgirem com a explicação da professora aproveite para sanar suas dúvidas e participe das aulas tornando um aluno mais autônomo e participativo.

#### *Recursos*

- ★ Para o Professor: Lousa Digital – slides.
- ★ Para o Aluno: Diário do Aluno (caderno), caneta, lápis, borracha, textos para ler e elaborar o mapa mental.



#### **ATENÇÃO**

A utilização da técnica de anotação do mapa mental deve ser utilizada juntamente com a técnica de leitura prévia, pois é nessa técnica que é possível identificar as ideias centrais de um texto, bem como as ideias secundárias e as complementares ligadas a ela.



# *Métodos de Revisão: Aprender a Revisar*



**Público alvo:** 1ª e 2ª série do Ensino Médio

**Duração:** 1 hora e 30 minutos

**Tema:** Aprender a Revisar

## *Objetivos*

- ★ Compreender a importância das revisões para o estudo;
- ★ Conhecer e Aprender técnicas de revisões;
- ★ Aprender a elaborar um cronograma de revisão.

## *Metodologia*

### *Atividade 1*

- ★ O professor pode iniciar essa aula, explicando brevemente sobre como as informações são armazenadas nas memórias dos indivíduos. Em se tratando da aprendizagem são duas as memórias mais explanadas, a memória de curto prazo e a memória de longo prazo.
- ★ O professor pode ainda, mencionar o estudo do psicólogo Herman

Ebbinghaus (1885), explicando sobre seus estudos apresentar aos alunos as curvas do esquecimento e da aprendizagem. se houve alguma dificuldade, o que eles perceberam ao elaborá-lo, se foi útil ou não essa atividade, sempre de forma dialogada e participativa com a mediação adequada do professor para garantir o bom andamento das discussões.



De acordo com Estanqueiro (2014), um bom cronograma de revisão deveria conter o seguinte:

**Revisão inicial** - uma revisão logo a seguir à captação é muito eficaz, porque ajuda a clarificar as ideias e a consolidar a aprendizagem. Uma recapitulação rápida da matéria, antes de pôr os livros de parte, fortalece a retenção.

**Revisões intermédias** - podem ser feitas uma semana ou um mês depois da aprendizagem e têm por finalidade reavivar a matéria esquecida. Uma matéria super-aprendida (aprendida e revista várias vezes) fica mais segura e aprofundada. Quando mais se repete mais se aperfeiçoa.

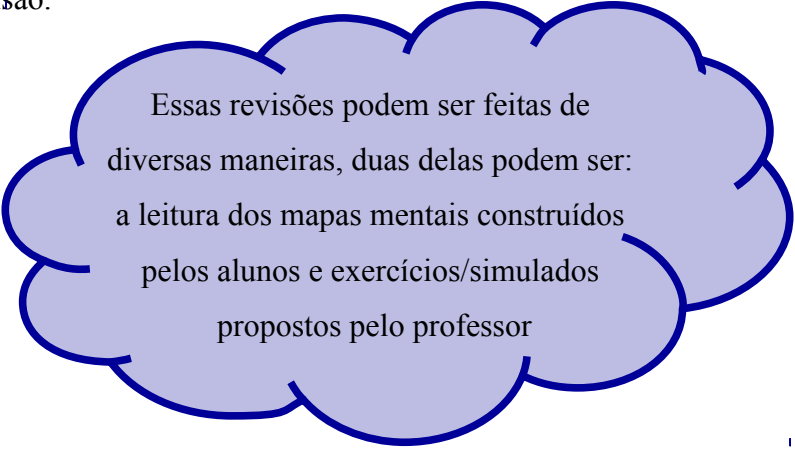
**Revisão final** - é a recapitulação geral dos tópicos essenciais, feita no próprio dia ou na véspera das provas.



## *Cronograma de revisões*

### *Elaborando um cronograma de revisões*

- ★ 1º Passo – Logo após a aula ocorrerá a primeira revisão do conteúdo visto na aula (os estudantes podem pedir a professora que reserve os últimos dez minutos para realizar essa revisão com os alunos).
- ★ 2º Passo – No dia seguinte, farão a próxima revisão do conteúdo de Biologia (em casa).
- ★ 3º Passo – Uma semana após o conteúdo aprendido, realizarão outra revisão, que pode ser em casa, ou na sala de aula juntamente com a professora.
- ★ 4º Passo – Antes da realização da prova, deverão realizar outra revisão.



Essas revisões podem ser feitas de diversas maneiras, duas delas podem ser: a leitura dos mapas mentais construídos pelos alunos e exercícios/simulados propostos pelo professor

## *Recursos*

Para o Professor: Lousa Digital – slides

Para o Aluno: Diário do Aluno (caderno), caneta, lápis, borracha.



## **FECHAMENTO**

Essa proposta não consegue sozinha mudar todo um contexto educacional, é apenas uma ferramenta dentre as várias existentes na literatura, mas que pode contribuir para melhorar realidades semelhantes a essa, tanto dos professores quanto dos estudantes.

Nesse Sentido, faz-se necessário que haja mais estudos e elaboração de materiais similares a esse para o aprimoramento do tema, uma vez que métodos e técnicas de estudo aplicados à educação básica é pouco ou quase nada difundidos no Brasil. Sendo assim, sugere-se que sejam realizadas mais pesquisas nesse âmbito para ajudar professores e estudantes a lidarem com as vultuosas demandas escolar.

Por fim, esperamos que as atividades desenvolvidas possam contribuir em algum grau a todos aqueles que delas se utilizarem.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BELLUZZO, R. C. B. O uso de mapas conceituais e mentais como tecnologia de apoio à gestão da informação e da comunicação: uma área interdisciplinar da competência em informação. **Revista de Biblioteconomia e Documentação.**, v. 2, n. 2, p. 78-89, 2006.

BUZAN, T.; BUZAN, B. **The Mind Map Book**, 2. ed. [S. I.]: Plume, 1996.

BRITTON, B. K.; TESSER, A. Effects of timemanagement practices on college grades. **Journal of Educational Psychology.**, n. 83, p. 405-410. 1991.

CARITA, et al. **Como ensinar a estudar**. Lisboa: Presença, 1997.

CONZENZA, R. M.; GUERRA, L. B. **Neurociência e educação: como o cérebro aprende**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

COSTA, F. Avaliação de software educativo: Ensinem-me a pescar! **Cadernos SACAUSEF**, n.1, p. 45-51, 2005.

EBBINGHAUS, H. Memory: A contribution to experimental psychology (Henry A. Ruger & Clara E. Bussenius, Trad.). 1985. Original publicado em New York: Teachers College, Columbia University. (Original em alemão REVISTA DA BIOLOGIA – [www.ib.usp.br/revista](http://www.ib.usp.br/revista) – volume 1 – dezembro de 2008 “Über das Gedächtnis” publicado em 1885).

ESTANQUEIRO, A. **Aprender a estudar um guia para o sucesso na escola** 14. ed. [Lisboa]: Texto, 2014.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio Século XXI: O dicionário da língua portuguesa**. 3. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

GIBBS, G. **Teaching students to learn: a student-centred approach**. Philadelphia: Open University Press, 1986.

HERMANN, W.; BOVO, V. **Mapas Mentais Enriquecendo Inteligências: enriquecendo inteligências: captação, seleção, organização, síntese, criação e gerenciamento de informação**. 2. ed. Campinas, SP: Join Bureau, 2005.

LEITE, U. R.; TAMAYO, Á.; GUNTHER, H. Organização do uso do tempo e valores de universitários. **Aval. Psicol.**, v. 2, n. 1, 2003.

MENDEZ, F. **Aprender a estudar**. Madrid: Piramide, 1999.

MOREIRA, N. B. **Estudar melhor para aprender melhor: Autorregulação da Aprendizagem e das estratégias de estudo na promoção do sucesso escolar**. 2011. Dissertação (Mestrado no Ensino do Inglês 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário e Espanhol 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário) - Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto.

NÉRICI, I. G. **Didática: uma introdução**. São Paulo: Atlas, 1993.

OLIVERIA, E.F. Programa Aprender: multiplique sua velocidade de aprendizagem. 2015. Disponível em: [www.programaaprender.com.br](http://www.programaaprender.com.br). Acesso em 06/05/ 19.

PERRENOUD, P. **Avaliação da excelência à regulação das aprendizagens: entre duas lógicas**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

RANGEL, M. **Métodos de Ensino para a aprendizagem e dinamização das aulas**. 2. ed. [S. I.]: Papyrus, 2005.

ROSÁRIO, P. **Estudar o estudar: (Des)venturas do Testas**. Porto: Porto, 2004.

SANTOS, I. A. **Métodos e Técnicas de Estudo que Potencializam o Ensino-/Aprendizagem**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Naturais) – Faculdade UnB Planaltina, Universidade de Brasília, Brasília. Disponíveis em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/17723>. Acesso em: 20/08/2018

SANTOS, W. D. R. **Como passar em provas e em concursos: tudo o que você precisa saber e nunca teve a quem perguntar**. 20. ed. rev. e atualizada, Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.

SILVA, A. ; SÁ, I. **Saber estudar e estudar para saber**. Porto: Porto Editora, 1997.

TESTA, M. G.; FREITAS, H. Autorregulação da Aprendizagem: analisando o perfil do estudante de administração. In: XXIX Encontro Nacional da ANPAD (ENANPAD). **Anais**. Brasília, 2005.

TIERNO, B. **As melhores técnicas de estudo: Saber ler corretamente, fazer anotações e preparar-se para os exames**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

TORRE, A. **Novos elementos do método no estudo**. 4. ed. Lisboa: Vega, 2000.

VILELA, V. V. **Modelos e métodos para usar mapas mentais: usos detalhados de mapas mentais para seu cotidiano, seu aprendizado e suas realizações**. 5. ed. Brasília: [s. n.], 2012

ZIMMERMAN, B. J. Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses?

**Contemporary Educational Psychology**, v.11, n. 4, p. 307-313, 1986.

ZIMMERMAN, B. J.; MARTINEZ - PONS, M. Development of a structured interview for

**assessing student use of self - regulated learning strategies.**

**American Educational Research Journal**, v. 23, n.4, p. 614 – 628, 1986.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – Questionário I – Diagnóstico

|  |                              |                              |  |
|--|------------------------------|------------------------------|--|
| <b>Nome:</b>   | <b>Série:</b>                | <b>Turma:</b>                |  |
| 1. Você estabelece metas e objetivos de estudo ?   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | <input type="checkbox"/> Às vezes<br>Quais ? _____ |
| 2. Você organiza seu tempo seguindo um cronograma de estudo?   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |  |
| 3. Você organiza seu ambiente de estudo?   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Como? _____  |
| 4. Você organiza seu material de estudo  | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | Como? _____  |
| 5. Realiza um estudo prévio antes das aulas?   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | <input type="checkbox"/> Às vezes                  |
| 6. Costuma fazer anotações nas aulas ?   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | <input type="checkbox"/> Às vezes<br>Como? _____   |
| 7. Você costuma fazer revisões do conteúdo?  | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | <input type="checkbox"/> Às vezes                  |
| 8. Consegue identificar, facilmente, as ideias principais de um texto?   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | <input type="checkbox"/> Às vezes                  |
| 9. Você está satisfeito com o seu desempenho estudantil, porque?   | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |  |
| 10. Você costuma fazer uma autorreflexão/autoavaliação de si mesmo em relação ao seu comportamento estudantil? | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | <input type="checkbox"/> Às vezes                  |
| 11. O que te motivou a participar dessa oficina?   |                              |                              |  |

## APÊNDICE B – Cronograma de Atividades

| Horários | Segunda               | Terça                  | Quarta                     | Quinta          | Sexta                        | Sábado   | Domingo  |        |
|----------|-----------------------|------------------------|----------------------------|-----------------|------------------------------|--|--|--------|
| 6:300    | Café da manhã         | Café da manhã          | Café da manhã              | Café da manhã   | Café da manhã                | Café da manhã                                    | Descanso, sair com os amigos, fazer o que você gosta |        |
| 7:00     | Escola                | Escola                 | Escola                     | Escola          | Escola                       | Revisar conteúdos mais difíceis vistos na semana |  |        |
| 12:00    | Almoço                | Almoço                 | Almoço                     | Almoço          | Almoço                       | Almoço   |  |        |
| 14:30    | Ajudar em casa        | Ajudar em casa         | Ajudar em casa             | Ajudar em casa  | Ajudar em casa               | Ajudar em casa                                   |  |        |
| 16:00    | Lanche                | Lanche                 | Lanche                     | Lanche          | Lanche                       | Lanche   |  |        |
| 18:00    | Momento livre (lazer) | Moment o livre (lazer) | Momento livre (lazer)      | Curso de inglês | Curso de inglês              | Momento livre (lazer)                            |  |        |
| 20:00    | Jantar                | Jantar                 | Jantar                     | Jantar          | Jantar                       | Sair com os amigos ou fazer algo que você gosta  |  |        |
| 21:00    | Revisar Línguas       | Estudar exatas         | Revisar conteúdo da escola | Estudar Humanas | Revisar o conteúdo da semana |  |  |        |
| 22:30    | Dormir                | Dormir                 | Dormir                     | Dormir          | Dormir                       | Dormir   |  | Dormir |

*Tabela 1: Modelo de cronograma a ser apresentado para estimular os estudantes a elaborarem instrumento semelhante.*

## APÊNDICE C – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES A SER PREENCHIDO

### CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

| Dias da semana/Horários | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sábado | Domingo |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|---------|
| 8h – 9h                 |          |          |          |          |          |        |         |
| 9h – 10h                |          |          |          |          |          |        |         |
| 10h – 11h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 11h – 12h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 12h – 13h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 13h – 14h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 14h – 15h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 15h – 16h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 16h – 17h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 17h – 18h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 18h – 19h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 19h – 20h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 20h – 21h               |          |          |          |          |          |        |         |
| 21h – 22h               |          |          |          |          |          |        |         |

*Tabela 2: Modelo de tabela a ser preenchida pelos alunos com suas atividades.*

## APÊNDICE D – CRONOGRAMA DE ESTUDOS

### CRONOGRAMA DE ESTUDOS

| Horários | Segunda    | Terça      | Quarta     | Quinta     | Sexta      | Sábado   | Domingo  |
|----------|------------|------------|------------|------------|------------|--|----------|
| 08:00    | Matemática | Física     | História   | Matemática | Física     | Redação e<br>revisão de<br>todo o<br>conteúdo<br>da semana | Descanso |
| 09:00    | Português  | Literatura | Química    | Biologia   | Português  |  |          |
| 10:00    | Biologia   | Química    | Geografia  | Filosofia  | Sociologia |  |          |
| 11:30    | Inglês     | Inglês     | Espanhol   | Artes      | Inglês     |  |          |
| 12:00    | Almoço     | Almoço     | Almoço     | Almoço     | Almoço     |  |          |
| 13:00    | Descanso   | Descanso   | Descanso   | Descanso   | Descanso   |  |          |
| 14:00    | Trabalhos  | Trabalhos  | Trabalhos  | Trabalhos  | Trabalhos  |  |          |
| 15:00    | Exercícios | Exercícios | Exercícios | Exercícios | Exercícios |  |          |

**Tabela 3:** Modelo de cronograma de estudos apresentado aos alunos.

## APÊNDICE E - CRONOGRAMA DE ESTUDOS A SER PREENCHIDO

### CRONOGRAMA DE ESTUDOS

| Horários | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|----------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 08:00    |         |       |        |        |       |        |         |
| 09:00    |         |       |        |        |       |        |         |
| 10:00    |         |       |        |        |       |        |         |
| 11:30    |         |       |        |        |       |        |         |
| 12:00    |         |       |        |        |       |        |         |
| 13:00    |         |       |        |        |       |        |         |
| 14:00    |         |       |        |        |       |        |         |
| 15:00    |         |       |        |        |       |        |         |

**Tabela 4:** Modelo de cronograma de estudos a ser preenchida pelos alunos.