



# Ensino Superior: Exigências e Competências de Aprendizagem

---

Novembro de 2010

Magda Pinheiro



**Novas exigências inerentes à  
transição para o Ensino Superior**

---

**A auto-regulação da aprendizagem**

# Temáticas a abordar...

Temáticas	Objectivos
<p><b>Novas exigências inerentes à transição para o Ensino Superior</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ O processo de Bolonha e suas implicações</li><li>▪ Envolvimento e responsabilização do aluno pela sua própria aprendizagem</li></ul> <p><b>A auto-regulação da aprendizagem</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ O conceito de auto-regulação e a sua relação com a aprendizagem</li><li>▪ A definição de um plano de trabalho</li><li>▪ A gestão do tempo</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificar as mudanças e novas exigências inerentes à transição para o ensino superior</li><li>2. Identificar as implicações do processo de Bolonha na aprendizagem (ênfase na aprendizagem activa por parte do aluno)</li><li>3. Identificar as implicações do conceito de auto-regulação no processo de aprendizagem</li><li>4. Ser capaz de planear, desenvolver e avaliar um plano de estudo</li><li>5. Desenvolver estratégias de gestão de tempo</li></ol>

# 1. Novas exigências inerentes à transição para o Ensino Superior:

---

## ■ O processo de Bolonha e suas implicações

- O Processo de Bolonha corresponde ao propósito da construção do Espaço Europeu do Ensino Superior coeso, competitivo e atractivo, para docentes e alunos europeus e de países terceiros

- Visa a construção de um Espaço Europeu do Ensino Superior que promova a mobilidade de docentes, de estudantes e a empregabilidade de diplomados

# 1. Novas exigências inerentes à transição para o Ensino Superior:

---

## Objectivos da Declaração de Bolonha:

- Adoptar um sistema de graus facilmente compreensível e comparável, com dois ciclos principais
- Estabelecer um sistema de créditos do tipo ECTS (European Credit Transfer System) que permita a acumulação de créditos numa perspectiva de formação ao longo da vida
- Promover a cooperação europeia entre os sistemas nacionais de avaliação, com vista ao desenvolvimento de critérios e metodologias comparáveis

# 1. Novas exigências inerentes à transição para o Ensino Superior:

---

## Objectivos da Declaração de Bolonha:

- Promover a transparência na certificação de habilitações, através da adopção de um suplemento ao diploma
- Promover a mobilidade dos agentes educativos (estudantes, professores, investigadores, funcionários)
- Desenvolver as necessárias dimensões europeias do ensino superior, nomeadamente no que se refere à organização curricular, à cooperação interinstitucional, aos mecanismos de mobilidade e a programas integrados de estudo, formação e investigação

# 1. Novas exigências inerentes à transição para o Ensino Superior:

---

- Aprendizagem activa por parte do aluno, dando ênfase à própria construção do conhecimento por parte deste
- Papel do aluno enquanto elemento central no processo de ensino/aprendizagem
- Conjunto de outras competências gerais, a nível pessoal e interpessoal, como o aprender a aprender, o pensamento crítico, a liderança, a resolução de problemas, o trabalho em equipa, a adaptação à mudança (...)

**⇒ o sucesso académico vai para além do rendimento escolar**

- Ambiente de ensino-aprendizagem e de avaliação aberto a metodologias de aprendizagem activa, cooperativa e participativa por parte dos alunos

# 1. Novas exigências inerentes à transição para o Ensino Superior:

---

## ■ Do secundário para o superior: que mudanças?

### Ensino Secundário



- Turmas pequenas e fixas
- Pouca matéria para estudar
- Vários testes por período
- Avaliação contínua
- Ensino estruturado e apoiado por manuais
- Contacto mais próximos com os professores

### Ensino Superior



- Turmas grandes e divididas
- Muita matéria para estudar
- Um único exame por semestre
- Avaliação no final de cada semestre
- Aprendizagem própria
- Relação mais distante com os professores



# 1. Novas exigências inerentes à transição para o Ensino Superior:

---

- Aumento da autonomia e da liberdade
- Aumento da responsabilidade e da autodisciplina
- Presença de mitos e crenças acerca de condições externas supostamente incontroláveis
- **O sucesso acadêmico é algo que se pode controlar!**

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

- Auto-regulação: Conjunto de pensamentos, sentimentos e acções desenvolvidos pelos alunos e que estão orientados sistematicamente na consecução das suas metas.

↓ implica:

**Envolvimento activo do aluno na sua própria aprendizagem**

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

- Atribuições do (in)sucesso
- Controlo do (in)sucesso
- Auto-eficácia

Cognições  
(aquilo que pensamos)

Comportamentos  
(aquilo que fazemos)

- Objectivos



- Interesse

# Atribuições causais e reacções afectivas face ao êxito e ao fracasso (in Valle et al.,2002, p.131)

Atribuição causal	Reacções afectivas face ao êxito	Reacções afectivas face ao fracasso
Causa interna, instável, e incontrolável: esforço.	Sentimento de incompetência, confiança em si mesmo, orgulho e satisfação Altas expectativas de êxito futuro Responsabilidade diante do êxito.	Sentimento de incompetência, perda da confiança em si mesmo. Baixas expectativas para o futuro Responsabilidade diante do fracasso.
Causa interna, instável, e incontrolável: esforço.	Orgulho e satisfação Responsabilidade diante do êxito Sentimento de controlo	Culpabilidade Responsabilidade diante do fracasso Sentimentos de controlo e expectativas de prevenir o fracasso futuro.
Causa externa, instável e incontrolável: sorte	Surpresa Ausência de responsabilidade diante do êxito	Surpresa Ausência de responsabilidade diante do fracasso
Causa controlada por outros: professor, por exemplo	Gratuidade	Conformidade, ira, raiva

# Exercício

---

- Objectivos
- Planeamento
- Atribuições
- Avaliação (Autoavaliação)

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

### ■ A definição de um plano de trabalho:

<b>Fases</b>	<b>Alunos auto-reguladores inexperientes</b>	<b>Alunos auto-reguladores experientes</b>
<b>Prévia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>i. Objectivos inespecíficos e distais</li><li>ii. Objectivos orientados para o desempenho escolar</li><li>iii. Baixa auto-eficácia</li><li>iv. Desinteresse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>i. Objectivos específicos e hierarquizados</li><li>ii. Objectivos orientados para a aprendizagem</li><li>iii. Elevada auto-eficácia</li><li>iv. Intrinsecamente motivados</li></ul>
<b>Controlo volitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>i. Plano de trabalho difuso</li><li>ii. Ausência de estratégias-guia</li><li>iii. Auto-monitorização aleatória</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>i. Plano centrado na tarefa</li><li>ii. Auto-instrução</li><li>iii. Auto-monitorização dos processos</li></ul>
<b>Auto-Reflexão</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>i. Baixa auto-avaliação</li><li>ii. Atribuições à capacidade</li><li>iii. Auto-reacções negativas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>i. Auto-avaliam as realizações</li><li>ii. Atribuições à estratégia</li><li>iii. Auto-reacções positivas</li></ul>

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

Compreender a motivação...

- Mateus “defensivo”
- Matilde “auto-protegida”
- Henrique “pessimista”
- Leonor “satisfeita”
- Alberto “ansioso”

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

### Motivos associados às dificuldades na gestão do tempo

- Esquecimentos
- Tarefas numerosas
- Falta de produtividade
- Cansaço
- Indecisão
- (...)



## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

*“Para além da nobre arte de fazer com que as coisas sejam feitas, existe a nobre arte de deixar as coisas por fazer. A sabedoria de vida está na eliminação do não-essencial.”*

*(Provérbio chinês)*

**Não podemos alterar o número de horas que um dia tem, mas podemos interferir na gestão do nosso tempo.**

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

### 2. Planificar

- ↳ Listar as tarefas a realizar
- ↳ Prever a duração de cada tarefa
- ↳ Deixar um tempo para os imprevistos (comece por planear apenas cerca de 60% do tempo livre total)
- ↳ Dividir trabalhos complexos em várias componentes
- ↳ Fazer do plano um hábito

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

### SEMESTRALMENTE

Unidade Curricular	1º SEMESTRE																			
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20
Álgebra Linear B																				
Cálculo B																				
Ciência de Materiais I																				
Desenho Técnico Assistido por Computador																				
Física A																				
Programação de Computadores																				

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

Semana	Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
1	20/09 a 25/09						
2	27/09 a 02/10						
3	04//10 a 09/10						
4	11/10 a 16/10						
5	18/10 a 23/10						
6	25/10 a 30/10						
7	01/11 a 06/11						
8	08/11 a 13/11						
9	15/11 a 20/11						
10	22/11 a 27/11						
11	29/11 a 04/12						
12	06/12 a 11/12						
13	13/12 a 18/12						
	20/12 a 25/12						
	27/12 a 01/01						
14	03/01 a 08/01						
15	10/01 a 15/01						
16	17/01 a 22/01						
17	24/01 a 29/01						
18	31/01 a 05/02						
19	07/02 a 12/02						
20	14/02 a 19/02						

Feridos

Exames de  
Recurso

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

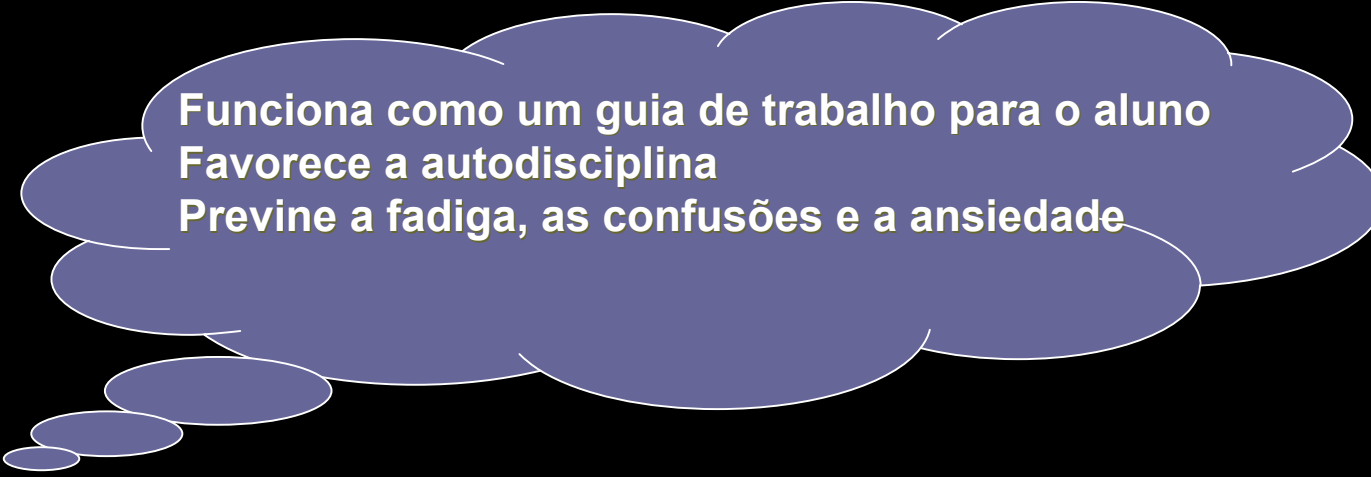
### SEMANALMENTE

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

### A elaboração de um horário



Funciona como um guia de trabalho para o aluno  
Favorece a autodisciplina  
Previne a fadiga, as confusões e a ansiedade

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

- ↳ Deve ser realista
- ↳ Deixar tempo necessário para cada tarefa mas não tempo em demasia
- ↳ Juntar itens semelhantes
- ↳ Ajustar-se às necessidades individuais
- ↳ Seleccionar as horas mais rentáveis
- ↳ Começar cedo. Prepare o dia antecipadamente, deixando o material de que vai precisar à mão, evitando complicações no dia seguinte
- ↳ Apertar o horário tanto quanto possível de manhã. O começo do dia produtivo evita a ansiedade ao longo do resto do dia

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

- ↳ Utilizar os “tempinhos”.
- ↳ Transformar o tempo de transição em tempo produtivo (tempo de espera ou de viagem)
- ↳ Inserir no horário tempo de calma, isto é, sem interrupções, aumentando a eficácia sem aumentar o número de horas investidas
- ↳ Ser fiel ao próprio horário
- ↳ Avaliar os próprios horários à medida que se planeia a semana seguinte



## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

### DIARIAMENTE

- ✓ Fotocopiar sebenta
- ✓ Reunir com o grupo de trabalho das 14h às 16h
- ✓ Comprar senhas do autocarro
- ✓ Enviar e-mail ao Professor X
- ✓ Ler artigo Y
- ✓ Organizar caderno de Álgebra

## 2. A auto-regulação da aprendizagem

---

- **Algumas dicas para bem gerir o tempo:**
  - ✓ Definir e clarificar os objectivos (escrevê-los e estabelecer prioridades)
  - ✓ Centrar-se nos objectivos e não nas actividades
  - ✓ Estabelecer, pelo menos, um objectivo por dia e atingi-lo
  - ✓ Eliminar os “desperdiçadores de tempo”
  - ✓ Planificar o tempo (elaborar planos de curto, médio e longo prazo)
  - ✓ Escrever uma lista do que fazer todos os dias, incluindo objectivos, prioridades e tempos estimados
  - ✓ Preconizar limites de tempo por tarefa
  - ✓ Eliminar as “crises repetitivas” (agir em vez de reagir)
  - ✓ Acabar o que se começou (não deixar tarefas inacabadas)



# Ensino Superior: Exigências e Competências de Aprendizagem

---

Novembro de 2010

Magda Pinheiro

[magda@cce.uminho.pt](mailto:magda@cce.uminho.pt)