

## 2. INVENTÁRIO DE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E DE APRENDIZAGEM

### ANEXO 1

#### INSTRUÇÕES

Este questionário serve para analisar a forma como você aprende, como estuda e o que sente acerca da aprendizagem e do estudo.

Leia com atenção todas as perguntas, assinalando com um X a resposta a) b) c) d) ou e) que considerar que melhor se adapta a si.

- a) = Nada característico em mim
- b) = Não muito característico em mim
- c) = Um pouco característico em mim
- d) = Bastante característico em mim
- e) = Muito característico em mim

Nesta escala não existem respostas certas ou erradas, apenas queremos saber a sua opinião. As respostas são totalmente confidenciais.

#### Exemplo

1. Preocupo-me com a possibilidade de fracassar nos meus estudos: ..... 

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---

#### Agora é a tua vez

2. Consigo distinguir a informação mais importante da menos importante no que o meu professor diz. .... 

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---
3. Acho difícil cumprir um horário de estudo. .... 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
4. Depois de uma aula, rejeio os meus apontamentos para me ajudar a perceber a informação. .... 

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---
5. Não me importa acabar o liceu, desde que consiga arranjar um emprego. .... 

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---
6. Acho que quando o meu professor está a dar uma aula penso noutras coisas e não olho realmente o que ele diz. .... 

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---
7. Uso auxiliares de estudo especiais, como os sublinhados e títulos que aparecem nos meus livros de estudo. .... 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
8. Tento identificar as ideias principais quando olho o meu professor. .... 

a	b	c	d	e
---	---	---	---	---
9. Tenho testes fracos porque me é difícil planear o estudo em pouco tempo. .... 

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

10. Tenho dificuldade em resumir o que acabei de ouvir numa aula ou de ler num livro  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
11. Problemas fora da escola - namoros, conflitos com os pais, etc. - levam-me a não fazer o meu trabalho para a escola...  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
12. Quando estou a estudar, tento refletir sobre um tópico de estudo e decidir o que tenho a aprender desse tópico em vez de o ler várias vezes  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
13. Quando estou a ler os meus livros de estudo presto especial atenção à primeira ou à última frase da maior parte dos parágrafos  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
14. Quando estudo, tenho dificuldades em saber o que hei-de fazer para aprender a matéria  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
15. Aprendo palavras ou ideias novas, imaginando uma situação na qual elas apareçam  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
16. Venho para as aulas sem estar preparado  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
17. Quando estudo para um exame, penso nas perguntas que lá poderão sair  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
18. Tenho dificuldade em saber como hei-de estudar para as diferentes disciplinas  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
19. Os apontamentos que tiro quando leio os meus livros de estudo são-me úteis quando revejo as matérias desses livros...  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
20. As notas baixas desencorajam-me  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
21. Quando estudo a matéria das aulas, tento pensar em questões que podem sair nos testes  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
22. Só estudo quando estou próximo do teste  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
23. Mudo a matéria que estou a estudar para palavras minhas...  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
24. Comparo com os colegas os apontamentos que tiro nas aulas, para me certificar que os meus estão corretos...  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
25. Quando estou a trabalhar para a escola, é frequente perder-me em detalhes e não me conseguir lembrar das ideias principais  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
26. Dou uma vista de olhos aos meus apontamentos antes da aula seguinte ..  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
27. Tenho os meus trabalhos escolares em dia  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
28. É-me difícil saber o que é importante recordar num livro de estudo...  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
29. Sinto muitas vezes que tenho pouco controlo sobre o que me acontece na escola  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
30. paro muitas vezes enquanto estou a ler e revejo ou penso sobre o que li.  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5
31. Tenho más notas pois, quando faço testes, escrevo um trabalho, etc. apercebo-me de que não compreendo aquilo que o professor pretende  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 5 4 3 2 1
32. Quando estou a estudar um assunto procuro relacionar as ideias de maneira a fazerem sentido  
 .....  
 a b c d e  
 .....  
 1 2 3 4 5

33. Procuro acreditar numa desculpa para não fazer o trabalho de casa ou estudar .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
34. Sinto-me confuso e indeciso sobre quais deviam ser os meus objectivos escolares .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
35. Quando leio tenho dificuldade em identificar as ideias importantes .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
36. Procuro certificar-me que estou a perceber o que o professor está a dizer durante a aula .....  a  b  c  d  e  
.....  1  2  3  4  5
37. Não quero aprender muitas coisas diferentes na escola. Quero aprender apenas o que for preciso para arranjar um bom emprego .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
38. Por vezes não consigo concentrar-me no meu trabalho escolar, porque me sinto inquieto ou sem disposição .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
39. Tento encontrar ligações entre o que estou a aprender e o que já sei .....  a  b  c  d  e  
.....  1  2  3  4  5
40. O nível que quero manter ou os objectivos que me proponho atingir na escola são elevados .....  a  b  c  d  e  
.....  1  2  3  4  5
41. Estudo apenas na véspera, para quase todos os testes .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
42. É-me difícil estar com atenção durante as aulas .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
43. Mesmo quando as matérias de estudo são aborrecidas e sem interesse, consigo continuar a trabalhar até acabar .....  a  b  c  d  e  
.....  1  2  3  4  5
44. Estudo apenas as matérias de que gosto .....  a  b  c  d  e
45. Distribuo-me facilmente quando estou a estudar .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
46. Tento encontrar ligações entre o que estou a estudar e as minhas próprias experiências .....  a  b  c  d  e  
.....  1  2  3  4  5
47. Memorizo regras gramaticais, termos técnicos, fórmulas, etc., sem as compreender .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
48. Quando as matérias são difíceis, ou desisto, ou estudo apenas as partes fáceis .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
49. Faço desenhos ou esquemas para me ajudar a perceber o que estou a estudar .....  a  b  c  d  e  
.....  1  2  3  4  5
50. Deleito a maior parte do trabalho que se faz nas aulas .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
51. Tenho dificuldades em compreender exactamente o que se pretende perguntar com as questões dos testes .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
52. Faço gráficos, diagramas ou quadros simples para organizar as matérias que são dadas nas aulas .....  a  b  c  d  e  
.....  1  2  3  4  5
53. Quando estou a fazer um teste, a preocupação de poder sair-me mal dificulta a minha concentração .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
54. Não compreendo algumas matérias dadas nas aulas, porque não olho com atenção .....  a  b  c  d  e  
.....  5  4  3  2  1
55. Faço as leituras dos livros de estudo que os professores recomendam .....  a  b  c  d  e  
.....  1  2  3  4  5

56. Sinto pânico quando faço um teste importante.  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
57. Quando decido fazer os trabalhos da escola ou estudar, reservo um tempo determinado para isso e cumprio.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
58. Quando faço um teste, aprecebo-me que a matéria que estudei não era a que vinha para o teste.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
59. Trabalho muito para tirar uma boa nota, mesmo que não goste da disciplina.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
60. Concentro-me completamente quando estou a estudar.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
61. Quando leio, uso os títulos dos capítulos como guia para encontrar as ideias principais.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
62. Fico tão nervoso e confuso quando faço um teste que as respostas que dou não são as melhores que as minhas capacidades permitem.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
63. Aproveito bem as horas de estudo depois das aulas.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
64. Testo-me para ter a certeza que sei a matéria que estive a estudar.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
65. Deixo de lado o trabalho escolar mais do que devia.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
66. Tento ver de que forma aquilo que estou a estudar se pode aplicar à minha vida do dia a dia.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
67. A minha imaginação divaga muito quando estou a fazer os trabalhos para a escola.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
68. Na minha opinião, não vale a pena aprender o que é ensinado nas minhas aulas.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
69. Quando revejo a matéria das aulas revejo também os exercícios passados como trabalho de casa.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
70. Prefiro não estar na escola.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
71. Fico muito tenso quando estou a estudar.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
72. Quando são realizadas, vou a aulas suplementares de estudo ou revisão.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
73. Passo tanto tempo com os meus amigos que o meu trabalho para a escola é prejudicado.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
74. Mesmo quando estou bem preparado para um teste, sinto-me muito aflito quando o estou a fazer.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 5 4 3 2 1
75. Tento fazer ligações entre as várias ideias da matéria que estou a estudar.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5
76. Quando começo a responder a um teste sinto-me bastante seguro de que vou sair-me bem.....  
 ..... a b c d e  
 ..... 1 2 3 4 5

Obrigado pela sua colaboração