

# HÁBITOS E MÉTODOS DE ESTUDO DOS ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR

2013

**Susana Isabel Vicente Ramos**

Licenciada em Psicologia, Mestre em Psicologia Clínica, Doutorada em Ciências do Desporto.  
Professora Auxiliar de Nomeação Definitiva da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação  
Física da Universidade de Coimbra (Portugal)

Email:

[susanaramos@fcdef.uc.pt](mailto:susanaramos@fcdef.uc.pt)

---

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo conhecer os hábitos de estudo dos alunos do ensino superior, através dos dados recolhidos em duas instituições de ensino superior, bem como verificar a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas em função das variáveis instituição de ensino que frequenta, curso frequentado e sexo.

**Palavras-chave:** Hábitos de estudo, métodos de estudo, alunos, ensino superior, aprendizagem

## **Objetivo**

Muitos dos problemas relacionados com a aprendizagem poderão ser explicados pela ausência ou pelo uso inapropriado de estratégias de estudo e pela inexistência de hábitos e métodos de trabalho favoráveis à aprendizagem (Silva & Sá, 1997), o que poderá ser uma situação favorável às situações de ansiedade e de *stress*, cada vez mais vivenciadas pelos estudantes universitários.

Desenvolver hábitos e estratégias de estudo tem como finalidade proporcionar ao estudante o acesso a condições e instrumentos mentais, que lhe permitam tornar a sua aprendizagem académica mais efetiva e cada vez mais autónoma, convivendo de forma saudável com a ansiedade provocada por situações de maior pressão.

Assim, neste estudo temos como objetivo conhecer os hábitos de estudo dos alunos do ensino superior, através dos dados recolhidos em duas instituições de ensino superior, posteriormente designadas por A (instituição pública) e B (instituição privada). Um outro objetivo é verificar a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas em função das variáveis instituição de ensino que frequenta, curso frequentado e sexo.

## **A – Métodos de estudo**

Embora o objetivo seja conhecer os hábitos de estudo dos alunos do ensino superior, iremos fazer uma breve referência aos métodos/técnicas de estudo e aos princípios auxiliares de estudo que poderão ser utilizados pelos estudantes. Quanto aos métodos/técnicas de estudo, daremos particular atenção à leitura, enquanto nos auxiliares de estudo abordaremos a técnica de sublinhar, o tipo de apontamentos, a transcrição, os resumos, os esquemas/gráficos, a consulta de documentos e a memorização, que consideramos serem os princípios e que poderão ser úteis aos alunos.

### **1. Métodos /técnicas de estudo**

De acordo com Alarcão, Tavares, e Santiago (2000), o método de estudo é fundamental na medida em que proporciona ao estudante o acesso a condições e instrumentos mentais, que lhe permitem tornar a sua aprendizagem académica mais efetiva e cada vez mais autónoma na procura do sucesso académico.

## **1.1 - Leitura**

Iremos, de seguida, fazer uma breve referência à leitura como sendo um dos principais métodos/técnicas de estudo, uma vez que é uma atividade académica essencial para a compreensão e a organização da informação e, igualmente, para a retenção (Biggs, 1984).

Segundo McGinty (2002) uma leitura raramente é suficiente e muitos estudantes não dão atenção a este ponto – lêem o texto só uma vez, de tal modo que a sua compreensão do mesmo é, provavelmente, irregular, pois algumas partes podem ter sido compreendidas por completo, mas poderá haver lacunas noutras.

Podemos considerar a existência de uma leitura superficial e de uma leitura profunda ou activa, que podem ser caracterizadas pela seguinte metáfora, segundo Marton e Säljö (1984): na leitura superficial o texto é tido como uma paisagem plana, constituída por fatos a memorizar; na leitura profunda o texto é tido como uma paisagem constituída por picos de princípios ou argumentos, separados por planícies de evidências.

Santos (2005) considera que a leitura é o ato de ler, mas ler não significa apenas percorrer com a vista ou pronunciar em voz alta aquilo que está escrito: ler implica interpretar, isto é, compreender o sentido do que está escrito. Assim, a leitura envolve competências como identificar a ideia principal, dar atenção a certos pormenores, relacionar fatos, tirar conclusões e antecipar resultados.

Para Carrilho (2005) a leitura não é uma capacidade inata, mas sim adquirida, de tal forma que só o treino, contínuo e sistemático, pode ajudar a aperfeiçoá-la, sendo essencial para o sucesso académico e profissional.

## **1.2 - Auxiliares de estudo**

### **1.2.1 - Técnica de sublinhar**

Após a leitura, o estudante deve voltar ao texto para sublinhar as ideias mais importantes e iniciar, assim, o processo de seleção de informação.

Costa (2005) considera que se o aluno for capaz de proceder a uma seleção adequada e sublinhar o mais importante, conseguirá encontrar a essência do que tem de estudar. O sublinhado, para Gozalo (1999), constitui a parte mais importante do método de estudo, pois se o estudante é capaz de identificar e salientar as ideias chave, estará facilitada a elaboração de um esquema e de um resumo posterior do tema.

Contudo, sabemos que sublinhar não é uma tarefa fácil - só a prática pode fazer com que, cada vez mais, identifiquemos com maior facilidade as questões importantes.

A forma mais utilizada para sublinharmos o texto é a horizontal ( \_ ), no entanto existem outras possibilidades, como o sublinhado vertical e a fórmula do sublinhado estrutural, que também oferecem muitas vantagens aos que optam pela sua utilização: empregamos o sistema vertical ( [ ] ) quando queremos realçar parágrafos completos e o sublinhado estrutural é utilizado quando anotamos palavras-chave nas margens do texto com a intenção de sintetizar o conteúdo de cada parágrafo.

### 1.2.2 - Tipo de apontamentos

Para tirar bons apontamentos é vantajoso conhecer o método do professor, interpretar bem as suas palavras e ouvir até ao fim tudo aquilo que se diz na aula. Depois de saber como cada professor costuma organizar as suas aulas, torna-se mais fácil seguir o fio condutor dos seus raciocínios e realizar bons apontamentos. Não podemos negar que os apontamentos desempenham um papel fundamental para rentabilizar o estudo e a aprendizagem.

Ao aceitarmos que os apontamentos constituem uma das ferramentas mais importantes para organizar o estudo, é necessário conhecermos qual a técnica adequada para o fazer não esquecendo que o seu principal objetivo é poderem ser utilizados com facilidade. Na opinião de Gozalo (1999), a estrutura ideal para realizar bons apontamentos é

Escutar = Compreender = Selecionar = Resumir

Há, então, muitas vantagens em fazermos apontamentos, de entre as quais salientamos a ajuda na manutenção da atenção e da concentração; a facilitação da conciliação entre os conhecimentos transmitidos pelos professores, livros, manuais e cadernos de vários colegas; a compreensão mais fácil das matérias/assuntos tratados; a facilitação da elaboração dos resumos das matérias, tornando-se, assim, a memorização mais simples e fácil.

Segundo Carrilho (2005) devemos fazer apontamentos de livros, revistas, jornais, podendo fazê-lo por palavras-chave, por pequenas frases e/ou por resumos.

### 1.2.3 – Transcrições

Outra das competências que o estudante deve dominar quando trabalha com texto é a transcrição, aspeto em que os alunos costumam revelar grandes dificuldades.

Costa (2005) refere que transcrever é extrair de um texto uma frase ou um parágrafo utilizando as mesmas palavras do autor, devendo sempre ser apresentada entre aspas (“.....”). Para este autor, para fazer transcrições é necessário selecionar as partes mais importantes do texto; colocar entre aspas o texto selecionado e fazer referência à fonte de onde foi extraído,

incluindo o nome do autor, o título do livro/revista, o número da edição, o local da edição, a data e a(s)página (s).

#### **1.2.4. – Resumos**

O resumo é uma técnica de síntese que consiste em sintetizar/abreviar um texto, mas com palavras nossas, apesar de se pretender ser fiel ao seu sentido original.

Segundo Costa (2005), para que o resumo seja bem elaborado, o estudante deverá ter em conta os seguintes aspetos: o resumo deve explicar o texto de forma sucinta; nunca se inicia um resumo sem saber o significado de todas as palavras que integram o texto; uma boa análise precede uma boa síntese; devemos sublinhar as ideias principais do texto antes de o resumir; um resumo deve ter unidade e sentido e não deve ter parêntesis, asteriscos, etc.; a redação do resumo deve conter as ideias principais sublinhadas, bem como as definições e os detalhes necessários à sua compreensão. Deste modo, se o resumo for corretamente elaborado, a memorização do conteúdo será facilitada.

Costa (2005) e Carrilho (2005) apontam, como características de um bom resumo, a brevidade (exclusivamente as ideias principais), o rigor e a clareza (coerência/respeito das ideias do autor) e a linguagem pessoal (usar palavras nossas, ser original).

Segundo Santos (2005) para fazer um resumo temos de obedecer a três etapas sequenciais: ler o texto original, escrever o resumo e rever o resumo.

Carrilho (2005) considera que os resumos apresentam muitas vantagens, pois permitem uma melhor compreensão do texto/contéudo; aumentam o poder de concentração; desenvolvem o espírito crítico, a capacidade de síntese e o domínio da expressão oral/escrita. No entanto, e contrariamente ao sublinhado e ao esquema, os resumos não oferecem uma visualização imediata do conteúdo do texto.

#### **1.2.5 Esquemas/gráficos**

Depois de compreendido o tema através da pré-leitura e da leitura compreensiva, e tendo salientado as ideias fundamentais do seu conteúdo por meio do sublinhado, enfrentamos a tarefa de sintetizar a matéria com as nossas próprias palavras. O objetivo de um bom esquema não é senão condensar os dados mais relevantes, permitindo que o estudante recorra à sua própria linguagem e podendo verificar se compreendeu o significado do texto, porque ao fazê-lo com as suas próprias palavras terá menos dificuldades quando chegar o momento de reter e memorizar a matéria.

Esquematizar é, então, uma técnica de síntese que consiste em ordenarmos hierarquicamente as ideias principais de um texto, o que nos facilita a compreensão da informação.

Gozalo (1999) apresenta-nos algumas vantagens dos esquemas, tais como permitirem compreender a matéria, apresentarem grande quantidade de informação com poucas palavras (de forma visível e fácil de compreender), organizarem as ideias segundo a lógica e por grau de importância e permitirem guardar/reter uma imagem visual da matéria e da forma como está organizada.

Para Gozalo (1999) e Costa (2005) existem diferentes formas de realizar esquemas, entre as quais o esquema gráfico (ou de chavetas), o numérico, o misto, o simplificado, o de letras e o de mapas conceituais, dependendo da escolha de cada aluno.

Utilizando palavras-chave ou frases curtas e dados como traços, chavetas, setas, formas e cores, o esquema possibilita compreender facilmente as ideias principais e secundárias, os diferentes planos de significado, a sua articulação e influência recíproca.

Na opinião de Santos (2005) um gráfico é a representação visual de valores numéricos; em geral, sendo de leitura rápida, os gráficos dão informação imediata sobre os fatos mais importantes, facilitam a compreensão dos dados, que apresentam com precisão, mostram uma tendência, permitem fazer comparações e tirar conclusões com facilidade.

### **1.2.6 - Consulta (livros/enciclopédias/dicionário) – Biblioteca**

Cada vez mais estudantes e profissionais são colocados perante duas tarefas essenciais no seu trabalho quotidiano: aceder à informação e selecioná-la.

O conhecimento acerca dos recursos de pesquisa e seleção de informação em centros de documentação poderá ser entendido de diferentes formas, tais como uma ferramenta de aprendizagem, um instrumento metodológico útil, que, em conjunto com outras ferramentas metodológicas, facilita a aprendizagem e a produção de resultados inteligentes poupando tempo, energia e motivação.

### **1.2.7 – Memorização**

Estudar não consiste em memorizar apressadamente todos os conteúdos da matéria, sendo o processo de memorização o último elo da corrente (do estudo) e, segundo Gozalo (1999), o menos importante. Embora seja certo que a memória constitui um instrumento fundamental para reter e assimilar os conteúdos, com vista à avaliação final, não é menos importante o fato de que

todo o estudante que queira obter bons resultados deve dedicar-se ao estudo, de uma forma contínua.

Gozalo (1999) refere que a memorização é um processo de aquisição e retenção de informação essencial para que haja aprendizagem, sendo imprescindíveis a atenção e a concentração, isto porque quanto mais atento e concentrado se estiver, melhor será a memorização e, conseqüentemente, a aprendizagem.

Segundo Santos (2005), a memorização é o ato de reter uma informação para utilização posterior, confundindo-se, frequentemente, memorizar com decorar, mas são processos distintos: podemos decorar uma informação ou a maneira como se resolve um problema, mas, se não formos capazes de a utilizar e aplicar noutra situação, não haverá interesse em sabê-la de cor. O importante é que, para memorizar, é essencial compreender; assim, para estudar é preciso memorizar, mas memorizar não é estudar.

## **B – Hábitos de estudo**

Neste tópico relativo aos hábitos de estudo, iremos referir aspetos que consideramos importantes e pertinentes para o estudante, como sejam a gestão do tempo/planificação do estudo, a preparação das avaliações, a realização das avaliações e o local de estudo/condições de estudo.

### **1. Gestão do tempo/planificação do estudo**

A gestão do tempo é a utilização racional do tempo, em função de determinado projeto ou objetivo, neste caso, o estudo (Santos, 2005); nesta perspetiva, os dias anteriores ao teste merecem um planeamento especial, de modo a garantir que se tem tempo suficiente para fazer tudo o que é necessário para estar preparado.

Silva e Sá (1997) e Costa (2005) consideram que uma utilização adequada do tempo de estudo está dependente dos estudantes serem capazes de auto-observar e de auto-avaliar os resultados escolares obtidos. Por outras palavras, os alunos têm de estabelecer os seus tempos de estudo em função dos objetivos que se propõem atingir, das tarefas académicas que têm que realizar, das dificuldades ou da importância das aprendizagens a reter e devem ter critérios pessoais que lhes permitam avaliar as aprendizagens adquiridas e de valorizar esse tempo de estudo considerando-o útil.

É importante que, quando o aluno faz o seu plano, seja possível respeitá-lo, para que não se sinta derrotado pela incapacidade de cumprir as exigências que fez a si próprio.

Costa (2005) sugere que, para gerir o tempo de modo eficaz e conseguir melhorar os resultados nas avaliações/exames, é importante ter um plano semanal de atividades, definir as horas de estudo/horas mais rentáveis, ter uma folha de registo de tarefas e planificar a semana.

## **2. Preparação das avaliações**

Os testes/avaliações são uma atividade normal no processo de ensino/aprendizagem, pelo que não devem constituir um motivo de particular ansiedade para os estudantes, devendo, sempre que possível, serem considerados como desafios, como tantos outros aos quais os alunos respondem diariamente. E os desafios são sempre estimulantes...

Para Costa (2005), o momento da avaliação deve ser entendido mais como um meio para atingir outros níveis e não tanto um fim em si, já que permite conhecer as áreas em que a aprendizagem foi menos conseguida. Segundo Santos (2005), é nos testes que se avaliam os conhecimentos, as competências ou as aptidões dos estudantes, bem como se vai verificar o seu nível de trabalho.

Consideramos que, para o aluno, o mais natural seria mesmo preparar-se bem para as avaliações. Mas preparar-se bem não é só aprender (memorizar) os conteúdos, mas é também preparar-se para a prova em si, pois consideramos que uma avaliação bem realizada é o “espelho” de competências que o estudante domina, de informação a propósito da avaliação e também dos conteúdos científicos que estudou. Senão, vejamos, para tirar bons resultados é preciso saber a matéria, compreender as perguntas dos testes, ao responder não “fugir” às perguntas, saber organizar boas respostas, saber gerir o tempo consoante o tipo de pergunta e planear o estudo de modo a desenvolver as competências dos pontos anteriores.

Costa (2005) refere que antes dos exames é muito importante não adiar o que sabemos que vamos ter que fazer - estudar; organizar um plano de estudos (com base na data das provas de avaliação, tendo em conta a dificuldade da disciplina, o gosto pela disciplina, o tipo e a quantidade de matéria a estudar, etc.); seleccionar os conteúdos e dedicar maior atenção às partes mais importantes da matéria; reservar os últimos cinco minutos de cada dia para rever o plano de trabalho para o dia seguinte; cuidar das suas condições físicas (dormir 8 horas por noite, deitar-se e levantar-se mais ou menos à mesma hora, ter uma alimentação equilibrada e evitar o excesso de café); manter a prática de desporto ou atividade física, uma vez que esta nos ajuda a relaxar.

## **3. Realização das avaliações**

A sensação do aluno estar bem preparado vai libertá-lo um pouco da ansiedade típica da situação inerente à avaliação e, assim, sentir-se-á com mais confiança; pelo contrário, os

estudantes que se prepararam mal, e têm consciência disso, vão chegar ao teste com muita ansiedade e nenhuma confiança, o que os vai prejudicar tanto quanto não terem estudado.

No momento da realização de uma avaliação, Santos (2005) aconselha os estudantes a chegarem cedo à sala para colocarem todo o material necessário e para ouvirem as indicações prévias que o professor possa dar; devem ler todo o enunciado do teste para poderem gerir o tempo disponível de acordo com o tipo e a complexidade das perguntas (de resposta curta ou de desenvolvimento, mais fáceis ou mais difíceis); devem prever sempre uns minutos para a revisão final; se tiverem dúvidas, não devem hesitar em colocá-las ao professor; manterem sempre a concentração; antes de responderem a cada uma das perguntas, devem ler pelo menos duas vezes e sublinhar as palavras mais importantes, pois a investigação realizada sobre os resultados de testes e de exames mostra que 20% dos erros se devem a uma leitura pouco atenta das perguntas ou dos problemas; começar por se assegurarem de que percebem o que é pedido, uma vez que as perguntas são formuladas de modo diferente, requerendo, conseqüentemente, diferentes tipos de resposta; começar por responder às perguntas que consideram mais fáceis, garantindo, assim, a resposta às questões que se dominam; se o teste revelar as cotações das perguntas, responder, depois, às que valerem mais, pois não há vantagem em perder tempo, logo de início, com uma pergunta que vale pouco; se não souberem responder a uma pergunta, passar a outra, pois mais tarde é possível de que se lembrem da resposta; se não conseguirem dar uma resposta completa a uma pergunta, escrever aquilo que sabem, sem, obviamente, se desviarem do assunto, assegurando uma parte da cotação; no caso de existirem, no teste, perguntas de escolha múltipla ler, primeiro, a pergunta e dar mentalmente a resposta e, só depois, se deve ler as alternativas de resposta e procurar a alternativa que lhe corresponde; se uma pergunta exigir uma resposta de desenvolvimento, começar por elaborar um plano e listar os tópicos que se vão desenvolver; no fim, os estudantes devem rever o teste com atenção e fazer as correções necessárias, verificando se responderam a todas as perguntas e, no caso de não terem respondido a alguma por não saberem, tentar fazê-la nessa altura; ter uma boa apresentação dos testes e escrever de forma legível, evitando riscar.

#### **4. Local de estudo/condições de estudo**

Na opinião de Costa (2005) o local ideal para estudar deve ser simples e cómodo e, se possível, sempre o mesmo e num lugar fixo. Carrilho (2005) partilha desta opinião, dizendo que o local de estudo deve ser um espaço destinado apenas ao estudo e manter-se sempre o mesmo, pois mudar de local pode levar à distração. Este local de estudo deve ser tranquilo, confortável, acolhedor e simples, não integrando objetos que atrapalhem a concentração, tais como televisor, rádio, fotografias, *posters*, etc..

Para Costa (2005) há um conjunto de fatores externos que podem condicionar o sucesso no estudo, como a iluminação, a temperatura, a ventilação, o mobiliário e a acústica, que devem ser escolhidos por cada um dos estudantes.

Como acabámos de afirmar, o ambiente é um dos fatores mais importantes para que haja sucesso no estudo, mas se o estudante não estiver bem, física e psicologicamente, por melhores condições ambientais que tenha, o estudo não correrá bem; assim, um estilo de vida saudável vai contribuir para um bom rendimento académico, o que nem sempre é fácil, pois, no mundo atual, somos diariamente confrontados com todo o tipo de agressões que comprometem a nossa integridade física e psicológica.

### **C - Instrumento de medida para conhecer os hábitos de estudo**

Utilizámos, para o nosso estudo, o “Questionário de Hábitos de Estudo”, que tem como objetivo principal identificar quais as estratégias de estudo habitualmente utilizadas pelos estudantes.

Este questionário é composto por 64 itens, cujas opções de resposta são “nunca”, “raramente”, “algumas vezes”, “muitas vezes” e “sempre”.

Nas instruções de resposta é solicitado ao sujeito que diga qual é o seu modo habitual de estudar.

### **D - Caracterização da amostra**

#### **1. Número de respondentes por instituição de ensino que frequenta, por ano e por curso**

Neste tópico iremos considerar a instituição A como sendo a instituição de ensino superior público e a instituição B como sendo a instituição de ensino superior privado.

A instituição A, no ano deste estudo, tem 368 alunos ao nível de 1º ciclo, dos quais responderam 186 (50,5%), havendo unicamente uma licenciatura (CD).

A instituição B, no ano deste estudo, tem 751 alunos ao nível de 1º ciclo, tendo respondido 528 (70,3%), estando distribuídos por 10 licenciaturas, designadas pelas iniciais dos cursos: P, SS, G, CE, M, IG, I, DC, GRH (o 3º ano ainda não está a funcionar) e CS.

Nas tabelas 1 e 2 podemos verificar o número de alunos respondentes, em função do ano e do curso que frequentam.

1º ano de CD 98 (72,1%)	2º ano de CD 49 (51,0%)	3º ano de CD 39 (28,7%)	Total de CD = 186 de 368 alunos (50,5%)
----------------------------	----------------------------	----------------------------	--

Tabela 1: Tabela de respondentes por ano e por curso da instituição A

1º ano de P 60 (61,9%) 2º ano de P 48 (59,3%) 3º ano de P 42 (43,3%) Total de P = 150 de 275 alunos (54,5%)	1º ano de SS 17 (73,9%) 2º ano de SS 20 (80,0%) 3º ano de SS 18 (47,4%) Total de SS = 55 de 86 alunos (64,0%)	1º ano de G 25 (80,6%) 2º ano de G 7 (77,7%) 3º ano de G 15 (88,2%) Total de G = 47 de 57 alunos (82,5%)	1º ano de CE 19 (76,0%) 2º ano de CE 30 (78,9%) 3º ano de CE 40 (93,0%) Total de CE = 89 de 106 alunos (84,0%)	1º ano de CS 10 (71,4%) 2º ano de CS 6 (85,7%) 3º ano de CS 25 (78,1%) Total de CS = 25 de 32 alunos (78,1%)
1º ano de M 21 (87,5%) 2º ano de M 11 (91,7%) 3º ano de M 31 (93,9%) Total de M = 63 de 69 alunos (91,3%)	1º ano de IG 8 (72,7%) 2º ano de IG 9 (64,3%) 3º ano de IG 24 (68,6%) Total de IG = 24 de 35 alunos (68,6%)	1º ano de I 4 (66,6%) 2º ano de I 7 (87,5%) 3º ano de I 0 (0,0%) Total de I = 11 de 15 alunos (73,7%)	1º ano de DC 21 (84,0%) 2º ano de DC 10 (76,9%) 3º ano de DC 39 (88,9%) Total de DC = 39 de 47 alunos (83,0%)	1º ano de GRH 20 (90,9%) 2º ano de GRH 5 (71,4%) 3º ano de GRH Não está a funcionar Total de GRH = 25 de 29 alunos (86,2%)

Tabela 2: Tabela de respondentes por ano e por curso da instituição B

## 2. Caracterização dos respondentes por instituição de ensino que frequenta, por ano e por curso

Tendo em conta o objetivo do nosso estudo, apenas caracterizamos os sujeitos quanto ao sexo e à idade, o que pode ser observado na tabela 3.

Ano/Curso	Sexo				Idade		
	Masculino		Feminino		Média	Desvio padrão	Moda
	N	%	N	%	(anos)	(anos)	(anos)
1º ano de P	9	15,0	51	85,0	21,72	4,279	20
2º ano de P	8	16,7	40	83,3	21,67	4,224	20
3º ano de P	19	23,8	32	76,2	23,17	4,675	20
1º ano de SS	8	47,1	9	52,9	19,82	1,425	19
2º ano de SS	4	20,0	16	80,0	22,25	5,785	10 e 20
3º ano de SS	3	16,7	15	83,3	22,44	1,886	21
1º ano de G	11	44,0	14	56,0	20,20	2,309	19
2º ano de G	3	42,9	4	57,1	23,71	7,296	19 e 20
3º ano de G	5	33,3	10	66,7	22,89	3,550	20
1º ano de CE	10	52,6	9	47,4	20,47	2,458	19
2º ano de CE	5	16,7	25	83,3	21,63	4,817	19
3º ano de CE	10	25,0	30	75,0	23,10	4,717	20
1º ano de CS	7	70,0	3	10,00	19,80	1,317	19
2º ano de CS	3	50,0	3	50,00	24,33	7,789	19
3º ano de CS	2	22,2	7	77,8	23,00	3,464	20
1º ano de M	10	47,6	11	52,4	20,29	2,411	19
2º ano de M	4	36,4	7	63,6	24,27	7,268	19 e 20
3º ano de M	8	25,8	23	74,2	22,19	2,810	20
1º ano de IG	6	85,7	1	14,3	20,00	1,414	19
2º ano de IG	3	37,5	8	62,5	25,38	8,228	19 e 20
3º ano de IG	9	100,0	0	0,00	24,44	5,003	20 e 24
1º ano de I	1	25,0	3	75,0	24,50	4,123	24
2º ano de I	3	42,9	4	57,1	23,71	7,296	19 e 20
3º ano de I	Apenas respondeu 1 aluno						
1º ano de DC	10	47,6	11	52,4	20,29	2,411	19



2º ano de DC	3	30,0	7	70,0	24,30	7,660	19 e 20
3º ano de DC	1	12,5	7	87,5	23,38	3,503	20
1º ano de GRH	10	50,0	10	50,0	20,35	2,455	19
2º ano de GRH	2	40,0	3	60,0	21,40	3,362	19
3º ano de GRH	Este ano não está a funcionar						
1º ano de CD	50	51,0	48	49,0	20,67	4,871	19
2º ano de CD	25	51,0	24	49,0	20,67	4,896	19
3º ano de CD	27	69,2	12	30,8	21,26	2,760	21

Tabela 3: Tabela de estatística descritiva da amostra

Fazendo uma análise muito sumária da tabela 3, podemos referir que em P predomina o sexo feminino, sempre com uma percentagem superior a 75,0%. Quanto à idade, no 1º ano verificamos  $21,72 \pm 4,279$  anos, no 2º ano  $21,67 \pm 4,224$  anos e no 3º ano  $23,17 \pm 4,675$  anos.

Na licenciatura em SS prevalece, igualmente, o sexo feminino, sempre com uma percentagem superior a 50,0%. Quanto à idade, no 1º ano verificamos  $19,82 \pm 1,425$  anos, no 2º ano  $22,25 \pm 5,785$  anos e no 3º ano  $22,44 \pm 1,886$  anos.

Em G o número de raparigas é superior ao de rapazes, em todos os anos analisados. Relativamente à idade, no 1º ano observamos  $20,20 \pm 2,309$  anos, no 2º ano  $23,71 \pm 7,296$  anos e no 3º ano  $22,89 \pm 3,550$  anos.

Na licenciatura em CE predominam as raparigas no conjunto de todos os anos da licenciatura, exceto no 1º ano. Quanto à idade, no 1º ano constatamos  $20,47 \pm 2,458$  anos, no 2º ano  $21,63 \pm 4,817$  anos e no 3º ano  $23,10 \pm 4,717$  anos.

Em CS, quanto ao sexo, no 1º ano predominam os rapazes, no 2º há uma igualdade e no 3º ano prevalecem as raparigas. Relativamente à idade, no 1º ano observamos  $19,80 \pm 1,317$  anos, no 2º ano  $24,33 \pm 7,789$  anos e no 3º ano  $23,00 \pm 3,464$  anos.

No curso de M há um maior número de raparigas em todos os anos analisados. Quanto à idade, verificamos no 1º ano  $20,29 \pm 2,411$  anos, no 2º ano  $24,27 \pm 7,268$  anos e no 3º ano  $22,19 \pm 2,810$  anos.

Na licenciatura de IG há um predomínio de rapazes em todos os anos analisados, com exceção do 2º ano. No que diz respeito à idade, observamos no 1º ano  $20,00 \pm 1,414$  anos, no 2º ano  $25,38 \pm 8,228$  anos e no 3º ano  $24,44 \pm 5,003$  anos.

Em I, quanto ao sexo, predominam as raparigas, exceto no 3º ano em que há 1 respondente que é rapaz. Relativamente à idade, no 1º ano observamos  $24,50 \pm 4,123$  anos e no 2º ano  $23,71 \pm 7,296$  anos.

No curso de DC, verificamos também uma predominância de raparigas em todos os anos estudados. Quanto à idade, no 1º ano observamos  $20,29 \pm 2,411$  anos, no 2º ano  $24,30 \pm 7,660$  anos e no 3º ano  $23,38 \pm 3,503$  anos.

Em GRH, quanto ao sexo, predominam as raparigas. Relativamente à idade, no 1º ano observamos  $20,35 \pm 2,455$  anos e no 2º ano  $21,40 \pm 3,362$  anos.

Na licenciatura em CD, podemos afirmar que nos 1º e 2º anos há um equilíbrio no número de rapazes e de raparigas, enquanto no 3º ano a nossa amostra é maioritariamente masculina. No que diz respeito à idade, observamos no 1º ano  $20,67 \pm 4,871$  anos, no 2º ano  $20,67 \pm 4,896$  anos e no 3º ano  $21,16 \pm 2,760$  anos.

Na tabela 3 apresentamos também a moda que não comentamos por ser de fácil compreensão.

De um modo resumido, podemos afirmar que, relativamente ao sexo, na instituição B predominam claramente as raparigas, enquanto na instituição A há um equilíbrio, predominando os rapazes no 3º ano. Relativamente à idade, podemos verificar que os estudantes da instituição B têm uma idade média superior aos da instituição A.

## E - Principais resultados

### 1. “Questionário de Hábitos de Estudo”

#### 1.1. Valor da consistência interna

Para verificarmos a consistência interna do nosso instrumento de medida, calculámos o valor de *alpha de cronbach*, que, como sabemos se situa no intervalo [0-1], de tal modo que, segundo Bryman e Cramer (1993), se este valor for superior a 0,600 podemos afirmar a existência de consistência interna.

Sendo exaustivo estar a apresentar o valor de *alpha* para cada item/fator de cada curso e de cada ano, apresentaremos o valor para o total do questionário dos três anos de cada uma das licenciaturas estudadas, o que podemos observar nas tabelas 4 e 5.

1º ano de CD $\alpha=0,905$	2º ano de CD $\alpha=0,913$	3º ano de CD $\alpha=0,935$	Total de CD $\alpha=0,920$
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

Tabela 4: Valores de consistência interna do “Questionário de Hábitos de Estudo” por ano e por curso da instituição A

1º ano de P $\alpha=0,946$	1º ano de SS $\alpha=0,940$	1º ano de G $\alpha=0,958$	1º ano de CE $\alpha=0,935$	1º ano de CS $\alpha=0,933$
2º ano de P $\alpha=0,941$	2º ano de SS $\alpha=0,962$	2º ano de G $\alpha=0,937$	2º ano de CE $\alpha=0,953$	2º ano de CS $\alpha=0,911$
3º ano de P $\alpha=0,969$	3º ano de SS $\alpha=0,956$	3º ano de G $\alpha=0,968$	3º ano de CE $\alpha=0,923$	3º ano de CS $\alpha=0,972$
Total de P $\alpha=0,959$	Total de SS $\alpha=0,959$	Total de G $\alpha=0,961$	Total de CE $\alpha=0,943$	Total de CS $\alpha=0,955$
1º ano de M $\alpha=0,935$	1º ano de IG $\alpha=0,937$	1º ano de I $\alpha=0,927$	1º ano de DC $\alpha=0,935$	1º ano de GRH $\alpha=0,936$
2º ano de M $\alpha=0,979$	2º ano de IG $\alpha=0,929$	2º ano de I $\alpha=0,900$	2º ano de DC $\alpha=0,981$	2º ano de GRH $\alpha=0,928$
3º ano de M $\alpha=0,953$	3º ano de IG $\alpha=0,916$	3º ano de I $\alpha=---$	3º ano de DC $\alpha=0,929$	3º ano de GRH Não está a funcionar
Total de M $\alpha=0,960$	Total de IG $\alpha=0,922$	Total de I $\alpha=0,903$	Total de DC $\alpha=0,961$	Total de GRH $\alpha=0,933$

Tabela 5: Valores de consistência interna do “Questionário de Hábitos de Estudo” por ano e por curso da instituição B

Analisando as tabelas 4 e 5 podemos afirmar que todos os nossos valores de *alpha* são superiores a 0,900, o que segundo os autores acima citados, revelam que este questionário tem uma muito boa consistência interna.

## 1.2. Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Hábitos de Estudo” em função da instituição de ensino que frequenta

É de referir que, num primeiro momento, procedemos à verificação da existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Hábitos de Estudo” em função da instituição que frequenta, do sexo e do curso. Este procedimento foi feito para cada uma das 11 licenciaturas em cada um dos 3 anos de estudo. No entanto, após uma análise exaustiva dos resultados, decidimos estudar cada um dos anos analisados, independentemente das outras variáveis citadas.

Assim, e depois de termos testado a normalidade da distribuição e a homogeneidade da variância, optámos pela realização de testes estatísticos paramétricos, nomeadamente o t de Student e a análise da variância, considerando como nível de significância 5%.

A tabela 6 mostra-nos o(s) item(s)/fator(es) em que há diferenças estatisticamente significativas, bem como o nível de significância e onde se verifica uma média superior (assinalada com +). Como esta tabela é de fácil leitura, apenas faremos um breve comentário.

1º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média da instituição B	Média da instituição A
8- Realizo o esquema a partir das ideias principais sublinhadas previamente	0,030		+
23-Ao elaborar um esquema apresento as ideias segundo sequências distintas	0,019		+
24-Utilizo linguagem própria em exercícios e provas orais	0,027		+
30-Os vocábulos que utilizo nas expressões orais e escritas são bem utilizados, isto é, correspondem às ideias a que me refiro	0,000		+
31-Possuo todo o material necessário	0,027		+
33-Recebi ajuda dos professores sempre que a solicitei	0,006		+
34-O lugar onde estudo é algo meu, íntimo e pessoal	0,002		+
35-Encontro com facilidade as palavras mais adequadas para expressar as minhas ideias	0,005		+



37-Cuido e conservo em bom estado o material	0,001		+
38-Utilizo os resumos ou os esquemas previamente elaborados, ao rever os diferentes temas	0,024		+
43- Utilizo um sistema próprio para expressar de modo gráfico a relação entre as diferentes ideias contidas no esquema (como por exemplo, por meio de números, de letras, de chavetas, etc.)	0,024		+
45-O meu material de trabalho está acessível e disponível, de modo que me é fácil utilizá-lo no momento de estudo	0,026		+
46-Formulo metas e planos concretos de trabalho para épocas determinadas	0,013		+
47-Evito acumular trabalho	0,000		+
48-Faço um esquema escrito dos temas de estudo	0,008		+
50- Procuro chegar a ideias e a conclusões próprias nos diferentes temas de estudo	0,025		+
55- Os seminários ou as aulas práticas das disciplinas são um complemento eficaz para o meu estudo	0,047		+
57- Depois de estudar um tema ou de realizar determinada actividade concluo, por mim mesmo, se aprendi ou se só realizei correctamente a tarefa	0,006		+
59- Costumo terminar as tarefas no tempo previsto	0,046		+
61- O lugar onde estudo favorece a concentração no trabalho a realizar	0,012		+
<b>2º ANO DE TODOS OS CURSOS</b>	<b>p</b>	<b>Média da instituição B</b>	<b>Média da instituição A</b>
1-Vou, habitualmente, a seminários ou a aulas práticas das disciplinas	0,000	+	
2-Aproveito ao máximo o meu tempo de estudo	0,005		+
3-Os trabalhos práticos constituem parte das diferentes disciplinas	0,000	+	
4-Estudo de acordo com o tempo previsto	0,017		+
6-O momento em que estudo é o melhor possível (o que permite trabalhar nas melhores condições pessoais, como por exemplo, sem sono, sem fadiga, etc.)	0,007	+	
7-Utilizo vocabulário científico e específico de cada matéria, nos exercícios de expressão oral	0,001	+	
8-Realizo o esquema a partir das ideias principais sublinhadas previamente	0,003	+	
11-Cuido da apresentação gráfica dos exercícios (como por exemplo, letra legível, sem rasuras, margens suficientes, etc.)	0,002	+	
13-Tenho uma boa ortografia	0,000	+	
14-Preocupo-me quando não chega o tempo para realizar o trabalho previsto ou quando não sei o que fazer bem	0,000	+	
15-Antes de começar um trabalho, interrogo-me sobre o seu significado e como saber se o realizei correctamente	0,023		+
16-Sou capaz de responder às perguntas que o professor faz sobre as questões relacionadas com a exposição oral	0,023		+
19-Nos meus exercícios de expressão escrita, utilizo correctamente os sinais de pontuação	0,000	+	
23-Ao elaborar um esquema apresento as ideias segundo sequências distintas	0,029	+	
26-Resumo facilmente o conteúdo de uma exposição oral	0,039	+	
27-Resisto aos aborrecimentos que o estudo acarreta	0,000	+	
33-Recebi ajuda dos professores sempre que a solicitei	0,046		+
38- Utilizo os resumos ou os esquemas previamente elaborados, ao rever os diferentes temas	0,025	+	
43- Utilizo um sistema próprio para expressar de modo gráfico a relação entre as diferentes ideias contidas no esquema (como por exemplo, por meio de números, de letras, de chavetas, etc.)	0,001	+	
47-Evito acumular trabalho	0,016	+	
49-Começo cada sessão de estudo sem atraso nem demoras	0,012	+	
50-Procuro chegar a ideias e a conclusões próprias nos diferentes temas de estudo	0,007	+	
57- Depois de estudar um tema ou de realizar determinada actividade concluo, por mim mesmo, se aprendi ou se só realizei correctamente a tarefa	0,044	+	
61- O lugar onde estudo favorece a concentração no trabalho a realizar	0,020	+	
<b>3º ANO DE TODOS OS CURSOS</b>	<b>p</b>	<b>Média da instituição B</b>	<b>Média da instituição A</b>
2-Aproveito ao máximo o meu tempo de estudo	0,043	+	
29-Elaboro um resumo escrito do que estudo	0,017	+	
30-Os vocábulos que utilizo nas expressões orais e escritas são bem utilizados, isto é, correspondem às ideias a que me refiro	0,011	+	
33-Recebi ajuda dos professores sempre que a solicitei	0,012	+	
34-O lugar onde estudo é algo meu, íntimo e pessoal	0,000	+	
35-Encontro com facilidade as palavras mais adequadas para expressar as minhas ideias	0,028	+	
36-Dedico, habitualmente, um determinado tempo diário ao estudo	0,021	+	
41- Evito a mudança de actividade quando não há motivo que o justifique, impedindo, assim, a dispersão no trabalho	0,034	+	
43- Utilizo um sistema próprio para expressar de modo gráfico a relação entre as diferentes ideias contidas no esquema (como por exemplo, por meio de números, de letras, de chavetas, etc.)	0,008	+	
46-Formulo metas e planos concretos de trabalho para épocas determinadas	0,034	+	



47-Evito acumular trabalho	0,003	+	
48-Faço um esquema escrito dos temas de estudo	0,006	+	
59-Costumo terminar as tarefas no tempo previsto	0,032	+	
60-O estudo de um tema supõe, para mim, um diálogo com o autor do livro, de modo a compreender o seu ponto de vista, a formular perguntas, a responder às questões que coloca, etc.)	0,020	+	
61-O lugar onde estudo favorece a concentração no trabalho a realizar	0,035	+	
63- Sou exigente comigo, no dia-a-dia, no que diz respeito à minha capacidade de trabalho e ao meu tempo disponível	0,020	+	

Tabela 6: Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Hábitos de Estudo” em função da instituição de ensino que frequenta

Fazendo um breve comentário à tabela 6, verificamos que nos estudantes do 1º ano, sempre que se verificam diferenças estatisticamente significativas, são os alunos da instituição A que apresentam uma média superior.

Quanto ao 2º ano das 11 licenciaturas estudadas, verificamos um elevado número de diferenças estatisticamente significativas; no entanto, salientamos que nos 19 itens em que há diferenças, a média apenas é superior para os alunos da instituição A em 5 itens (itens 2, 4, 15, 16 e 33).

Para o 3º ano, e ao contrário do 1º ano, os alunos da instituição B apresentam uma média superior aos alunos da instituição A em todos os itens em que se verifica a existência de diferenças estatisticamente significativas.

### 1.3. Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Hábitos de Estudo” em função do sexo (M-Masculino, F-Feminino)

1º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média M	Média F
1-Vou, habitualmente, a seminários ou a aulas práticas das disciplinas	0,001	+	
2-Aproveito ao máximo o meu tempo de estudo	0,036		+
4-Estudo de acordo com o tempo previsto	0,004		+
5-Realizo o trabalho sem distrações	0,000		+
7-Utilizo vocabulário científico e específico de cada matéria, nos exercícios de expressão oral	0,002		+
8-Realizo o esquema a partir das ideias principais sublinhadas previamente	0,001		+
17-Elaboro resumos sem copiar frases do livro, com estilo e linguagem própria	0,036		+
19-Nos meus exercícios de expressão escrita, utilizo correctamente os sinais de pontuação	0,010		+
23-Ao elaborar um esquema apresento as ideias segundo sequências distintas	0,026		+
24-Utilizo linguagem própria em exercícios e provas orais	0,001		+
33-Recebi ajuda dos professores sempre que a solicitei	0,047	+	
34-O lugar onde estudo é algo meu, íntimo e pessoal	0,002		+
36- Dedico, habitualmente, um determinado tempo diário ao estudo	0,005		+
43-Utilizo um sistema próprio para expressar de modo gráfico a relação entre as diferentes ideias contidas no esquema (como por exemplo, por meio de números, de letras, de chavetas, etc.)	0,001		+
2º ANO DE TODOS OS CURSOS	p	Média M	Média F
1-Vou, habitualmente, a seminários ou a aulas práticas das disciplinas	0,021		+
3-Os trabalhos práticos constituem parte das diferentes disciplinas	0,000		+
5-Realizo o trabalho sem distrações	0,001		+
7-Utilizo vocabulário científico e específico de cada matéria, nos exercícios de expressão oral	0,001		+
8-Realizo o esquema a partir das ideias principais sublinhadas previamente	0,024		+
11- Cuido da apresentação gráfica dos exercícios (como por exemplo, letra legível, sem rasuras, margens suficientes, etc.)	0,048		+
17-Elaboro resumos sem copiar frases do livro, com estilo e linguagem própria	0,001		+
19-Nos meus exercícios de expressão escrita, utilizo correctamente os sinais de pontuação	0,000		+
23-Ao elaborar um esquema apresento as ideias segundo sequências distintas	0,006		+

24-Utilizo linguagem própria em exercícios e provas orais	0,000		+
26-Resumo facilmente o conteúdo de uma exposição oral	0,035		+
27-Resisto aos aborrecimentos que o estudo acarreta	0,013		+
28-O meu lugar de estudo permite-me trabalhar com comodidade	0,032		+
29-Elaboro um resumo escrito do que estudo	0,031		+
31-Possuo todo o material necessário	0,021		+
33-Recebi ajuda dos professores sempre que a solicitei	0,000		+
34-O lugar onde estudo é algo meu, íntimo e pessoal	0,000		+
35-Encontro com facilidade as palavras mais adequadas para expressar as minhas ideias	0,006		+
36-Dedico, habitualmente, um determinado tempo diário ao estudo	0,004		+
38-Utilizo os resumos ou os esquemas previamente elaborados, ao rever os diferentes temas	0,003		+
42-Rejeito ajudas desnecessárias	0,028	+	
44-Evito interrupções durante o tempo de estudo	0,032		+
55- Os seminários ou as aulas práticas das disciplinas são um complemento eficaz para o meu estudo	0,032	+	
59- Costumo terminar as tarefas no tempo previsto	0,004		+
<b>3º ANO DE TODOS OS CURSOS</b>	<b>p</b>	<b>Média M</b>	<b>Média F</b>
5-Realizo o trabalho sem distrações	0,000		+
7-Utilizo vocabulário científico e específico de cada matéria, nos exercícios de expressão oral	0,000		+
(cont.) <b>3º ANO DE TODOS OS CURSOS</b>	<b>p</b>	<b>Média M</b>	<b>Média F</b>
8-Realizo o esquema a partir das ideias principais sublinhadas previamente	0,003		+
17-Elaboro resumos sem copiar frases do livro, com estilo e linguagem própria	0,004		+
19-Nos meus exercícios de expressão escrita, utilizo correctamente os sinais de pontuação	0,000		+
23-Ao elaborar um esquema apresento as ideias segundo sequências distintas	0,001		+
24-Utilizo linguagem própria em exercícios e provas orais	0,000		+
27-Resisto aos aborrecimentos que o estudo acarreta	0,012		+
29-Elaboro um resumo escrito do que estudo	0,022		+
31-Possuo todo o material necessário	0,046		+
33-Recebi ajuda dos professores sempre que a solicitei	0,003		+
34-O lugar onde estudo é algo meu, íntimo e pessoal	0,00		+
36Dedico, habitualmente, um determinado tempo diário ao estudo	0,002		+
38-Utilizo os resumos ou os esquemas previamente elaborados, ao rever os diferentes temas	0,022		+
43- Utilizo um sistema próprio para expressar de modo gráfico a relação entre as diferentes ideias contidas no esquema (como por exemplo, por meio de números, de letras, de chavetas, etc.)	0,003		+
53- Sigo facilmente uma aula expositiva, vendo o “fio condutor” da mesma sem me perder	0,014	+	
59- Costumo terminar as tarefas no tempo previsto	0,025		+
63-Sou exigente comigo, no dia-a-dia, no que diz respeito à minha capacidade de trabalho e ao meu tempo disponível	0,021		+

Tabela 7: Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Hábitos de Estudo” em função do sexo

Interpretando sumariamente a tabela 7, observamos que as raparigas do 1º ano apresentam sempre uma maior média superior nos itens em que se verificam diferenças estatisticamente significativas, com exceção para os itens 1 e 33.

Quanto ao 2º ano das 11 licenciaturas analisadas, à semelhança do que acontecia no 1º ano, as raparigas, nos itens em que há diferenças estatisticamente significativas, apresentam sempre uma média superior, exceto nos itens 42 e 55.

Para o 3º ano, tal como no 1º e 2º anos, as raparigas têm sempre uma média superior nos itens em que se encontram diferenças estatisticamente significativas, com exceção no item 53.

#### 1.4. Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário de Hábitos de Estudo” em função do curso

EM FUNÇÃO DO CURSO	p	Média superior em
1- Vou, habitualmente, a seminários ou a aulas práticas das disciplinas - CD/SS	0,020	SS
- CD /G	0,005	G
- CD /CE	0,007	CE
- CD /M	0,012	M
3- Os trabalhos práticos constituem parte das diferentes disciplinas -CD/SS	0,017	SS
8- Realizo o esquema a partir das ideias principais sublinhadas previamente -CD/SS	0,019	SS
19- Nos meus exercícios de expressão escrita, utilizo correctamente os sinais de pontuação - CD/P	0,007	P
- CD/CE	0,012	CE
30- Os vocábulos que utilizo nas expressões orais e escritas são bem utilizados, isto é, correspondem às ideias a que me refiro - P/GRH	0,023	GRH
- G/ GRH	0,040	GRH
34- O lugar onde estudo é algo meu, íntimo e pessoal -CD/SS	0,005	SS

Tabela 8: Diferenças estatisticamente significativas nos itens/fatores do “Questionário Hábitos de Estudo” em função do curso

A tabela 8 mostra-nos em todos os itens em que se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os cursos, os alunos de CD apresentam sempre uma média inferior em relação ao outro curso (itens 1, 3, 8 e 34). No item 30 verificamos uma média superior nos alunos de GRH quando comparados com outro curso.

## BIBLIOGRAFIA

- Alarcão, I.; Tavares, J., & Santiago, R.A. (2000). *Ensino superior – Sucesso académico*. Porto: Porto Editora.
- Biggs, J. (1984). *Learning strategies, student motivation patterns, and subjectively perceived success*. In J. Kirby (Ed.), *Cognitive strategies and educational performance*. Orlando, F. L.: Academic Press.
- Bryman, A., & Cramer, D. (1993). *Análise de dados em Ciências Sociais – Introdução às técnicas utilizando o SPSS*. Oeiras: Celta Editora.
- Carrilho, F. (2005). *Métodos e técnicas de estudo*. Lisboa: Editorial Presença.
- Costa, S. (2005). *Aprender a estudar - Dossier de apoio ao Programa de Promoção de Hábitos de Trabalho e Métodos de Estudo*. Coimbra: Direção Regional de Educação do Centro.
- Gozalo, S. (1999). *Como estudar: Conseguir uma boa concentração, ter êxitos nos exames, melhorar os resultados, esquemas de estudo, apontamentos práticos e adequados, aprender com rapidez*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Marton, F., & Säljö, R. (1984). Approaches to learning. In F. Marton, D. Hounsell, & N. Entwistle (Eds.). *The experience of learning*. Edinburgh: The Scottish Academic Press.
- McGinty, F. (2002). *Estudar com uma perna às costas*. Mafra: Círculo de Leitores.
- Santos, M. (2005). *Aprender a estudar*. Lisboa: Lisboa Editora.