



PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

PROMOÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO: CONTRIBUTOS DO SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE) DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA (IPL)

Graça Maria Seco  
Ana Patrícia Pereira  
Irene Cristiana Santos  
Luís André Filipe, Sandra Alves  
Instituto Politécnico de Leiria

RESUMO

No âmbito do Apoio Psicopedagógico desenvolvido pelo Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE) do Instituto Politécnico de Leiria (implementado através do Projecto "Trajectos com Sucesso no IPL", financiado pelo POCI 2010), têm vindo a ser dinamizados alguns programas de formação destinados a todos os seus estudantes.

Sendo que o ano lectivo de 2007/2008 constitui um marco importante na transição das metodologias de ensino-aprendizagem, de acordo com o Processo de Bolonha, considerámos da maior relevância e utilidade promover a reflexão e adequação das estratégias de estudo utilizadas pelos estudantes do IPL às novas exigências do Ensino Superior.

É nossa intenção, com esta proposta de comunicação, partilhar a experiência desenvolvida nas 5 escolas do IPL no que respeita à estruturação e implementação do Programa de Promoção de Estratégias de Estudo e respectivos resultados.

O referido programa, organizado em 3 sessões num total de 10 horas, teve como principal objectivo identificar e desenvolver estratégias que permitam melhorar e otimizar o trabalho e desempenho académicos, ultrapassar algumas das dificuldades mais sentidas no estudo e fomentar a importância da auto-regulação para o sucesso do estudante do IPL.

Nas 5 escolas participaram 67 estudantes que se implicaram activamente na identificação e desenvolvimento de estratégias relacionadas com a gestão do tempo, da ansiedade e das emoções e de técnicas activas de estudo.

Na globalidade, o programa foi avaliado de forma muito positiva, sendo que os estudantes consideram a construção e desenvolvimento de tais metodologias de estudo como um factor facilitador do seu percurso académico e da realização pessoal.



## PROMOÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO: CONTRIBUTOS DO SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE) DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA (IPL)

Palavras-chave: Auto-regulação da Aprendizagem; Estratégias de aprendizagem; Gestão do tempo, da ansiedade e das emoções; Programa de Promoção de Estratégias de Estudo.

## ABSTRACT

In the context of the Psychopedagogical Support put into practise by the Student Supporting Service ( SSS ) of the Polytechnic Institute of Leiria (implemented through the Project SUCCESSFUL PATHS in PIL, financed by POCI 2010) some educational programmes aiming at all students are being put into practise.

As the school- year 2007-2008 is an important benchmark in the transition of the teaching and learning methodologies, according to the Bologna Process, we considered of vital importance and usefulness to promote the reflection and adequacy of the study strategies used by PIL students to Higher Education new demands.

With this paper, we intend to share the experience in practise in the five organic units of PIL, referring to the structuring and implementation of the Programme of Promotion of Study Strategies and its results.

The Programme, organized in 3 sessions totalling 10 hours, had as its main purpose to identify and develop strategies that allow to improve and optimize the academic work and performance, overcome some difficulties related to the study and stimulate the importance of self-regulation to the success of the PIL student.

In the 5 schools 67 students were actively involved in the identification and development of strategies related to the management of time, anxiety and emotions and of active study techniques as well.

In general, the programme was evaluated in a very positive way, having the students into account the construction and development of such study methodologies as a facilitating factor both of their academic path and of their personal fulfilment .

Key-Words: Self- regulation of Learning; Learning Strategies; Management of time, anxiety, emotions; Promotion Programme of Study Strategies.

## INTRODUÇÃO

## Estratégias de estudo: considerações gerais e importância da sua promoção

As investigações relacionadas com o desenvolvimento humano revelam que a entrada no Ensino Superior constitui uma época de transição repleta de diversos desafios que exigem ao estudante diversas mudanças de ordem pessoal, social e académica.

Na perspectiva de Schlossberg, Waters & Goodman (1995), a organização de respostas adaptativas a esta nova etapa desenvolvimental implica que, nas três fases essenciais da transição (moving in, moving through e moving out), o jovem adulto pense, avalie e active os seus recursos com o objectivo de promover uma adaptação positiva ao novo contexto académico (Pinheiro, 2004).

Atendendo às experiências partilhadas pelos diversos Gabinetes de Apoio ao Estudante do Ensino Superior que integram a RESAPES (Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior em <http://resapes.fct.unl.pt/>), verifica-se que umas das dificuldades mais sentidas pelos estudantes



## PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

deste nível de ensino se relaciona com a adequação das estratégias de estudo utilizadas no ensino secundário às exigências do novo contexto académico (Pereira et al., 2005).

Se já nos anteriores planos curriculares do ensino superior se valorizava a participação activa do estudante no processo de aprendizagem como um factor associado ao seu sucesso académico (Tavares et al., 2003), a recente alteração dos Cursos à luz do Processo de Bolonha impõe ainda mais ao estudante a necessidade imprescindível de construir e desenvolver um processo de aprendizagem cada vez mais auto-regulado.

De facto, os estudos mais recentes revelam que para obter sucesso na vida académica é fundamental que o estudante do ensino superior desenvolva uma relação dinâmica entre estratégias de auto-regulação da aprendizagem, percepções de auto-eficácia e comprometimento com os objectivos educativos. Deste modo, espera-se que o estudante bem sucedido no ensino superior adote estratégias activas de estudo que o auxiliem a monitorizar e regular os processos de aprendizagem utilizados em função dos objectivos por si definidos (Rosário et. al., 2006).

No que concerne à aprendizagem auto-regulada, Zimmerman (2002) perspectiva-a como um ciclo constituído por três fases: na fase prévia, é esperado que o estudante estabeleça objectivos académicos, planeie uma estratégia de intervenção e avalie as crenças acerca da sua auto-eficácia; a fase 2 - controlo volitivo - é considerada uma etapa de focalização da atenção, auto-instrução e auto-monitorização da tarefa. Finalmente a fase de auto-reflexão caracteriza o último momento do ciclo, em que o estudante do ensino superior tem a possibilidade de verificar se o seu plano estratégico foi bem sucedido ou se, eventualmente, necessitará de algumas alterações que permitam implementar uma resposta mais adaptativa às dificuldades sentidas e assim voltar à fase prévia e definir novos objectivos para uma outra etapa académica.

Perspectivando a capacidade dos estudantes para lidar com as tarefas académicas como um factor preventivo do sucesso nesta dimensão da vida (Pereira et. al. 2005; Seco et al., 2005), consideramos importante que os programas de promoção de estratégias de estudo permitam o desenvolvimento de competências relacionadas com o auto-conhecimento, gestão do tempo, técnicas activas de estudo, memorização e diminuição dos níveis de ansiedade em situações de avaliação.

## BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROGRAMA

O Programa de Promoção de Estratégias de Estudo que passaremos a apresentar foi implementado pelo Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE) do Instituto Politécnico de Leiria (IPL), no âmbito da uma das suas linhas de intervenção: o apoio psicopedagógico. Para além deste, o SAPE desenvolve actividades de apoio psicológico e orientação vocacional destinadas aos estudantes do IPL.

As linhas de intervenção delineadas para o SAPE decorrem das principais implicações práticas retiradas de uma investigação realizada com cerca de 1000 alunos do 1º ano do IPL, com o objectivo de avaliar as relações existentes entre as redes de suporte social e a adaptação do jovem estudante ao Ensino Superior (Seco et. al., 2005a).

As actividades do SAPE integram-se no Projecto "Trajectos com Sucesso no IPL", financiado pelo POCI 2010, projecto orientado para a promoção do sucesso escolar e combate ao abandono nas cinco escolas do Instituto Politécnico de Leiria.

O IPL é uma instituição pública de Ensino Superior Politécnico que compreende cinco escolas: Escola Superior de Educação – ESE (Campus 1), que desenvolve a sua actividade formativa na área das Ciências Sociais e Humanas, Comunicação e Formação de Professores; Escola Superior de



## PROMOÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO: CONTRIBUTOS DO SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE) DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA (IPL)

Tecnologia e Gestão (ESTG), que forma profissionais nas áreas de Engenharia, Tecnologia, Tecnologias da Saúde, Gestão, Marketing, Contabilidade e Solicitadoria; Escola Superior de Saúde (ESSLei), oferecendo formação em Enfermagem (esta escola e a ESTG integram o Campus 2); a Escola Superior de Artes e Design - ESAD.CR (Campus 3), que oferece formação graduada nos domínios das Artes Plásticas, do Design e das Artes Performativas e Escola Superior de Tecnologia do Mar – ESTM (Campus 4). Importa referir que as três primeiras escolas se localizam em Leiria, a ESAD. CR nas Caldas da Rainha e a ESTM em Peniche.

## Apresentação do Programa

Com o Programa de Promoção de Estratégias de Estudo pretendeu-se dinamizar uma intervenção que optimizasse as estratégias cognitivo-motivacionais do estudante para o desenvolvimento de processos de auto-regulação, imprescindíveis para o sucesso académico à luz dos paradigmas de Bolonha.

De facto, estudos diversos têm apontado a inadequação das estratégias de trabalho e de estudo, e de organização dos tempos e das tarefas atribuídas, como estando associados a uma boa parte das taxas de insucesso registadas (Pereira et al., 2005; Seco et. al. 2005; Rosário et al., 2006). Para além destes factores, também as questões de motivação, as dificuldades de gestão da ansiedade de avaliação e os elevados níveis de absentismo podem igualmente ter implicações negativas no sucesso escolar.

Sendo que “no domínio especificamente académico, parece ser útil a realização de acções ou cursos que visem promover o sucesso, como por exemplo, estratégias de estudo, gestão do tempo, motivação, preparação para as avaliações” (Seco et. al., 2005b, p. 19), foi nossa intenção com o presente Programa atingir dois grandes objectivos:

- apoiar os estudantes no desenvolvimento das suas capacidades para identificarem as estratégias de estudo mais adequadas para cada situação e compreenderem as vantagens de cada estratégia particular;
- salientar o papel de um conjunto de estratégias e processos de natureza cognitiva e metacognitiva e de domínio específico associados às capacidades de modificação, adaptação e transferência das estratégias de estudo.

## MÉTODO

## Participantes

Participaram neste Programa 67 estudantes das 5 escolas do IPL, com a seguinte distribuição:

Tabela 1 – Distribuição dos participantes por sexo e grupo de formação

Grupo	ESTM		ESAD		ESE		ESTG + ESSLei		TOTAIS	
Sexo	1	33,3%	3	16,7%	1	6,3%	16	53,3%	21	31,3%
Masculino	1	33,3%	3	16,7%	1	6,3%	16	53,3%	21	31,3%
Feminino	2	66,7%	15	83,3%	15	93,8%	14	46,7%	46	68,7%
Total	3	100,0%	18	100,0%	16	100,0%	30	100,0%	67	100,0%



## PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

Como se pode verificar na Tabela 1, o maior número de formandos situou-se no grupo ESTG+ESSLei, registando-se uma participação percentualmente superior das raparigas em todos os grupos de formação.

## Procedimentos

A 1ª edição do Programa de Promoção de Estratégias de Estudo foi desenvolvida no 1.º semestre do ano lectivo de 2007/2008, mais concretamente entre Novembro de 2007 e Janeiro de 2008, em todos os campus do IPL.

A sua divulgação foi efectuada através do envio de e-mail para todos os estudantes, respectivas Associações e Coordenadores de Curso. Foi promovida também a sua divulgação no blogue do SAPE (<http://www.sape.ipleiria.pt/>), tendo sido afixados cartazes em todas as escolas, cantinas, bares, residências, serviços médicos e serviços de acção social.

O referido programa foi desenvolvido com base em 2 sessões de 3 horas e 1 sessão de 4h, num total de 10 horas, tendo sido implementado por 4 técnicos do SAPE, que asseguraram a sua dinamização em cada um dos campus do IPL. Os certificados de participação apenas foram atribuídos aos estudantes presentes em dois terços da duração total do programa.

Foram utilizadas metodologias essencialmente centradas no estudante, com base em exercícios práticos e de brainstorming, dinâmicas de grupos, role playing, debate e troca de experiências sobre as dificuldades sentidas, as estratégias utilizadas e reflexões acerca do(s) conceito(s) subjacentes.

Na tabela 2 apresentamos de forma mais detalhada os objectivos e a estrutura do programa de formação:

Tabela 2 - Estrutura do Programa de Promoção de Estratégias de Estudo

Sessões	Objectivos Gerais:	Objectivos Específicos
S. 1	Apresentação do formador e formandos. Promover a utilização de estratégias cognitivas e metacognitivas	Promover o (auto) conhecimento da forma como se aprende. Clarificar mitos e crenças sobre o processo de aprendizagem e sobre métodos de estudo. Compreender a importância do estabelecimento de objectivos.
S. 2	Aplicar estratégias de gestão de tempo	Definir atenção, concentração, memória e gestão do tempo. Identificar os factores distractores e as condições facilitadoras de atenção e concentração. Definir estratégias de gestão do tempo e técnicas para vencer a procrastinação.
S. 3	Identificar e compreender as condições facilitadoras de um estudo eficaz	Definir motivação e factores motivacionais. Identificar as dificuldades do estudo. Elaborar um plano individual de estudo. Identificar as principais dificuldades em situação de avaliação e definir estratégias para lidar com as referidas dificuldades. Avaliação da implementação do Programa.



## PROMOÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO: CONTRIBUTOS DO SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE) DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA (IPL)

Analisando a tabela 2, verificamos que na última sessão se procedeu à avaliação da implementação do Programa, com base numa escala cuja descrição mais detalhada será apresentada no ponto seguinte.

### Instrumentos

Para efeitos de avaliação e monitorização do Programa, foi utilizada a Escala de Avaliação de Implementação de Programas - EAIP (Jardim & Pereira, 2006) com o intuito de recolhermos a apreciação dos participantes face aos aspectos mais relevantes do mesmo.

A EAIP permite apreciar a qualidade do processo de implementação do Programa com base em sete dimensões, assim designadas: (1) apreciação global do programa, (2) objectivos, (3) conteúdos, (4) actividades, (5) participação, (6) recursos e (7) desenvolvimento. O instrumento é constituído por 33 itens tipificados numa escala de Likert de 5 pontos, sendo que 1 qualifica "Mau", 2 "Fraco", 3 "Razoável", 4 "Bom" e 5 "Muito Bom". Com base no somatório de todas as respostas podemos inferir o grau de qualidade de cada uma das dimensões do programa e o seu grau de qualidade global (Jardim e Pereira, 2006). Importa referir que nesta escala incluímos um item relativo à avaliação global do programa e duas questões abertas que apelam à elaboração de comentários e sugestões de outros assuntos que os estudantes gostariam de aprofundar futuramente.

A EAIP foi preenchida, de forma anónima e confidencial, pelos 67 participantes.

### RESULTADOS

Iremos agora apresentar os resultados obtidos após a aplicação da EAIP (Escala de Avaliação de Implementação de Programas). Serão apresentados os valores médios obtidos em cada dimensão, por grupo de formação.

Assim, na Tabela 3 encontraram-se sistematizados os resultados relativos às médias das primeiras 6 dimensões da escala. No que diz respeito à sétima dimensão – Desenvolvimento – optou-se por uma análise dos resultados item a item.

Tabela 3 – Médias obtidas em seis dimensões da Escala de Avaliação de Implementação de Programas (EAIP)

Dimensões	ESTM	ESAD.CR	ESE	ESTG + ESSLei	Médias totais
1. Apreciação Global do Programa	4.4	3.8	3.7	4.2	4.0
2. Objectivos	4.4	3.8	4.1	4.4	4.2
3. Conteúdos	4.1	3.9	3.9	4.2	4.0
4. Actividades	4.1	3.8	4.0	4.2	4.0
5. Participação	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
6. Recursos	4.4	4.0	3.7	4.3	4.1

Tendo em conta o valor médio obtido na dimensão "Apreciação Global", (média de 4), podemos concluir que o Programa foi avaliado como "bom", pelos participantes de todos os grupos de formação.





## PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

Os valores das médias obtidos na dimensão “Objectivos” sugerem que os participantes de todos os grupos de formação consideraram como “boa” a concretização dos objectivos propostos, mostrando-se satisfeitos com a consecução dos mesmos e com os resultados obtidos.

No que se refere à dimensão “Conteúdos”, os valores das médias presentes na Tabela 3 permitem-nos concluir que, de uma forma geral, os grupos de formação os avaliaram de forma positiva, realçando a necessidade de uma maior duração temporal da formação (relembramos que este programa se organizou com base em apenas 3 sessões).

As médias obtidas nas “Actividades” propostas permitem-nos verificar que estas foram perspectivadas de forma positiva pelos participantes de todos os grupos de formação, tendo sido valorizada a utilidade futura das técnicas aprendidas. Não obstante, os participantes sugerem a necessidade de se proceder a uma melhor adequação das actividades, por forma a otimizar ainda mais a sua aplicação prática.

Analisando a dimensão “Participação”, os estudantes classificam a sua participação como “boa”, mostrando-se motivados para se envolverem na formação e estabelecerem relações positivas com os restantes elementos do grupo.

Finalmente, as médias obtidas na dimensão “Recursos”, sugerem-nos mais uma vez que esta foi avaliada com uma pontuação de “bom”, tendo sido sublinhada a importância do relacionamento entre participantes e formador e a sua competência técnica.

Na tabela 4 apresentamos as médias obtidas nos itens da Dimensão 7 – Desenvolvimento – da EAIP.

Tabela 4 – Médias obtidas nos itens da dimensão 7 “Desenvolvimento” e item Avaliação Global

Itens Dimensão 7 – Desenvolvimento	ESTM	ESAD. CR	ESE	ESTG + ESSLei	Médias totais
30. No início do programa o grau de desenvolvimento das minhas competências era	3.0	3.0	2.9	2.9	2.9
31. No fim do programa o grau de desenvolvimento das minhas competências é	4.0	3.6	4.0	4.0	3.9
32. Os estímulos dados para continuar a aprofundar as competências desenvolvidas foram	5.0	4.1	4.3	4.4	4.4
Avaliação Global	4.7	4.3	4.3	4.7	4.5

Quando questionados sobre o item 30. “No início do programa o grau de desenvolvimento das minhas competências era...” a média de respostas obtida foi de 2,9 correspondendo a uma apreciação “razoável” das próprias competências por parte dos estudantes. No item 31. “No fim do programa o grau de desenvolvimento das minhas competências é...” a referida média aumenta para 3,9 apontando para a possibilidade dos estudantes considerarem que a formação os possa ter ajudado a chegar a uma avaliação no limite do “bom”, no que se refere às suas competências de estudo.

Com base na aplicação do teste de t, constata-se que a diferença verificada entre as médias é estatisticamente significativa ( $t = -11,406$ ;  $p = 0,000$ ), sugerindo assim que os estudantes percebem uma melhoria do grau de desenvolvimento das suas competências no final do programa.

As médias obtidas no item “Os estímulos dados para continuar a aprofundar as competências desenvolvidas foram...” permitem-nos concluir que os estudantes perceberam a necessidade de



## PROMOÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ESTUDO: CONTRIBUTOS DO SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE) DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA (IPL)

aprofundar as temáticas em estudo e a importância de desenvolver determinadas competências ao longo do percurso académico.

Considerando as médias sistematizadas na Tabela 4 no que se refere ao item “Avaliação Global”, podemos concluir que o programa foi avaliado entre “bom” e “muito bom”.

Numa análise por grupos de formação, é possível verificar que os estudantes da ESAD.CR e ESE apresentam resultados ligeiramente inferiores aos das médias dos participantes das restantes escolas, na maioria das dimensões da EAIP, com excepção da dimensão “Recursos”.

## 5 CONCLUSÕES

Atendendo aos resultados apresentados, é possível concluir que, na generalidade, os participantes se mostraram satisfeitos com a formação, reconhecendo a sua utilidade, nomeadamente, para a construção e desenvolvimento de estratégias de estudo perspectivadas como importantes para o seu desempenho académico.

Apesar de considerarem que os temas propostos inicialmente foram devidamente abordados, sugerem uma maior duração do programa, no sentido de se maximizar a utilização e treino das competências desenvolvidas.

Analisando os resultados obtidos pelos vários grupos de formação, conclui-se que as temáticas abordadas, as metodologias e recursos utilizados foram, na sua generalidade, valorizados de forma muito positiva pelos participantes. Contudo, os estudantes da ESAD.CR e da ESE parecem mostrar-se um pouco menos satisfeitos que os restantes colegas. No que diz respeito à ESAD.CR, estes resultados podem decorrer de especificidades das estratégias de estudo exigidas pelas unidades curriculares enquadradas nos perfis formativos disponibilizados por esta escola. Relativamente à ESE, os estudantes apontaram a dimensão “Recursos” como a menos conseguida, facto que pode ter decorrido das maiores dificuldades sentidas neste campus em se conseguirem os recursos materiais (audiovisuais, salas, etc.) compatíveis com as dinâmicas implícitas a este tipo de formação.

Procurando reflectir sobre o desenvolvimento futuro deste tipo de programas sobressaem alguns aspectos a considerar, como sejam:

- a importância de ajustar as temáticas abordadas às especificidades das estratégias de estudo exigidas pelos processos de ensino-aprendizagem inerentes às dinâmicas formativas implementadas em cada um dos campus do IPL;
- a pertinência de se desenvolver uma formação mais longa que permita o treino das metodologias apresentadas e das estratégias identificadas;
- a necessidade de utilização de instrumentos que permitam aferir a melhoria da capacidade de auto-regulação do estudo, bem como das competências de organização do tempo e da planificação das tarefas;
- a importância de avaliar a modificação dos resultados académicos, recorrendo a indicadores que tornem possível a comparação do desempenho escolar antes da participação no programa com os resultados obtidos pelo estudante nas avaliações posteriores.

Ainda assim julgamos que o Programa aqui apresentado atingiu os objectivos propostos, sendo avaliado globalmente de forma muito positiva pelos seus participantes que se mostraram motivados para se envolverem em mais formações neste âmbito.

Tendo em conta os resultados obtidos, parece-nos legítimo afirmar que o programa em apreço ao permitir o desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências ao nível das estratégias de estudo,





## PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

poderá contribuir para otimizar as capacidades dos estudantes do IPL, no sentido de estes se tornarem cada vez mais sujeitos auto-regulados no seu processo de aprendizagem e de mudança ao longo do percurso de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Jardim, J. & Pereira, A. (2006). Competências pessoais e sociais: guia prático para a mudança positiva. Porto: Edições Asa.
- Pereira, A.; Melo, A.; Costa, A.; Pereira, A. (2005). Aplicação de um Programa de Métodos de Estudo na Universidade. In Pereira, A. S. & Motta, E. D. (ed.), *Acção Social e Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior: Investigação e Intervenção – Actas do Congresso Nacional* (12 e 13 de Maio). Coimbra: Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra, pp. 267-274.
- Pinheiro, M. R. M. (2004, Dezembro) O desenvolvimento da transição para o Ensino Superior: o princípio depois de um fim. *Aprender*, 9-20.
- Rosário, P.; Núñez, J.; & Pienda, J. (2006). Comprometer-se com o Estudar na Universidade: Cartas do Gervásio ao seu Umbigo. Coimbra: Edições Almedina.
- Seco, G.; Pereira, I.; Dias, I.; Casimiro, M.; Custódio, S. (2005a). Para uma abordagem psicológica da transição do ensino secundário para o ensino superior: pontes e alçapões. Instituto Politécnico de Leiria: Leiria. *Cadernos do Ensino Superior*, nº 4.
- Seco, G.; Pereira, I.; Dias, I.; Casimiro, M.; Custódio, S. (Maio 2005b). Para uma abordagem psicológica da transição do ensino secundário para o ensino superior: pontes e alçapões. *Psicologia e Educação: Revista do Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior*, Vol. IV, nº 2, 7-21.
- Schlossberg, N. K., Waters, E. B., & Goodman, J. (1995). *Counseling Adults in Transition*. (2<sup>nd</sup> ed.) New York: Springer.
- Tavares, J.; Bessa, J.; Almeida, L.; Medeiros, M.; Peixoto, E.; & Ferreira, J. (2003). Atitudes e Estratégias de Aprendizagem em Estudantes do Ensino Superior: Estudo na Universidade dos Açores. *Análise Psicológica*, 4 (XXI), 475-484.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41, (2), 64-70.

Fecha de recepción: 29 Febrero 2008

Fecha de admisión: 12 Marzo 2008

