

Artigo de Revisão

AVALIAÇÃO DOS PROCESSOS DE ESTUDO E AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM DOS DISCENTES DE UM CURSO DE MEDICINA

RESUMO

O sucesso acadêmico é influenciado por muitos fatores, entre eles técnicas de aprendizagem, automotivação, ambientes sociais e físicos, gerenciamento de tempo, autorregulação e tipos de estudo, entre outros. A autorregulação da aprendizagem refere-se ao grau que os estudantes conseguem regular seu processo de aprendizagem nos níveis motivacional, comportamental e metacognitivo. O desenvolvimento da autorregulação é uma aptidão natural do ser humano, mas pode ser ensinada, contribuindo assim, com a capacidade de o aluno evoluir em sua aprendizagem. Outro fator importante no desempenho acadêmico é o processo de estudo, sabendo-se que existem três processos de aprendizado (superficial, profundo e estratégico). Os alunos que experienciam o aprendizado profundo tem uma compreensão mais significativa de determinado tema e maior aproximação com a aprendizagem significativa, base da aprendizagem baseada em problemas. O objetivo do presente estudo foi avaliar os processos de estudo e a autorregulação da aprendizagem dos alunos do primeiro ao oitavo semestres de um curso de Medicina. Foram incluídos alunos regularmente matriculados no curso de Medicina da instituição do estudo, com idade superior a 18 anos, foram convidados a responder a questionários, enviados no formato de formulário *Google forms*, através do *whatsapp*, para avaliação dos processos de estudo e do processo de auto-regulação do estudo. Resultados: Participaram do estudo 643 discentes, com idade média de 23,8 anos e 67,2% do sexo feminino. 91,3% dos discentes usam slides do professor como principal ferramenta de estudo e 73,6% apresentam estudo do tipo consistente. Na avaliação dos processos de estudo (IPE), os alunos obtiveram maiores escores nos itens relativos à aprendizagem profunda e na avaliação da autorregulação do estudo (IPAA), a mediana do escore foi 3,89. Conclusão: Embora seja um processo complexo, a autorregulação deve ser ensinada e aprimorada no contexto educativo.

Palavras-chave: aprendizagem; autorregulação; processo de estudo.

Livia Farias Barbosa

Aluna do Mestrado Ensino em Saúde e
Tecnologias Educacionais - UNICHRISTUS
<https://orcid.org/0009-0000-4107-7694>
liviafarias@hotmail.com

Marcela Olímpio Vasconcelos Carneiro
Estudante de Medicina, Bolsista de
Iniciação Científica - UNICHRISTUS
<https://orcid.org/0009-0007-7429-3853>
marcelaolimpio@hotmail.com

Maria Gabriella Alves Tavares
Estudante de Medicina, Bolsista de
Iniciação Científica - UNICHRISTUS
<https://orcid.org/0009-0001-9737-5970>
gabriellatavares936@gmail.com

Ana Luise Almeida da Cunha
Acadêmica do Curso de Medicina Centro
Universitário Christus - UNICHRISTUS
<https://orcid.org/0009-0008-4984-7321>
luiselmeida@gmail.com

Claudia Maria Costa de Oliveira
Doutora em Ciências da Saúde - Universi-
dade Federal do Rio Grande do Norte
Professora do Centro Universitário Christus
<https://orcid.org/0000-0002-2795-6681>
claudiadr@gmail.com

Autor correspondente:
Rubens Nunes Veras Filho
E-mail: rubens.filho@unichristus.edu.br

Submetido em: 13/11/2024
Aprovado em: 14/11/2024

Como citar este artigo:
BARBOSA, L. F. et al. Avaliação dos
processos de estudo e autorregulação da
aprendizagem dos discentes de um curso
de medicina. **Revista Interagir**, v. 19, n.
126, 2ª ed. suplementar, p. 42-50, abr./
maio/jun. 2024.

1 INTRODUÇÃO

Ingressar no ensino superior caracteriza-se como uma experiência desafiadora, pois a universidade tende a ser mais exigente do que o ensino médio, demandando mais esforço e autonomia do estudante (PANCER et al, 2000). Esse novo contexto acadêmico promove, ou deveria promover, uma postura mais ativa do estudante ao lidar com seu processo de aprendizagem. No entanto, dificuldades de organização, planejamento e motivação não são incomuns e os currículos que contemplam simultaneamente o ensino tradicional e a aprendizagem baseada em problemas exigem maior grau de adaptação e resiliência (BEITER et al., 2015).

Os alunos bem-sucedidos não são apenas aqueles que possuem técnicas de aprendizado mais eficientes e eficazes para adquirir e aplicar suas informações (KADIYONO; HAFIAR, 2017). Outros elementos importantes são automotivação, ambientes sociais e físicos, gerenciamento de tempo, autorregulação e tipos de estudo, entre outros (DEMBO; NICKLIN; GRIFFITHS, 2007).

O estudante necessita desenvolver uma capacidade de se autorregular, apropriando-se da construção do seu processo de aprendizagem de modo autônomo, crítico e motivado. De acordo com Zimmerman (2002), a autorregulação não é um traço de personalidade que o estudante tem ou não tem, já que envolve

conseguir adaptar processos específicos para cada demanda acadêmica. Desse modo, o estudante que possui métodos de estudo autorregulatórios caracteriza-se pelo alto grau de planejamento na sua forma de abordar a tarefa, além de ser mais consciente do seu processo de estudo, através do automonitoramento e da autoavaliação. (BROADBENT & POON, 2015).

Outro fator importante no desempenho acadêmico é o processo de estudo. Existem três processos de aprendizado (superficial, profundo e estratégico), bem como fatores individuais e do ambiente educacional que podem influenciar na abordagem utilizada pelo estudante, demonstrando que a postura perante o aprendizado é mutável ao longo do tempo (BIGGS, 1987; GURPINAR et al., 2013; HERRMANN, MCCUNE, BAGER-ELSBORG, 2017).

O aprendizado superficial refere-se ao entendimento limitado de informações por meio de estratégias de memorização em curto prazo, sem a preocupação de relacionar conhecimentos novos e prévios ou entender mecanismos e princípios (GUSTIN et al., 2018) Vale ressaltar que os estudantes de medicina optam muitas vezes esse por esse tipo de aprendizado, em virtude da sobrecarga de tarefas que o curso requer em sua formação (BIN et al., 2021).

Por sua vez, o aprendizado profundo requer do estudante

habilidades cognitivas mais complexas para entendimento abrangente de determinado assunto, extração de conceitos, princípios e mecanismos subjacentes. Para isso, o aluno deve estar interessado no assunto, ser responsável pelo seu estudo e adotar estratégias que maximizem sua aprendizagem (HERRMANN KJ, MCCUNE V, BAGER-ELSBORG, 2017). Dessa forma, aqueles que praticam o aprendizado profundo tem uma compreensão mais significativa de determinado tema, ou seja, possuem maior aproximação com a aprendizagem significativa, base de aprendizagem baseada em problemas (AUSUBEL, 1982).

O terceiro tipo de aprendizado é o estratégico ou esforço organizado, no qual a motivação é a competitividade e o reforço da autoestima. Montam-se estratégias de organização de tempo e recursos educacionais em busca de um objetivo, podendo ser utilizadas tanto estratégias de aprendizado superficial como de aprendizado profundo (PARPALA; LINDBLÖM-YLÄNNE; 2012).

Atualmente, tem-se o conceito de que o ensino nas universidades, para ser efetivo e bem-sucedido, deve desenvolver o aprendizado profundo, pois este está relacionado a uma aprendizagem significativa de maior qualidade (BARROS, MONTEIRO, MOREIRA, 2014). Esse tipo de aprendizagem na medicina é especialmente importante na

metodologia ativa da aprendizagem baseada em problemas, onde os conceitos adquiridos interagem de forma substancial com a estrutura cognitiva do indivíduo, a partir de seus conhecimentos prévios, modificando a bagagem teórica dele de maneira duradoura (AUSUBEL, 1982).

O presente estudo teve como objetivo avaliar os processos de estudo e a autorregulação da aprendizagem, bem como os hábitos de estudo dos alunos do primeiro ao oitavo semestres de um curso de Medicina.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, de caráter quantitativo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da UniChristus, sob o número de parecer 5.917.592, CAAE 66907623.1.0000.5049.

A população do estudo consistiu de alunos do primeiro ao oitavo semestres de um curso de Medicina de uma instituição privada, na cidade de Fortaleza, Ceará. Foram incluídos alunos regularmente matriculados, com idade superior a 18 anos, que concordaram em participar da pesquisa, com a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram excluídos alunos que tenham sido transferidos para a instituição após o período básico (primeiro e segundo semestres).

Os alunos foram convidados a responder a questionários, enviados no formato de formulário *Google forms*, através do

whastapp dos alunos. No início do formulário, encontrava-se o TCLE. Caso o aluno concordasse em participar, o formulário progredia, e caso não concordasse, o processo era finalizado.

Os alunos foram solicitados a responder aos seguintes questionários:

a) Questionário sociodemográfico: desenvolvido especificamente para este estudo, a fim de coletar as informações sociais, econômicas e demográficas dos alunos.

b) Inventário do Processo de Autorregulação da Aprendizagem (IPAA): instrumento de autorrelato, que procura avaliar os processos da aprendizagem autorregulada dos estudantes (ROSÁRIO et al.; 2009). O escore elevado indica alta percepção da autorregulação da aprendizagem (ARA), assim como valores menores indicam baixa percepção da ARA. O coeficiente total é obtido por meio da somatória de todos os itens divididos por nove. O inventário engloba três fases do processo de autorregulação da aprendizagem, a saber: o planejamento, a execução e a avaliação, que se influenciam e interpenetram de modo dinâmico (ROSÁRIO, 2004; ROSÁRIO et al., 2011).

c) Inventário dos Processos de Estudo (IPE): instrumento utilizado com o objetivo de avaliar o enfoque predominante dos estudantes nos seus estudos, ou seja, profundo ou superficial (ROSÁRIO, FERREIRA, CUNHA, 2003; ROSÁRIO et al., 2005). Os doze itens do instrumento são representativos das duas dimensões do processo de estudo: abordagem profunda (itens 2,4,6,8,10 e 12) e

superficial (itens 1,3,5,7,9,11).

d) Medição dos hábitos de estudo: instrumento desenvolvido pelos autores para coleta de dados relacionados aos hábitos de estudo. Os alunos também foram solicitados a indicar se eles empregam um estudo “consistente” ou “*cramming*”.

e) A Escala de Hábitos de Estudo (EHE): essa escala foi construída por Hodapp e Henneberger (1983), e posteriormente adaptada para a língua brasileira por Fonseca et al. (2013). Ela define o construto como um processo contínuo que visa adquirir componentes necessários à prática do estudo, a saber: motivação para estudar, estratégia de aprendizagem e organização do tempo de estudo.

Análise dos dados

Os resultados foram expressos em média \pm desvio padrão para as variáveis contínuas com distribuição normal e em mediana e intervalo interquartil para aquelas com distribuição não normal. As variáveis categóricas foram expressas em frequências ou percentuais.

Os dados coletados foram registrados em uma planilha de Microsoft Excel e depois transferidos para o programa SPSS versão 23.0, para Windows, onde a análise estatística foi realizada (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). OS resultados foram apresentados em tabelas e figuras.

3 RESULTADOS

Participaram do estudo 643 discentes do primeiro ao oitavo semestre, 67,2% do sexo

feminino e idade média de 23,8 anos (variando de 18 a 52 anos), sendo que 21,3% tinha graduação prévia e 12% exercia atividade profissional além do curso de graduação (Tabela 1).

Em relação aos hábitos de estudo, os discentes informaram estudar em média 3,4 horas/dia ($\pm 1,5$ horas) (variação interquartil. 2 e 4 horas). Entre os recursos acadêmicos mais utilizados para o aprendizado no curso de medicina, foram descritos slides da aula do professor (91,3%), realização de questões de provas (74,9%) e livros de referência (61,2%).

Os locais de estudo mais frequentes foram em casa sozinho (83,2%), a biblioteca da instituição (14,5%) e na casa de colegas (1,9%). Considerando o uso de sites de internet durante o período de estudo, 50,2% informaram fazer uso frequente, 46,7% somente às vezes e 3,1% não faziam uso. Em relação aos métodos de estudo mais utilizados, os discentes informaram fazer resumos, seguido por ler e sublinhar (Figura 1).

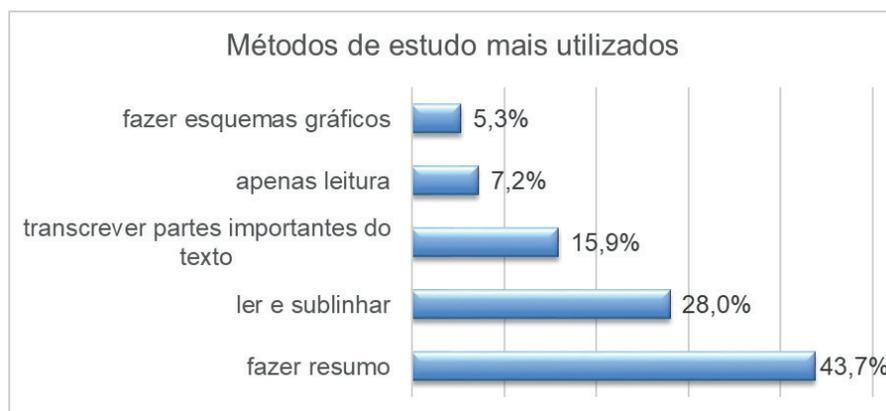
Em relação ao tipo de estudo, 73,6% informaram estudo do tipo consistente e 26,4% estudo do tipo *cramming*.

A avaliação segundo o questionário IPAA revelou um escore médio de $3,85 \pm 0,53$ (mediana de 3,89), demonstrando valores mais altos de autorregulação da aprendizagem. Os itens referentes ao planejamento do estudo

Tabela 1. Características demográficas e de formação profissional dos tutores de aprendizagem baseada em problemas de um centro universitário.

Variáveis dos discentes	N = 643
Sexo, N (%)	
Feminino	432 (67,2%)
Masculino	211 (32,8%)
Idade (anos)	23,8 \pm 5,7 (variação: 18-52)
Estado civil, N (%)	
Solteiro (a)	565 (87,9%)
Casado (a)	63 (9,8%)
Mora com companheiro(a)	10 (1,6%)
Divorciado (a)	05 (0,8%)
Tem atividade extracurriculares atuais? N (%)	
Sim	616 (95,8%)
Não	27(4,2%)
Graduação prévia? N (%)	
Sim	130 (20,2%)
Não	513 (79,8%)
Atividade profissionais além do curso de Medicina, N (%)	
Sim	77 (12,0%)
Não	566 (88,0%)

► **Figura 1.** Frequência dos métodos de estudo mais utilizados, segundo discentes do centro universitário.



(itens 1,37), execução (2,6 e 9) e avaliação (4,5 e 8) obtiveram escores médios de 4,05, 3,85 e 3,66, respectivamente, com resultados mais elevados para o planejamento.

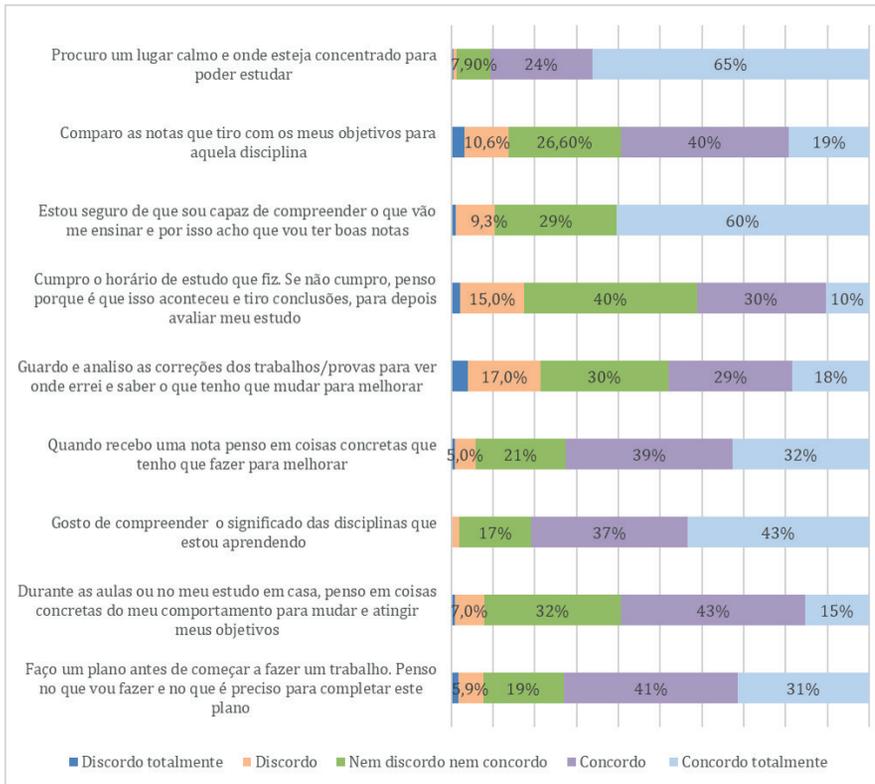
Nas Figura 2,3 e 4, demonstra-se a distribuição das respostas (entre discordo total-

mente a concordo totalmente) para as perguntas do questionário IPAA, IPE e Escala de Hábitos de Estudo, respectivamente.

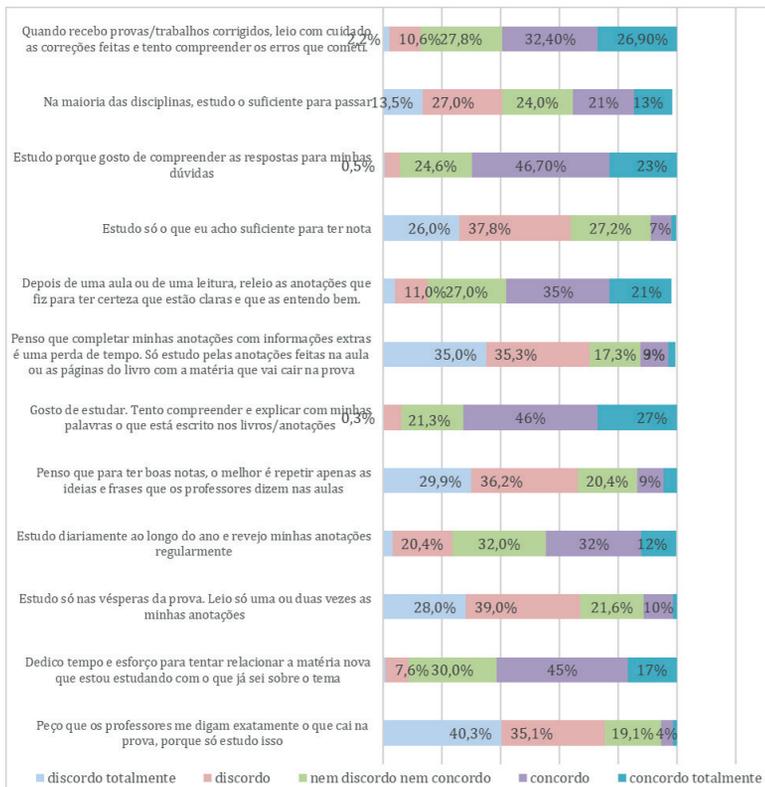
4 DISCUSSÃO

O processo de autorregulação do aprendizado se baseia nos conceitos de reflexão, orga-

► **Figura 2** – Distribuição da frequência de respostas do questionário IPAA, segundo discentes do centro universitário do estudo.



► **Figura 3** – Distribuição da frequência de respostas do questionário IPE, segundo discentes do centro universitário do estudo.

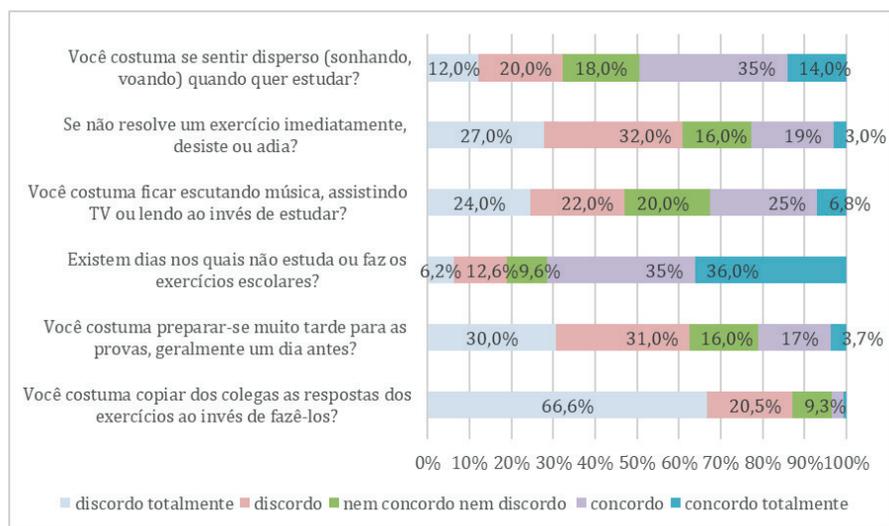


nização, compromisso e proatividade do aluno autorregulado, onde existem metas a serem cumpridas e comportamentos monitorados com a finalidade de cumprí-las (GANDA, BORUCHOVITCH, 2018). O estudante autorregulado tem ferramentas que favorecem um aprendizado de maior qualidade, tendo assim, maior domínio do conteúdo e rendimento acadêmico.

Tais conceitos necessitam de uma correlação direta entre alguns domínios da aprendizagem: o cognitivo, o social, o emocional e o motivacional (ZIMMERMAN & MOYLAN, 2009). O domínio cognitivo abrange funções como atenção, memória, raciocínio e resolução de problemas, enquanto o social se firma no comportamento, nas interações, no suporte social, nas regras e no ambiente de trabalho. Por sua vez, o domínio emocional se relaciona com o autoconhecimento, a autoeficácia, a resiliência e a regulação das suas próprias emoções, enquanto no domínio motivacional se observa o esforço, as estratégias, as metas e a valorização do seu progresso (GANDA & BORUCHOVITCH, 2018; INZLICHT et al, 2020).

Diante destes conceitos, a habilidade autorregulatória de um aluno é benéfica não apenas no ambiente acadêmico, mas também na sua prática profissional, já que os princípios que norteiam o processo autorregulatório, podem ser aplicados em diversas áreas da vida pessoal (GANDA & BORUCHOVITCH, 2018). En-

► **Figura 4** - Distribuição da frequência de respostas da Escala de Hábitos de Estudo, segundo discentes do centro universitário do estudo.



fatizamos assim a importância de avaliarmos essa temática no presente estudo, a nível de discentes universitários.

O hábito de estudo é uma habilidade que o aluno desenvolve de forma consciente para alcançar a realização de atividades de forma concentrada e persistente. Trata-se de um processo em constante evolução, que visa adquirir elementos essenciais para a prática do estudo, tais como a motivação para o aprendizado e a aplicação de estratégias de ensino, cujo êxito requer uma sólida organização e planejamento das atividades de estudo. À medida que o aluno aprimora suas técnicas de estudo, observa-se uma melhoria significativa em seu desempenho acadêmico e nas avaliações, o que contribui para o aumento da autoconfiança e autoestima (WATKINS & COFFEY, 2004). Nesse contexto, o estabelecimento do hábito de estudo desempenha uma função primordial na autorregulação,

exercendo um impacto direto sobre o processo de assimilação do conhecimento (FONSECA et al., 2013).

A formação em medicina apresenta-se como um desafio substancial e rigoroso devido à extensão e diversidade do conteúdo, o que demanda dos estudantes uma adaptação constante e a busca por métodos de estudo mais eficazes. Portanto, torna-se essencial a compreensão dos tipos de práticas de aprendizagem mais produtivas, uma vez que a identificação prévia dos hábitos de estudo associados ao sucesso pode maximizar o desempenho dos alunos durante os primeiros anos do curso, especialmente no período pré-clínico (LILES; VUK; TARIQ, 2018).

Segundo os discentes do Centro Universitário Christus, o recurso acadêmico mais utilizado para o aprendizado no curso de medicina foram os slides da aula do professor (91,3%), seguido da realização de questões de provas

(74,9%) e do uso de livros de referência (61,2%). A preferência pelos slides oferecidos pelos professores pode dever-se ao fato de serem organizados de forma lógica, seguindo a sequência das aulas e dos tópicos de estudo, resumindo os pontos-chave do conteúdo e dos objetivos de aprendizagem, além de apresentarem facilidade de acesso, podendo ser disponibilizados *online* ou distribuídos previamente às aulas, direcionando o estudo com foco na avaliação. Os slides em Power Point tornaram-se a principal ferramenta didática do professor para ministrar aulas aos alunos na graduação. Trata-se de uma ferramenta que permite preparar apresentações bem didáticas, com figuras e textos, que proporcionam uma exposição mais adequada de assuntos, fazendo com que o processo de ensino aprendizagem seja mais eficaz. Por outro lado, essa preferência quase unânime pelo estudo através de slides da aula do professor pode traduzir a falta de tempo para um estudo mais aprofundado por fontes da literatura, diante da grande quantidade de conteúdo a ser assimilado e à pressão constante dos testes de conhecimento e avaliações somativas, que pode levar à reprovação do aluno. Esse fato pode gerar a preocupação de que a aprendizagem possa estar sendo mais superficial e portanto, menos duradoura. Os alunos também podem assumir uma postura de mero expectador em sala de aula, e em consequência dessa passividade, podem estu-

dar somente pelos slides, ao invés de os utilizar somente como fio guia. Para os docentes, ter os slides é importante para guardar os pontos chave da aula, com um estudo posterior mais aprofundado através de livros textos ou artigos, que ampliam as perspectivas sobre o assunto. Segundo pesquisa de Worthington & Levasseur (2015), os slides fornecidos pelo docente aos alunos não tiveram impacto na frequência às aulas e tiveram um impacto adverso no desempenho do curso para os alunos que usaram esses slides em seu processo de anotações. O segundo recurso acadêmico mais utilizado, as questões de provas, por sua vez, podem ajudar na retenção do conteúdo e no treinamento para provas durante e após a graduação.

Os métodos de estudo podem simplificar o processo de estudo e aprendizagem, ajudando ao aluno a aprender de modo mais rápido, ter mais foco, evitar a procrastinação, organizar seu cronograma de estudos e melhorar a gestão de tempo, bem como manter o conhecimento de longo prazo. Vários métodos de estudos tem sido descritos, entre eles o mapa mental; fazer resumos, que consiste em apresentar um conteúdo superficialmente, porém mantendo as ideias principais, sendo ótimos para fixar as informações, além de servirem como material de revisão; criar mne-mônicos, que consiste em criar frases, palavras para associar informações; resolução de exercícios, simulados e provas anti-

gas, que permite também avaliar como está o seu conhecimento atual; a releitura que uma espécie de revisão, com bastante foco, entre outros métodos (CUSATI, 2021). No presente estudo, em relação aos métodos de estudo mais utilizados, constatou-se maior frequência em fazer resumos e ler e sublinhar textos importantes, presente em 43,7% e 28,0% dos discentes, respectivamente. Isso pode ser justificado pela maior facilidade na aprendizagem e retenção do conhecimento, quando os alunos quando utilizam esses métodos.

Ainda em relação aos hábitos de estudos, notou-se que aproximadamente 50% dos discentes utilizam frequentemente sites da internet durante o período de estudo. O tipo de estudo consistente, que se relaciona com o hábito de estudar por um determinado período do dia, todos os dias, se revelou dominante entre os alunos, com frequência de 73,6%. Em contrapartida, 26,4% dos discentes costumam utilizar o estudo tipo *cramming*, que consiste em estudar intensamente em curto período de tempo, normalmente antes de uma avaliação. O estudo regular ou consistente oferece várias vantagens sobre o estudo *cramming*. O estudo regular envolve sessões de aprendizado consistente e espaçadas, favorecendo compreensão mais profunda do tema, aumentando a retenção do conhecimento a longo prazo e reduzindo os níveis de estresse. Embora o estudo *cramming* possa fornecer benefícios a

curto prazo em termos de absorção rápida e retenção imediata de informações, não é uma estratégia de aprendizado sustentável ou eficaz de longo prazo (OYE-TUNJI & MOKADAM, 2018; YUAN, 2022). Portanto, é aconselhável que os alunos priorizem hábitos regulares de estudo para otimizar seu desempenho acadêmico.

No instrumento utilizado para pesquisar o processo de autorregulação da aprendizagem dos discentes, as seguintes perguntas tiveram uma concordância acima de 80% e sugerem uma boa autorregulação, sendo elas “Procuro um lugar calmo e onde esteja concentrado para poder estudar?” e “Gosto de entender o significado das disciplinas que eu estou aprendendo?”, o que pode refletir em um aumento da qualidade e maior otimização do tempo de estudo. Em contrapartida, alguns resultados podem sugerir um déficit no funcionamento na auto-regulação do aprendizado no grupo de discentes da pesquisa, onde apenas 60% referem compreender o conteúdo para ter boas notas, 40% conseguem cumprir o horário de estudo planejado e 41% conseguem fazer um planejamento antes de começar um trabalho, o que pode resultar em um menor aproveitamento do momento de aprendizagem e refletir no desempenho acadêmico do aluno.

Embora seja um processo complexo, a autorregulação pode e deve ser ensinada e aprimorada no contexto educativo (GAN-

DA & BORUCHOVITCH, 2018; ZIMMERMAN & MOYLAN, 2009). Os estudos de intervenção com as variáveis autorregulatórias mostram que é possível ensinar os alunos a terem melhores estratégias de aprendizagem, a desenvolverem crenças positivas sobre si próprios e a minimizarem os comportamentos que prejudicam o seu aprendizado.

Quanto à avaliação dos processos de estudo, foi evidenciado um bom desempenho entre os discentes no que se refere a ler cuidadosamente trabalhos e provas corrigidos para compreender seus erros, estudar por que gosta de compreender as respostas, estudar não apenas o suficiente para ter notas, revisar as anotações depois das aulas, discordar que completar suas anotações com informações extras é perda de tempo, gostar de compreender e explicar o que está escrito nos livros, estudar com antecedência e se dedicar para relacionar as matérias novas com seus conhecimentos prévios (mais de 80% dos alunos). Os alunos obtiveram maiores escores nos itens relativos a aprendizagem profunda (superior a 3,5) e escores menores nos itens relativos a aprendizagem superficial (inferiores a 3), o que pode indicar que os processos de estudos desses discentes indicam um bom desempenho e uma autoeficácia do aprendizado.

No que tange à medição de hábitos de estudo, mais de 80% dos alunos referiram não copiar respostas de outros colegas ou não costumam se preparar muito

tarde para as provas. No entanto, 67% dos alunos informaram uma possível dispersão durante o momento de estudo, 66% concordaram ou se mantiveram neutros em relação a assistir televisão ou ler ao invés de estudar e 80,6% não fazem exercícios ou estudam em alguns dias. Alguns hábitos de estudo desses discentes podem atrapalhar o seu processo de retenção do conhecimento, visto que, de acordo com o conceito de hábitos de estudos citado anteriormente, é necessário concentração e persistência durante seu momento de aprendizagem para impulsionar seu desempenho acadêmico, sem qualquer distrator que possa alterar seu rendimento.

Segundo Carita, Silva, Monteiro e Diniz (1997), o aluno motivado tem maior nível de concentração e persistência nas tarefas escolares, o que permite obter satisfação quando atinge os objetivos estabelecidos. De modo semelhante à motivação, as estratégias de aprendizagem utilizadas durante o estudo também vêm a ser relevantes durante o desenvolvimento dos hábitos, pois o aluno que tem a capacidade de pensar sobre seu próprio processo de aprender é capaz de selecionar a atividade mais adequada para ser executada durante seus estudos. Conhecer os hábitos de estudo dos alunos pode ser útil no delineamento de ações docentes no sentido de adaptar a didática e estratégias de ensino, objetivando contribuir para a adoção de hábitos de estudo eficientes

por parte dos estudantes

5 CONCLUSÃO

O perfil dos discentes de medicina da Unichristus é formado em sua maioria por alunos do sexo feminino, jovens, solteiros e 20, 2% têm alguma graduação prévia. Os alunos apresentaram melhores escores de autorregulação do estudo nos itens que avaliam o planejamento, sendo evidenciado um bom desempenho entre os discentes quanto aos processos de estudos. Sobre os recursos acadêmicos utilizados, a substancial preferência por slides do professor e realização de questões de provas antigas é preocupante, por se tratar de recursos superficiais para o aprendizado e menos duradouras e podem refletir a falta de tempo para um estudo mais aprofundado.

REFERÊNCIAS

- AUSUBEL, DP. A aprendizagem significativa: a teoria de David Ausubel. São Paulo: Moraes; 1982.
- BARROS RMA, MONTEIRO AMR, MOREIRA JAM. Aprender no ensino superior: relações com a predisposição dos estudantes para o envolvimento na aprendizagem ao longo da vida. Rev Bras Estud Pedagógicos. 2014; 95(241):544-66.
- BEITER R., NASH R., MCCRADY M., RHOADES D., LINSComb M., CLARAHAN M., SAMMUT, S. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. Journal of Affective Disorders 2015; 173, 90-96.
- BIGGS JB. Student approaches to learning and studying. Hawthorn, Victoria: Australian Council for Educational Research; 1987.

- BIN ABDULRAHMAN KA, KHALAF AM, BIN ABBAS FB, ALANAZI OT. Study Habits of Highly Effective Medical Students. *Adv Med Educ Pract.* 2021; 8; 12:627-633. DOI: 10.2147/AMEP.S30953.
- BROADBENT J. & POON WL. Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: a systematic review. *Internet and Higher Education* 2015; 27, 1-13. DOI: 10.1016/j.iheduc.2015.04.007.
- CARITA, A.; SILVA, A.C.; MONTEIRO, A.F. & DINIZ, T.P. (1997). Como ensinar a estudar. Lisboa: Editorial Presença
- CUSATI, Iracema Campos. Métodos e técnicas de estudos / Iracema Campos Cusati. – Brasília: PNAP; Recife: UPE / NEAD, 2021. 86 p.: il. Formato: pdf Material didático utilizado no Bacharelado em Gestão Pública – UAB – PNAP ISBN 978-65-89954-12-5
- DEMBO MH, NICKLIN J., GRIFFITHS C. Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach (3rd ed.). 2007.Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203823149>
- FONSÊCA, Patrícia Nunes da; SOUSA, Deliane Macedo Farias de; GOUVEIA, Rildésia S. V; FILHO, José Farias de Souza; GOUVEIA, Valdiney V. Escala de Hábitos de Estudo: evidências de validade de construto. *Avaliação Psicológica*, [s. l.], 2013.
- GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. A AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM: PRINCIPAIS CONCEITOS E MODELOS TEÓRICOS. *Psic. da Ed.*, [s. l.], 2018
- GURPINAR E, KULAC E, TETIK C, AKDOGAN I, MAMAKLI S. Do learning approaches of medical students affect their satisfaction with problem-based learning? *Am J Physiol – Adv Physiol Educ.* 2013;37(1):85-8.
- GUSTIN MP, ABBIATI M, BONVIN R, GERBASE MW, BAROFFIO A. Integrated problem-based learning versus lectures: a path analysis modelling of the relationships between educational context and learning approaches. *Med Educ Online.* 2018;23(1):1489690.
- HERRMANN KJ, MCCUNE V, BAGER-ELSBORG A. Approaches to learning as predictors of academic achievement: results from a large scale, multi-level analysis. *Högre Utbild.* 2017;7(1):29-42.
- INZLICHT, Michael; M WERNER, Kaitlyn; BRISKIN, Julia L; W ROBERTS, Brent. Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, v. 72:319-345, p. 3, 5 out. 2020
- KADIYONO A. & HAFIAR H. The role of academic self-management in improving students' academic achievement. *Ideas for 21st Century Education – Abdullah et al. (Eds).* 2017. 117-120. DOI: 10.1201/9781315166575-30.
- LILES, J; VUK, J; TARIQ, S. Study Habits of Medical Students: An Analysis of which Study Habits Most Contribute to Success in the Preclinical Years. *MedEdPublish*, v. 7, n. 1, 2018.
- OYETUNJI SO, MOKADAM NA. Cramming is not learning. *J Thorac Cardiovasc Surg.* 2018 Aug;156(2):928. doi: 10.1016/j.jtcvs.2018.04.009. Epub 2018 Apr 12. PMID: 29753508.
- PANCER SM, HUNSBERGER B, PRATT M, ALISAT S. Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research* 2000; 15, 38-57. DOI: 10.1177/074355840015100).
- PARPALA A, LINDBLOM-YLÄNNE S. Using a research instrument for developing quality at the university. *Qual High Educ.* 2012;18(3):313-28.
- ROSÁRIO P, ALMEIDA L, NÚÑEZ JC, GONZÁLEZ-PIENDA JA. Abordagem dos alunos à aprendizagem: análise do construto. *Psico-USF* 2004; 9 (2), 117-127.
- ROSÁRIO P, LOURENÇO A, PAIVA O, NÚÑEZ J, GONZÁLEZ-PIENDA J, VALLE A. Inventário de processos de auto-regulação da aprendizagem (IPAA). In book: *Instrumentos e Contextos de Avaliação Psicológica* (pp.159-174). Edition: 1 Chapter: Inventário de processos de auto-regulação da aprendizagem (IPAA). Publisher: Almedina. 2011.
- ROSÁRIO P, FERREIRA L, CUNHA A. Inventário de Processos de estudo (I.P.E.). In M. M. Gonçalves, M. R. Simões, L. S. Almeida & C. Machado (Ed.), *Avaliação psicológica. Instrumentos validados para a população portuguesa. Volume I.* Coimbra: Quarteto. 2003.
- WORTHINGTON, D. L., & LEVASSEUR, D. G. (2015). To provide or not to provide course PowerPoint slides? The impact of instructor-provided slides upon student attendance and performance. *Computers & Education*, 85, 14-22.
- YUAN, X. Evidence of the Spacing Effect and Influences on Perceptions of Learning and Science Curricula. *Cureus.* 2022 Jan 13;14(1):e21201. doi: 10.7759/cureus.21201. PMID: 35047318; PMCID: PMC8759977.
- ZIMMERMAN, B.J. Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory into Practice* 2002; 41(2), 64-70.
- ZIMMERMAN, B. J. & Moylan, A. R. (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. In D. J. Hacker, J. Dunlosky, & A. C. Graesser (Eds.), *Handbook of metacognition in education* (pp. 299-315). Routledge / Taylor & Francis Group.