

Adaptação Acadêmica

Estratégias para adaptação a universidade
no primeiro ano de graduação

Autoeficácia
Métodos de estudo
Técnicas de autorregulação

...



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira 2024 by Atena Editora

Editora executiva Copyright © Atena Editora

Natalia Oliveira Copyright do texto © 2024 As autoras

Assistente editorial Copyright da edição © 2024 Atena Editora

Flávia Roberta Barão Direitos para esta edição cedidos à Atena

Bibliotecária Editora pelas autoras.

Janaina Ramos *Open access publication* by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva das autoras, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos as autoras, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano

Profª Drª Amanda Vasconcelos Guimarães – Universidade Federal de Lavras

Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará

Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria

Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados

Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia

Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa

Prof. Dr. Edevaldo de Castro Monteiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará

Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná

Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido

Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste

Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará

Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa

Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Renato Jaqueto Goes – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará

Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido

Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Adaptação acadêmica estratégias para adaptação a universidade no primeiro ano de graduação

Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga

Revisão: As autoras

Autoras: Andressa Pereira Souza
Camélia Santana Murgo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S729 Souza, Andressa Pereira
Adaptação acadêmica estratégias para adaptação a universidade
no primeiro ano de graduação / Andressa Pereira Souza,
Camélia Santana Murgo. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2024.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-2429-1

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.291241104>

1. Graduação. 2. Universidade. 3. Métodos de estudo. I. Souza,
Andressa Pereira. II. Murgo, Camélia Santana. III. Título.

CDD 378.155

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DAS AUTORAS

As autoras desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

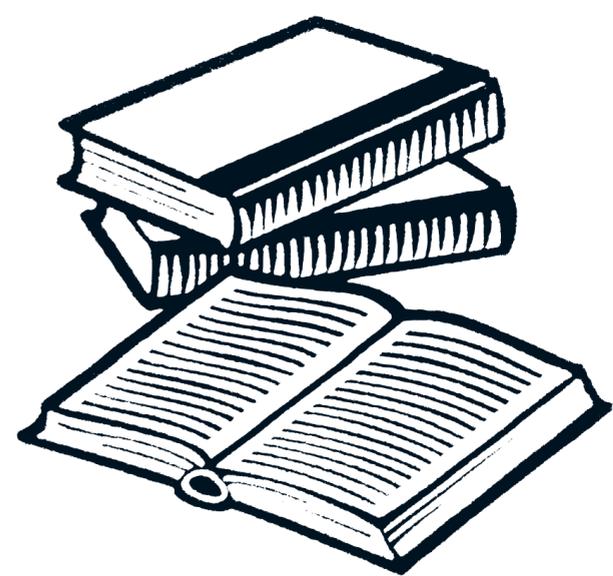
DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

Este Ebook foi elaborado com base no Programa Universitário de Promoção de Adaptação Acadêmica e Autoeficácia - PUP3A.

Este arquivo não deve ser comercializado sob nenhuma circunstância. Sua utilização é gratuita e pode ser referenciada da seguinte forma:

Souza, Andressa Pereira de., Murgo, Camélia Santiga Murgo. Adaptação Acadêmica: Estratégias para adaptação a universidade no primeiro ano de graduação.



Sumário

INTRODUÇÃO.....	04
Entrei na Universidade e agora?.....	04
ADAPTAÇÃO ACADÊMICA.....	05
Mas então o que é Adaptação Acadêmica?.....	05
Quais os possíveis impactos da Adaptação Acadêmica?.....	06
Dimensões da Adaptação Acadêmica.....	07
Vamos começar falando de expectativas?.....	09
AUTOEFICÁCIA.....	10
Será que você se avalia como capaz?.....	10
Então quais são as Fontes de Autoeficácia?.....	11
Dimensões da Autoeficácia no contexto universitário.....	13
ATIVIDADES E REFLEXÕES.....	15
Linha do tempo.....	15
Currículo da Vida.....	18
Curtigrama.....	20
ESTRATÉGIAS OU MÉTODOS DE ESTUDO.....	24
Planner.....	24
Resumos.....	25
Método de Cornell.....	26
Método de Pomodoro.....	26
Método de Robinson ou EPL2R.....	27
Flash Cards.....	27
Mapas Mentais.....	28
Fluxogramas.....	28
Quiz.....	29
Sites, programas e Inteligências Artificiais.....	29
RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO.....	30
O FEEDBACK E SUAS IMPLICAÇÕES.....	32
EMOÇÕES E AFETOS.....	35
Termômetro das Emoções.....	36
TÉCNICAS PARA RELAXAR	38
Técnica de Relaxamento Muscular Progressivo.....	38
Técnica de Respiração Diafragmática.....	40
AUTORREGULAÇÃO.....	42
Carta a Gervásio.....	43
O que é autorregulação, para a aprendizagem e emocional.....	46
REFERÊNCIAS.....	48

Entrei na Universidade e agora?

Ingressar em um curso de ensino superior pode ser desafiador, não é mesmo? Quantas mudanças e quanta responsabilidade...



Será que existem estratégias de adaptação que podemos utilizar para nos adaptarmos melhor a este período?



Não existe regras ou magia, mas sim, existem algumas formas de se adaptar melhor, seja ao cronograma de estudos, as emoções, aos colegas e toda a estrutura do curso.

Mas então o que é Adaptação Acadêmica?

O termo **Adaptação Acadêmica** se refere a forma com que os estudantes universitários interpretam e respondem as demandas da universidade[1;2].



Como você se adapta é muito importante. Irá ter repercussões nos mais diversos âmbitos da sua vida[1;2].

E quais poderiam ser os possíveis impactos na vida de um estudante universitário caso a adaptação a universidade não ocorra de forma adequada?



Quais os possíveis impactos da Adaptação Acadêmica?



Quando o estudante não se adapta bem, pode ter interferências em sua saúde mental, qualidade de sono, no seu desempenho acadêmico, em como estabelece relações interpessoais, e até mesmo na intenção de abandonar o curso. [3;4;5]

Falamos de aspectos importantes, mas vamos com calma, irei apresentar um pouco mais o que seria a Adaptação Acadêmica, por exemplo, você sabia que ela possui cinco dimensões? Vamos ver quais?



Dimensões da Adaptação Acadêmica



A **Dimensão Pessoal** diz respeito aos seus aspectos subjetivos, como bem-estar físico e psicológico, sensação de otimismo, como você toma decisões e sua autoconfiança[6].

Quando nos referimos a **Dimensão Interpessoal**, sua relação com colegas e competências de relacionamento estão envolvidas, assim como a forma que você estabelece relação interpessoais no contexto acadêmico e consegue pedir ajuda[6].



Já a **Dimensão de Carreira** se refere a como você avalia sua perspectiva de futuro profissional, sua satisfação com o curso e percepção de habilidades para concluir a graduação [6].

A **Dimensão Institucional** trata do quanto você acredita que a sua instituição de ensino é adequada, quais sentimentos tem em relação a este ambiente, seu desejo de permanecer e o quanto você conhece a infraestrutura[6].



Por último e não menos importante está a **Dimensão Estudo** que engloba os hábitos e rotina de estudo, a gestão e planejamento do tempo, uso de recursos de aprendizagem e sua preparação para as avaliações[6].



Então por onde podemos começar a pensar estratégias para nos adaptarmos da melhor forma possível?



Vamos começar falando de expectativas?



É muito importante você se questionar sobre ...

Quais suas expectativas em relação ao curso?

O que você espera deste momento?

Você acredita que suas expectativas estão mais coerentes com a realidade?

Expectativas reais contribuem para que a adaptação ao período acadêmico seja mais ajustada, além de contribuir para que a sua autoeficácia (avaliação da capacidade de concluir o período do curso) seja melhor e mais adequada[6;7].

As expectativas impactam não somente na sua percepção em relação a universidade, mas na motivação e nos comportamentos, quanto mais ajustadas e reais, mais você se adapta [6;7]



Será que você se avalia como capaz?



Então vamos falar de **Autoeficácia** e por que ela é importante para sua Adaptação na universidade?

As crenças de Autoeficácia são avaliações que os estudantes fazem sobre suas capacidades de fazer ou não determinadas ações e elas impactam diretamente nas expectativas, na motivação, no jeito de se relacionar com outras pessoas e no empenho para realizar tarefas[8].





Será que existe formas de desenvolver ou ajustar suas crenças?

Agora vou te apresentar as fontes de Autoeficácia.

Então quais são as Fontes de Autoeficácia?

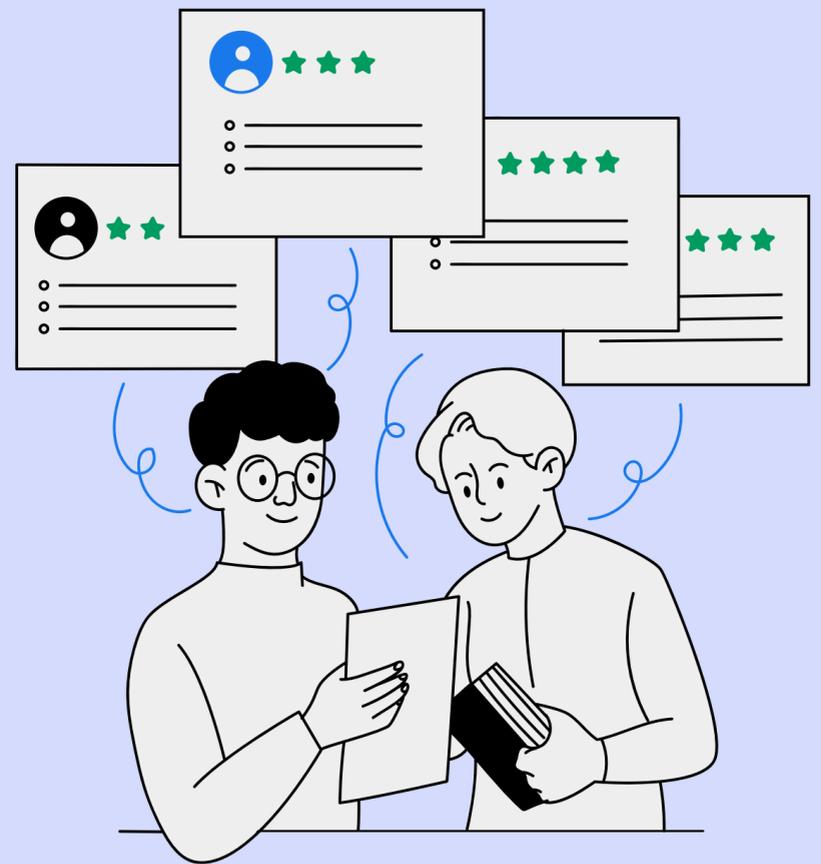
A fonte **Experiência Direta** trata dos eventos e situações que experienciamos diretamente, vivemos aquela situação de fato.



Já a **Experiência Vicária** trata das situações em que alguém fez algo e observamos o resultado, aprendemos com a experiência de alguém, seja presencialmente ou de forma virtual.



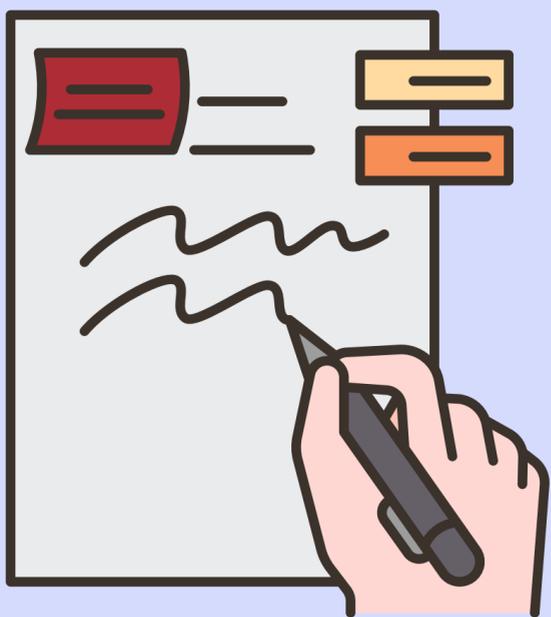
Além das experiências temos a fonte **Persuasão Verbal** que diz respeito aos feedbacks, opiniões e comentários que recebemos de pessoas importantes que impactam na avaliação das nossas capacidades.



E por último os nossos **Estados Fisiológicos e Afetivos** que se alteram nas mais diversas situações e alteram nossa percepção de competência ou não [8].



Além das Fontes temos as Dimensões da Autoeficácia no contexto universitário...



Autoeficácia Acadêmica seria a avaliação em relação a capacidade de aprender e aplicar o conhecimento adquirido.

Autoeficácia na Regulação da Formação é a crença em relação a capacidade de se autorregular para as ações.



Autoeficácia na Interação Social corresponde a capacidade de estabelecer relações com colegas e professores.



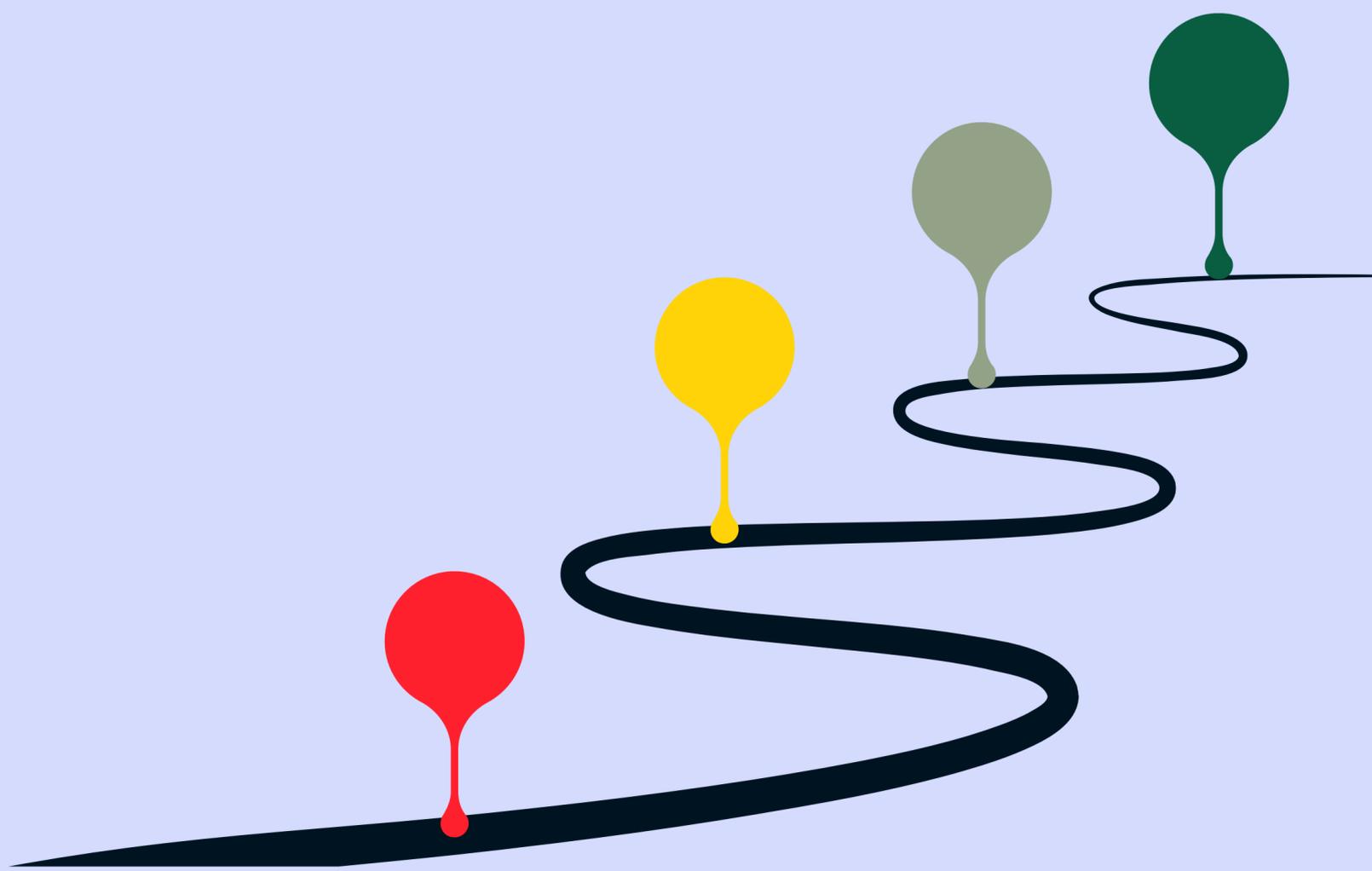
Autoeficácia em Ações Proativas diz respeito a capacidade de aproveitar e promover oportunidades para maximizar sua formação.



Autoeficácia na Gestão Acadêmica é o quanto você se envolve e cumpre prazos estabelecidos [9].

Falamos sobre o que seria a Adaptação a universidade, a importância das expectativas adequadas, sobre as crenças de Autoeficácia, e agora, por onde vamos seguir?

Que tal construirmos uma **Linha do tempo** para refletir quais experiências diretas foram significativas em sua jornada até aqui em sua trajetória acadêmica?



LET'S
GO!

Minha Linha do Tempo

Momento mão na massa

I. Pense em sua trajetória acadêmica.

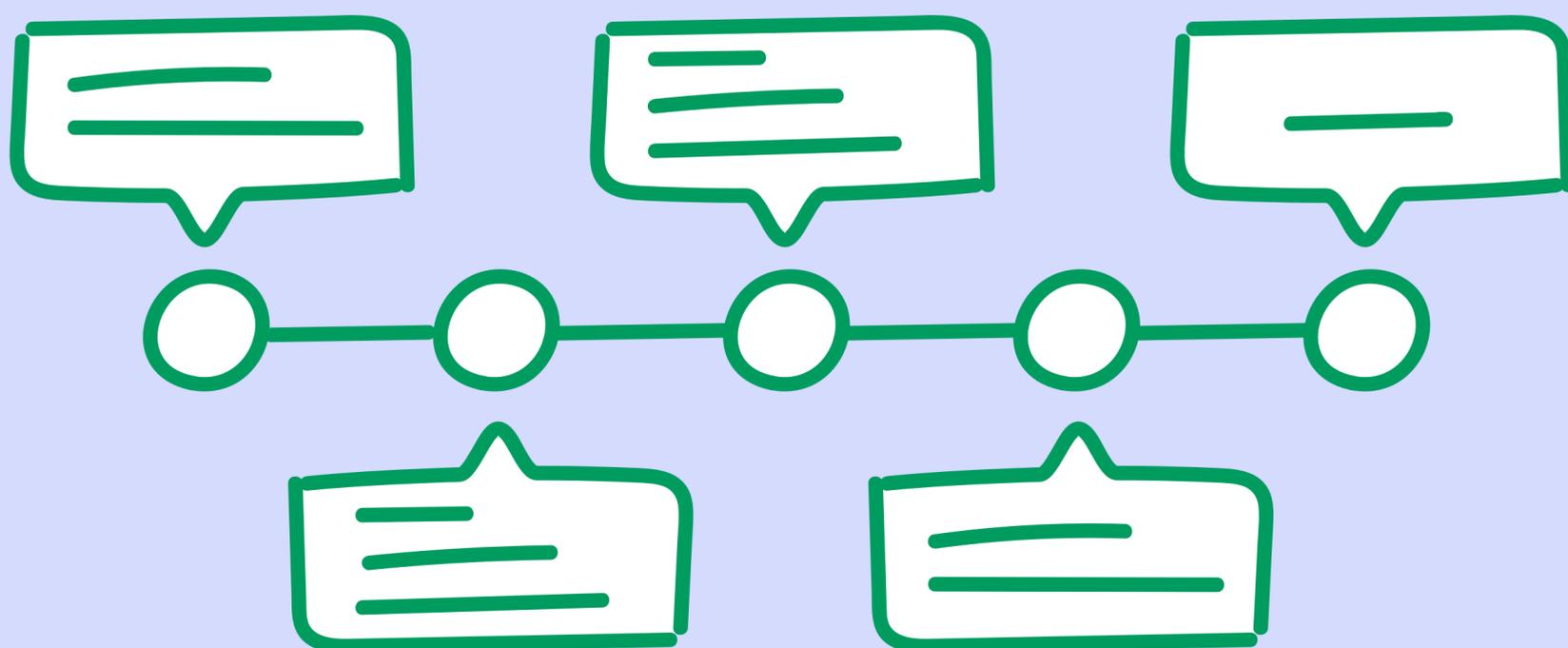
II. Como chegou a este curso de graduação?

III. Quais foram os desafios?

IV. Quais foram suas experiências de sucesso até este momento na graduação, experiências positivas.

V. Quais foram suas experiências negativas até este momento na graduação.

Preenchendo as respectivas respostas no campo:





Momento Reflexão

Por que seria importante pensarmos em nossa trajetória acadêmica?

Neste momento as nossas **Experiências Diretas** (fontes de Autoeficácia) são muito importantes, elas influenciam a forma com que você avalia sua capacidade e não somente isso, elas também impactam no seu engajamento e motivação [9].

A **Autoeficácia em Ações Proativas** pode ser diretamente impactada, será que experiências anteriores não estão moldando a sua capacidade de promover e aproveitar oportunidades no curso?[9]

E esses sentimentos e percepções não impactam a sua satisfação, perspectiva de futuro profissional e percepção de competências para o curso relacionadas a **Dimensão Carreira** da Adaptação?[6]

Vamos refletir sobre as experiências anteriores, atuais e futuras importantes para sua formação?

**LET'S
GO!**

Currículo da Vida

Momento mão na massa

Preencha o Currículo da Vida avaliando quais experiências marcaram sua trajetória acadêmica...



Quais são as habilidades que você desenvolveu até aqui e quais acredita ser necessárias para a futura profissão...

Quais suas expectativas para o futuro? Quais são as atividades que você acredita ser importante para sua formação?

O que o curso oferece que você pode participar?

Link para acesso ao currículo:

https://docs.google.com/document/d/1V3GKaI0bjyXy8ZA8Gij5NRsb-egcBjb3/edit?usp=drive_link&ouid=100242311460132823368&rtpof=true&sd=true



Momento Reflexão

Por que é importante refletirmos sobre as experiências passadas, atuais e possibilidades futuras?

Nem sempre tudo que você já experienciou foi do seu agrado, algumas atividades, disciplinas e provas, por exemplo, nem sempre serão momentos bacanas.

Será que você teve e terá de abrir mão de muitas coisas para estar aqui? Cursando esta graduação?

Será que tudo que você irá desenvolver ou participar ao longo da graduação será apenas experiência positivas?

Será que você precisa se organizar melhor para lidar com o que vem a seguir?

Então bora refletir mais sobre como os hábitos de estudo, a gestão do tempo para as demandas acadêmicas pode ajudar você?

**LET'S
GO!**

Curtigrama

Momento mão na massa

Vamos preencher um Curtigrama sobre:

I. O que você gosta de fazer e faz...

II. O que precisa fazer e faz...

III. O que não gosta, mas faz...

IV. O que não gosta e não faz no contexto acadêmico?

Adaptado de Durgante 2019 [24]

Gosta	Não Gosta
Faz	Faz
Não faz	Não faz

Agora após preencher os campos do Curtigrama se autoavalia em relação as suas respostas?

Em relação a Prova (por exemplo, pense no que você anotou)

I. Se esta atividade é importante para minha vida, por que não estou fazendo?

II. Quais as barreiras que me impedem de colocar em prática?

III. O que já tenho de habilidades/recursos para pôr em prática (ver Currículo da Vida)

IV. Quem poderia me ajudar? Qual a minha rede de apoio (pessoas próximas além da família nuclear, instituições de saúde, governamentais e não governamentais, voluntariado etc.)?

V. Quais os ganhos/benefícios que terei ao colocar em prática esta atividade?



Momento Reflexão

Depois de colocar no papel e refletir sobre as atividades que vocês está desenvolvendo no contexto universitário vamos pensar quais dimensões da Adaptação Acadêmica ou crenças de Autoeficácia podem estar envolvidas?

A **Dimensão Estudo** (Adaptação Acadêmica) e a **Autoeficácia na Gestão Acadêmica** tratam de como você organiza seus hábitos de estudo, como você gerencia seu tempo, sua rotina, como você se planeja para a semana, mês ou semestre, como você utiliza recursos de aprendizagem, cumpre os prazos e até mesmo como se prepara para as provas.[6;9]

Além delas a **Autoeficácia na Regulação da Formação** e para **Ações Proativas** são importantes para como você se autorregula para agir e como você aproveita e vai atrás de toda e qualquer oportunidade para maximizar sua formação. [9]

Não somente a *Dimensão Estudo, Autoeficácia na Gestão Acadêmica, Ações Proativas e Regulação para a formação*, neste momento a **Dimensão Interpessoal**, ou seja, sua rede de apoio, colegas ou professores, são importantes para ajudar nas suas dificuldades.[6]

Assim como a **Experiência Vicária**, ou seja, a troca de informações entre você e seus colegas ou com os professores, pode ajudar a aprender sobre um tema, conhecer um método de estudo, apresentar uma plataforma que possa ajudar a estudar ou encontrar materiais de estudo, assim como podem servir de aprendizado para fazer ou não determinadas atividades. [8]

Já que a organização contribui para a sua adaptação, bora ver quais estratégias ou métodos de estudos podem servir para você?

Estratégias ou métodos de estudo



I. Planner: O planner pode ser utilizado para organização de atividades diárias, semanais e mensais. Ao preencher um planner você distribui suas tarefas e pode organizar suas atividades.

Planner Semanal

___/___/___ à ___/___/___

Segunda ___/___	Terça ___/___	Quarta ___/___	Quinta ___/___	Sexta ___/___	Sábado ___/___
					Domingo ___/___
Metas para a semana			Anotações		

II. Resumos: Façam resumos das matérias das disciplinas de forma com que compreenda melhor as informações.

(Você pode utilizar perguntas norteadoras ou separar por tópicos).

Dicas:

Ler, anotar, grifar, fichar textos, ou escrever com suas palavras.

Utilizar da autoexplicação (explicar um conteúdo a si próprio) ou explicação em voz alta para outra pessoa (pragmatismo).

Gravar e ouvir os áudios, criar uma rotina de estudos (para revisar os conteúdos), intercalando as matérias.

Utilizar de acrônimos ou técnicas de memorização.

Exemplo do acrônimo: Óvni - Objetivo Voador Não Identificado.



III. Método de Cornell [10]:



Dividir folhas ou páginas do word em 3 seções:

- *escreva* tópicos e palavras chave (conteúdo das aulas ou textos)
- *explicar* estas informações com suas palavras.
- depois *resumir* o conteúdo todo de forma objetiva.

IV. Método de Pomodoro:



Estudo e tempo de descanso:

Você define escalas de tempo para os estudos (primeiro de forma totalmente concentrada e sem distrações e após este período você terá um período de descanso)[11]

Exemplo:

- 25 minutos concentrado
- 5 minutos de descanso

Dica:

Você pode utilizar o site:

<https://pomodorotimer.online/pt/>

V. Método de Robinson ou EPL2R[12]:

E (explorar) — leitura mais superficial, passando o olho no texto;

P (perguntar) — você faz perguntas sobre o conteúdo que serão respondidas com uma leitura mais aprofundada;

L (ler) — leitura focada na matéria;

R (relembrar/rememorar) — o aluno faz anotações e um resumo sobre o que leu;

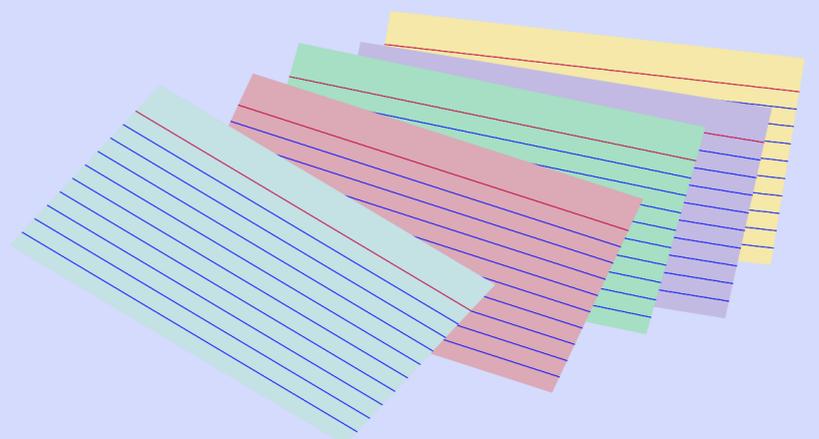
R (revisar/repassar) — ao final, é preciso repassar o conteúdo para assimilar melhor tudo o que foi lido.

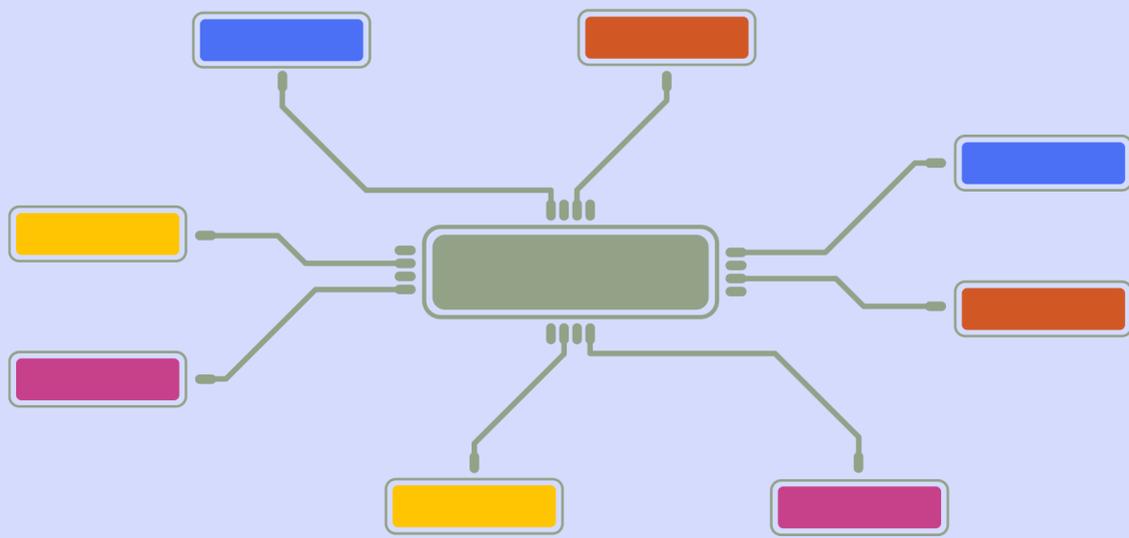


VI. Flash Cards:

Você pode criar Cards sobre os assuntos de cada matéria que considere mais importante e estudar com base neles.

Você pode confeccionar em papéis ou em sites.





VII. Mapas Mentais:

Mapas mentais auxiliam tanto para fixar o conteúdo estudado quanto para criar associações entre os temas. Você pode utilizar após as aulas ou em momentos de revisão para sintetizar conteúdos.

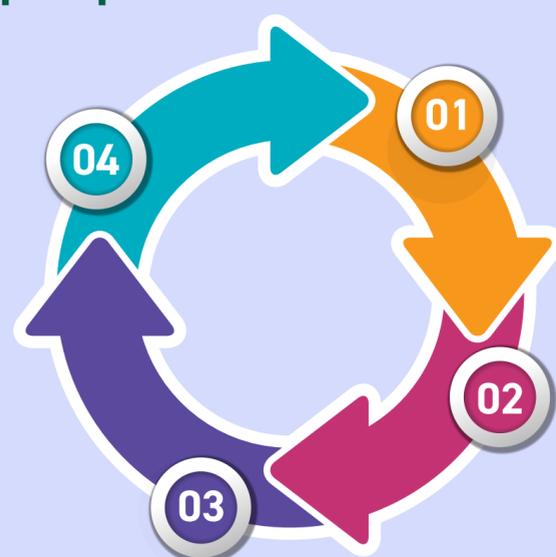
Você pode confeccionar em papéis, word ou em sites/softwarewares.



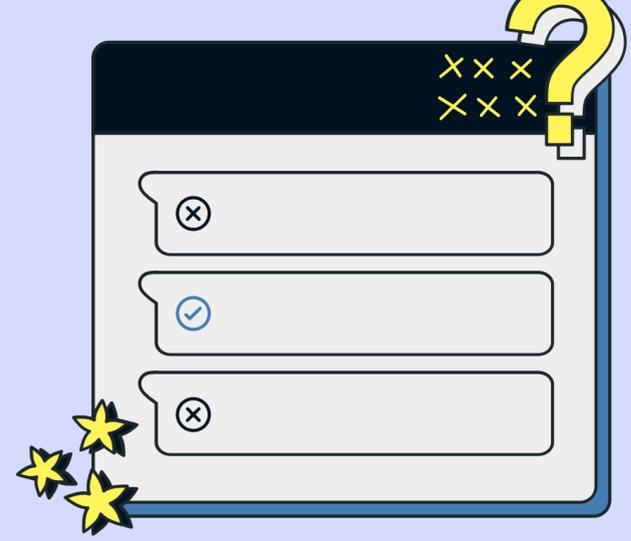
VIII. Fluxogramas:

Apresentar informações em formato de fluxo, seguindo ordem cronológica, temática ou por associações.

Você pode confeccionar em papéis ou em sites/softwarewares.



IX. Quiz :



Você pode criar perguntas chave, responder e depois estudar conforme o conteúdo.

Você pode confeccionar em papéis ou em sites/softwarees.

Além dos métodos ou estratégias de estudo e gestão do tempo você pode utilizar sites, programas ou inteligências artificiais que auxiliem encontrar materiais para estudar os seus temas de interesse. [13]

Research Rabbit - Busca de Artigos (rede de citação e de autores)

Litmaps - Literature Review Software for Faster Research and Discovery - Busca artigos, cria rede de conexões e mapas de citação.

Connected Papers - Mapas de referências

Consensus - Ia para busca de artigos

Elicit- Busca de artigos

Perplexity IA- Busca de artigos

OA.mg - Procura artigos ou autores

Inciteful - Mapas de referências



Relações interpessoais no contexto universitário



Até aqui apresentamos os conceitos de Adaptação Acadêmica, Autoeficácia, suas respectivas dimensões e fontes, e as possíveis expectativas que a universidade pode gerar.

Refletimos sobre um retrospecto da sua trajetória acadêmica e experiências no contexto universitário, além de apresentar estratégias e métodos de gerenciamento do tempo e estudos.

Vamos falar sobre as relações interpessoais e sua relevância para o contexto universitário?



Momento Reflexão

As relações interpessoais podem influenciar na satisfação com curso, fornecimento de suporte afetivo/emocional por meio da rede de apoio, estratégias de adaptação e enfrentamento, bem como no estabelecimento de habilidades sociais [14;15].

Aspectos facilitadores:

- Melhorar a satisfação em estar no curso
- Fornecer apoio emocional/afetivo (rede de apoio)
- Pode apresentar estratégias para melhorar a adaptação
- Pode ajudar a desenvolver habilidades sociais
- Apresentar estratégias de enfrentamento adequadas
- Trabalhar em equipe durante atividades

Quem compõe sua rede de apoio (familiares, amigos, professores, colegas) e em quais momentos ela foi importante?

O feedback e suas implicações



Dentre as fontes de Autoeficácia, a **Persuasão Verbal**, se destaca como uma importante aliada ao estabelecimento de crenças de Autoeficácia adequadas , por meio de **feedbacks, opiniões, elogios, e críticas** o indivíduo pode alterar a avaliação de suas capacidades ao realizar uma atividade ou ação. [8]

Um **feedback construtivo** ou uma **orientação bem estruturada** por figuras representativas para o estudante pode contribuir para que este desenvolva posteriormente crenças adequadas de suas capacidades e resolução de tarefas com sucesso, tenha mais motivação e engajamento nas atividades acadêmicas, e satisfação com o curso. [16]

Esclarecendo conceitos



A assertividade, a comunicação assertiva e feedbacks adequados influenciam as avaliações que fazemos em relação as nossas capacidades.

Assertividade: Característica que envolve tomadas de decisão e que demonstra segurança e firmeza de decisões.[17]

Comunicação Assertiva: Capacidade de argumentar, compreender o outro, mediar situações conflituosas se expressando ou se comportando de forma ajustada.[17]

Feedbacks: respostas frente a comportamentos ou falas de terceiros que expressem como você interpretou tal situação.[8]

Persuasão Verbal: feedbacks, opiniões ou comentários que alguém importante realizou diretamente para você.[8]



Momento Reflexão

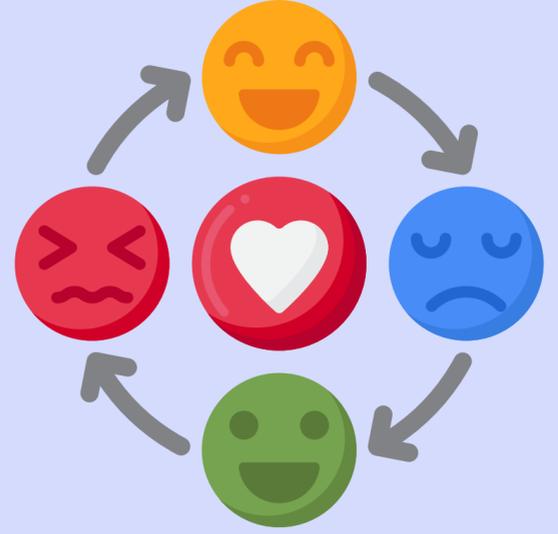
Já que os feedbacks, opiniões e comentários são muito importantes e possuem influência em como avaliamos nossas capacidades, que tal você avaliar quais comentários já moldaram a forma com que você se sentiu capaz de realizar algo ou não?

Pense em quais momentos você recebeu esses feedbacks e quais as suas consequências?

Avalie se alguns poderiam estar equivocados.

E lembre-se, distribuir comentários e feedbacks adequados as pessoas de seu cotidiano é essencial e muito importante para que estes indivíduos avaliem suas capacidades de forma adequada e possam desenvolver suas funções de forma assertiva.

Emoções e Afetos



Para além dos feedbacks as emoções e afetos também são fontes de Autoeficácia, ambas podem influenciar ou interferir em como avaliamos nossa capacidade ou nossos comportamentos frente a uma situação.

Os estados afetivos e emocionais influenciam na percepção dos estudantes quanto a suas capacidades de resolver situações problema ou aplicar conhecimentos já adquiridos. Saber identificar e autogerenciar as emoções é essencial para a adaptação dos estudantes.[8]

Bora entender melhor estes conceitos?

Emoção: Resposta imediata a determinado estímulo. Ex: raiva, nojo, alegria, surpresa e medo. [18]

Sentimento: Experiência ou interpretação consciente das emoções. [19]

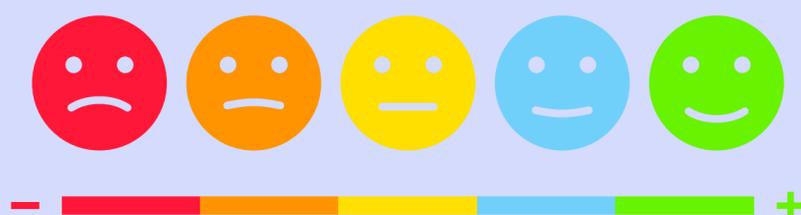
Estados fisiológicos e afetivos: estados psicofisiológicos e afetivos frente a uma situação.[8]

LET'S
GO!

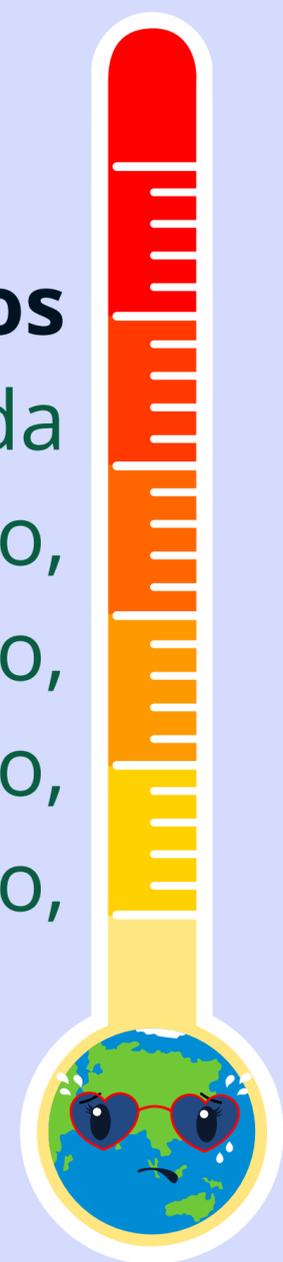
Termômetro das Emoções

Momento mão na massa

Pense sobre as emoções e estados fisiológicos que você mais sentiu ou vivenciou na última semana no contexto acadêmico. Pense em estados e emoções negativas e positivas que vivenciou a partir da lista apresentada, ou outros que você consiga se lembrar e nomear. Nomeie a emoção ou estado fisiológico em cima do termômetro e pinte-o de acordo com a intensidade ou quantidade vivenciadas. [20]



Lista de possíveis emoções ou estados fisiológicos: Sudorese, Aumento da frequência cardíaca, Tremor, Dor, Medo, Raiva, Ansiedade, Satisfação, Entusiasmo, Prazer, Surpresa, Tristeza, Alegria, Tédio, Dúvida, Calma, Admiração, Estranhamento, Confusão etc.





Momento Reflexão

Vamos falar sobre **Consciência Emocional** ?
Saber identificar e autogerenciar as emoções é essencial para a adaptação a universidade.

Pense nas emoções/estados fisiológicos evocados em situações do contexto acadêmico e quais são os níveis de intensidade destas emoções que você anotou anteriormente.[21]

Vamos avaliar as implicações delas?

- I. O que aconteceu que desencadeou está emoção/afeto?
- II. Que sensações físicas você se recorda de sentir naquele momento?
- III. Quais pensamentos passaram por sua cabeça associados a está emoção naquele instante?
- IV. Quais impulsos ou comportamentos você teve após a emoção?
- V. Quais comportamentos seriam mais adequados?

Técnicas para relaxar



Existem algumas técnicas de relaxamento ou respiração que podem auxiliar você em uma situação difícil em que as emoções e afetos estejam descompassados.

Técnica de Relaxamento Muscular Progressivo [21]

Sentado confortavelmente em uma cadeira ou deitado, pratique contrair e relaxar cada um dos principais grupos musculares listados a seguir. Ao contrair cada grupo muscular, mantenha a tensão por 4 a 8 segundos.

Traga plenamente a consciência para a tensão. Então, solte a tensão naquele músculo, trazendo plenamente sua consciência para a sensação de relaxamento. Lembre-se de que o relaxamento é uma habilidade que requer prática.

Técnica de Relaxamento Muscular Progressivo

Grupos de músculos envolvidos:

1. Pé esquerdo;
2. Pé direito;
3. Panturrilha esquerda;
4. Panturrilha direita;
5. Quadríceps esquerdo;
6. Quadríceps direito;
7. Abdome ;
8. Glúteos;
9. Mão e antebraço esquerdos;
10. Mão e antebraço direitos;
11. Bíceps esquerdo;
12. Bíceps direito;
13. Ombros;
14. Tórax;
15. Costas;
16. Pescoço;
17. Boca e
18. Rosto.



Técnica de Respiração Diafragmática

[21]



O que é?

A respiração diafragmática também é chamada de respiração abdominal. É a forma como respiramos quando estamos relaxados. Respirar desta forma quando estamos estressados ajuda-nos a ficar mais relaxados. Em contrapartida, quando estamos estressados, respiramos rapidamente e pelo tórax.

A respiração diafragmática é uma habilidade que requer prática. Recomenda-se que você desenvolva essa habilidade por meio da prática diária, quando estiver relativamente calmo. Dessa maneira, você será capaz de usar a respiração diafragmática de modo mais efetivo quando estiver angustiado.

Técnica de Respiração Diafragmática



Como prático?

É mais fácil praticar a respiração diafragmática deitado ou sentado. Para ter certeza de que esteja respirando corretamente, você pode colocar uma mão sobre o tórax e a outra sobre o abdome.

Para começar, inspire normalmente pelo nariz. Ao inspirar, pense em mandar o ar para a barriga ou diafragma, desviando-o do tórax. Sinta o abdome expandir-se.

Expire pela boca, fazendo um som como “shhhh”. Ao expirar, sinta o abdome ficar plano. Prolongue a expiração antes de inspirar novamente.

A sensação deve ser confortável. Não há necessidade de fazer pausas entre a inspiração e a expiração.

Continue a respirar dessa forma por pelo menos 5 minutos.

Autorregulação



Até aqui apresentamos os conceitos de Adaptação Acadêmica, Autoeficácia, suas respectivas dimensões e fontes e as possíveis expectativas que a universidade pode gerar.

Trabalhamos um retrospecto da trajetória acadêmica e experiências no contexto universitário, as relações interpessoais e sua relevância, as emoções e afetos, os feedbacks assertivos, além de apresentar estratégias e métodos de gerenciamento do tempo e estudos, e técnicas de relaxamento e respiração.

Agora vamos falar sobre nosso último tópico, a autorregulação para adaptação a universidade!!!

**LET'S
GO!**

Carta a Gervásio

Momento mão na massa

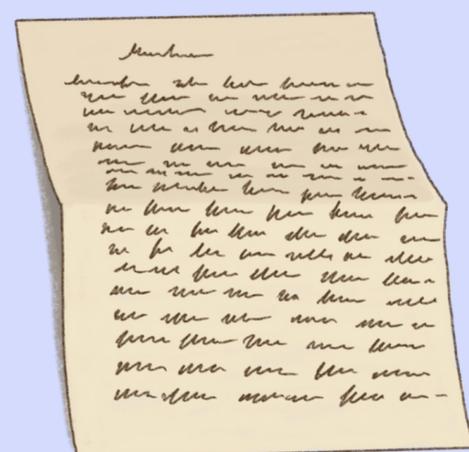
Recomendamos que Leia a Carta para Gervásio [22]:

A autorregulação da aprendizagem é um guia que nos ajuda a orientar o agir. Sugere-nos que devemos assumir o governo dos nossos atos, a responsabilidade última por tudo aquilo que fazemos na escola e na vida.

Não é possível aprender sem que o queiramos, e o esforço e a luta fazem parte do aprender. Este guia para a nossa aprendizagem, possuiria duas faces Will e Skill (vontade e a competência) empurra-nos a pensar antes para podermos sorrir depois.

Quem governa a tua aprendizagem?

Você sabe o que diferencia os alunos que obtêm sucesso escolar?



Trechos da Carta - adaptado de Rosário & González-Pienda (2019)

Os alunos proficientes, em primeiro lugar, estabelecem objetivos de longo prazo e fatiam-nos em objetivos de curto prazo que dirigem efetivamente o seu comportamento, mantendo os níveis motivacionais.

A segunda diferença está relacionada com a forma como planificam e organizam o seu estudo.

A estratégia é a arma de todos os combatentes. Um estudante desprovido de estratégia é como um barco errante no oceano, ou um machado rombo tentando derrubar uma árvore centenária.

A estratégia inconsistente é causa de grandes males. Autorregulação não é sinónimo de trabalho isolado, mas de trabalho acompanhado.

Três momentos que interagem num ciclo contínuo. Três etapas, num único movimento.

Primeiro passo: Planificar “Pensar antes ajuda no depois” é o principal aliado dos verdadeiros estratégias, a primeira lança de qualquer contenda ou batalha.

Segundo passo: a Execução. O plano de ataque à tarefa tem de ser concretizável, tem de ser realista, tem de ser exequível.

A execução do plano é importante, pois um exército em desordem facilita a vitória do inimigo, tal como um estudo desatento e desalinhado conduz ao fracasso.

Terceiro passo: a Avaliação... A avaliação é o último passo do processo autorregulatório. Deveis avaliar não só o produto final expresso na nota do exame, de um relatório, de uma avaliação de um portefólio ou de um trabalho de projeto, mas, e sobretudo, o processo de realização, analisando detalhadamente cada um dos passos que conduziram ao resultado.

Autorregular é assumir deliberadamente o governo do nosso agir. Deveis praticar constantemente para alcançar a mestria do comportamento estratégico. É importante avaliar e retirar consequências. Encobrir o erro é errar outra vez. Tenho dito.



Momento Reflexão

O que é Autorregulação?

Autorregulação: Comportamento autônomo e crítico em que você avalia, sente e pode agir conforme sua motivação para apropriar-se de conhecimento ou habilidades.

Envolve autorreflexão, planejamento e antecipação de situações mentalmente.[8]

Autorregulação para aprendizagem: Mecanismos que você utiliza para regular e monitorar seus pensamentos, comportamentos e sentimentos frente as demandas acadêmicas.

Autorregulação Emocional: Mecanismos que você utiliza para interpretar e responder frente a demandas emocionais e afetivas.[23]

Segundo Rosário, Núñez e González-Pianda (2019) temos um ciclo para a Autorregulação[22]:

Fase prévia:

Estabelecemos nossos objetivos, planejamos estrategicamente nossas ações, avaliamos nossas capacidades (autoeficácia), objetivos e interesses.

Controle Volitivo (voluntário):

Focamos nossa atenção nas tarefas, nos auto instruímos sobre o que precisamos realizar, mentalizamos imagens do que é necessário e automonitoramos nossas ações.

Auto-reflexão:

Avaliamos nossas ações, identificamos o que foi causalidade e o que foi intencional, se utilizamos de recursos defensivos ou adaptativos para resolver situações e como avaliamos nossa satisfação e afetos neste momento.

Referências

- [1] Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia escolar e educacional*, 12, 185-202.
- [2] Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. *Psico-USF*, 20, 421-432. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200305>.
- [3] Almeida, L. S., Ferreira, J. A. G., & Soares, A. P. (2003). Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA e QVA-r). <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12104/1/QVA+QVA-r,%202003.pdf>
- [4] Peron, V. D. (2019). Adaptação acadêmica e relação com a evasão: identificação de indicadores. [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual do Oeste do Paraná]. https://tede.unioeste.br/bitstream/tede/4650/5/Vanessa_Demarchi_Peron_2019.pdf
- [5] Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. P. (2015). Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. *Análise Psicológica*, 33(2). <https://www.academia.edu/download/40376220/911-3453-2PB.pdf>
- [6] Granado, J. I. F., Santos, A. A. A., Almeida, L. S., Soares, A. P., & Guisande, M. A. (2005). Integração acadêmica de estudantes universitários: Contributos para a adaptação e validação do QVA-r no Brasil. <https://hdl.handle.net/1822/12089>
- [7] Moreno, P. F., & Soares, A. B. (2014). O que vai acontecer quando eu estiver na universidade? Expectativas de jovens estudantes brasileiros. *Aletheia*, (45). <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3254/2402>
- [8] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- [9] Polydoro, S. A., & Guerreiro-Casanova, D. C. (2010). Escala de auto-eficácia na formação superior: construção e estudo de validação. *Avaliação Psicológica*, 9(2), 267-278. [Polydoro & Guerreiro-Casanova, 2010](#)
- [10] Site: https://www.sae.unicamp.br/orientacao/images/Mtodo_Cornell.pdf

[11] Site: <https://pomodorotimer.online/pt/>

[12] Site: <https://ead.ucpel.edu.br/blog/metodo-robinson>

[13] Terra, Kizzy. (2023). Revolução na Pesquisa Científica: Como a Inteligência Artificial está mudando a Seleção de Artigos.

<https://www.youtube.com/watch?v=T1Sv4wNbLpM>

[14] Santos, A. S. D., Oliveira, C. T. D., & Dias, A. C. G. (2015). Characteristics of the relationship between college students and their peers: implications for adjustment to college. *Psicologia: teoria e prática*, 17(1), 150-163.
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000100013&lng=pt&tlng=)

[script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000100013&lng=pt&tlng=.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000100013&lng=pt&tlng=)

[15] Oliveira, C. T. D., Wiles, J. M., Fiorin, P. C., & Dias, A. C. G. (2014). Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18, 239-246.
<https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0182739>

[16] Sena, B. C. S. (2018). Autoeficácia acadêmica percebida em estudantes do ensino médio e associações com o sentido da escolarização.

[17] Ferreira, A. B. D. H. (2009). Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa. In *Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa* (pp. 2120-2120).

[18] Gazzaniga, M., Heatherton, T., & Halpern, D. (2005). *Ciência psicológica*. Artmed Editora.

[19] Suchy, Y. (2011). *Clinical neuropsychology of emotion*. Guilford Press.

[20] termômetro das emoções.

[21] Leahy, R. L. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*, Dennis Tirch e Lisa Napolitano. Artmed Editora Ltda.

[22] adaptado de Rosário, P., Núñez, J. C., & González-Pienda, J. (2019). *Cartas do Gervásio ao seu umbigo*. Almedina.

[23] Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183

[24] Durgante, H. B. (2019). *Desenvolvimento, implementação e avaliação do Programa Vem Ser: Programa de psicologia positiva para a promoção de saúde de aposentados*.