

QUESTIONÁRIO DE METACOGNIÇÃO

Evelise Maria Labatut Portilho

NOME _____ DATA _____

Este questionário tem o objetivo de identificar quais as metas e os procedimentos que usamos ao aprender e a trabalhar intelectualmente. Os caminhos que o estudante adota no seu processo de aprendizagem servem para planejar e organizar o seu trabalho, mesmo que em muitas ocasiões não atue de forma totalmente consciente. Por este motivo, pode ser de grande utilidade para você conhecer melhor esta dimensão da sua prática diária. Abaixo, você encontrará um exemplo de como fazer para responder o questionário.

QUANDO ESTUDO PARA UMA PROVA, SEI “COMO” ESTUDO.

- Se sempre (100%) você sabe como estuda, marque o número **5**;
- Se muitas vezes (75%), mas não sempre, você sabe como estuda, marque o número **4**;
- Se a metade (50%) das vezes você sabe como estuda, marque o número **3**;
- Se poucas vezes (25%) você sabe como estuda, marque o número **2**;
- Se nunca (zero %) você sabe como estuda, marque o número **1**.

O importante é que você seja **muito sincero** nas respostas.

Por favor, preencha todas as questões, marcando o número correspondente a sua opinião, tendo sempre em conta este código:

| Código | Valor |
|--------|--------|
| 1..... | zero % |
| 2..... | 25% |
| 3..... | 50% |
| 4..... | 75% |
| 5..... | 100% |

1 a 5 – Dados de Identificação

- Quando tenho que prestar atenção, percebo que estou concentrado e o esforço que estou fazendo para mantê-la1 2 3 4 5
- Quando tenho que prestar atenção em uma aula, percebo se estou sendo eficiente ou não..1 2 3 4 5
- Quando me dou conta de como presto atenção, sou capaz de melhorar a minha atenção.....1 2 3 4 5
- Quando tenho que falar, percebo se é oportuno ou não1 2 3 4 5
- Ao expor um trabalho em sala, controlo a maneira de falar1 2 3 4 5
- Consigo perceber a reação da sala ao expor um trabalho1 2 3 4 5
- Quando tenho que memorizar algo, sei se é fácil ou difícil lembra-lo depois1 2 3 4 5
- Quando tenho que lembrar de uma matéria dada em sala, avalio se sou ou não eficiente ao lembrá-la1 2 3 4 5
- Ao lembrar de alguma coisa, percebo se esta lembrança se relaciona com outras1 2 3 4 5
- Quando vou resolver um problema, tenho consciência dos passos que tenho que dar.....1 2 3 4 5
- Quando tenho que pensar em algo, controlo o meu pensamento1 2 3 4 5
- Quando penso em algo, percebo como faço para pensar1 2 3 4 5
- Quando conheço algo, procuro saber para que serve este conhecimento1 2 3 4 5
- Quando decido pensar em alguma coisa, me preocupo em saber quais são as causas que me levam a pensar1 2 3 4 5
- Quando estou pensando, tenho consciência que uma coisa é o pensamento e outra é a realidade1 2 3 4 5
- Quando tenho consciência de um problema, percebo que a realidade pode ser diferente...1 2 3 4 5
- Para distinguir entre o que penso e o que vejo, utilizo estratégias1 2 3 4 5
- A compreensão da diferença entre o que penso sobre algo e o que realmente ele é, me facilita nas atividades diárias1 2 3 4 5

23. Quando sou consciente de alguma realidade, vejo que esta realidade tem regras1 2 3 4 5
24. Para descobrir a existência de ordem e regras, utilizo estratégias1 2 3 4 5
25. Ao descobrir que existe ordem e regras na realidade, me sinto melhor1 2 3 4 5
26. Me dou conta de que para ser consciente de algo, preciso me adaptar a realidade1 2 3 4 5
27. Quando o que penso se adapta as exigências da realidade, sei o porque desta adaptação...1 2 3 4 5
28. Quando os meus pensamentos se adaptam a realidade, sinto que a realidade se impõe as minhas intenções1 2 3 4 5
29. Tenho consciência de que tudo o que faço (pensar, lembrar, prestar atenção) esta relacionado1 2 3 4 5
30. Quando organizo os meus conhecimentos, utilizo estratégias1 2 3 4 5
31. A organização do meu pensamento, facilita o meu trabalho intelectual1 2 3 4 5
32. Quando sou consciente de alguma coisa, sinto que esta consciência se modifica segundo a situação1 2 3 4 5
33. Para que os meus pensamentos sejam flexíveis, utilizo estratégias e procedimentos1 2 3 4 5
34. Quando sou flexível, sinto que as coisas se tornam mais seguras e eficazes1 2 3 4 5
35. Quando conheço algo, sou consciente de que o conheço1 2 3 4 5
36. Quando tenho que me autocontrolar, utilizo estratégias1 2 3 4 5
37. Ao me autocontrolar, sinto-me mais seguro/a e eficiente1 2 3 4 5
38. Tenho consciência do conhecimento que tenho das outras pessoas1 2 3 4 5
39. Quando tenho que fazer algum trabalho académico, sei escolher os procedimentos necessários conforme o que pede cada trabalho1 2 3 4 5
40. Quando penso em mim mesmo/a, considero as observações feitas por outras pessoas sobre mim1 2 3 4 5
41. Os conhecimentos prévios que tenho sobre algo, me facilitam na hora de pensar ou lembrar sobre este algo1 2 3 4 5
42. Quando tomo consciência que tenho dificuldades para lembrar algo, dedico a isto um esforço maior1 2 3 4 5
43. Quando tenho que lembrar ou prestar atenção em algo, só faço se com isto eu tiver algum benefício1 2 3 4 5
44. Quando tenho que pensar, lembrar ou prestar atenção com eficiência, sei quais são os materiais importantes e quais não são1 2 3 4 5
45. Quando tenho que pensar, lembrar ou prestar atenção com eficiência, faço de forma diferente em cada nova situação1 2 3 4 5
46. Quando tenho que pensar, lembrar ou prestar atenção com eficiência, levo em conta o contexto socio-cultural em que estou1 2 3 4 5
47. Quando tenho que pensar, lembrar ou prestar atenção, faço de forma diferente segundo a atividade que tenho que realizar1 2 3 4 5
48. Ao pensar, lembrar ou prestar atenção, se for necessário, busco estratégias novas1 2 3 4 5
49. Ao pensar, lembrar ou prestar atenção, considero importante a concentração e o esforço.1 2 3 4 5
50. Quando tenho consciência de que tenho dúvidas de algo, busco ajuda para resolvê-las....1 2 3 4 5