

Associação entre rotinas de estudos e desempenho acadêmico em universitários de Educação Física

Association between study routines and academic performance in Physical Education university students

PEREIRA, E F; MACHADO, J P; ANDRADE, R D; PELEGRINI, A. Associação entre rotinas de estudos e desempenho acadêmico em universitários de Educação Física. **R. bras. Ci. e Mov** 2014;22(4):13-21.

Érico Felden Pereira¹
Jana Perrone Machado¹
Rubian Diego Andrade¹
Andreia Pelegrini¹

¹Universidade do Estado de Santa Catarina

RESUMO: O objetivo deste estudo foi investigar associações entre rotinas de estudos e desempenho acadêmico em universitários ingressantes no ensino superior em Educação Física (licenciatura e bacharelado). Refere-se a um estudo de acompanhamento no qual foram investigadas questões como as horas de estudos, rotinas de estudos e desempenho acadêmico no início da graduação em Educação Física e ao finalizar o primeiro semestre do curso de graduação. A média de idade dos 55 acadêmicos participantes do estudo foi de 21 anos. Por meio da análise de diferenças dos valores médios entre os grupos com o teste de *Kruskal-Wallis*, verificou-se redução nas horas semanais de estudo extracurriculares no curso de bacharelado durante a primeira fase do curso. Os acadêmicos de ambos os cursos aumentaram os hábitos de realizar anotações em sala de aula, mas reduziram as leituras recomendadas pelo professor durante a primeira fase do curso. O índice acadêmico, com média de 7,7(1,0), não diferiu entre os cursos de licenciatura e bacharelado ($p=0,242$), porém foi verificado que as mulheres apresentaram índice acadêmico superior ao dos homens ($p=0,003$). A média de horas semanais de estudos, do grupo geral, na primeira avaliação foi de 5,8(6,5) horas e, na segunda avaliação, de 6,1(6,9) horas, sendo esta diferença não significativa ($p=0,603$). As variáveis de estudos correlacionadas com o desempenho acadêmico foram as horas de estudo ($p=0,019$), realização de anotações em sala de aula ($p<0,001$), realização de esquemas/resumos do conteúdo ($p=0,028$), buscar de materiais complementares sobre os conteúdos ($p=0,029$), realização das leituras recomendadas pelo professor ($p=0,019$) e contribuir nas discussões em sala de aula ($p=0,010$). Verificou-se, desta forma, que tanto as horas de estudos, como determinadas rotinas contribuem para um melhor desempenho acadêmico e devem ser estimulados nos novos universitários dos cursos de Educação Física.

Palavras-chave: Educação Física; Ensino Superior; Avaliação Educacional; Desempenho Acadêmico

ABSTRACT: The aim of this study was to investigate the associations between studies routines and academic performance in Physical Education (teaching degree and bachelor's) university freshmen students. Refers to a follow-up study in which we investigated issues such as hours of study, routine studies and academic performance early in the Physical Education graduation and the end of the first semester of graduation. The average age of the 55 academic study participants were 21 years old. Through the analysis of differences in mean values between the groups with the *Kruskal-Wallis* test, there was a reduction in weekly hours of extracurricular study in Bachelor's degree course during the first phase of the course. Scholars of both courses increased habits carry notes in class, but reduced the recommended by the teacher during the first phase of the course readings. The academic index, with a mean of 7.7 (1.0) did not differ between teaching degree and bachelor's degree ($p=0.242$), but it was found that women were superior to men ($p=0.003$) academic index. The average weekly hours of studies, the overall group, the first evaluation was 5.8 (6.5) hours and, in the second evaluation was 6.1 (6.9) hours, and this difference was not significant ($p=0.603$). The study variables correlated with academic performance were the hours of study ($p=0.019$), performing notes in class ($p<0.001$) room, performing schemes/summaries of the content ($p=0.028$), seek supplementary materials on content ($p=0.029$), achievement of recommended by the teacher ($p=0.019$) and contribute to the discussions in class ($p=0.010$) readings. It appears, therefore, that both the hours of study, as certain routines contribute to improved academic performance and should be encouraged in the new college of Physical Education courses

Key Words: Physical Education; Education Higher; Educational Measurement, Academic Performance.

Recebido: 20/02/2014
Aceito: 10/08/2014

Contato: Érico Felden Pereira - ericofelden@gmail.com

Introdução

O desempenho acadêmico e a aprendizagem podem ser influenciados, tanto por questões individuais (interesse e motivação), como por fatores socioambientais (qualidade do ensino e a inserção no mercado de trabalho). Esses, em conjunto, são fundamentais para a continuidade ou desistência no curso superior^{1,2}.

Araújo³ e Dunlosky *et al.*⁴ destacam que fatores como as características da instituição de ensino, que abrange seu espaço físico, pedagógico e a qualificação dos professores; conhecimentos prévios do aluno; o grau de instrução dos pais e seu envolvimento com os estudos de seus filhos; bem como as características do próprio aluno, como sua dedicação, envolvimento, motivação, personalidade e capacidade cognitiva, são determinantes do sucesso acadêmico e da aprendizagem. O estudo de Andreoli⁵ verificou desempenhos superiores nos alunos que financiavam seus próprios estudos e também no grupo de alunos que se declararam solteiros. Além disso, mesmo em se tratando de uma problemática multifatorial, Dunlosky *et al.*⁴ destacam a importância da investigação de técnicas mais eficazes que possam ser adotadas nas rotinas de estudos dos estudantes visando um processo de aprendizagem mais produtivo.

A passagem da educação básica para um novo grau de ensino pode gerar a necessidade de adaptação das rotinas e métodos de estudo⁶, no qual o professor tem o ensejo a favorecer diferentes estratégias de aprendizagem aos universitários⁷. Neste sentido, com relação ao ensino superior, Nogueira⁸ salienta que, em comparação a estudos com crianças e adolescentes, o ambiente e os fatores relacionados ao desempenho em universitários são poucos explorados pela literatura científica.

Diante das lacunas observadas na literatura, com a baixa produção científica acerca do tema e aos fatores que podem contribuir para um melhor desempenho acadêmico, este estudo se propõe a investigar a associação das rotinas de estudo, como leituras complementares, o uso de esquemas, anotações e a participação nas discussões em sala, no desempenho acadêmico de universitários de Educação Física

(licenciatura e bacharelado) ingressantes no ensino superior.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo de acompanhamento que buscou investigar a associação das rotinas de estudo no desempenho acadêmico no início dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física. Os acadêmicos foram previamente informados sobre os objetivos e procedimentos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto foi analisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da instituição de origem (Protocolo 83192/2012).

Na segunda semana de aula após ingresso no ensino superior nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física os acadêmicos foram convidados para participar estudo respondendo a um questionário. O questionário foi formado por questões de identificação; classificação econômica; situação referente ao trabalho (se trabalha ou não e carga horária de trabalho semanal); rotinas de estudos e as horas dedicadas aos estudos por semana.

Participaram do estudo acadêmicos ingressantes no segundo semestre letivo de 2012 nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física de uma universidade pública do Sul do Brasil. Dos 60 acadêmicos ingressantes, 55 acadêmicos com idades de 17 e 40 anos (média de idade de 21,04(4,5) anos) aceitaram participar da pesquisa, sendo 30 do sexo masculino e 25 do feminino. Na segunda avaliação realizada, dos 55 acadêmicos já analisados, 40 responderam ao questionário.

As mesmas análises foram repetidas na segunda semana de aula do segundo semestre de graduação (2013/1) com as mesmas duas turmas no qual o questionário já havia sido aplicado no semestre de ingresso. Tanto o objetivo do estudo como as questões foram explicadas novamente e os participantes preencheram o questionário dentro de sala de aula, sob a supervisão de acadêmicos e profissionais de Educação

Física devidamente treinados. Nesta segunda avaliação, foi verificado também o Índice Acadêmico (IA), junto ao Sistema de Registro Acadêmico.

As variáveis investigadas e instrumentos utilizados foram:

- **Idade:** além da média de idade, os acadêmicos foram subdivididos em três categorias com relação à idade considerando a distribuição desta variável na amostra. A partir desta distribuição foram formadas as seguintes faixas etárias: 17 e 18 anos; 19 e 20 anos e 21 ou mais anos.

- **Curso/turno:** Os acadêmicos foram analisados com relação ao seu curso/turno sendo que os acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física estudavam no turno matutino e os acadêmicos da Licenciatura em Educação Física estudavam no turno noturno.

- **Trabalho:** foram considerados trabalhadores aqueles acadêmicos que afirmaram realizar atividades laborais remuneradas ou não de forma não esporádica. Nesta mesma variável foi verificada a carga horária de trabalho a partir das informações dos dias e horários de trabalho.

- **Classe socioeconômica:** foram utilizados dois critérios para a análise socioeconômica: a) o Critério de Classificação Econômica Brasil (ABEP), o qual classifica a população nas classes de A a E. Neste estudo foram consideradas: classes A1 e A2 como classe alta; B1 e B2 como classe média e C, D e E como classe baixa. b) a renda familiar considerando o número de salários mínimos de acordo com os seguintes intervalos de análise: até 1 salário mínimo; 1 a 3 salários mínimos; 3 a 6 salários mínimos; 6 a 10 salários mínimos e mais de 10 salários mínimos.

- **Horas de estudo semanal:** foram consideradas as horas semanais dedicadas por cada acadêmicos aos estudos referentes aos conteúdos acadêmicos com estudos extraclasse.

- **Desempenho acadêmico:** considerou-se como indicador de desempenho acadêmico o IA dos acadêmicos, que refere-se à média das notas obtidas nas disciplinas cursadas no primeiro semestre do curso de graduação.

- **Rotina de estudos:** com o objetivo de investigar questões relacionadas com as rotinas de estudos foram realizadas as seguintes questões: a) faço anotações em sala de aula; b) faço esquemas/resumos do conteúdo; c) faço leituras recomendadas pelo professor; d) busco materiais complementares sobre os conteúdos; e) procuro sanar minhas dúvidas sobre os conteúdos e f) procuro contribuir nas discussões em sala de aula. Para cada uma destas questões os acadêmicos responderam: (1) nunca; (2) raramente; (3) às vezes; (4) frequentemente; (5) sempre. Desta forma maiores pontuações foram consideradas como um indicativo de maior envolvimento com os estudos. Estas questões foram escolhidas por se tratarem de procedimentos comuns na rotina de estudantes universitários e que podem ser utilizadas como recomendações simples e claras para que os acadêmicos tenham melhor aproveitamento dos estudos. O instrumento está apresentado na Tabela 1.

Tabela 1. Rotinas de estudo

Nunca			Raramente		Às vezes		Frequentemente			Muito	
1			2		3		4			5	
Questão							1	2	3	4	5
Faço anotações em sala de aula											
Faço esquemas/resumos do conteúdo											
Faço as leituras recomendadas pelo professor											
Busco materiais complementares sobre os conteúdos											
Procuro sanar minhas dúvidas sobre os conteúdos											
Procuro contribuir nas discussões em sala de aula											

Os dados foram analisados por meio de medidas descritivas (médias, desvios padrão e distribuição de frequências) e testes inferências. Para análise de diferenças dos valores médios entre os grupos foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis* e para a análise de correlação o teste de correlação de *Spearman*. Adotou-se, em todas as análises estatísticas, um nível de probabilidade de significância de 5%. As análises foram processadas no *software* SPSS, versão 20.0.

Resultados

A partir da análise descritiva das variáveis sociodemográficas, por meio de médias e desvios padrões, identificou-se que, aproximadamente metade do grupo investigado, foi formada por trabalhadores, com carga horária semanal média de 33,72(14,4) horas. Não foram observadas diferenças no percentual de trabalhadores entre os cursos de Bacharelado (diurno) e Licenciatura (noturno) ($p=0,224$). O IA, com média de 7,7(1,0) (Tabela 2), não diferiu entre os cursos ($p=0,242$), porém foi verificado que as mulheres apresentaram IA superior aos homens ($p=0,003$).

Tabela 2. Dados descritivos da amostra

Variável	Índices*
Idade, anos	21,04(4,5)
Faixa etária, %	
17 - 18	38,2
19 - 20	27,3
21 ou mais	34,5
Sexo masculino, %	54,5
Curso/Turno, %	
Matutino	50,9
Noturno	49,1
Trabalho, %	
Trabalhadores	49,1
Não trabalhadores	50,9
Carga horária de trabalho semanal, horas	33,7(14,4)
Classe econômica, %	
Alta	11,1
Média	70,4
Baixa	18,5
IA, notas	7,7(1,0)

*valores expressos em média(desvio padrão) ou percentuais

A média de horas semanais de estudos, do grupo geral, na primeira avaliação foi de 5,8(6,5) horas e, na segunda avaliação, de 6,1(6,9) horas, sendo esta diferença não significativa ($p=0,603$). No entanto, quando esta variável foi analisada de acordo com o curso (Bacharelado e Licenciatura) verificou-se que na primeira avaliação os alunos do curso de Bacharelado apresentaram maior quantidade de horas de estudo semanal ($p<0,001$), já na segunda avaliação esta diferença não foi identificada ($p=0,670$). Enquanto a carga horária de estudo extraclasses no curso de Licenciatura passou de 3,1 horas para 5,8 horas, a carga horária do curso de

Bacharelado diminuiu de 8,7 horas para 6,5 horas (Figura 1).

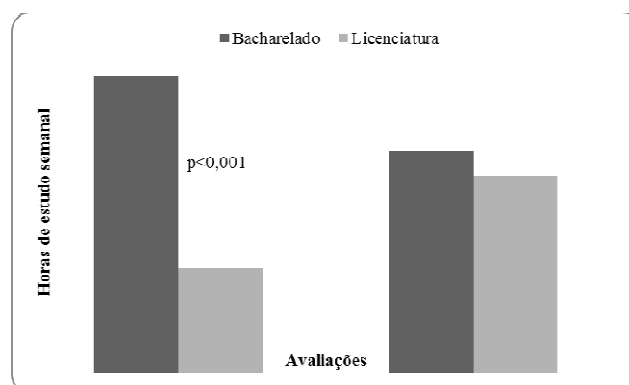


Figura 1. Médias de horas de estudo semanal de acordo com o curso.

Não foram observadas diferenças nas horas de estudo ($p=0,310$ – primeira avaliação; $p=0,187$ – segunda avaliação) e IA ($p=0,917$) entre acadêmicos trabalhadores e não trabalhadores. Com relação aos hábitos de estudos, apenas a questão relacionada à sanar as dúvidas sobre os conteúdos, na segunda avaliação, apresentou diferença entre acadêmicos trabalhadores e não trabalhadores ($p=0,035$), sendo que no grupo de acadêmicos não trabalhadores é mais frequente a presença de estudantes que raramente sanam suas dúvidas sobre o conteúdo. No grupo de trabalhadores, não foram observadas diferenças nas variáveis de rotinas de estudos e IA considerando a carga horária semanal de trabalho. Da mesma forma, estas variáveis não apresentaram associações com o nível econômico, tanto considerando a classificação de classes da ABEP, como a estratificação por renda.

As questões relacionadas à rotina de estudos nas avaliações foram apresentadas na Tabela 3. De forma geral, houve um aumento na frequência das respostas “nunca” e “raramente” e uma diminuição nas respostas “frequentemente” e “sempre” entre a Análise 1 e a Análise 2. Desta forma, percebe-se que os alunos mantiveram a frequência de seus hábitos de estudo referentes a sanar suas dúvidas sobre o conteúdo e sua contribuição em sala de aula. À medida que os alunos aumentaram seus hábitos de realizar anotações em sala de aula e esquemas/resumos do conteúdo, entre a primeira e segunda avaliação, a realização de leituras recomendadas

pelos professores diminuí. Além disso, houve diminuição bastante evidente da busca de materiais complementares, ou seja, enquanto, na primeira avaliação, 41,9% responderam as alternativas “sempre” e “frequentemente”, na segunda avaliação, este percentual baixou para 20,5%.

O IA, tanto na primeira avaliação, como na segunda, esteve positivamente correlacionado com as dimensões de rotina de estudos investigadas. Na primeira avaliação verificou-se que aqueles acadêmicos com maior frequência de hábitos de realizar anotações em sala de

aula ($p<0,001$), fazer esquemas/resumos do conteúdo ($p=0,028$) e buscar materiais complementares sobre os conteúdos ($p=0,029$) apresentaram maior IA ao final do primeiro semestre quando comparados aos que não tinham esses hábitos. Na segunda avaliação (início do segundo semestre), além dos hábitos já citados anteriormente, fazer leituras recomendadas pelo professor ($p=0,019$), contribuir nas discussões em sala de aula ($p=0,010$) e as horas de estudo ($p=0,034$) também se correlacionaram positivamente com o IA (Tabela 4).

Tabela 3. Análise das questões de rotinas de estudos.

Questões	Alternativas	Análise 1 (%)	Análise 2 (%)
Faço anotações em sala de aula	(1) nunca	3,6	2,6
	(2) raramente	9,1	7,7
	(3) às vezes	34,5	30,8
	(4) frequentemente	27,3	30,8
	(5) sempre	25,5	28,2
Faço esquemas/resumos do conteúdo	(1) nunca	5,5	7,7
	(2) raramente	27,3	20,5
	(3) às vezes	41,8	38,5
	(4) frequentemente	14,5	23,1
	(5) sempre	10,9	10,3
Faço leituras recomendadas pelo professor	(1) nunca	-	-
	(2) raramente	12,7	15,4
	(3) às vezes	29,1	38,5
	(4) frequentemente	38,2	30,8
	(5) sempre	20,0	15,4
Busco materiais complementares sobre os conteúdos	(1) nunca	1,8	2,6
	(2) raramente	21,8	30,8
	(3) às vezes	34,5	46,2
	(4) frequentemente	25,5	17,9
	(5) sempre	16,4	2,6
Procuro sanar minhas dúvidas sobre os conteúdos	(1) nunca	-	-
	(2) raramente	9,1	15,4
	(3) às vezes	36,4	35,9
	(4) frequentemente	45,5	38,5
	(5) sempre	9,1	10,3
Procuro contribuir nas discussões em sala de aula	(1) nunca	-	2,5
	(2) raramente	23,6	30,0
	(3) às vezes	54,5	42,5
	(4) frequentemente	7,3	10,0
	(5) sempre	14,5	15,0

Discussão

Analisou-se, neste estudo, questões pouco exploradas pela literatura a respeito do desempenho acadêmico inicial de estudantes de Educação Física. Observou-se que os acadêmicos do curso de Bacharelado diminuíram de forma significativa suas horas dedicadas

aos estudos no final do primeiro semestre. Este fator pode estar associado à fase de adaptação inicial que envolve uma maior preocupação com as novas imposições e cobranças do ensino superior, mas que ao longo do semestre diminuíram.

Por outro lado, os acadêmicos do curso de Licenciatura apresentaram um aumento das horas de estudo semanal no decorrer do primeiro semestre, de acordo com os dados, isto pode ter acontecido em função de sentirem necessidade em aumentar sua dedicação aos estudos, especialmente por se tratar de um curso noturno. Ao encontro disso, suponha-se, com base em Soares¹⁰,

que o envolvimento do estudante com sua formação depende muito mais dele do que do ambiente universitário, tendo em vista que a responsabilidade pelo aprendizado, antes centrada na escola é agora deslocada para o jovem, pois dele se espera autonomia na aprendizagem, na administração do tempo e na definição de metas e estratégias para os estudos¹⁰.

Tabela 4. Correlação entre IA e as variáveis de rotinas de estudos e horas de estudo semanais.

Análise	Rotinas	Índice Acadêmico	
		r	p-valor
Análise 1	Faço anotações em sala de aula	0,469	<0,001
	Faço esquemas/resumos do conteúdo	0,300	0,028
	Faço leituras recomendadas pelo professor	0,263	0,055
	Busco materiais complementares sobre os conteúdos	0,297	0,029
	Procuro sanar minhas dúvidas sobre os conteúdos	-0,128	0,356
	Procuro contribuir nas discussões em sala de aula	0,020	0,885
	Horas de estudo	0,159	0,250
Análise 2	Faço anotações em sala de aula	0,458	0,003
	Faço esquemas/resumos do conteúdo	0,428	0,007
	Faço leituras recomendadas pelo professor	0,375	0,019
	Busco materiais complementares sobre os conteúdos	0,210	0,200
	Procuro sanar minhas dúvidas sobre os conteúdos	0,183	0,258
	Procuro contribuir nas discussões em sala de aula	0,408	0,010
	Horas de estudo	0,340	0,034

Não obstante, Oliveira e Ramos¹¹, destacam a importância do incentivo dos professores para a efetiva continuação e aprimoramento dos saberes da prática profissional dos acadêmicos. Além disso, Teixeira et al.⁹ apontam que o professor tem um papel importante para a adaptação à vida acadêmica dos calouros, pois os alunos notam que o desempenho em sala de aula, a competência e a capacidade de ensinar do professor são aspectos que contribuem para gostar do curso e envolver-se nas atividades.

No que se refere às rotinas de estudos, este estudo apontou que, na primeira avaliação, as rotinas “fazer anotações em sala de aula”, “fazer esquemas/resumo dos conteúdos”, “fazer leituras recomendadas pelo professor”, “buscar materiais complementares sobre os conteúdos”, “procurar contribuir nas discussões em sala de aula” e horas de estudo, se correlacionaram positivamente com o índice acadêmico. Já na segunda avaliação, além dessas, a rotina “procurar sanar as dúvidas sobre os conteúdos” também esteve correlacionada.

As rotinas de estudos que foram adotadas com mais frequência na primeira avaliação continuaram sendo as mais adotadas pelos acadêmicos na segunda avaliação. Porém, as rotinas que diminuíram da primeira para a segunda avaliação devem ser mais estimuladas pelos professores. Pode-se supor que aqueles acadêmicos que conseguiram manter suas horas de estudos no decorrer do semestre alcançaram desempenhos acadêmicos superiores.

Com relação às rotinas de estudos destaca-se que as leituras complementares recomendadas pelos professores diminuíram de forma significativa da primeira avaliação para a segunda. Este hábito de estudo provavelmente foi proposto pelos professores, por meio de indicações de leituras específicas dentro da temática da disciplina, todavia não foram cobradas nas avaliações e, desta forma, o hábito não se manteve. Desta forma, sugere-se que os professores valorizem este hábito incluindo questões relacionadas às leituras complementares solicitadas em suas avaliações.

Cabe destacar que a leitura é considerada uma das habilidades primordiais no processo ensino-aprendizagem, pois é por meio dela que se dá o acesso aos conteúdos de diferentes disciplinas no decorrer do curso¹². Robinson et al.¹³ enfatizam que a leitura estimula a produção de conhecimentos e o uso eficaz dos conhecimentos já adquiridos, fazendo com que o processo de aprendizagem seja ainda mais aproveitado. Em estudo publicado na década de 70, Einbecker e Wilson¹⁴, constataram que os 898 universitários de quatro instituições de ensino superior avaliados apresentaram uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre as variáveis de leitura e desempenho acadêmico. No entanto, como destacam Oliveira e Santos¹⁵, muitos universitários apresentam um desempenho em leitura muito aquém do esperado para este nível educacional. Desta forma, diante dos resultados observados nos acadêmicos de Educação Física, além da indicação das leituras e valorização dessas na avaliação é necessário um acompanhamento considerando os déficits em leitura que os acadêmicos podem apresentar.

A busca de materiais complementares também diminuiu entre a primeira e a segunda avaliação o que pode levar a uma diminuição da autonomia dos alunos diante de sua carreira acadêmica e profissional. Cornelius¹⁶ destaca que a autonomia dos acadêmicos recém-ingressantes no ensino superior não se constitui apenas pelos desafios referentes aos processos de ensino-aprendizagem, mas, sim, com a formação da própria identidade, a gestão das relações interpessoais e o esboço de sua carreira profissional. Além disto, é importante destacar que a rotina de estudos que teve a mais alta correlação com o índice acadêmico, foi exatamente a de busca de materiais complementares, explicitando que a complementariedade de conhecimentos é fundamental para um melhor aproveitamento no processo de aprendizagem.

A importância dos acadêmicos realizarem anotações e esquemas do conteúdo também foi reportada em estudo com acadêmicos portugueses no qual os alunos que não tiveram reprovações apresentavam maior frequência do hábito de planificação e organização dos

conteúdos estudados nas disciplinas¹⁷. É importante destacar que os hábitos adequados de estudo se fazem necessários, tendo em vista que muitos acadêmicos não adquiriram este hábito nos anos escolares anteriores ao ingresso no ensino superior¹⁷.

Não foram identificadas diferenças no índice acadêmico entre os cursos diurno e noturno o que já foi evidenciado no estudo de Andreoli⁵ com 139 alunos do curso de Graduação de Tecnologia em Estética, no qual verificou que o desempenho acadêmico para os alunos do turno matutino foi de 5,63 e para os alunos do turno noturno de 5,56 não existindo diferenças significativas.

Ao contrário do esperado, não foram verificadas diferenças no desempenho acadêmico, e na maior parte das questões relacionadas às rotinas de estudos, ao comparar os acadêmicos trabalhadores e não trabalhadores. Apenas o hábito de sanar as dúvidas sobre o conteúdo em sala de aula ocorreu com maior frequência nos acadêmicos trabalhadores. Este fato pode ser discutido a partir do exposto por Castanho¹⁸ que relata que o trabalhador leva para sala de aula uma vasta gama de experiências do trabalho, fazendo com que toda organização de ensino-aprendizagem seja melhor aproveitada.

Conclusão

De forma geral, certificou-se, neste estudo, que as rotinas e horas de estudos são fatores relevantes para um melhor desempenho acadêmico. Especialmente no curso de Bacharelado, verificou-se uma redução das horas de estudo, bem como de algumas rotinas de estudos, o que deve ser pensado sob a forma de intervenções pedagógicas no início da graduação. O incentivo às leituras e pesquisa e participação em sala de aula por meio de questionamentos e anotações precisa ser estimulado pelos professores das primeiras fases dos cursos de graduação em Educação Física.

Destaca-se que tais resultados podem contribuir para as práticas pedagógicas dos professores de ensino superior e para que recomendações a respeito de rotinas de estudos sejam fornecidas. Evidências apontam que as

experiências acadêmicas no início da formação superior são de suma relevância para a permanência destes jovens no ensino superior¹ e para o sucesso acadêmico em geral, ou seja, um processo de adaptação bem sucedido, especialmente no 1º ano² pode ser definitivo para toda a carreira universitária. Neste sentido, a universidade precisa tratar de intervenções que tornem mais tranquilo a transição educacional da educação básica, pois o ingresso no ensino superior traz potenciais repercussões para a organização dos estudos, aprendizagem e desenvolvimento cognitivo dos estudantes⁹.

Como limitação deste estudo destaca-se o fato de que as notas nas disciplinas se constituem em referencial limitado para se analisar o desempenho acadêmico no geral. Além disso, é preciso explorar, criar e validar questionários específicos para se investigar questões de rotinas de estudos no ensino superior. Os dados apresentados neste estudo podem dar suporte a futuras investigações considerando tais limitações.

Referências

1. Reason RD, Terenzini PT, Domingo RJ. First things first: Developing academic competence in the first year of college. *Res High Educ.* 2006; 47: 149-175.
2. Cunha SM, Carrilho, DM. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. *Psicol Esc Educ.* 2005; 9(2): 215-224.
3. Cia F, D´Affonseca SM, Barham EJ. A relação entre o envolvimento paterno e o desempenho acadêmico dos filhos. *Paidéia.* 2004; 14(29): 277-286.
4. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh JE, Nathan MJ, Willingham DT. Improving students' learning with effective learning techniques: promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychol Sci Public Interest.* 2013; 14(1): 4-58.
5. Andreoli CPP. Desempenho acadêmico dos alunos do turno noturno e suas relações com o ciclo vigília-sono e cronotipo. [Dissertação de Mestrado] Campinas: Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas; 2009.
6. Ramos ALM, Nogueira ABL, Ferraz DPA, Brezolin LMTE, Pinto LM, Muniz WF. Questionário de Hábitos de Estudo para estudantes universitários: validação e precisão. *Paidéia.* 2011; 21(50): 363-371.
7. Cardoso LR, Bzuneck JA. Motivação no ensino superior: metas de realização e estratégias de aprendizagem. *Psicol Esc Educ.* 2004; 8(2): 145-155.
8. Nogueira ABL. Criatividade, autoestima e rendimento acadêmico: Um estudo com universitários de psicologia. [Tese de Doutorado] São Paulo: Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo; 2002.
9. Teixeira MAP, Dias ACG, Wottrich SH, Oliveira AM. Adaptação à universidade em jovens calouros. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRABEE).* 2008; 12(1): 185-202.
10. Soares AP, Almeida LA, Diniz AM, Guisande MA. Modelo multidimensional de ajustamento de jovens ao contexto universitário (MMAU): Estudo com estudantes de ciências e tecnologias versus ciências sociais e humanas. *Aná Psicológica.* 2006; 1(XXIV), 15-27.
11. Oliveira ACS, Ramos GNS. Construindo saberes pela formação e prática profissionais de uma professora de Educação Física do ensino médio. *Motriz.* 2008; 14(3): 252-259.
12. Silva EMT, Witter GP. Compreensão de texto e desempenho acadêmico em estudantes de psicologia. *Estud Psicol.* 2008; 25(3): 395-403.
13. Fitzgerald J, Robinson HA, Farone V, Hittleman DR, Unruh E. Reading comprehension instruction 1783-1987: A review of trends and research. Newark: International Reading Association; 1990.
14. Einbecker PE, Wilson RC. Does reading ability predict college performance? *Journal of Reading,* 18, 234-237. 1974
15. Oliveira KL, Santos AAA. Compreensão em leitura e avaliação da aprendizagem em universitários. *Psicol Reflex Crít.* 2005; 18(1): 118-124.
16. Cornelius A. The relationship between athletic identity, peer and faculty socialization, and college student development. *J Coll Stud Dev.* 1995; 6(36): 560-573.
17. Tavares J, Bessa J, Almeida LS, Medeiros MT, Peixoto E, Ferreira JA. Atitudes e estratégias de aprendizagem em estudantes do Ensino Superior: estudo na Universidade dos Açores. *Aná Psicológica.* 2003; 21(4): 475-484.
18. Castanho MA. Técnicas de Ensino: porquê não? Campinas: Papyrus; 2003.