

Margarida Vaz Garrido • Marília Prada

Coordenadoras



Manual de  
**Competências**  
**Acadêmicas**

Da adaptação à universidade  
à excelência acadêmica



EDIÇÕES SÍLABO



# MANUAL DE COMPETÊNCIAS ACADÉMICAS

MARGARIDA VAZ GARRIDO

MARÍLIA PRADA

Coordenadoras

*EDIÇÕES SÍLABO*

É expressamente proibido reproduzir, no todo ou em parte, sob qualquer forma ou meio, **NOMEADAMENTE FOTOCÓPIA**, esta obra. As transgressões serão passíveis das penalizações previstas na legislação em vigor.

Visite a Sílabo na rede  
[www.silabo.pt](http://www.silabo.pt)

Editor: Manuel Robalo

#### FICHA TÉCNICA

Título: Manual de Competências Académicas

Autores: Vários

© Edições Sílabo, Lda.

Capa: Pedro Mota

Imagem da capa: Marigold88 | Dreamstime.com

1.<sup>a</sup> Edição – Lisboa, outubro de 2016.

Impressão e acabamentos: Cafilesa – Soluções Gráficas, Lda.

Depósito Legal: 416406/16

ISBN: 978-972-618-859-9

EDIÇÕES SÍLABO, LDA.

R. Cidade de Manchester, 2

1170-100 Lisboa

Telf.: 218130345

Fax: 218166719

e-mail: [silabo@silabo.pt](mailto:silabo@silabo.pt)

[www.silabo.pt](http://www.silabo.pt)

# Índice

<b>Prefácio</b>	11
-----------------	----

## **PARTE I**

---

### **CONHECER E ADAPTAR-SE AO CONTEXTO ACADÉMICO**

<b>CAPÍTULO 1 – O desenvolvimento de competências pessoais e académicas no contexto do ensino superior</b>	17
--	----

Margarida Vaz Garrido • Marília Prada

Alguns indicadores sobre o ensino superior em Portugal	19
A natureza multifacetada das motivações para frequentar o ensino superior	20
A importância das competências pessoais e académicas para o sucesso no ensino superior	23
Conclusão	24

<b>CAPÍTULO 2 – Transição para o ensino superior: Desafios e estratégias</b>	27
--	----

Margarida Vaz Garrido • Maria Manuela Calheiros

A transição para a universidade: Desafios e implicações para o bem-estar	30
A experiência dos estudantes na adaptação ao ensino superior	34
Os problemas de transição e as estratégias para os resolver	39
Conclusão	67

**CAPÍTULO 3 – O ensino superior como um espaço de formação multifacetado** 69

Maria Luísa Lima • Isabel Menezes • Lara Carregã

O que é a universidade	72
A universidade e a declaração de bolonha	74
Governança da universidade	76
A universidade como espaço de especialização profissional	78
A universidade como espaço de produção de conhecimento e de inovação	79
A universidade como espaço de desenvolvimento pessoal	81
A universidade como espaço de cidadania	83
Conclusão	84

**PARTE II**

---

**GERIR COMPORTAMENTOS PESSOAIS E INTERPESSOAIS**

**CAPÍTULO 4 – Organização pessoal e gestão do tempo** 93

Cecília Aguiar • Sónia Bernardes

Princípios de gestão do tempo	95
Barreiras à gestão produtiva do tempo individual de trabalho	100
Estratégias para gerir adequadamente o tempo individual de trabalho	104
Conclusão	111

**CAPÍTULO 5 – Comunicação adequada e assertiva** 113

Victor Seco • Patrícia Jardim da Palma • Miguel Pereira Lopes

Conhecer e utilizar eficazmente os canais de comunicação adequados a cada interlocutor	119
Adotar formas de expressão e tratamento adequadas aos vários interlocutores	121
Respeitar horários e procedimentos de contato	123
Comunicar de forma assertiva	124
Conclusão	133

**CAPÍTULO 6 – Trabalho em equipa** 135

Pedro Almeida • João Lameiras • Maria João Gouveia

O paradigma académico atual e a emergência das equipas enquanto unidade básica de trabalho e de aprendizagem	137
Aprendizagem baseada no trabalho em equipa	145
Problemáticas mais comuns no funcionamento de um grupo/equipa	148
Estratégias que visam potenciar o funcionamento de uma equipa e a importância da inteligência emocional de equipa	150
Equipas de alto-rendimento: características e práticas implementadas	153
Conclusão	157

**CAPÍTULO 7 – Resolver conflitos e aprender com problemas** 159

Eduardo Simões • Patrícia Rosado Pinto

Lidar com conflitos no ensino superior	161
Dos conflitos entre pessoas aos conflitos sobre ideias	173
Aprender a partir de problemas	178
Conclusão	190

**CAPÍTULO 8 – Ética em contexto académico** 193

Carla Moleiro • Elizabeth Collins

A ética e a deontologia	195
Modelo de tomada de decisões éticas e princípios éticos fundamentais	197
Ética em investigação	203
Ética na comunicação da ciência	217
Conclusão	219

## PARTE III

---

# ADQUIRIR, PRODUZIR E COMUNICAR CONHECIMENTO

### **CAPÍTULO 9 – Pensamento crítico: Antes de se aprender a testar ideias é preciso aprender a ter ideias** 223

Leonel Garcia-Marques • Teresa Garcia-Marques

O pensamento crítico: Sua definição e sua necessidade	226
O novo experimentalismo e os Experimentos com Vida Própria	228
Os objetivos da investigação: Taxonomia e heurísticas de geração de hipóteses	235
Teste de teorias	235
Conclusão	241

### **CAPÍTULO 10 – Como planejar a investigação?** 245

Patrícia Arriaga • Célia M. D. Sales

As fases de investigação	248
<i>Para quê</i> investigar e <i>quais</i> as competências a desenvolver?	249
<i>O que</i> investigar e <i>porquê</i> ?	251
<i>Como</i> pesquisar?	257
<i>Como</i> planejar, delinear e implementar?	272
<i>Como</i> responder ao problema de investigação, analisar e interpretar os resultados?	274
<i>Para quê</i> divulgar a investigação?	276
Conclusão	278

### **CAPÍTULO 11 – Conhecer os métodos quantitativos e qualitativos e suas aplicações em ciências sociais e humanas** 281

Diniz Lopes • Isabel R. Pinto

Diferenciar métodos quantitativos de métodos qualitativos	284
Os métodos quantitativos	286
Os métodos qualitativos	314



Uma ponte entre os métodos quantitativos e qualitativos: O caso da análise de conteúdo	334
Conclusão	341
<b>CAPÍTULO 12 – Divulgação científica: Preparação de relatórios, projetos ou artigos científicos</b>	<b>343</b>
Mário B. Ferreira • Ana Sofia Santos	
A importância de publicar	345
O formato do manuscrito	347
O conteúdo do artigo	349
O estilo do artigo: Escrita científica	357
Aspectos éticos e deontológicos	358
Artigos ou capítulos de revisão: <i>The big picture</i>	359
Relatórios científicos, teses e dissertações	363
Projetos de investigação para concorrer a financiamento	368
Conclusão	372
<b>CAPÍTULO 13 – Divulgação científica: Desenvolvimento e apresentação de comunicações em formato oral e póster</b>	<b>375</b>
Marília Prada • David Rodrigues	
Falar em público e ansiedade	377
Preparação da apresentação	379
Estratégias para potenciar o envolvimento da audiência	390
Apresentações em formato póster	397
Conclusão	402
<b>Referências</b>	<b>405</b>



# Prefácio

Para apoiar a transição eficaz para o ensino superior e acompanhar as exigências que atualmente se colocam à produção e divulgação de conhecimento, torna-se necessário dominar e assimilar um conjunto de conhecimentos, competências e atitudes essenciais ao percurso educativo e à carreira futura. No entanto, e embora a literatura sobre estas temáticas seja vasta, a sua dispersão constitui um constrangimento ao ensino/aprendizagem destas competências, frequentemente mencionado pelos nossos estudantes e colegas.

Sem pretender substituir-se às obras de referência específicas de cada tópico, este manual procura sistematizar de forma estruturada, clara, e concisa os desafios associados a uma transição eficaz da escola para a universidade, e ainda algumas competências necessárias para que os estudantes possam ser bem-sucedidos no ensino superior.

Para uma adequada transição e eficaz integração no contexto académico é fundamental que os estudantes conheçam, antecipem e reflitam sobre um conjunto de novos desafios que esta nova etapa da sua vida encerra e conheçam o contexto, as estratégias e as estruturas de suporte que se lhes apresentam. A Parte I deste manual aborda esta transição. Em primeiro lugar, apresentam-se alguns indicadores sobre o ensino superior em Portugal, descrevem-se as principais motivações para frequentar a universidade e identificam-se algumas competências pessoais e académicas exigidas no contexto atual (Garrido & Prada, Capítulo 1). De seguida discutem-se alguns desafios relativos à transição da escola para a universidade, e apresentam-se algumas estratégias e recursos para os superar (Garrido & Calheiros, Capítulo 2). Finalmente, caracterizam-se as principais funções da universidade nas suas vertentes de transmissão e produção de conhecimento, e desenvolvimento pessoal, bem como um conjunto de elementos relativos à estrutura e funcionamento das instituições de ensino superior (Lima, Menezes, & Carregã, Capítulo 3).

A Parte II incide sobre um conjunto de competências pessoais e interpessoais importantes para o sucesso no ensino superior. Esta parte inicia-se com a temática da organização pessoal e gestão do tempo individual de trabalho, descrevendo os principais constrangimentos, bem como algumas estratégias, para uma gestão de tempo eficaz (Aguilar & Bernardes, Capítulo 4). O capítulo seguinte aborda a importância da comunicação adequada em contexto académico, descrevendo os principais canais de comunicação disponíveis no relacionamento quotidiano e institucional e abordando a importância da assertividade na relação com os diversos interlocutores (Seco, Palma, & Lopes, Capítulo 5). Um dos aspetos mais distintivos do trabalho académico é a frequente necessidade de trabalhar em conjunto com outras pessoas. O Capítulo 6 (Almeida, Lameiras, & Gouveia) caracteriza as equipas e o seu potencial para a aprendizagem, e identifica os principais problemas e estratégias para promover equipas eficazes. O Capítulo 7 (Simões & Pinto) aborda os conflitos interpessoais em meio académico, sugerindo a sua redefinição em conflitos de ideias como estratégias de aprendizagem. Esta parte do manual termina com uma abordagem ao comportamento ético no contexto académico (Moleiro & Collins, Capítulo 8). Para além de descrever os princípios éticos fundamentais de um conjunto de códigos deontológicos, são também apresentados os procedimentos e pressupostos da tomada de decisão ética com principal enfoque na área de investigação.

A Parte III aborda um conjunto de competências essenciais à produção e comunicação de trabalhos universitários e de investigação. Em primeiro lugar, salienta-se a importância do pensamento crítico para a investigação científica, e apresenta-se um sistema de classificação de experimentos e geração de hipóteses adequados aos objetivos de cada investigação (Garcia-Marques & Garcia-Marques, Capítulo 9). O Capítulo 10 (Arriaga & Sales) aborda a importância da qualidade na investigação científica, descrevendo em pormenor as várias etapas do processo e sua aplicação no âmbito de diferentes trabalhos académicos. A realização de uma pesquisa exige a escolha antecipada de métodos de recolha e de tratamento de dados adequados e exequíveis. Assim, no Capítulo 11 (Lopes & Pinto) distinguem-se os principais métodos quantitativos e qualitativos, e as respetivas vantagens e limitações, bem como a sua adequabilidade a diferentes questões de investigação. Os últimos capítulos incidem sobre o processo de comunicação científica. O Capítulo 12 (Boto-Ferreira & Santos) descreve técnicas de divulgação ajustadas a diferentes canais, objetivos e públicos-alvo. São ainda enumeradas as principais características da escrita científica, bem como os processos de submissão,

revisão e publicação científica. Por fim, o Capítulo 13 (Prada & Rodrigues) descreve os princípios de uma comunicação eficaz do ponto de vista do comportamento do comunicador e da preparação de materiais de apoio. Apresentam-se ainda técnicas relativas ao conteúdo e estilo de apresentação de comunicações em diferentes formatos e para diferentes públicos-alvo.

Para concretizar os objetivos a que nos propomos, contamos com a colaboração de especialistas de diversas universidades que produziram capítulos sobre as competências que a literatura e a prática profissional têm revelado como as mais centrais no contexto académico. Cada capítulo apresenta uma introdução que fundamenta a importância da competência seguindo-se a sua descrição e análise, bem como estratégias para o seu desenvolvimento. Cada competência é apresentada de forma breve e objetiva e sempre fundamentada em evidência empírica. São ainda fornecidas referências bibliográficas adicionais para que, de acordo com as suas necessidades específicas, o leitor possa aprofundar e completar a informação apresentada.

Pensamos que um manual desta natureza poderá interessar a todos os estudantes dos vários ciclos do ensino superior bem como a docentes e investigadores de várias áreas de conhecimento que procuram desenvolver e atualizar as suas competências académicas.

Por último, não podemos deixar de agradecer a todos os autores que aceitaram este desafio e ainda a todos os estudantes e colegas que, ao longo dos anos, nos inspiraram e motivaram a produzir este manual.

*Margarida Vaz Garrido*

*Marília Prada*



PARTE I

CONHECER  
E ADAPTAR-SE AO  
CONTEXTO ACADÊMICO





## Capítulo 1

# O desenvolvimento de competências pessoais e académicas no contexto do ensino superior

Margarida Vaz Garrido

Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL)  
Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-IUL)

Marília Prada

Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL)  
Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-IUL)

**No final deste capítulo, o leitor será capaz de:**

- Compreender alguns indicadores sobre o ensino superior em Portugal.
- Refletir sobre a natureza multifacetada das motivações para frequentar o ensino superior.
- Identificar as competências pessoais fundamentais a desenvolver no ensino superior.
- Identificar as competências académicas fundamentais a desenvolver no ensino superior.



A transição para a Universidade oferece um conjunto de novos desafios. Um novo ambiente, um novo estilo de ensino e aprendizagem, o estabelecimento de novas relações pessoais e sociais e a necessidade de encontrar um equilíbrio entre o trabalho académico e a vida académica envolvente.

## Alguns indicadores sobre o ensino superior em Portugal

De acordo com o Relatório da Direção de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), de 2015, tem-se observado em Portugal e na UE-27 um crescimento substancial do número de inscritos e diplomados no ensino superior<sup>[1]</sup> Por exemplo, considerando a população portuguesa residente com idade igual ou superior a 15 anos, verifica-se que em 2000 apenas 6.5% havia concluído o ensino superior. Em 2015 essa percentagem já era de 17.1%<sup>[2]</sup> Tal crescimento corresponde ao objetivo da Europa comunitária de se tornar na economia do conhecimento mais competitiva e dinâmica do mundo (Estratégia de Lisboa)<sup>[3]</sup> e numa Europa inteligente, verde e inclusiva (Estratégia 2020)<sup>[4]</sup> No entanto, o nível de escolaridade da população portuguesa, nomeadamente a percentagem da população com o ensino superior completo é ainda bastante reduzida e inferior à média da OCDE<sup>[5]</sup> Assim, quando ouvimos pais e alunos mencionar que «hoje em dia todos são doutores» não deixamos de nos surpreender como é que esta ideia tão errada parece estar tão enraizada no senso comum.

O contexto do ensino superior nacional tem sofrido alterações significativas nas últimas décadas. Como vimos, o número de estudantes que escolhem ingressar na universidade tem aumentado substancialmente. Adicionalmente, a população estudantil é cada vez mais heterogénea. Por exemplo, 7% dos alunos inscritos no ensino superior público no ano letivo 2014/2015 são estrangeiros, enquanto que no ensino privado essa percentagem atinge os 11% (<http://infocursos.mec.pt/>). Além disso, o ingresso dos estudantes já não se restringe apenas a pessoas de classe social média ou alta ou a pessoas jovens, incluindo cada vez mais pessoas de diferentes estratos sociais e ainda as gerações mais velhas que estejam interessadas em envolver-se em processos de formação ao longo da vida<sup>[6-8]</sup> De facto, alguns autores<sup>[9]</sup> utilizam mesmo o termo «estudantes não tradicionais» para incluir estudantes mais velhos, estudantes que são muitas vezes os primeiros das suas famílias a fre-

quentar o ensino superior, imigrantes, estudantes provenientes de agregados familiares de estatuto socioeconómico mais baixo ou pertencentes a minorias culturais, bem como estudantes com necessidades educativas especiais. É neste contexto de diversidade que cada vez mais o ensino superior se define enquanto fator promotor de inclusão social<sup>[10]</sup>

Para compreender o incremento do número de alunos a frequentar o ensino superior bem como a sua crescente diversidade, é relevante considerar a perspetiva (e expectativas) dos estudantes, bem como as alterações relacionadas com o mercado de trabalho.

## A natureza multifacetada das motivações para frequentar o ensino superior

Muitos estudantes encaram o ensino superior como uma etapa natural da sua vida (*e.g.*, progressão lógica após o secundário). No entanto, para outros, a decisão de frequentar o ensino universitário implica um processo muito deliberado de pesar os prós e contras de continuar a investir na educação. Por exemplo, o ingresso na universidade constitui um esforço acrescido para muitos agregados familiares, prolongando a permanência do jovem na dependência do agregado por mais alguns anos, e acrescendo ao orçamento familiar despesas com propinas, livros, e até mesmo alojamento. Embora no ensino público os encargos para o agregado sejam menores do que no ensino privado, a frequência de cada aluno no ensino superior público representa também uma despesa substancial para os contribuintes – segundo dados de 2015<sup>[5]</sup> o custo médio de um aluno em Portugal excede os 8000€ anuais.

O significado atribuído à educação superior é altamente multifacetado<sup>[11-13]</sup> Quando questionados a este respeito, os estudantes referem um conjunto de temas agrupados em 10 categorias (ver Figura 1.1). Por exemplo, o ensino superior é descrito como um meio de preparação (ou avanço) da carreira e para obter melhor remuneração, uma oportunidade de aprendizagem (*e.g.*, desenvolvimento de competências; aquisição de conceitos) e de crescimento pessoal ou de estabelecimento de novas relações sociais. Estes diferentes significados da experiência universitária tendem a coexistir, ainda que com diferentes ordens de importância, para cada estudante. É também crescente o número de estudantes que sentem pressão, dos seus pais, família e dos próprios pares, para frequentar a universidade.



**MARGARIDA VAZ GARRIDO.** Doutorada em Psicologia Social, Professora Auxiliar e Diretora do Programa Doutoral em Psicologia do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, onde coordena e leciona na área da Psicologia e de Métodos em cursos de Licenciatura, Mestrado e Doutoramento e orienta estágios, dissertações de Mestrado e teses de Doutoramento. É investigadora no Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-IUL), desenvolvendo investigação na área da cognição social e no estudo de fatores contextuais na cognição e julgamento social. Tem coordenado vários projetos de investigação e publicado os seus trabalhos em revistas e livros da especialidade nacionais e internacionais.



**MARÍLIA PRADA.** Doutorada em Psicologia Social, Professora Auxiliar Convidada do Departamento de Psicologia Social e das Organizações do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, onde leciona na área da Psicologia, em particular, unidades curriculares orientadas para o desenvolvimento de competências pessoais e académicas. Orienta estágios e dissertações de Mestrado e é investigadora no Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-IUL), desenvolvendo investigação na área da cognição social e comportamento do consumidor. Tem publicado vários trabalhos de natureza pedagógica e científica em livros e revistas da especialidade nacionais e internacionais.

Este manual sistematiza de forma estruturada, clara e concisa um conjunto de competências necessárias para uma experiência universitária de sucesso.

Apresentam-se assim estratégias de apoio à transição para o ensino superior e à plena integração no contexto académico. São também abordadas competências pessoais e interpessoais relevantes neste contexto como a organização pessoal e gestão do tempo, a comunicação, a resolução de conflitos e o comportamento ético. Finalmente descrevem-se competências essenciais à produção e comunicação de trabalhos universitários e de investigação científica tais como o pensamento crítico, planeamento e métodos de investigação, e técnicas de escrita e divulgação científica.

Este manual é útil para estudantes dos vários ciclos do ensino superior bem como para docentes e investigadores das várias áreas de conhecimento que procuram desenvolver e atualizar as suas competências com vista à excelência académica e ao sucesso profissional futuro.

#### AUTORES CONVIDADOS

**Ana Sofia Santos** (FP – U. Lisboa)

**Carla Moleiro** (ISCTE-IUL)

**Cecília Aguiar** (ISCTE-IUL)

**Célia M. D. Sales** (CP – U. Porto)

**David Rodrigues** (ISCTE-IUL)

**Diniz Lopes** (ISCTE-IUL)

**Eduardo Simões** (ISCTE-IUL)

**Elizabeth Collins** (ISCTE-IUL)

**Isabel Menezes** (FPCE – U. Porto)

**Isabel R. Pinto** (FPCE – U. Porto)

**João Lameiras** (FP Atletismo)

**Lara Carregã** (ISCTE-IUL)

**Leonel Garcia-Marques** (FP – U. Lisboa)

**Maria João Gouveia** (ISPA – IU)

**Maria Luísa Lima** (ISCTE-IUL)

**Maria Manuela Calheiros** (ISCTE-IUL)

**Mário B. Ferreira** (FP – U. Lisboa)

**Miguel Pereira Lopes** (ISCSP – U. Lisboa)

**Patrícia Arriaga** (ISCTE-IUL)

**Patrícia Jardim da Palma** (ISCSP – U. Lisboa)

**Patrícia Rosado Pinto** (FCM – U. N. Lisboa)

**Pedro Almeida** (ISPA – IU)

**Sónia Bernardes** (ISCTE-IUL)

**Teresa Garcia-Marques** (ISPA – IU)

**Victor Seco** (ISCSP – U. Lisboa)

ISBN 978-972-618-859-9



9 789726 188599

531