

## **AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM: DE BANDURA ATÉ OS DIAS DE HOJE.**

### **SELF-REGULATION OF LEARNING: FROM BANDURA TO THE DAY.**

<sup>1</sup>BERNARDINO, Andressa da Silva; <sup>1</sup>FERREIRA, Bruna Sanchez dos Santos; <sup>1</sup>BERNARDINO, Fernanda Mendes; <sup>1</sup>PINTO, Gabriela Almeida Rodrigues; <sup>1</sup>PEDRO, José Felipe Valim; <sup>1</sup>RODRIGUÊS, Mateus de Lima; <sup>1</sup>INOCENCIO, Mayara Cristina Rosa.

<sup>1</sup>Departamento de Ciências Farmacêuticas – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

#### **RESUMO**

As pesquisas que surgiram a partir da década de 1980 deram novas perspectivas sobre a aprendizagem do aluno em aspectos internos e externos. Propõe-se a compreensão da autorregulação da aprendizagem através das teorias e pesquisas contidas neste artigo, de uma forma cronológica, promovendo um apanhado das principais linhas de pensamentos sobre a mesma, de modo a instruir e situar o leitor sobre o tema e sua importância. Por meio de referenciais teóricos da literatura narrativa e metodologia qualitativa com a utilização de artigos e especialistas, buscou-se comparar modelos teóricos, apontar semelhanças e diferenças entre eles e demonstrar seu desenvolvimento até os dias atuais. O estudante tem papel essencial na condução de seus estudos, verificando-se etapas principais para a realização da autorregulação da aprendizagem, a qual possui papel fundamental no processo educacional, inserindo o aluno como regulador de sua vida escolar/universitária, determinando a metodologia de estudos e metas a serem alcançadas e preparando-o emocionalmente para realização de tarefas.

**Palavras-chave:** Autorregulação da Aprendizagem; Modelos Teóricos; Comportamento.

#### **ABSTRACT**

Research that emerged from the 1980s onwards gave new perspectives on student learning in internal and external aspects. It is proposed to understand the self-regulation of learning through the theories and research contained in this article, chronologically, promoting an overview of the main lines of thought about it, to instruct and situate the reader on the subject and its importance. Through theoretical references from narrative literature and qualitative methodology with the use of articles and specialists, we sought to compare theoretical models, point out similarities and differences between them, and demonstrate their development up to the present day. The student has an essential role in conducting their studies, verifying the main stages for the realization of self-regulation of learning, which plays a fundamental role in the educational process, inserting the student as a regulator of their school/university life, determining the methodology of studies and goals to be achieved and preparing them emotionally to perform tasks.

**Keywords:** Self-Regulation Of Learning; Theoretical Models; Behavior.

#### **INTRODUÇÃO**

Recentemente a humanidade enfrentou grandes dificuldades, a pandemia vivenciada trouxe consigo inúmeros obstáculos e criou uma realidade que evidenciou a fragilidade do sistema social atual. No entanto, também comprovou a habilidade humana de enfrentar desafios e se reinventar. Na educação não foi diferente, se

estudar presencialmente era desafiador, estudar a distância muito mais, trazendo à tona a importância da Autorregulação da Aprendizagem.

Pesquisadores da área da Psicologia buscam desvendar e solucionar problemas enfrentados na aprendizagem. Associados a Mestres da Educação, que defendem o estímulo da autorregulação em todas as etapas do processo educacional, consideram que o primeiro passo para amenizar os desafios encontrados em escolas e universidades deve partir do aluno e sua participação em sua própria educação.

Durante o percurso educacional, uma das maiores dificuldades encontradas está associada à administração do tempo, onde o estudante é exposto a diversas tarefas, conteúdos e prazos diferentes. Sem orientação ou conhecimento adequado, esse estudante poderá ficar estressado e ansioso na tentativa de se organizar, prejudicando seus estudos e progresso educacional. Para a reversão desse quadro, o conhecimento e utilização da autorregulação da aprendizagem por parte do estudante são fundamentais.

O termo autorregulação expressa a ideia de alunos tendo mais envolvimento no próprio processo de aprendizagem, pressupondo uma conduta consciente, autorreflexiva e proativa do indivíduo (ZIMMERMAN, *apud* GANDA, 2023). Passando por métodos de estudo, criação de rotinas, autoavaliação e consciência sobre seu comportamento diante de dificuldades na aprendizagem.

Albert Bandura, um psicólogo canadense, desenvolveu o primeiro modelo teórico da autorregulação da aprendizagem em 1978, configurado em três etapas, serviu de base para diversos outros modelos de estudiosos como Zimmerman e DaleSchunk (ENTENDA, 2021).

Todos os modelos desenvolvidos têm como objetivo principal explicar a autorregulação, desde seus objetivos, até sua utilização prática. Ao longo dos anos, porém, o conceito sofreu alterações e reestruturações que demonstram o crescimento da ideia e suas conquistas.

Conhecer e aprofundar o tema, representa uma grande soma de conhecimentos para os indivíduos e ensinamentos futuros, seja na utilização direta da autorregulação nos estudos ou na difusão desses saberes para diferentes indivíduos em diferentes situações. Assim, é essencial um agrupamento das informações acerca

dos conceitos da autorregulação e sua evolução até os dias atuais, relacionadas a Autorregulação da Aprendizagem.

O presente estudo pretende rever as principais conceituações quanto a Autorregulação da Aprendizagem, a partir da cronologia de modelos teóricos, apresentando as principais definições e pesquisadores, pontos em comum e diferenças.

## **METODOLOGIA**

A busca por referenciais teóricos nesta revisão narrativa de literatura ocorreu por conduta livre, utilizando basicamente a plataforma *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e artigos de especialistas na área de psicologia e educação, utilizando as palavras-chave: Autorregulação da aprendizagem, modelos teóricos e comportamento. O rigor metodológico não faz parte da tipologia de estudo escolhida, no entanto, o aporte teórico da pesquisa o justifica.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Conceito da Autorregulação de Aprendizagem (ARA)**

Com intuito de melhorar e estimular o aluno a ser autônomo em seu processo de aprendizagem, em meados da década de 1980, pesquisadores desenvolveram estudos sobre a autorregulação, definida como o processo de autorreflexão e ação no qual o aluno estrutura, monitora e avalia seu próprio mecanismo de aprender (SCHUNK; ZIMMERMAN, *apud* GANDA 2023). O conceito de autorregulação na Teoria Social Cognitiva (TSC) de Albert Bandura, é considerada como um processo e não como uma inteligência, utilizada com o objetivo de alcançar metas e controle do indivíduo sobre si mesmo, o que determina seu sucesso, demonstrando mais empenho acadêmico e competências (ZIMMERMAN *apud* LOURENÇO; PAIVA, 2016).

Seguindo esta perspectiva, a ARA tem relação com características internas do indivíduo, como a capacidade cognitiva, processos de metacognição, fatores motivacionais, o emocional e o social, em resposta aos acontecimentos internos e externos do ambiente (BORUCHOVITCH, *et al.*, *apud* GANDA 2023). Segundo Ribeiro (2003), o processo de metacognição ocorre através do monitoramento

consciente das capacidades de cognição, determinar a eficácia do comportamento é essencial para a execução ou alteração de estratégias, as mesmas estão relacionadas aos fatores motivacionais e crenças do indivíduo sobre seu aprendizado, a autoeficácia é um conceito da TSC, onde o aluno acredita ser capaz e sucessivamente através do seu esforço alcançar o aprender, outro processo importante é o emocional, seu controle possui papel nas decisões de regulação, podendo afetar positivamente ou negativamente, por último, o ambiente social, onde todo o contexto e interações tem interferência sobre o indivíduo.

Após breve apresentação do conceito da ARA, alguns modelos teóricos, assim como seus respectivos autores, desenvolvidos ao longo do tempo, são apresentados.

### **Modelo de Bandura (1978)**

Desenvolvido por Albert Bandura (1978), a TSC, traz conceitos importantes, utilizados em estudos para compreender o desenvolvimento de aprendizagem e o comportamento humano. O conceito da autorregulação ocorreria em três etapas: Auto-observação, onde o indivíduo monitora o desempenho sobre o seu aprendizado, considerando principalmente a qualidade e desvio, o processo de julgamento, cuja avaliação do desempenho releva aspectos internos e externos e a autorreação, apresentando punições e recompensas (BANDURA, *et al.*, *apud* GANDA, 2023).

Um olhar sobre o comportamento traz um maior entendimento sobre como agir para se alcançar metas, demonstrando que a qualidade da auto-observação está ligada ao sucesso da autorregulação e com informações alcançadas através da observação, temos o julgamento das mesmas com base em crenças, valores, responsabilidades pessoais obtidas através das relações sociais e modelagem para aprendizagem e estratégias, observação de modelos como professores e outros, reação a esses processos gera um direcionamento a mudança ou reforço do comportamento (SANTOS, RAMOS & SILVA, 2020).

### **Modelo de McCaslin e Good (1996)**

O modelo de Mary McCaslin e Thomas L. Good (1996), Modelo de Corregulação da Aprendizagem, segundo Boruchovitch (2013), o indivíduo pelo meio social está inserido na sua relação de agir entre outros indivíduos, objetos e contexto. Os três conceitos da regulação são a motivação, explicada pela autoeficácia e autoavaliação, ligadas a construção da identidade do indivíduo e sua percepção sobre sua capacidade, agindo sobre as crenças e teoria do autocontrole, como estratégias metacognitivas, ações de pedir ajuda e reorganização do ambiente, a avaliação, onde ocorre análise da aprendizagem do aluno, com a participação do professor, onde a ARA ocorreria pelos meios sociais dentre interações e estimulada no ambiente (BERGIN; CHO, *apud* BORUCHOVITCH, 2013).

### **Modelo de Zimmerman (1998, 2000)**

O modelo de Barry Zimmerman (1998, 2000), segundo Ganda & Boruchovitch (2018), possui três fases fechadas e natural da ARA, baseadas no modelo de Bandura (1996). A primeira fase é o planejamento da atividade, onde retoma a preparação do aluno, ocorrendo análise da tarefa e das crenças motivacionais, ou seja, planificação, desde recursos, tempo e autoeficácia, a segunda fase é o desempenho, conhecido como controle “volitivo”, segundo Zimmerman; Paulsen (1995) *apud* Lourenço; Paiva (2023), fase de autocontrole, onde o aluno segue a ação da fase prévia, já estabelecida, tendo uma manutenção da concentração e a automonitorização, o aluno monitora o desempenho verificando se as estratégias estão sendo eficientes para se atingir as metas ou se é necessário alterações no caminho planejado, se voltando a uma autoexperimentação explicado por Bandura (1991), onde o aluno se abre para experiências pessoais que alteram seu comportamento em busca de soluções, alcançando a informação necessária. Já fase três é autorreflexiva, onde ocorre o autojulgamento, quanto ao seu desempenho e a autorreação que pode ser de adaptação, alterando estratégias ou de maneira defensiva, para justificar resultados, tendo uma dispersão da responsabilidade, onde todas as fases se influenciam e consideram o ambiente e a modelagem responsável pela autorregulação do aluno ou sua disfunção (SCHUNK; ZIMMERMAN, *apud* GANDA, 2023).

### **Modelo de Winne e Hadwin (1998)**

O modelo de Philip Winne e Allyson Hadwin (1998), tem como foco a metacognição e a autorregulação baseada nas características do indivíduo, segundo Ganda & Boruchovitch (2018), as quatro fases são estratégias para a aprendizagem, onde de início seria criar um modelo mental com identificação do trabalho e método de estudo, a segunda fase seria a criação de metas e planos, com processamento de estratégias cognitivas de aprendizagem, na terceira, na primeira e segunda fase são realizadas a prática para a resolução de problemas e tomada de conhecimento sobre o conteúdo e competências desenvolvidas ou que precisam ser desenvolvidas, através do monitoramento, na quarta fase se visualiza uma resposta e possível adaptação sobre as anteriores, utilizando controles metacognitivos.

### **Modelo de Pintrich (2000,2004)**

O modelo de Paul Pintrich (2000,2004), propõe aspectos da ARA desenvolvidos por Bandura (1996) e Zimmerman (2000), aprofundando a cognição, motivação, comportamento e contexto na sala de aula, a cognição com o planejamento da tarefa, a motivação através do monitoramento cognitivo e metacognitivo, o comportamento com autocontrole para aspectos internos, trabalhos e meio social, envolvendo a autorreação do indivíduo frente ao processo (PINTRICH, *apud* GANDA, 2023). Podemos observar a relação com aspectos da ARA, segundo Boruchovitch (2013), há detalhamento dos processos para um aluno ativo e autorregulado, na primeira fase o aluno faz uma prévia sobre a tarefa e seus conhecimentos, estabelece metas e auto-observação sobre suas expectativas e o que esperam em relação ao desempenho da atividade no meio social, na segunda fase o aluno examina sua compreensão sobre a atividade, faz uma autorreflexão sobre suas emoções, motivação e avalia resultados de forma externa com notas e recompensas, na terceira fase temos a estratégia sobre o controle emocional do aluno, suas emoções, pensamentos e mudança de estratégia, na quarta fase temos a autoavaliação sobre seu desempenho na tarefa com regulações emocionais, analisando se as estratégias tomadas foram qualificadas e se poderão utilizá-las.

### **Modelo de Schunk (2001)**

No modelo proposto por Dale Schunk (2001) temos uma revisão do modelo de Zimmerman (1998,2000), segundo Ganda & Boruchovitch (2018), pontuando sobre os principais processos que ocorrem nas três fases da ARA, na fase de controle de desempenho, a comparação com outros alunos é fundamental, estabelecendo um padrão, a percepção ao comparar estudantes, estimula o comportamento e motivação, com o ato de falar a estratégia para si mesmo, se autorregulando e se perguntando por informações que podem direcioná-lo durante a aprendizagem, a devolutiva do professor sobre seu empenho durante a tarefa, estimula a motivação do aluno e sua autoeficácia, na fase de autorreflexão, o monitoramento e a autoavaliação junto ao feedback, agem na visão do aluno sobre sua cognição e capacidade (SCHUNK, *apud* GANDA, 2023).

### **Modelo de Rosário e seus colaboradores (2004)**

Pedro Rosário (2004a) e seus colaboradores do Grupo Universitário de Investigação em Autorregulação (GUIA), propuseram a ARA em diferentes níveis de ensino, baseados no modelo de Zimmerman (1998,2000a), o denominado modelo PLEA, de Planificação, Execução e Avaliação, onde é apresentado que o nível de aprendizagem depende da qualidade metacognitiva, comportamental e motivacional ativo com a aprendizagem das tarefas do aluno. Composto por três fases que se retroalimentam, a planificação, seria a observação do aluno sobre a atividade, analisando o problema, realizando gestão dos recursos e definindo objetivos e estratégias, na execução o aluno monitoriza a aplicação das estratégias e na avaliação verifica o caminho percorrido até as metas e conclui se foi suficiente para alcançá-las ou se precisa de novas estratégias, onde o professor ensina o caminho da ARA e conforme competências desenvolvidas o aluno se autorregula (ROSÁRIO *et al. apud* LOURENÇO; PAIVA, 2016).

### **Modelo de Perels, Gurtler e Schmitz (2005)**

Franziska Perels, Tina Gurtler e Bernhard Schmitz (2005), com base no modelo proposto por Zimmerman (2000), utilizam as fases e as subdividem, pré-ação, ação e pós-ação, etapas diárias de aprendizado, na pré-ação destaca-se o estado motivacional e autoeficácia, na ação destaca-se a auto-observação para a realização de estratégias sob a cognição, metacognição e gestão de recursos e na pós-ação, uma avaliação do resultado final de acordo com metas estabelecidas e com base nas emoções haverá reações, podendo ocorrer adaptações (GURTLE; PERELS & SCHMITZ, *apud* GANDA, 2023).

### **Principais semelhanças e diferenças entre os modelos teóricos**

Em uma análise rápida, é possível notar conceitos básicos da autorregulação da aprendizagem presentes em todos os modelos apresentados, sendo eles, a participação ativa do aluno em seu processo de estudo, determinação de metas/objetivos, monitoramento do desempenho e a autoavaliação. No entanto, cada autor desenvolveu seu modelo com diferentes estratégias e etapas, além de apresentar maior foco em determinada fase da ARA, estabelecendo-a como fundamental para o melhor desempenho do estudante.

Os modelos e pesquisas tem várias teorias sobre o estudo da ARA que se baseiam em seus pressupostos, entretanto, temos diferenças no modo como alguns teorizam as fases da aprendizagem, McCaslin e Good colocam que o ambiente e convívio social agem como modificadores e reguladores do processo de aprendizagem do aluno e tem a avaliação do professor no autoexame como ajuda no processo de autorregulação, segundo Bergin e Cho *apud* Boruchovitch (2013), Winne e Hadwin focam na metacognição e centraliza o aluno, deixando de lado a complexidade da autorregulação e Schunk ressalta a variável da modelagem social na fase prévia, uma comparação a outros alunos bem sucedidos como motivacional.

“Na fase de controle do desempenho, a comparação social é importante, pois estabelece um padrão pelo qual o aluno confronta o seu desempenho com o dos demais colegas.” (GANDA & BORUCHOVITCH, 2018, p.75).

Os modelos de Pintrich e Zimmerman, parecem ser os mais completos, segundo Bergin e Cho (2009) *apud* Ganda & Boruchovitch (2018), pois abrangem os processos da ARA.

O modelo de Rosário também se destaca na ARA, desde o pré-escolar até a universidade, responsável pelo livro “Cartas do Gervásio ao seu Umbigo: Comprometer-se com o Estudar na Educação Superior” (BRASIL, 2017), o mesmo é utilizado em salas de aula até hoje e serviu inclusive, como ponto inicial para elaboração deste artigo.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autorregulação da aprendizagem tem um papel fundamental no processo educacional, inserindo o aluno como regulador de sua vida escolar/universitária, determinando a metodologia de estudos e metas a serem alcançadas e se preparando emocionalmente para realização de tarefas. O estudo apresentado, bem como os modelos teóricos analisados, revelam que o conceito da autorregulação da aprendizagem permanece evoluindo e se ampliando contemporaneamente, sendo tema de diversas pesquisas e cada vez mais, direcionadas e aplicadas no contexto educacional.

### REFERÊNCIAS

BORUCHOVITCH, Evely. Autorregulação da aprendizagem: contribuições da psicologia educacional para a formação de professores. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo: Scielo, ed. Vol 18, ano 2014, 18 dez. 2013. Semanal. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/HYqxtDHj84FGcJKzHCCMSQ/?lang=pt#>. Acesso em: 17 mai. 2023.

ENTENDA a teoria da aprendizagem social. **Educação**. Rio de Janeiro, 18 de janeiro de 2021. RFM Editores. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2021/01/18/aprendizagem-social-al/>. Acesso em: 19 mar. 2023.

GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. Self-regulation of Learning: key concepts and theoretical models. **Revista Psicologia da Educação**, [S.L.], v. 1, n. 46, p. 71-80, 2018. Pontifical Catholic University of Sao Paulo (PUC-SP). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/2175-3520.20180008>. Acesso em 19 mar. 2023.

LOURENÇO, Abílio Afonso; PAIVA, Maria Olímpia Almeida de. Autorregulação da aprendizagem: uma perspectiva holística. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro: Ciências e Cognição, ed. Vol 21(1), ano 2016, p. 033-051, 31 mar. 2016. Semanal. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/portal/?p=3520>. Acesso em: 14 mai. 2023.

RIBEIRO, Célia. **Psicologia: Reflexão e Crítica: Metacognição: Um Apoio ao Processo de Aprendizagem**. 1 ed. Rio Grande do Sul: SpringerOpen, v. 16, 2003. 109-116 p.

ROSÁRIO, Pedro. **Comprometer-se com o estudar na Universidade: "Cartas do Gervásio ao seu Umbigo"**. Coimbra: Almedina, 2004.

SANTOS, Fernando César dos; RAMOS, Maély Ferreira Holanda; SILVA, Emmanuelle Pantoja. A Autorregulação da Aprendizagem e Autoeficácia Acadêmica: contribuições para o contexto educacional: Education Sciences. **Research, Society and Development**, São Paulo, ano 2020, v. 9, n. ISSN 2525-3409, 21 out. 2020. Research, Society and Development, p. 69. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6526>. Acesso em: 17 mai. 2023.