

## AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM E A UTILIZAÇÃO DE ESTRATÉGIAS EXERCIDAS PARA SEU DOMÍNIO

### SELF-REGULATION OF LEARNING AND THE USE OF STRATEGIES EXERCISED FOR ITS MASTERY

<sup>1</sup>SILVA, G.M.C; <sup>2</sup>CARVALHO, G.G; <sup>3</sup>HIEGASHI, L.H; <sup>4</sup>CORRÊA, L.O; <sup>5</sup>DAVID, M.E.D; <sup>6</sup>DAVANÇO, M.J.G; <sup>7</sup>ENGLERTH, M.V; <sup>8</sup>SOUZA, V.A.C; <sup>9</sup>NAMBU, M.M.

<sup>1a8</sup> Discentes do Curso de Farmácia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

<sup>9</sup>Docente do Curso de Farmácia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

#### RESUMO

O texto discute a autorregulação do comportamento e da aprendizagem, destacando os modelos propostos por Albert Bandura, Zimmerman e Paul Pintrich. Bandura delinea três subprocessos de autogerenciamento, enquanto Zimmerman descreve um sistema em três fases para a autorregulação acadêmica. Por sua vez, Pintrich elabora um modelo detalhado que engloba cognição, motivação, comportamento e contexto na autorregulação da aprendizagem. Esses modelos destacam a importância da reflexão, planejamento e autoavaliação no processo de aprendizagem autorregulada. Temos busca por referências teóricas utilizando basicamente a plataforma Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saude (BVS) e artigos de especialistas da área de psicologia e educação. Os autores Schunk e Zimmerman apontam a necessidade de os alunos definirem metas específicas, adotarem estratégias eficazes, monitorarem o desempenho, reorganizarem o ambiente, gerenciarem o tempo e avaliarem os métodos de aprendizagem para se tornarem autorregulados. Com isso, o estudo conclui que não existe uma abordagem única para a autorregulação da aprendizagem, permitindo que os alunos escolham a estratégia que melhor se adapta às suas metas e necessidades.

**Palavras-chave:** Autorregulação de Aprendizagem; Ensino; Desenvolvimento; Autocontrole; Estratégias de Aprendizagem.

#### ABSTRACT

The text explores the complex concept of self-regulation of behavior and learning, with a particular focus on the comprehensive models proposed by Albert Bandura, Zimmerman, and Paul Pintrich. Bandura delineates three subprocesses of self-management, Zimmerman describes three-phase system for academic self-regulation, and Pintrich details a model that encompasses cognition, motivation, behavior, and context in the self-regulation of learning, all underscore the importance of reflection, planning, and self-assessment in self-regulated learning. The research was conducted through searches for theoretical references primarily using the Scientific Electronic Library Online (SciELO) Biblioteca Virtual de Saude (BVS), and articles from experts in psychology and education. Authors Schunk and Zimmerman highlight the need for students to set specific goals, adopt effective strategies, monitor performance, reorganize the environment, manage time, and evaluate learning methods to become self-regulated. Thus, the study concludes that no single approach to self-regulated learning allows students to choose the strategy that best suits their goals and needs.

**Keywords:** Self-regulation learning. Teaching. Development. Self-control. Learning strategies

## INTRODUÇÃO

Existe uma grande importância no processo de autorregulação da aprendizagem (ARA), que pode ser definida como um processo de autorreflexão e ação no qual a pessoa se estrutura, monitora e propriamente avalia seu aprendizado (Spruce; Bol, 2015).

Quando se consegue a autorregulação, torna-se mais eficaz a resolução de problemas, algumas tomadas de decisões, o adquirir de novos conhecimentos, também pode-se desenvolver algumas técnicas de autocontrole próprio, conseguindo identificar seus pontos fracos para trabalhar esta questão.

De acordo com Pereira (2012), para que o aluno atinja um bom desempenho escolar, é necessário o desenvolvimento de competências que permitam a adoção de estratégias de aprendizagem e para que o aluno atinja um bom desempenho escolar, é preciso o desenvolvimento de competências que permitam a monitorização da eficácia das estratégias de aprendizagem adotadas.

Alguns autores têm pesquisado sobre a autorregulação da aprendizagem e salientam a relevância desse construto para a educação e para os processos de ensino-aprendizagem, mostrando que se trata de um fenômeno multifacetado que desempenha um papel importante no êxito escolar dos alunos (Zimmerman, 2001; Rosário, 2004; Frison; Simão, 2011).

Essa pesquisa se faz necessária na medida em que o conhecimento pode ajudar grande parte dos alunos, que ainda não conseguiram identificar o seu melhor método de estudo e como se autorregular. Parece indispensável um maior aprofundamento na questão para facilitar a diminuição de possíveis dificuldades encontradas pelos estudantes e possíveis estratégias para que haja uma efetividade de ensino-aprendizagem.

Esse estudo tem como objetivo, apresentar conceitos de autorregulação da aprendizagem e possíveis estratégias que auxiliem no planejamento do aluno neste processo.

## METODOLOGIA

A busca por referenciais teóricos nesta revisão de literatura narrativa ocorreu por conduta livre, utilizando basicamente a plataforma Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e artigos de especialistas na área de psicologia e educação, utilizando as palavras-chave: Ensino, desenvolvimento,

autocontrole e estratégias para aprendizagem. O rigor metodológico não faz parte da tipologia de estudo escolhida, no entanto, o aporte teórico da pesquisa o justifica.

## DESENVOLVIMENTO

Segundo Albert Bandura (1978), a autorregulação do comportamento por meio de um sistema composto por três subprocessos de autogerenciamento: a auto-observação, o processo de julgamento e a autorreação (Bandura, 1978, 1996; Polydoro; Azzi, 2009; Zimmerman; Schunk, 2011). Um conceito de Bandura é de que as expectativas de resultado de uma pessoa dependem, sobretudo, dos seus julgamentos sobre quão bem eles acreditam que podem realizar uma determinada tarefa.

Zimmerman (1998) formulou um sistema no qual o processo de autorregulação acadêmica envolveria três fases, onde em uma primeira é caracterizada como anterior ao processo de aprendizagem, na qual se realiza o planejamento da atividade. A segunda ocorreria durante a execução da atividade e abrange as variáveis que afetam a atenção e a ação e a última etapa é a da autoavaliação, na qual se procura refletir sobre o seu desempenho ao longo do processo e reage diante dos resultados alcançados. Essa última fase influencia diretamente o modo como o indivíduo se engajará em atividades acadêmicas - semelhantes no futuro, mostrando que há uma relação dinâmica e cíclica em todo aprendizado (Schunk; Zimmerman, 2008; Zimmerman, 1998).

Pintrich (2000, 2004) desenvolveu um modelo de autorregulação da aprendizagem que inclui parte dos processos já propostos por Bandura (1996) e por Zimmerman (2000), mas com descrições mais detalhadas de como a autorregulação da aprendizagem pode ocorrer. Cada etapa proposta por Pintrich (2000, 2004) está especificada conforme as quatro áreas da regulação: cognição, motivação, comportamento e contexto. O autor afirma que essa estrutura teórica permite facilitar a compreensão de que é possível desenvolver partes específicas do processo da autorregulação e não apenas a metacognição ou a aprendizagem autorregulada de forma geral. Em resumo, a primeira fase é o planejamento da tarefa, a segunda inclui o monitoramento cognitivo e metacognitivo, a terceira etapa refere-se aos esforços

para controlar e regular aspectos pessoais, já a quarta abrange as reflexões e as reação do aluno diante de todo o processo (Pintrich, 2004).

Para se tornar alguém autorregulado, segundo Schunk e Zimmerman (1998), é preciso aprender a desenvolver habilidades e competências como: definição de metas específicas para si mesmo; adoção de estratégias eficazes para atingir os objetivos; monitoramento do próprio desempenho e de atividades que encaminhem avanços; reorganização do contexto físico e social, para torna-lo compatível com seus objetivos gestão do tempo, para utilizá-lo de forma eficiente, autoavaliação dos métodos de estudo; atribuição de causas aos resultados; adaptação de futuros planos e métodos. Segundo os autores na fase de controle de desempenho, a comparação social é importante, pois estabelece um padrão pelo qual o aluno confronta o seu desempenho com os demais colegas. Já na fase de autorreflexão, o monitoramento e a autoavaliação/feedback de todo o processo de aprendizagem ampliam a percepção do aluno sobre seu progresso na aquisição do conhecimento e a sua autoeficácia para a realização de uma próxima tarefa.

O texto analisou três teorias sobre autorregulação da aprendizagem, as quais ajudaram a compreender como os alunos monitoram, avaliam e ajustam sua aprendizagem. Bandura, que propõe subprocessos comportamentais pontua processos como: estabelecer objetivos, atender a regras, usar estratégias cognitivas, organizar o ambiente de estudo e gerenciar o tempo de estudo; Zimmerman, o qual a divide em planejamento, execução e autoavaliação, dando como exemplo de ARA e facilitador de armazenamentos de informação sublinhar, fazer resumos, montar mapas conceituais, elaborar perguntas e respostas sobre o tema abordado fazem parte do aprendizado; e Pintrich, que destacou áreas de regulação aponta planejamento de tempo e esforço, alteração de comportamento: persistir, buscar ajuda, e monitorização do esforço.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo das teorias de autorregulação da aprendizagem explora como os alunos adaptam seus processos de aprendizagem. Bandura, Zimmerman e Pintrich contribuem para uma compreensão mais profunda dos mecanismos envolvidos no desenvolvimento de competências acadêmicas. Schunk e Zimmerman destacam a necessidade de definir metas, adotar estratégias eficazes, monitorar o desempenho,

reorganizar o ambiente, gerenciar o tempo e avaliar os métodos de aprendizagem. Com isso podemos perceber que não existe uma abordagem única, permitindo aos alunos escolher a estratégia que melhor se adequa às suas metas.

## REFERÊNCIAS

- BANDURA, A. The self system in reciprocal determinism. **The American psychologist**, v. 33, n. 4, p. 344–358, 1978. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.33.4.344>. Acesso em: 14/09/2024
- BANDURA, A. Teoria social cognitiva do desenvolvimento humano. In: **Enciclopédia Internacional de Educação**. 2. ed. p. 5513-5518, 1996. Disponível em: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=988997>. Acesso em: 14/09/2024
- BASSO, F. P.; ABRAHÃO, M. H. M. B. Atividades de Ensino que Desenvolvem a Autorregulação da Aprendizagem. **Educação e realidade**, v. 43, n. 2, p. 495–512, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/tZXc5Ymjk6FdyjScfSbXrYz/#>. Acesso em: 14/09/2024
- FABRI, N. B. *et al.* Autorregulação, estratégias de aprendizagem e compreensão de leitura no Ensino Fundamental I. **Revista Brasileira de Educação**, v. 27, p. e270068, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/JnbTKYQLB85GTSsWJvpsWVP/?lang=pt>. Acesso em: 14/09/2024
- FRISON, L.; SIMÃO, A. Abordagem (auto)biográfica – narrativas de formação e de autorregulação da aprendizagem reveladas em portfólios reflexivos. **Educação**, v. 34, n. 2, 2011. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/8705>. Acesso em: 12/09/2024
- GANDA, D. R.; BORUCHOVITCH, E. A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos. **Revista Psicologia da Educação**, n. 46, p. 71–80, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/JnbTKYQLB85GTSsWJvpsWVP/?lang=pt>. Acesso em: 11/09/2024
- PEREIRA, H. M. P. Abordagens à Aprendizagem e Autorregulação da Aprendizagem na ‘História’ de Alunos de 9º Ano de Escolaridade. 2012. 130 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/8073>. Acesso em: 14/09/2024
- PINTRICH, P. R. O papel da orientação para objetivos na aprendizagem autorregulada. In: **Manual de autorregulação**. p. 451–502, 2000. Disponível em:

<https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>. Acesso em: Acesso em: 14/09/2024.

PINTRICH, P. R. A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. **Educational Psychology Review**, v. 16, n. 4, p. 385–407, 2004. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?q=A%20conceptual%20framework%20for%20assessing%20motivation%20and%20self-regulated%20learning%20in%20college%20students>. Acesso em: Acesso em: 14/09/2024

POLYDORO, S. A. J.; AZZI, R. G. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. **Psicologia da Educação**, n. 29, p. 75–94, 1 dez. 2009. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicoeduca/article/view/43061>. Acesso em: Acesso em: 14/09/2024

ROSÁRIO, P. Estudar o estudar: As (Des) venturas do Testas. Porto: **Porto Editora**, 2004. Disponível em: [https://scholar.google.pt/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=pt-PT&user=rzR8WmQAAAAJ&citation\\_for\\_view=rzR8WmQAAAAJ:4MWp96NkSFoc](https://scholar.google.pt/citations?view_op=view_citation&hl=pt-PT&user=rzR8WmQAAAAJ&citation_for_view=rzR8WmQAAAAJ:4MWp96NkSFoc). Acesso em: Acesso em: 14/09/2024

SCHUNK, D. H.; ZIMMERMAN, B. J. Ensinar alunos do ensino fundamental a autorregular a prática de habilidades matemáticas com modelagem. In: **Aprendizagem autorregulada: do ensino à prática autorreflexiva**, p. 137–159, 1998. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1998-07519-007>. Acesso em: Acesso em: 12/08/2024

SCHUNK, D. H.; ZIMMERMAN, B. J. Motivação: Uma dimensão essencial da aprendizagem autorregulada. In: **Motivação e aprendizagem autorregulada: teoria, pesquisa e aplicações**. p. 1–30, 2008. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2008-03967-001>. Acesso em: Acesso em: 13/09/2024

SCHUNK, D. H.; ZIMMERMAN, B. J. Fontes motivacionais e resultados de aprendizagem e desempenho autorregulados. In: **Manual de autorregulação da aprendizagem e desempenho**. p. 49–64, 2011. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2011-12365-004>. Acesso em: Acesso em: 14/09/2024.

SPRUCE, R.; BOL, L. Teacher beliefs, knowledge, and practice of self-regulated learning. **Metacognition Learning**, v. 10, p. 245–277, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11409-014-9124-0>. Acesso em: Acesso em: 14/09/2024

ZIMMERMANN, H. J. **Fuzzy Set Theory—and Its Applications**. Dordrecht: **Springer Netherlands**, 1996. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/978-94-015-8702-0>. Acesso em: Acesso em: 10/09/2024

ZIMMERMAN, B. J. Desenvolvendo ciclos auto-realizáveis de regulação acadêmica: uma análise de modelos instrucionais exemplares. In: **Aprendizagem autorregulada: do ensino à prática autorreflexiva**, p. 1–20, 1998.

ZIMMERMAN, B. J. Alcançando a autorregulação: uma perspectiva social cognitiva. In: **Manual de autorregulação**. p. 13–39, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>. Acesso em: 23/08/2024

ZIMMERMAN, B. J. Teorias de aprendizagem autorregulada e desempenho acadêmico: uma visão geral e análise. In: **Aprendizagem autorregulada e desempenho acadêmico: Perspectivas teóricas**. 2. ed. p. 1–37, 2001. Disponível em: <https://rhartshorne.com/fall-2012/eme6507-rh/cdisturco/eme6507-eportfolio/documents/zimmerman.pdf>. Acesso em: 15/09/2024