

# **AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM NO ENSINO SUPERIOR: UM PROCESSO SEMPRE EM CONSTRUÇÃO**

## **SELF-REGULATION OF LEARNING IN HIGHER EDUCATION: A PROCESS ALWAYS UNDER CONSTRUCTION**

<sup>1</sup>RIBEIRO, Ana Heloísa Rodrigues; NOGUEIRA, Evair Aurélio Amaral; GENÉSIO, Gabriel Perez Martinez; OTAVIO, Giovana Isadora; RAMOS, Giovanna Felix; AZANHA, Giovanna Andrade; SILVA, Gustavo Dalio; SOUSA, Gustavo Henrique; <sup>2</sup>NAMBU, Maurício Massayuki.

<sup>1e2</sup>Curso de Farmácia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

### **RESUMO**

A autorregulação da aprendizagem, processo de ação e autorreflexão no qual o aluno estrutura, monitora e avalia sua metodologia de aprendizado, trata-se de um tema atual e expressamente necessário, tanto na vida cotidiana quanto em relação ao ingresso no ensino superior. O processo de aprendizagem é contínuo, os conhecimentos evoluem e adquire-se novos outros, se tornando crucial conhecer a importância do processo ensino-aprendizagem. Mesmo que as práticas autorregulatórias sejam mais facilmente consolidadas durante o ensino básico, aprender e compreender como conduzir corretamente os estudos pode se tornar mais eficaz utilizando-se estratégias como mecanismos motivacionais, metacognitivos, de suporte e gestão do tempo. Através de uma revisão narrativa, foi apontada a importância do tema citado e apresentadas ferramentas necessárias para adentrar a autorregulação da aprendizagem no ensino superior. A aprendizagem autorregulada está associada à máxima assimilação do conteúdo, maior envolvimento com os estudos e melhor desempenho acadêmico, sendo possível seu desenvolvimento até mesmo durante o ensino superior, adotando-se métodos de autoanálise, monitorização, controle e administração do tempo dedicado aos estudos.

**Palavras-chave:** Autorregulação; Monitorização; Ensino Superior; Conhecimento; Aprendizagem.

### **ABSTRACT**

Self-regulation of learning, a process of action and self-reflection in which the student structures, monitors and evaluates his learning methodology, is a current and expressly necessary theme, both in daily life and in relation to entry into university education. The learning process is continuous, knowledge evolves and new knowledge is acquired, making it crucial to know the importance of the teaching-learning process. Even though self-regulatory practices are more easily consolidated during elementary school, learning and understanding how to properly conduct studies can become more effective by using strategies such as motivational, metacognitive, and support mechanisms, and time management. Through a narrative review, the importance of this topic was pointed out and the necessary tools were presented in order to approach self-regulated learning in adulthood. Self-regulated learning is associated with maximum content assimilation, greater involvement with studies and better academic performance, and its development is possible even during higher education, adopting methods of self-analysis, monitoring, control and administration of time dedicated to studies.

**Keywords:** Self-regulation; Monitoring; Higher Education; Knowledge; Learning.

### **INTRODUÇÃO**

O ato de aprender é uma necessidade diária do ser humano. Desde o nascimento até a mais avançada idade, aprende-se e coloca-se em prática muitas lições cotidianas, sejam elas supérfluas ou necessárias para nossa formação intelectual. Desde os primeiros anos de vida observamos e armazenamos

informações e instruções fundamentais de como realizar com êxito tarefas básicas do dia a dia, como comer e andar. A partir do momento em que se começa o processo de aprendizado intelectual, para muitos a capacidade de assimilar e reter informações começa a tornar-se mais complexa (RIBEIRO, 2003).

Adquirir novos conhecimentos acadêmicos pode ser um desafio para muitos, pois não existem regras específicas que garantam o efetivo aprendizado. Autorregular a aprendizagem pode ser uma maneira de construir uma rotina de estudo eficiente. Segundo Ganda e Boruchovitch (2018), a autorregulação da aprendizagem é estabelecida como um processo de autoconhecimento e ação no qual o estudante estrutura, monitora e avalia seu próprio aprendizado, tanto nas primeiras fases dos estudos, quanto durante o ensino superior, onde o indivíduo sente-se mais pressionado e cobrado a gerar mais resultados.

O texto reflete, através de uma revisão narrativa, a concepção de uma ferramenta para auxiliar estudantes de todas as idades, melhorando a capacidade de aprender através do uso seletivo de estratégias motivacionais e metacognitivas; e expondo como tal técnica pode contribuir para o sucesso da aprendizagem durante o ensino superior no decorrer da fase adulta.

### **METODOLOGIA**

A busca por referenciais teóricos nesta revisão narrativa ocorreu com uma conduta livre, utilizando basicamente a plataforma *Scientific Electronic Library Online* (*Scielo*), Biblioteca Virtual de Saúde Brasil (BVS) e artigos de especialistas na área de psicologia e educação. O rigor metodológico não faz parte da tipologia da metodologia escolhida, no entanto, o aporte teórico da pesquisa o justifica.

### **DESENVOLVIMENTO**

Autorregulação da aprendizagem trata-se do uso de ferramentas importantes para que se possa gerenciar, com eficiência, o processo de aquisição de conhecimento durante os estudos, além de estruturar e criar ambientes de aprendizagem adequados. Adquirir competências motivacionais e metodológicas – como memorização, a leitura e escrita; além de uma indispensável planificação e gestão do tempo, são alguns dos princípios essenciais para o processo de autorregulação (FIGUEIREDO, 2008). Além de tais ferramentas, a metacognição do

indivíduo também tem papel fundamental para a aquisição de conhecimento. As metacognições tem como principal função ajudar o aluno com métodos eficazes para poder lidar com seu próprio desenvolvimento de pensamento, ou seja, linha de raciocínio de cada indivíduo. Esse processo tem contribuído para a aprendizagem e vêm apresentando ótimos resultados em relação às atividades escolares (RIBEIRO, 2003).

Quando alcança um bom grau de autorregulação, o estudante, ao dar início a novas atividades, realiza uma prévia análise destas. Isso significa criar metas, planejar e escolher estratégias para sua resolução. Parte da importância de se autorregular para a assimilação de novos conteúdos é conseguir controlar o foco nas tarefas e em seu desempenho, sendo essencial a autoanálise a fim de coletar informações sobre o progresso diante à meta a ser atingida (SAMPAIO; POLYDORO; ROSÁRIO, 2012).

Segundo Ganda e Boruchovitch (2019), grande parte dos alunos ingressantes do ensino superior, mesmo aqueles que obtiveram um ótimo desempenho durante os ensinamentos Fundamental e Médio, se sentem surpresos com os altos níveis de dedicação, conhecimento e excelência que são cobrados nas universidades, sendo observado altas taxas de evasão de alunos universitários, ocasionadas pela dificuldade de adaptação dos estudantes.

A autorregulação da aprendizagem (ARA), já apresentada como importante ferramenta referente à monitorização, controle e regulação do conhecimento, mostra-se significativamente importante através do uso de estratégias metacognitivas e motivacionais, sendo possível melhorar o processo de aprendizado até mesmo durante o ensino superior (FIGUEIREDO, 2008). No decorrer da fase adulta, é consideravelmente conflitante a intenção de ingressar no ensino superior e seguir com a rotina de responsabilidades e afazeres cotidianos, criando assim um atrito entre estabelecer competências motivacionais, definir expectativas realistas do próprio desempenho e seguir com compromissos diários da rotina conturbada de um indivíduo na fase adulta. Mesmo não existindo um prazo para que estratégias de autorregulação sejam empregadas, fica evidente que habilidades cognitivas, metacognitivas e autorregulatórias podem ser solidificadas com mais eficiência desde o início da escolarização, o que promove uma aprendizagem com qualidade

superior e prevenção de inúmeros problemas educacionais enfrentados pelos alunos durante o período educacional formal (GANDA; BORUCHOVITCH, 2019).

Porém, mesmo com a absorção dos processos de autorregulação mostrar-se mais eficaz quando constituída na fase do início da escolarização, o processo apresentado tem como objetivo cunhar a capacidade do indivíduo de organizar seus próprios projetos de aprendizagem, progressos e estratégias frente a tarefas e percalços (BASSO; ABRAHÃO, 2018). Diante disso, é de responsabilidade do estudante observar seu tempo e utilizá-lo da melhor maneira possível para a organização dos estudos. Segundo Figueiredo (2008), planejar atividades de aprendizagem não se trata somente de elevar o tempo de estudo, mas de propiciar a utilização mais adequada e eficaz, levando universitários a estabelecer objetivos específicos em relação as fases de seu estudo.

Para que haja sucesso na aquisição de práticas autorregulatórias, segundo Ganda e Boruchovitch (2019), além da necessidade de disciplina e organização do estudante, a organização prática e teórica sobre a ARA por parte dos docentes também é essencial. O papel dos docentes se dá pelo planejamento de estratégias de aprendizagem e motivação para reunir valores junto aos processos de aquisição de conhecimento. O desempenho do professor é primordial no sucesso e motivação do aluno, pois se as reações deste forem positivas, um desacerto pode ser interpretado como um sinal de progresso; porém, se forem negativas, uma falha pode ser entendida como uma questão de incapacidade (FIGUEIREDO, 2008).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ingressar no ensino superior pode soar como um desafio para indivíduos que concluíram há tempos os estudos básicos. Mesmo que a capacidade de autorregulação da maioria das pessoas seja desenvolvida durante os anos da escola primária, tal circunstância não impede estudantes universitários de fazerem uso de estratégias metacognitivas para melhorar o processo de aquisição de conhecimento. No entanto, é necessário que o aluno priorize seus objetivos, já que na fase adulta, o aprendizado se sobrepõe de maneira distinta, pois adultos possuem certa experiência de vida e um conhecimento ampliado do mundo. Dessa forma, entende-se que a autorregulação da aprendizagem se trata de um processo dinâmico que busca promover a melhoria do processo de aprendizagem do aluno universitário,

ressaltando que todo e qualquer estudante possui a capacidade de se autorregular, controlando e monitorando seus processos metacognitivos, motivacionais e comportamentais.

## REFERÊNCIAS

BASSO, F. P.; ABRAHÃO, M. H. M. B. **Atividades de Ensino que Desenvolvem a Autorregulação da Aprendizagem.** Educ. Real. [online]. vol.43, n.2, p. 495-512, 2018.

FIGUEIREDO, F. J. C. **Como Ajudar os Alunos a Estudar e a Pensar.** Autorregulação da Aprendizagem. Instituto Politécnico de Viseu. 2008.

GANDA, D. R.; BORUCHOVITCH, E. **A Autorregulação da Aprendizagem: Principais Conceitos e Modelos Teóricos.** Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Psic. da Ed., São Paulo, 46, p. 71-80, 1º sem. de 2018.

GANDA, D. R.; BORUCHOVITCH, E. **Intervenção em Autorregulação da Aprendizagem com Alunos do Ensino Superior: Análise da Produção Científica.** Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v.10, n.3, p. 3-25, dez, 2019.

RIBEIRO, C. **Metacognição: Um Apoio ao Processo de Aprendizagem.** Psicologia: Reflexão e Crítica. Universidade Católica Portuguesa, v.16, n.1, p. 109-116, 2003.

SAMPAIO, R. K. N.; POLYDORO, S. A. J.; ROSÁRIO, P. S. L. F. **Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários.** Pelotas [42]: 119 - 142, maio/junho/julho/agosto 2012.