

CONHECENDO DE PERTO A AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM

SELF-REGULATION OF LEARNING: KNOWING CLOSELY

¹CACHONI, Giovanna Ferreira; COSTA, Brenda; DUARTE, Eduardo; GODOI, Polyane Stefane; GONÇALVES, Alaiane Camilo; INÁCIO, Gabriela; MACEDO, Bianca; MESQUITA, Mariana da Silva; NASSAR, Maria Eduarda Chaowiche; NOGUEIRA, Bruno; RIBEIRO, Ana Livia; ROCHA, Maria Fernanda Mitrovini; SANTOS, Gustavo Campos, ²NAMBU, Maurício Massayuki

¹Discentes do Departamento de Ciências Farmacêuticas – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

²Docente do Departamento de Ciências Farmacêuticas – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

Autorregulação da Aprendizagem (ARA) é definida como uma forma de estudos no qual os alunos detêm um melhor entendimento, assim desenvolvendo métodos de estudos com propósito de ampliar seus conhecimentos tendo como base as estratégias cognitivas e metacognitivas, onde as cognitivas se referem à execução da tarefa por meio de mapas mentais, perguntas e respostas, vídeos, entre outros e as metacognitivas se referindo na parte da organização, regulação e autorreflexão sobre o estudo. O fator motivacional é de suma importância para que se obtenha um bom resultado, desse modo, existindo tipos de motivações a "meta aprender e de performance". Portanto, este artigo objetivou através de uma revisão narrativa de literatura apresentar uma discussão sobre a ARA, utilizando conceitos de diferentes autores, mencionando também aspectos relativos sobre a procrastinação que pode prejudicar a vida acadêmica. Conclui-se que a ARA incentiva os alunos a se auto monitorarem em suas lacunas a fim de reduzir o uso de seu tempo de estudo ou atividades em que possam estar incluídos e não seja apenas para formar um bom estudante, mas prepará-lo para a vida.

Palavras-chave: Autorregulação da Aprendizagem; Cognição; Metacognição.

ABSTRACT

Self-regulated learning (SRL) is defined as a form of studies in which students gain a better understanding, thereby developing methods of studies with the purpose of expanding their knowledge based on cognitive and metacognitive strategies. Cognitive strategies refer to the execution of the task through mind maps, questions and answers, videos, and others. In addition, the metacognitive ones refer to the organization, regulation, and self-reflection part of the study. The fact is that the motivational factor is of paramount importance to obtain good results, thus, there are types of motivations: "a meta aprender e de performance". Therefore, this article aimed, through a narrative literature review, to present a discussion about SRL, using concepts from different authors, also mentioning relative aspects about procrastination that may harm academic life. It is concluded that ARA encourages students to self-monitor their gaps in order to reduce the use of their study time or activities in which they may be included and not only to form a good student, but to prepare them for the life.

Keywords: Self-Regulated Learning; Cognition; Metacognition.

INTRODUÇÃO

Autorregulação da aprendizagem (ARA) é uma forma de estudos onde o aluno tem maior perspectiva, conseguindo assim desenvolver estratégias de pensamentos exigindo um maior grau de conhecimento e capacidade gerando pontos positivos na educação atual, ganhando destaque na psicologia educacional. Existem várias teorias psicológicas que se aprofundaram nos estudos da autorregulação e entre elas a mais difundida é a teoria social cognitiva, cujo pressuposto de que há uma relação recíproca

entre os fatores pessoais, comportamentais e ambientais no funcionamento humano (SOUZA, 2010).

O princípio fundamental da ARA se resume a estratégias cognitivas, métodos diretamente relacionados à execução de tarefas, onde o aluno atribui maneiras de facilitar e aperfeiçoar corretamente seus estudos, podendo atribuir diferentes maneiras de ensino, como mapas mentais, perguntas e respostas, vídeos, dentre outras formas. Também, como um dos princípios da Autorregulação da Aprendizagem estão as estratégias metacognitivas que implicam na organização, regulação, autorreflexão e na avaliação das estratégias cognitivas, tendo como finalidade o acompanhamento do desenvolvimento acadêmico e o avanço, tanto coletivo, como individual. Fato é que, a motivação se torna primordial para que esse desenvolvimento possa ocorrer, coexistindo tipos específicos de motivações de um indivíduo, como a "meta aprender", caracterizada pelo objetivo de aperfeiçoar os conhecimentos do estudante e a "meta performance", que consiste na busca crucial de evidências as suas capacidades, provando a si mesmo, através de notas de avaliações ou tendo uma grande necessidade de esconder suas falhas ou dificuldades (SOUZA, 2010).

Visando sempre o autoconhecimento e a autoavaliação, a Autorregulação da Aprendizagem (ARA) incentiva e impulsiona o estudante a policiar-se em lacunas que venham possibilitar um menor aproveitamento do seu tempo de estudo e aprendizagem. Por esse motivo, decidiu-se estudar mais detalhadamente esta questão, buscando através de uma revisão narrativa de literatura, conhecer mais de perto diferentes conceitos da ARA.

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 Brasil (BVS) e artigos de especialistas na área de psicologia e educação, utilizando as palavras-chave: Autorregulação, aprendizagem e cognição. O rigor metodológico não faz parte da tipologia da metodologia escolhida, no entanto, o aporte teórico da pesquisa o justifica.

DESENVOLVIMENTO

A Autorregulação da Aprendizagem é um processo autodirigido, onde os alunos deveriam se autoavaliar e verificar seus objetivos de curto prazo, ressaltando

o quão importante é um *feedback* por parte do professor, pois assim os indivíduos poderiam conhecer seus avanços e criar uma certa motivação para sempre buscar aprender mais. Alunos motivados conseguem maior concentração e persistência nas atividades escolares, visto que a motivação seria de ótima eficácia quando a nova informação está sendo aprendida e relacionada com algo externo, com um conhecimento já existente na memória, percebida como um elemento facilitador de problemas (SOUZA, 2010).

A questão de como encarar o erro e de que maneira isso possa se transformar em algo positivo para o indivíduo é descrita com o objetivo de melhorar sua aprendizagem podendo ser encarado de forma progressista, dependendo da autopercepção acadêmica no que pode melhorar ou não tendo a motivação à frente da questão. É necessário ter motivação e técnicas para observar melhorias como, a autoeficácia, a persistência, mostrar para o aluno que ele é capaz de realizar determinada atividade e observar quanto aos desenvolvimentos de competências metodológicas sobre a leitura, escrita, compreensão, memorização e metacognição. Muitos alunos ficam surpreendidos quanto a importância da auto-observação do tempo e sua organização, quando percebem e veem como o espaço temporal para as questões acadêmicas, as elaborações de horários organizados sobre estudos e aulas, parecem perceber a eficácia na Autorregulação da Aprendizagem, evitando estudo intensivo, cansativo nas vésperas de avaliações deixando o aluno com certa ansiedade, se não tiver uma rotina e responsabilidades acadêmicas inseridas e colocando em evidência o importante papel do professor nesse processo (SOUZA, 2010).

Segundo Meece (1994 apud FIGUEIREDO, 2016) o ambiente de aprendizagem pode influenciar os alunos em seus objetivos, acredita-se que os docentes poderiam adaptar lições com intuito de aumentar a relevância das mesmas sob o ponto de vista dos alunos, uma vez que no desenvolvimento dessas técnicas é fundamental que os professores as utilizem no plano pessoal e profissional, para que não pensem somente no que ensinam, mas também ensinem o que pensam e como pensam.

Schunk (1994 apud FIGUEIREDO, 2016) fala sobre a informação prestada pela família aos seus alunos, evidenciando que eles são capazes de realizar uma determinada atividade, ou não, o que pode aumentar ou diminuir respectivamente o sentimento de autoeficácia destes. Mas na qual essa relação deve ser de um cuidado,

uma vez que os alunos querem que seus pais continuem sendo seus pais e não professores em suas casas.

Segundo Cardoso (2003):

“... as crianças querem que os seus pais as ajudem enquanto pais, isto é, as crianças querem que os seus pais continuem sendo pais no lar e não professores. A adoção de papéis atípicos por parte dos pais desperta em algumas crianças irritação ou revolta e elas tentam persuadir os seus pais a desistirem do papel de professores...”

Apesar de suas características próprias, a Autorregulação da Aprendizagem atua como um alicerce para que os métodos cognitivos e metacognitivos possam junto aprimorar gradativamente as habilidades dos indivíduos que o buscam. Ambas devem estar sempre ligadas dado que assim como a metacognição, a cognição também atua em uma área mais abrangente que deve ir além do simples ato de abrir um livro e iniciar sua leitura com o propósito de absorver dada informação como, por exemplo, se o ambiente no qual o estudante estiver não for apropriado e organizado para que possa oferecer sua maior atenção ao que lhe foi imposto, a chance de absorver uma menor proporção de conhecimento é muito grande independente da qualidade do ensino que possa ter sido oferecido a ele. Desse modo, há uma carência nos meios de aprimorar habilidades acadêmicas ou sociais que apenas os métodos cognitivos e metacognitivos, juntos, podem suprir (SOUZA, 2010).

Observam-se as seguintes diferenças entre cognição e metacognição, a cognição se correlaciona com o conceito dos objetos e fatos sendo representações proporcionais, já a metacognição tem relação ao aprendizado como, regulação, avaliação e a estruturação dos próprios métodos cognitivos. A partir da década de 70 Flavell e os aliados iniciaram estudos referentes à metacognição especificamente com a metamemória, posteriormente Flavell e Wellman (1977 apud RIBEIRO, 2003) criaram uma técnica para a elaboração da metamemória englobando dois segmentos das variantes dos indivíduos sendo a sensibilidade, conhecimento e também da tarefa e da tática. Conforme os mesmos, para se obter a memorização o indivíduo precisa saber distinguir em qual circunstância será preciso buscar as ações ou estratégias e depois elaborar o saber acerca da influência das variáveis do indivíduo, da tarefa e do critério. Mais adiante, Flavell (1979 apud RIBEIRO, 2003) elaborou uma representação global de monitorização cognitiva onde abrange quatro pontos inter-relacionados sendo eles: o conhecimento metacognitivo, as experiências metacognitivas, os objetivos e por último não menos importante as estratégias. Vale

ressaltar que o conhecimento metacognitivo é nomeado como crença em que o indivíduo tem a respeito a si próprio, quanto as variáveis da pessoa, da tarefa e estratégia e em relação à maneira de como os resultados cognitivos podem ser afetados. Dessa forma, as experiências metacognitivas são representadas quando se tem uma dificuldade onde a pessoa não está conseguindo, mas precisa e quer entender a essa condição denomina-se de experiência metacognitiva (RIBEIRO, 2003).

A autorregulação tem adquirido um importante espaço nas discussões sobre o aprendizado em ambiente escolar e acadêmico. Ela é ainda entendida como o controle e a regulação do próprio estudante sobre seus pensamentos, sua cognição, afeto, motivação, comportamento e ambiente em favor de objetivos acadêmicos (ROSÁRIO, 2004; ZIMMERMAN, 2001; BANDURA, 1991 apud SOUZA, 2010). Segundo Zimmerman (1998, apud SALGADO; POLYDORO; ROSARIO, 2018) há três fases principais: antecipação, controle volitivo e autorreflexão. Em cada uma dessas, o estudante deve dominar um conjunto de estratégias que permitem a esse, assumir controle e responsabilidade em seu processo de aprendizagem. É importante que o aluno consiga autocontrolar seu foco nas tarefas e em seu desempenho fazendo uso de auto-verbalização de ações, de imagem mental sendo essencial a auto-observação para colher informações sobre a extensão de seu progresso ou não, frente à meta traçada. Nesse modelo, a ARA se desenvolve em três fases recorrentes: o planejamento; a execução e a avaliação de tarefas. Desse modo, ao planejar uma ação o estudante também executa e avalia ao mesmo tempo e assim sucessivamente (ROSÁRIO, 2004).

Pesquisas recentes têm compreendido a procrastinação como uma falha no processo de Autorregulação da Aprendizagem. De modo geral, a procrastinação é um fenômeno relativamente comum entre estudantes sendo geralmente tido como prejudicial à vida acadêmica (SCHOUWENBURG, 2004 apud SAMPAIO, 2012).

A procrastinação se caracteriza pelo adiamento não estratégico de ações, decorrente da disfuncionalidade no processo de autorregulação (SAMPAIO; POLYDORO; ROSARIO, 2012).

Estudos indicam uma relação negativa e estatisticamente significativa entre a ARA e a procrastinação nos estudos. Portanto, à medida que o indivíduo autorregula sua aprendizagem com eficiência, tende a procrastinar menos e vice-versa (COSTA;

BORUCHOVITCH, 2000; MONTEIRO, 2009; ROSÁRIO *et al.*, 2009 apud SAMPAIO; POLYDORO; ROSARIO, 2012).

Contudo, segundo Souza (2010), alguns estudantes apresentam ARA disfuncional e desenvolvem, por exemplo, comportamento de procrastinar que pode prejudicar não apenas seu processo de aprendizagem, mas também o desempenho acadêmico, já que estudantes com dificuldade para executar suas intenções de estudo são facilmente distraídos por eventos ambientais e sociais, por aspectos emocionais (estar ansioso) ou por pensamentos ruminantes, tais como pensar sobre os erros obtidos. Geralmente, o estudo diário possui direcionamentos mais vagos e metas estabelecidas pelo próprio estudante, o que exige maior autocontrole e regulação pessoal ao passo que o estudo para provas, normalmente é caracterizado por metas de desempenho claras com conteúdo prévio fornecido pelo professor e prazo delimitado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sempre visando o autoconhecimento e a autoavaliação a ARA incentiva os alunos a se auto monitorarem em suas lacunas com objetivo de reduzir o uso de seu tempo de estudo ou atividades em que possam estar incluídos. Nesse sentido estão interessados em orientar os alunos para que assim consigam encontrar e atingir com seus próprios padrões individuais ou coletivos.

Os fatores genéticos, psicológicos e sociais podem intervir com isso, todo ser é representado dessa forma. Logo, conclui-se que a real finalidade da Autorregulação da Aprendizagem seja não apenas formar um bom estudante, mas prepara-lo para a vida, visto que inúmeros fundamentos e ideias vindas da ARA são para que o indivíduo em questão possa se desenvolver em todos os âmbitos seja este profissional, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, L. Cooperação Família-Escola: troca de saberes. Carita, A.; Silva, A.; Monteiro, A. & Diniz, T. (1998). **Como ensinar a estudar**. Lisboa: Editorial Presença, 2003.

COSTA, E. R.; BORUCHOVITCH, E. Fatores que influenciam o uso de Estratégias de Aprendizagem. **Psico-USF**, v. 5, n. 1, p. 11-24, 2000.

FIGUEIREDO, F. J. C. Como ajudar os alunos a estudar e a pensar? Auto-regulação da aprendizagem. **Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health**, (34), 233–258. 2016.

MONTEIRO, A. **Estudo do (in)sucesso a matemática no 6.º e 9.º ano de escolaridade – auto-regulação e procrastinação**. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho. Portugal. 2009.

RIBEIRO, C. **Metacognição: Um apoio ao processo de aprendizagem**. Portugal, p. 109-116, 2003.

RIBEIRO, C. Metacognição: um apoio ao processo de aprendizagem. **Psicologia: Reflexão e Crítica [en línea]**. 16(1), 109-116.2003. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18816111>. Acesso em: 14 de set 2022.

ROSÁRIO, P. **Estudar o Estudar: As (Des)venturas do Testas**. Porto: Porto Editora, 2004.

SALGADO, F. A. F; POLYDORO, S. A. J; ROSARIO. P. **Programa de promoção da Autorregulação da Aprendizagem de ingressantes da educação superior**. Bragança Paulista, p. 667- 679, 2018.

SAMPAIO, R. K. N; POLYDORO, S. A. J; ROSARIO. P. S. L. F. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. **Cadernos de Educação**. FaE/PPGE/UFPel. Pelotas, p. 119-142, 2012.

SOUZA, L. F. N. I. Estratégias de aprendizagem e fatores motivacionais relacionados. **Educar**, Curitiba, n. 36, p. 95-107. Editora UFPR, 2010.