

**As possibilidades da utilização de técnicas de autorregulação da aprendizagem por alunos de graduação****As possibilities of use of self-regulatory learning techniques by graduate students**

DOI:10.34117/bjdv6n3-050

Recebimento dos originais: 29/02/2020

Aceitação para publicação: 04/03/2020

**Ana Katarina Dias de Oliveira**

Graduada em Serviço Social pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN.

Graduada em Nutrição pela Universidade Potiguar – UNP

Especialista em Políticas Públicas na área de Gerontologia Social pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN

Especialista em Abordagem Interdisciplinar em Síndrome de Down - Instituto Nacional de Ensino Superior e Pesquisa – INESP

Mestranda em Saúde e Sociedade pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN

Endereço: Rua Atirador Miguel Antônio da Silva Neto, s/n. Bairro Aeroporto. Cep: 59607-360. Mossoró/RN. Brasil. (Faculdade de Ciências da Saúde – FACS/UERN)

E-mail: akatarinadoli@gmail.com

**Alinne Rafaella Jerônimo Benevides Luz**

Graduada em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN

Graduada em Nutrição pela Universidade Potiguar – UNP

Especialista em Nutrição Clínica Avançada pela Universidade Potiguar – UNP

Mestranda em Saúde e Sociedade pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN

Endereço: Rua Atirador Miguel Antônio da Silva Neto, s/n. Bairro Aeroporto. Cep: 59607-360. Mossoró/RN. Brasil. (Faculdade de Ciências da Saúde – FACS/UERN)

E-mail: alinnenutrieativa@gmail.com

**Kalyane Kelly Duarte de Oliveira**

Graduada em Enfermagem pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN.

Especialista em Urgência e Emergência pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – FCM

Especialista em Enfermagem do Trabalho pela Universidade Potiguar – UNP

Mestre em enfermagem pelo programa de Pós-graduação em enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN

Doutora pelo Programa de Pós- Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN

Endereço: Rua Atirador Miguel Antônio da Silva Neto, s/n. Bairro Aeroporto. Cep: 59607-360. Mossoró/RN. Brasil. (Faculdade de Ciências da Saúde – FACS/UERN)

E-mail: kenfoliveira@gmail.com

**RESUMO**

Nesse trabalho destaca-se a utilização da autorregulação da aprendizagem como forma de propiciar ao estudante a participação ativa, autonomia e responsabilidade por seu processo de aprendizagem. Tendo como objetivo investigar a relação entre a utilização da autorregulação da aprendizagem e o desempenho acadêmico de estudantes universitários. A temática foi pensada a partir da questão norteadora “Em que medida a técnica de autorregulação da aprendizagem pode auxiliar no desempenho acadêmico dos estudantes de graduação?” A metodologia consiste numa revisão integrativa de trabalhos publicados entre 2009 a 2019 nas bases de dados Scielo e na ScienceDirect. Como descritores foram utilizadas as expressões: Autorregulação da aprendizagem (Self-regulation of learning, Autorregulación del aprendizaje), Estratégias de aprendizagem (Learning strategies, Estrategias de aprendizaje) e Ensino de graduação (Theaching of graduation, Enseñanza de graduación). Os critérios de seleção dos artigos foram estar publicados em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, terem sido publicados a partir de 2009 e estar indexado numa das bases de dados citadas acima. Foram encontrados 37 artigos e selecionados 17 artigos que tratavam exclusivamente do tema. Os demais foram excluídos por não estarem de acordo com os critérios mencionados acima. Todos os trabalhos mostraram a eficácia da autorregulação para a melhora do desempenho acadêmico, alguns focaram nas melhores estratégias para se atingir esse objetivo, destacando-se a necessidade de se trabalhar aspectos motivacionais, e as influências socioambientais. Pode-se concluir que a autorregulação da aprendizagem tem relação direta com a melhora na eficácia da aprendizagem e no rendimento acadêmico, mas ainda há alguns desafios a serem vencidos para a popularização da sua aplicabilidade.

**Palavras-chave:** Autorregulação da aprendizagem, Estratégias de aprendizagem, Ensino de graduação.

**ABSTRACT**

In this work, the use of self-regulation of learning stands out as a way to provide the student with active participation, autonomy and responsibility for their learning process. In order to investigate the relationship between the use of self-regulation of learning and the academic performance of university students. The theme was designed based on the guiding question “To what extent can the self-regulatory learning technique help in the academic performance of undergraduate students?” The methodology consists of an integrative review of works published between 2009 and 2019 in the Scielo and ScienceDirect databases. The following expressions were used as descriptors: Self-regulation of learning, Self-regulation of learning, Learning strategies (Learning strategies, Strategies of learning) and Undergraduate education (Theaching of graduation, Enseñanza de graduación). The criteria for selecting the articles were to be published in Portuguese, English or Spanish, to have been published since 2009 and to be indexed in one of the databases mentioned above. 37 articles were found and 17 articles that dealt exclusively with the topic were selected. The others were excluded because they did not comply with the criteria mentioned above. All works showed the effectiveness of self-regulation to improve academic performance, some focused on the best strategies to achieve this goal, highlighting the need to work on motivational aspects, and socioenvironmental influences. It can be concluded that the self-regulation of learning has a direct relationship with the improvement in the effectiveness of learning and academic performance, but there are still some challenges to be overcome for the popularization of its applicability.

**Keywords:** Self-regulation of learning, Learning strategies, Undergraduate teaching.

## 1 INTRODUÇÃO

Os desafios atuais impostos à educação, em especial a professores e alunos de graduação têm levado a busca de estratégias que potencializem o processo de ensino e aprendizagem. O grande volume de informações disponibilizados atualmente e a facilidade de acesso as tecnologias digitais geram novos modos de expressão de pensamentos, crenças e objetivos, e influenciam as formas de interação, as relações e o aprendizado. Por outro lado, estudos nas áreas de psicologia, educação e neurociências mostram cada vez mais que o processo de ensino aprendizagem é individual, e está relacionado a conexões cognitivas e emocionais. Assim cada pessoa aprende aquilo que é mais importante ou tem sentido para ela (ROSÁRIO; NÚÑEZ; GONZÁLEZ-PIENDA, 2006, BACICH; MORAN, 2018).

Nesse contexto, o uso de metodologias ativas que colocam o aluno como sujeito ativo e gestor do seu processo de aprendizagem tem sido tema de debates e reflexões docentes. Nesse trabalho destaca-se a utilização da autorregulação da aprendizagem como forma de propiciar ao estudante a participação ativa, autonomia e responsabilidade por seu processo de aprendizagem (SAMPAIO; POLYDORO; ROSÁRIO, 2012). Para Zimmerman (2001) a autorregulação é um processo ativo que permite ao estudante monitorar, regular e controlar seu processo de aprendizagem a partir da gestão de aspectos pessoais como pensamentos, emoções, comportamento motivações, ambiente de maneira que o levem a atingir seus objetivos e conseqüentemente melhore seu rendimento acadêmico.

Diante dessa preocupação crescente dos profissionais que atuam na docência em conhecer e trabalhar estratégias que melhorem o desempenho dos seus alunos, esse trabalho teve como objetivo investigar a relação entre a utilização da autorregulação da aprendizagem e o desempenho acadêmico de estudantes universitários. A partir da questão norteadora “Em que medida a técnica de autorregulação da aprendizagem pode auxiliar no desempenho acadêmico dos estudantes de graduação?” Para tanto, aborda aspectos conceituais, o uso da autorregulação como forma de empoderamento dos estudantes de graduação no seu processo de ensino aprendizagem e os desafios da implantação da autorregulação no ambiente acadêmico. Os artigos que integram essa pesquisa foram desenvolvidos à luz das ideias de propostas nos trabalhos de Bandura (2008) e Zimmerman (1989, 1990, 2009, 2013).

## 2 AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM: ASPECTOS CONCEITUAIS

Para que o estudante tenha êxito no rendimento escolar é necessário desenvolver competências que possibilitem o acompanhamento e controle de seu processo de

aprendizagem (BASSO; ABRAÃO, 2018). Autores como Bol; Garner (2011), Hacker; Bol; Bahbahani, (2008) e Cosnefroy (2013) defendem que os alunos que obtêm melhores resultados no desempenho escolar são aqueles que mostram maior capacidade de responder e se ajustar aos seus ambientes de aprendizagem, refletindo, acompanhando e avaliando todo o processo.

Nesse contexto, desenvolver habilidades que permitam ao estudante executar estratégias de autorregulação seria primordial quando se pretende minimizar as dificuldades decorrentes da vida escolar. Pois a autorregulação, através do constante acompanhamento e avaliação, permite ao aluno monitorar seu progresso, dificuldades e estratégias, possibilitando-o organizar seu próprio processo de aprendizagem (PANADERO; ALONSO-TAPIA, 2014, ZIMMERMAN; MOYLAN, 2009).

O exercício da autorregulação da aprendizagem pelo estudante é consequência da interação entre variáveis pessoais e variáveis contextuais (SILVA; SIMÃO; SÁ, 2004). Para Zimmerman (1989; 2013) autorregulação consiste na utilização de aspectos psicológicos metacognitivos, motivacionais e comportamentais por parte dos estudantes em seus processos de aprendizagem, de forma a dirigir seus esforços para aquisição de conhecimento. Ou seja, é um processo onde os estudantes sistematizam, organizam planejam, orientam e adaptam suas ações, pensamentos, sentimentos visando atingir um objetivo pessoal, portanto é uma atividade reflexiva, consciente e proativa (POLYDORO et al, 2015; GANDA; BORUCHOVITCH, 2018).

Embora estudos na área da psicologia tenham mostrado diferentes abordagens para explicar o conceito de autorregulação da aprendizagem, nesse trabalho o tema será tratado a partir da visão da Teoria Social Cognitiva, em especial do modelo proposto por Bandura (1986), atualmente um dos mais estudados na área, que compreende o homem como um ser ativo que age a partir de motivações pessoais, ambientais e comportamentais. “O comportamento é portanto, um produto de fontes de influência externas e autogeradas” (BANDURA, 1986, p. 454). É a interação dessa tríade de dimensões, que influencia o comportamento humano, que vai nortear as ações de autorregulação, entretanto, a congruência entre esses fatores varia de acordo com as circunstâncias e motivações individuais. Para que as ações de um estudante sejam consideradas autorreguladas é necessário conhecer seus objetivos acadêmicos e percepção de eficácia (ZIMMERMAN, 1989; 2013).

De acordo com Zimmerman (1989) a aprendizagem deve envolver o uso de estratégias específicas para alcançar os objetivos acadêmicos que ele dividiu em três fases. Na primeira fase seria o uso propriamente dito de estratégias de aprendizagem como ações para

adquirir informações ou habilidades que envolvam a percepção de atitude, propósito e instrumentalidade. Inclui métodos de organização, autocontrole, busca de informações e uso da memória.

Na segunda fase o estudante teria percepção sobre as capacidades de organizar e implementar ações necessárias para atingir o desempenho de habilidades para tarefas específicas e na terceira fase o estudante procura cumprir os compromissos necessários para atingir seus objetivos acadêmicos, que são variáveis de acordo com as motivações pessoais e podem ser realizados a curto ou longo prazo (ZIMMERMAN, 1989)

Silva; Simão; Sá (2004) condensaram diferentes teorias sobre a execução da autorregulação em quatro fases. A primeira seria a antecipação e definição de objetivos, essa seria influenciada por conhecimentos prévios do estudante sobre a tarefa a ser realizada, envolve estratégias cognitivas e metacognitivas, além de receber influências de fatores motivacionais. A segunda fase refere-se a construção de plano estratégico elaborado pelo próprio estudante, onde este deve organizar as informações necessárias para o cumprimento das tarefas acadêmicas, compreendê-las, selecionar as estratégias adequadas para colocá-la em prática e definir os passos que devem ser seguidos para sua efetivação.

A terceira fase, compreende a monitorização/ execução e controle volitivo, onde os estudantes põe em ação as estratégias traçadas na fase anterior, se automonitoram e apelam para os processos volitivos para manter seus propósitos. Por fim na quarta fase o estudante faz uma autoavaliação de todo o processo. Entretanto, vale ressaltar que a autorregulação não é um processo linear e rígido. “A autorregulação do aprender trata-se de um processo cíclico, dinâmico e integrado, que se retroalimenta a partir do feedback das experiências de aprendizagem do próprio aluno” (SAMPAIO; POLYDORO; ROSÁRIO, 2012, p. 2). Para Rosário (2005) a autorregulação é um processo cíclico e interativo, onde cada fase se interpenetra.

## 2.1 AUTORREGULAÇÃO COMO FORMA DE EMPODERAMENTO DO ESTUDANTE DE GRADUAÇÃO SOBRE SEU PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Os estudantes não são sujeitos passivos receptivos a toda e qualquer informação, sem levar em conta as influências recebidas por aqueles que o cercam, como família, amigos, professores e momento sócio histórico vivido (SAMPAIO; POLYDORO; ROSÁRIO, 2012). Na perspectiva social cognitiva fatores pessoais, comportamentais e ambientais tem peso semelhante, na motivação e disposição do estudante para o aprendizado, portanto conhecer as

características comuns a essa fase e as implicações que a entrada no universo acadêmico tem na vida do indivíduo é fundamental para entender os processos cognitivos e metacognitivos capazes de influenciar a aprendizagem (SIMÃO; FRISON, 2013).

A entrada na universidade coincide com a transição para a vida adulta, em alguns casos saída da casa dos pais ou mudança de cidade, dúvidas sobre a escolha profissional, maior necessidade de autonomia. Assim, é comum que os alunos sintam dificuldade em gerir seus processos de aprendizagem e algumas vezes apresentem baixo desempenho acadêmico, pois a necessidade de adaptação a esse novo universo pode gerar ansiedade e depressão principalmente nos períodos de avaliação (FELDMAN et al, 2008; MAGALHÃES, 2012). Para Magalhães (2012) o contato com o novo, o diferente e o contraditório, proporcionado pelo ambiente acadêmico pode gerar sentimentos de ansiedade, apreensão e dúvidas, relacionando assim o momento de aprendizagem a sentimentos negativos que levam a situações de estresse.

Diante desse contexto estimular o desenvolvimento de processos de autorregulação da aprendizagem seria uma maneira eficaz de amenizar parte dessas dificuldades enfrentadas pelos alunos de graduação. A autorregulação é uma habilidade que pode ser desenvolvida a qualquer momento de acordo com motivações pessoais, as experiências adquiridas ao longo da vida, pelo ensinamento de professores e colegas e por um ambiente propício (GANDA; BORUCHOVITCHE, 2018)

Para tanto são necessárias a adoção de medidas por parte dos ambientes acadêmicos, professores e profissionais da educação em geral, que possibilite ao estudante o acesso a métodos e ambientes para que possam desenvolver competências necessárias para sua participação ativa no processo no seu processo de aprender e controlar sua aprendizagem (ZIMMERMAN, 1994; SIMÃO; FRISON, 2013)

## 2.2 O DESAFIO DA IMPLANTAÇÃO DA AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM NO AMBIENTE ACADÊMICO

Nos últimos anos a preocupação com a busca de estratégias de aprendizagem que possam favorecer a autonomia e o comprometimento do estudante no seu processo de formação universitária e conseqüentemente com o êxito acadêmico e profissional, tem sido motivo de debates constantes a nível internacional e nacional (MAGALHÃES, 2012). A Declaração Mundial sobre Educação Superior no Século XXI da UNESCO (1998) destaca a importância central de estudantes e professores no processo educacional, bem como a

necessidade de desenvolvimento e capacitação contínua do corpo docente. De acordo com o texto a educação oferecida deve formar cidadãos responsáveis, capazes de responder as diferentes necessidades da vida humana e que para isso devem receber capacitações profissionais.

Dentro das diretrizes do documento, entre tantas questões sobre a necessidade de reflexão e reforma do ensino superior, é clara a preocupação com as questões de ensino e aprendizagem que tem aluno e professor como protagonistas do processo. A necessidade de formar profissionais ativos, críticos, reflexivos e capazes de responder a problemas propostos no cotidiano é uma exigência da realidade social atual (MAGALHÃES, 2012). É consentâneo que as instituições de ensino, “propicie o desenvolvimento da compreensão e da autonomia dos alunos, mediante uma aprendizagem mais ativa, encorajando-os a terem a capacidade de selecionar, construir e transferir o conhecimento” (FREIRE, 2009 *apud* BASSO; ABRAÃO, 2018).

Entretanto a capacitação de professores para atuar em prol dessas questões propostas, tem suscitado estudos e debates, principalmente no que tange a necessidade de se trabalhar com os alunos mecanismos para desenvolver a aprendizagem. Os professores precisam conhecer estratégias para estimular a autorregulação nos seus alunos. Para que as universidades possam promover programas de gestão de aprendizagem, desenvolvimento de autonomia e capacidade de aprender continuamente nos seus alunos, os professores têm que ser capacitados para atuarem nesse processo, com conhecimento teórico práticos sobre autorregulação da aprendizagem (MAGALHÃES, 2012; BASSO; ABRAÃO, 2018).

Nesse trabalho foi possível perceber que em vários países, pesquisas vêm sendo realizadas com intuito de investigar estratégias eficazes para o processo de autorregulação e a eficácia desse método para o desenvolvimento acadêmico, quando ministrado corretamente. Para entender melhor a execução da autorregulação, considerável número de pesquisas aborda os aspectos cognitivos, metacognitivos, motivacionais e psicológicos, fazendo incursão pela teoria social cognitiva.

### **3 METODOLOGIA**

O presente artigo consiste numa revisão integrativa, de caráter exploratório com abordagem quantiqualitativa de estudos publicados na biblioteca eletrônica Scielo e na ScienceDirect, por ser as bases de dados que apresentou maior número de trabalhos sobre a temática em estudo, entre os anos de 2009 e 2019. Foram utilizados também documento da

UNESCO sobre ensino de graduação evidenciando a preocupação internacional com a qualidade da educação superior e a importância que vêm sendo dada a busca de estratégias de ensino aprendizagem que coloquem o aluno como sujeito principal do seu processo de aprendizagem, como também, livro sobre autorregulação da aprendizagem para fundamentação e embasamento teórico, uma vez que os dois livros usados foram citados em alguns artigos analisados nesse trabalho.

Como descritores foram utilizadas as expressões: Autorregulação da aprendizagem (Self-regulation of learning, Autorregulación del aprendizaje), Estratégias de aprendizagem (Learning strategies, Estrategias de aprendizaje) e Ensino de graduação (Teaching of graduation, Enseñanza de graduación). 17 trabalhos estavam publicados em português, tanto do Brasil como de Portugal, 16 estavam publicados em inglês e 04 em espanhol.

Do total de 42 artigos completos disponíveis para baixar encontrados, 05 estavam duplicados. A maioria, 30 deles, foi encontrado através do descritor Autorregulação da aprendizagem (Self-regulation of learning, Autorregulación del aprendizaje), 06 foram encontrados pelo descritor Estratégias de aprendizagem (Learning strategies, Estrategias de aprendizaje) e 06 encontrado por Ensino de graduação (Teaching of graduation, Enseñanza de graduación), embora 05 desses 06 estavam duplicados e apenas 01 foi usado na análise.

Nenhuma das expressões utilizadas foram encontradas no Descritores em ciências da Saúde (DeSC). Acredita-se que pelo fato do assunto ser voltado para a área da educação, pois dos 37 artigos encontrados sobre o assunto no período delimitado 35 estavam publicados em revistas de da área de educação/ciências sociais ou da área de psicologia/comportamento, apenas 01 artigo estava publicado num jornal de medicina e 01 numa revista de odontologia.

Os critérios de seleção dos artigos foram estar publicados em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, terem sido publicados a partir de 2009 e abordar sobre estratégias de regulação de aprendizagem e estar indexado numa das bases de dados citadas acima. Do total de 37 artigos encontrados dentro desses critérios 17 estavam diretamente relacionados ao uso da autorregulação da aprendizagem por estudantes de graduação, 10 abordavam o tema em outros níveis de ensino fora da graduação, 05 buscavam mostrar as estratégias mais eficazes para se colocar a autorregulação em prática, em qualquer contexto de ensino e 05 tratavam do tema não diretamente relacionando a importância deste no rendimento acadêmico dos estudantes no contexto educacional formal.

Essa pesquisa foi realizada entre os meses de maio e junho de 2019, e como critério de análise de dados sobre as possibilidades da utilização de técnicas de autorregulação da

aprendizagem por alunos de graduação foram escolhidos apenas os 17 artigos que abordavam diretamente sobre a temática. Desse total de selecionados 15 foram pesquisas de campo com alunos de diferentes cursos de graduação como matemática, engenharia de produção, educação física, pedagogia, psicologia, letras, medicina veterinária, medicina e odontologia, apenas 02 trabalhos eram revisão de literatura.

#### **4 RESULTADOS**

Os resultados mostraram associação positiva entre o uso de estratégias de regulação da aprendizagem e bom desempenho acadêmico. 100% dos estudos analisados nessa pesquisa revelaram que pessoas que fazem uso da autorregulação obtêm melhorias no rendimento acadêmico e em alguns casos esse processo pode se estender também para a vida profissional corroborando achados anteriores pesquisados por Zimmerman (1989; 1994; 2009, 2013) e Rosário (2006). Entretanto, as estratégias para se atingir a autorregulação diferiam em alguns estudos.

Martins; Santos (2018) aplicaram Escala de Estratégias de Aprendizagem para Universitários – EEA e Escala de Autoeficácia na Formação Superior – AEFS, Salgado; Polydoro; Rosário (2018) utilizaram um programa de autorregulação baseado no projeto “Cartas de Gervásio ao seu umbigo”, Lavasani et al (2011) usou técnicas de motivação como forma de incrementar a autorregulação entre os estudantes.

Os achados se dividiram em grupos de alunos de ensino fundamental, de graduação tanto de cursos presenciais como online, e cursos artísticos, em todos os casos a aplicação de técnicas de autorregulação se mostraram positivas. Embora o foco desse trabalho seja alunos de graduação esses achados foram considerados na pesquisa, já que não se distinguiu o nível de ensino do aluno nos resultados positivos.

Outro ponto que merece ser ressaltado foi a importância das influências ambientais e pessoais no sucesso ou não do desempenho acadêmico. Prank; Frison, (2015); Bondarenko (2017); Monge-López; Bonilla; Aguilar-Freyan, (2017) apontam a importância de se trabalhar esses aspectos para se obter resultados positivos com a autorregulação, resultados esses que corroboram com os trabalhos de Simão; Frison (2013); Sampaio; Polydoro; Rosário (2012); Zimmerman (1989, 1990, 2013).

**5 DISCUSSÕES**

Em todos os trabalhos analisados aqui a autorregulação está relacionada a teoria social cognitiva proposta por Bandura (2008) e de alguma maneira, os participantes dos trabalhos de campo usavam estratégias cognitivas e metacognitivas para processar informações, sejam as mais simples, como, como fazer anotações do conteúdo ou utilizar processos de memorização (GALVÃO; CÂMARA; JORDÃO, 2012), ou as mais complexas como, análise autorreflexiva dos seus próprios processos de aprendizagem (MARINI; BORUCHOVITCH, 2014).

Outro ponto que merece reflexão está relacionado a formação dos docentes. Para Marini; Boruchovitch, (2014) os cursos de graduação em geral dão ênfase a conteúdos específicos, muitas vezes tem dificuldade de articular teoria e prática, desconhecimento da realidade do aluno entre outros, isso se estende tanto aos cursos de licenciatura como de bacharelado, que muitas vezes mesmo indiretamente também forma professores, como por exemplo os cursos da área de saúde. Para a autora “pouco tem sido feito no sentido de formar professores para atuar num sentido de um ensinar para aprender a aprender” (MARINI; BORUCHOVITCH, 2014, p. 405).

Esse pensamento ratifica o estudo de Magalhães (2012) que afirma a necessidade da aprendizagem estratégica para os alunos, mas que essa só é possível se a formação dos docentes abarcar esse tipo de aprendizagem, pois para essa autora o professor deve servir de modelo para os alunos e para isso precisam ter em seu arcabouço teórico-prático o desenvolvimento de estratégias e competências de autorregulação de aprendizagem.

A maioria dos autores como Bandura (2008), Zimmerman (1989, 1990), Polydoro (2015), Rosário et al (2005) defendem que a autorregulação da aprendizagem deve ser desenvolvida nos alunos nos primeiros anos de graduação, tanto que 90% dos artigos aqui analisados tiveram como amostra de suas pesquisas alunos dos anos iniciais de graduação. Para Marini; Boruchovitch, (2014) quando o curso de graduação envolve a formação de possíveis professores torna-se imperativo o exercício de autorreflexão de sua própria aprendizagem por esses futuros profissionais.

Entretanto, apesar da unanimidade no reconhecimento dos benefícios da autorregulação no desempenho acadêmico sua aplicabilidade ainda é dificultada por vários fatores. Os docentes precisam ter consciência de que sua aplicabilidade não é linear, mas para que os estudantes adquiram essa competência faz-se necessário seguir algumas etapas, que dependem se conhecer o público que vai se trabalhar (ROSÁRIO et al, 2012; ZIMMERMAN,

1990), pois características pessoais influencia na determinação das estratégias a serem adotadas.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho mostrou que o uso de estratégias de autorregulação tem apresentado bons resultados com relação a autonomia e responsabilidade dos alunos pelos seus processos de aprendizagem em todas as situações estudadas. Independente das técnicas utilizadas para se incentivar a autorregulação, todos os alunos que usaram essa metodologia tiveram melhor desempenho acadêmico, ficaram mais independentes, confiantes e com maior domínio da sua aprendizagem. Entretanto, as técnicas mais eficazes para estimular os componentes cognitivos, metacognitivos, motivacionais e de memória ainda são fontes de estudos, pois são muitos os aspectos que podem ser trabalhados para se colocar em prática a autorregulação e a escolha das melhores técnicas variam de aluno para aluno.

Nem sempre o professor foi ou está preparado para aplicar técnicas de autorregulação, alguns profissionais nem tem formação técnica suficiente para executar essas estratégias e muitas vezes esse processo fica mais difícil pela quantidade de alunos nas turmas de graduação, pois para aplicar a autorregulação da aprendizagem é necessário conhecer o estudante, seus objetivos, metas, pontos fortes e fracos. Entretanto, esse é um cenário que pode ser modificado, visto a quantidade de estudos na área, a preocupação de alguns profissionais em refletir sobre o processo ensino-aprendizagem e buscar estratégias para melhorá-lo, e os resultados positivos da utilização da autorregulação no desempenho acadêmico.

Entretanto são necessários mais estudos para se saber quais as melhores técnicas para se trabalhar a autorregulação com alunos de graduação, como executar com eficácia essas técnicas em turmas numerosas e como capacitar os docentes para o exercício dessa atividade.

## **REFERÊNCIAS**

BACICH, Lilian; MORAN, José. **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. Porto Alegre: Penso, 2018.

BANDURA, Albert. A teoria da evolução social cognitiva. In: BANDURA, Albert; AZZI, Roberta Gurgel.; POLYDORO, Soely. (Org.) **Teoria social cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, Cap.1, p.15-41, 2008.

\_\_\_\_\_. **Social foundations of thought and action: a social cognitive theory**. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

BASSO, Fabiane Puntel; ABRAHÃO, Maria Helena Menna Barreto. Atividades de Ensino que Desenvolvem a Autorregulação da Aprendizagem . **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 43, n. 2, p. 495-512, abr. - jun. 2018.

BOL, Linda; GARNER, Joanna. Challenges in Supporting Self-Regulation in Distance Education Environments. **Journal Computer High Education**, New York, v. 23, p. 104-123, 2011.

BONDARENKO, Irina. The role of positive emotions and type of feedback in self-regulation of learning goals achievement: experimental research. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**. n. 237, p. 405 – 411, 2017. Elsevier. Disponível em: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). Acesso em: 10 de junho de 2019.

COSNEFROY, Laurent. **L'Apprentissage Autorégulé: entre cognition et motivation – déontologie et identité**. Grenoble: Presses Universidade de Grenoble, 2013.

FELDMAN, Lya et al. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. **Univ. Psychol.** v.7, n.3, p. 739-752, 2008.

GALVÃO, Afonso; CÂMARA, Jacira; JORDÃO, Michelle. Estratégias de aprendizagem: reflexões sobre universitários. **R. bras. Est. pedag.**, Brasília, v. 93, n. 235, p. 627-644, set./dez. 2012)

GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos. **Psic. da Ed.**, São Paulo. v. 46, n. 1 p. 71 – 80 jan – jun. 2018.

GÜRYAY, Berna. The Relationship between Learning Modalities and Perceived Selfregulation Levels. **Procedia - Social and Behavioral Sciences** n. 232, p. 389 – 395, 2016. Elsevier. Disponível em: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). Acesso em: 10 de junho de 2019.

HACKER, Douglas; BOL, Linda; BAHBAHANI, Kamilla. Explaining Calibration in Classroom Contexts: the effects of incentives, reflection, and attributional style. **Metacognition and Learning**, New York, v. 3, p. 101-121, 2008.

LAVASANI, Masoud Gholamali et al. The effect of Self-regulation Learning Strategies Training on the Academic Motivacion and Self efficacy. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**. n. 29, p. 627 – 632, 2011.

MAGALHÃES, Cleidilene Ramos. A autorregulação da aprendizagem em Programa Institucional de Acolhimento e Suporte ao aluno universitário: os professores como parceiros. **Cadernos de Educação - FaE/PPGE/UFPel**. Pelotas. n.42, p. 143 - 167, maio/junho/julho/agosto, 2012.

MARINI, Janete Aparecida da Silva; BORUCHOVITCH, Evely. Self-Regulated Learning in Students of Pedagogy. **Paidéia**. v. 24, n. 59, p. 323-330, sep. – dec. 2014.

MARTINS, Rosana Maria Mohallem; SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos. Estratégias de aprendizagem e autoeficácia acadêmica em universitários ingressantes: estudo correlacional. **Psicologia Escolar e Educacional**. v. 23. P 01 -08. 2018.

MONGE-LÓPEZ, David; BONILLA, Roger; AGUILAR-FREYAN, Wendy. El Inventario de Estrategias de Autorregulación: traducción al español, características psicométricas

preliminares y su relación con variables sociodemográficas en una muestra de estudiantes universitarios. **Avances en Psicología Latinoamericana**. Bogotá. v. 35, p. 61-78, 2017.

OLIVEIRA, Letícia Horn; STEIN, Lilian Milnitsky. A autorregulação, avaliação e promoção da aprendizagem por meio da prática de recuperação da memória. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo. v. 22, n. 1, Jan. – Abr. p. 55-62, 2018.

PANADERO Ernesto; ALONSO-TAPIA Jesús. How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. **Anales de Psicología**. v. 30, n. 2, p. 450-462, maio, 2014.

POLYDORO, Soely Aparecida Jorge, et al. Promoção da autorregulação da aprendizagem na universidade: percepção do impacto de uma disciplina eletiva. **Rev. educ. PUC - Campinas**. v. 20. n. 3. p.201-213, set - dez. 2015.

PRANK, Amanda; FRISON, Lourdes Maria Brabagnolon. Potencialização da aprendizagem autorregulada de bolsistas do PIBID do curso de licenciatura em matemática através de oficinas pedagógicas. **Bolema**, Rio Claro, v.29, n.51, p. 223-240, abr., 2015.

ROSÁRIO et al. Promover as competências de estudo na Universidade: Projecto “Cartas do Gervásio ao seu umbigo”. **Psicologia e Educação**, vol. 4, n.2, p. 57-69, 2005.

ROSÁRIO, Pedro; NÚÑEZ, José Carlos; GONZÁLEZ-PIENDA, Júlio António. **Comprometer-se com o estudar na universidade: “Cartas do Gervásio ao seu umbigo”**. Coimbra: Edições Almedina, 2006.

ROSÁRIO, Pedro et al. Programas de promoção da autorregulação ao longo da escolaridade: Estórias ferramentas como motor da aprendizagem. In: SIMÃO, Ana Maria Veiga. **Autorregulação da aprendizagem e narrativas autobiográficas: epistemologia e práticas**. Rio Grande do Sul: EDUFRN, EDUNEB, EDIPUCRS, p. 179 -207, 2012.

SALGADO, Fernanda Andrade de Freitas; POLYDORO Soely Aparecida Jorge; ROSÁRIO Pedro. Programa de Promoção da Autorregulação da Aprendizagem de Ingressantes da Educação Superior. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 23, n. 4, p. 667-679, out.- dez, 2018.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; ROSÁRIO, Pedro Sales Luís de Fonseca. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. **Cadernos de Educação**. Pelotas. n 42, p. 119 – 142. maio/junho/julho/agosto, 2012.

SIMÃO, Ana Margarida da Veiga; FRISON, Lourdes Maria Bragagnolo. Autorregulação da aprendizagem: abordagens teóricas e desafios para as práticas em contextos educativos. **Cadernos de Educação** - FaE/PPGE/UFPel. Pelotas. n.45, p. 02 – 20, jul. – ago. 2013.

SOUZA. Liliane Ferreira Neves Inglez. Estratégias de aprendizagem e fatores motivacionais relacionados. **Educar**, Ed. UFPR: Curitiba, n. 36, p. 95-107, 2010.

UNESCO. Declaração Mundial sobre a Educação Superior no século XXI: visão e ação. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000140457>. Acesso em: 23.06.2019.

ZIMMERMAN, Barry. J.; MOYLAN, Adam. R. Self-regulation: where metacognition and motivation intersect. In D. J. Hacker, J. Dunlosky, A. C. Graesser. **Handbook of Metacognition in Education**. Nova York: Routledge. 2009. p. 299-315.

ZIMMERMAN, Barry J. A social cognitive view of self-regulated academic learning. **Journal of Educational Psychology**, v.81, n.3, p.329-339, 1989.

\_\_\_\_\_. From cognitive modeling to self-regulation: a social cognitive career path. **Educational Psychology**. n. 48, p. 135-147. 2013.

\_\_\_\_\_. Self-regulating academic learning and achievement: The emergence of a social cognitive perspective. *Educational Psychology Review*, v.2, n.2, p.173-201, 1990.

\_\_\_\_\_. Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. In: Schunk, D.H.; Zimmerman, B.J. (Ed.). **Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications**. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1994. p. 3-21.