

# Aprendizagem Autorregulada

Como ela pode te ajudar na vida acadêmica?





# APRENDIZAGEM AUTORREGULADA

COMO ELA PODE TE AJUDAR NA VIDA ACADÊMICA?



## O QUE É APRENDIZAGEM AUTORREGULADA?

A aprendizagem autorregulada é um processo de reflexão e ação, pelo qual indivíduos ativam, orientam, monitoram e se responsabilizam pela sua própria aprendizagem. O estudante se responsabiliza pela aprendizagem assumindo o protagonismo acadêmico, buscando aprender a aprender. (BORUCHOVIT, GOMES, 2019)

O estudante autorregulado tem bons hábitos de estudos, diversifica as estratégias de aprendizagem, possui crenças positivas sobre si, mantém bom nível motivacional, é capaz de se autoavaliar e adequar seu comportamento a fim de alcançar os objetivos almejados.



## A AUTORREGULAÇÃO NÃO É UMA CARACTERÍSTICA INATA!



É ao longo da vida que aprendemos a desenvolvê-la! As habilidades de autorregulação incluem:

- Planejamento e gerenciamento do tempo,
- Seleção de estratégias eficientes para resolver problemas,
- Bom manejo dos estados emocionais,
- Reflexão e autoavaliação sobre sua própria aprendizagem.

## COMO A APRENDIZAGEM AUTORREGULADA SE CONCRETIZA?

De acordo com Zimmerman (2000) existem três fases indispensáveis para o processo de autorregulação da aprendizagem:

**1) Previsão** – É a fase de planejar o que deve ser executado, de estabelecer os objetivos da aprendizagem e traçar as metas.

**Na prática:** Você deve pensar no que precisa fazer, visualizar o tempo disponível, estabelecer os horários em que vai se dedicar para tal atividade, escolher o ambiente mais favorável para tal, organizar os recursos materiais, dentre outras questões.

## Ao planejar pense:

O que fazer?	Como?
Definir um objetivo	O objetivo deve ser concreto, realista e avaliável.
Estabelecer um plano	Como vou alcançar este objetivo? Quais recursos usarei, quais as tarefas que executarei?
Monitorar o plano	Estou conseguindo o previsto? Prever consequências diante da realização ou não do plano.
Avaliar	Consegui atingir meus objetivos? Por quê?

Fonte: Rosário (2017), adaptado.

**2) Autocontrole** – Diz respeito as ações e comportamentos realizados durante o processo de aprendizagem. Nesta fase, o estudante aplica e diversifica suas estratégias de aprendizagem, concentra sua atenção e solicita ajuda quando necessário.

**Na prática:** O estudante se debruça sobre o estudo, minimiza distrações, faz pesquisas de aprofundamento, verifica o conteúdo estudado por meio de testes, dialoga com colegas, professores, profissionais da área, etc.

**3) Autorreflexão** – É o momento autoavaliativo! Diante do processo de aprendizagem o estudante compara os resultados obtidos com os objetivos desejáveis. A partir disto, espera-se que o estudante seja capaz de reagir ativamente diante dos resultados obtidos, consciente das causas sobre seus resultados. Este posicionamento influencia o processo de previsão para iniciar um novo ciclo de estudos e da autorregulação da aprendizagem.

**Na prática:** O estudante deve refletir e avaliar sua experiência de aprendizagem.

Deste modo a aprendizagem autorregulada perpassa por três importantes momentos:



## Entenda como a aprendizagem autorregulada pode te ajudar?

- Proporciona consciência do seu processo de aprendizagem;
- Permite melhor desempenho nas atividades acadêmicas;
- Possibilita o monitoramento do processo de aprendizagem e ajustes, quando preciso for;
- Traz melhoria para sua motivação;
- Colabora com o seu bem estar, pois diminui fatores de estresse e ansiedade.
- Desenvolve autoconfiança

A seguir adaptamos de acordo com Zimmerman e Martinez- Pons (1986) algumas estratégias presentes em estudantes autorregulados que potencializam o sucesso acadêmico e exemplos de como fazer para conseguir colocá-las em prática.

**Quadro 1: Estratégias de autorregulação da aprendizagem identificadas por Zimmerman e Martinez- Pons (1986)**

Estratégias:	Definição:	Exemplos:
AutoAvaliação	Declarações que indicam julgamento sobre a qualidade ou progresso da atividade realizada.	"...verifiquei o meu trabalho para ter a certeza se estava bom".
Organização e transformação	Declarações que indicam iniciativa para reorganizar os materiais de aprendizagem.	"... faço sempre revisões antes de entregar os meus trabalhos".
Estabelecimento de objetivos e planejamento	Declarações indicando o estabelecimento de objetivos educativos: planejamento, organização no tempo e conclusão de atividades relacionadas com esses objetivos.	"... começo a estudar duas semanas antes do teste e as vésperas não fico sobrecarregado".
Procura de informação	Declarações indicado os esforços dos estudantes para adquirir informações extras quando enfrentaram uma dificuldade diante dos trabalhos.	"... antes de começar um trabalho vou a biblioteca recolher o máximo de informações sobre o tema".
Tomada de apontamentos	Declaração indicando os esforços para registrar eventos ou resultados.	"... nas aulas faço anotações e tento absorver o máximo sobre o tema que o professor explica".
Estrutura ambiental	Declarações indicando esforços para selecionar ou alterar o ambiente físico ou psicológico de modo a promover a aprendizagem.	"...para não me distrair iso-lo-me no quarto" ou "...para me concentrar no que estou fazendo, desligo o celular".
Auto-consequência	Declarações indicando a imaginação ou a concretização de recompensas ou punições para sucessos ou fracassos escolares.	"...se me der bem no teste, compro chocolates; posso aproveitar mais tempo de férias".

Continuação da tabela na página a seguir\*

Estratégias:	Definição:	Exemplos:
Repetição e memorização	Declarações indicando as iniciativas e os esforços dos alunos para memorizar o material.	"...na preparação de um teste química, treino muitas vezes a formula com exercícios de fixação"
Procura de ajuda social (pares, docentes, outros)	Declarações indicando as iniciativas e os esforços dos alunos para procurarem ajuda dos pares; professores ; e outros.	"... se tenho dificuldade no estudo peço ajuda ao monitor da disciplina."
Revisão de dados	Declarações indicando os esforços- iniciativas dos alunos para rerelem as notas , teste e livros a fim de se prepararem para uma aula ou provas.	"...antes dos testes revejo sempre os resumos da matéria que fiz."

Fonte: Zimmerman e Martinez-Pons (1986); Rosário, (1999), adaptado.

Os estudos acerca da autorregulação da aprendizagem apontam que o percurso formativo pode ser constantemente aprimorado por meio do desenvolvimento das habilidades autorregulatórias.

Assim como as habilidades autorregulatórias não são inatas, nenhuma dificuldade é permanente: é possível desenvolver competências para aprender. A autorregulação da aprendizagem se concretiza na ação e reflexão que o indivíduo realiza diante do processo de aprender e no comportamento proativo para estruturar, monitorar, avaliar o seu próprio aprendizado.

## REFERÊNCIAS

BUROCHOVITCH, Evely; GOMES, Maria Aparecida M. **Aprendizagem autorregulada: como promovê-la no contexto educativo?** Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

Rosário, P. (2017). **Cartas do Gervásio ao seu umbigo: comprometer-se com o estudar na educação superior.** 2ed.São Paulo: Almedina, 2017.

Rosário, P. (1999). **Variáveis cognitivo-motivacionais na aprendizagem: "as abordagens ao estudo" em alunos do ensino secundário.** 1999 (Doctoral dissertation, Tese (Ph. D. in Education)-University of Minho, Braga (PT)).

Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1986). **Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies.** American educational research journal, 23(4), 614-628.