



# **AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM**

*Conversas para aprender mais e melhor na  
Educação Profissional e Tecnológica*

**CHRISTIANE GUIMARÃES DE AQUINO  
GISÉLIA MARIA CAMPOS RIBEIRO**

 **INSTITUTO FEDERAL**  
Minas Gerais  
Campus Ouro Branco

**PROFEPT**   
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA



**Copyright © 2025 de Christiane Guimarães de Aquino e Gisélia Maria Campos Ribeiro.**

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19.2.1998. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sem a devida menção aos seus autores de acordo com as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT.

**Instituto Federal Minas Gerais *campus* Ouro Branco.**

**Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT).**

**Área de conhecimento:** Ensino.

**Área de concentração:** Educação Profissional e Tecnológica.

**Linha de Pesquisa:** Organização e Memória de Espaços Pedagógicos na EPT.

**Título da Dissertação:** Autorregulação da aprendizagem: Uma investigação com estudantes de Graduação na Educação Profissional e Tecnológica.

**Autoras:** Christiane Guimarães de Aquino.

**Orientador(a):** Gisélia Maria Campos Ribeiro.

**Título do Produto Educacional:** Autorregulação da aprendizagem: Conversas para aprender mais e melhor na Educação Profissional e Tecnológica.

**Nível:** Graduação.

**Público Alvo:** Alunos de Graduação.

**Descrição:** Este material é derivado da pesquisa intitulada; Autorregulação da aprendizagem: uma investigação com estudantes de Graduação na Educação Profissional e Tecnológica e tem como objetivo tratar da temática da autorregulação da aprendizagem no contexto da Educação Profissional e tecnológica, especificamente nos cursos de graduação.

**Divulgação:** Formato digital.

**Conceito, Design e Diagramação:** André Filippe Oliveira (Intentum - Mídia Objetiva Ltda).

**Ilustrações:** Freepik.

A657a Aquino, Christiane Guimarães de.

Autorregulação da aprendizagem: conversas para aprender mais e melhor na Educação Profissional e Tecnológica. / Christiane Guimarães de Aquino– 2025.

64 f.: il.col.

Orientadora: Gisélia Maria Campos Ribeiro.

Produto Educacional (mestrado) – Instituto Federal de Minas Gerais. Campus Ouro Branco, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica, 2025.

1. Autorregulação da aprendizagem. 2. Estudantes. 3. Graduação. 4. Teoria social cognitiva. I. Aquino, Christiane Guimarães de. II. Ribeiro, Gisélia Maria Campos. III. Instituto Federal de Minas Gerais. Campus Ouro Branco. IV. Título.

CDU: 159.953.5

# Sumário

<b><i>Prefácio .....</i></b>	<b><i>03</i></b>
<b><i>Apresentação.....</i></b>	<b><i>05</i></b>
<b><i>Autorregulação da aprendizagem .....</i></b>	<b><i>17</i></b>
<b><i>Fase de Planejamento .....</i></b>	<b><i>22</i></b>
<b><i>Fase de Realização .....</i></b>	<b><i>30</i></b>
<b><i>Emoções e aprendizagem.....</i></b>	<b><i>44</i></b>
<b><i>Fase de Autorreflexão .....</i></b>	<b><i>46</i></b>
<b><i>Obstáculos e estratégias prejudiciais à Autorregulação da aprendizagem .....</i></b>	<b><i>48</i></b>
<b><i>Professores e Autorregulação da aprendizagem .....</i></b>	<b><i>52</i></b>
<b><i>Autocuidado: Cuidando de si para aprender melhor .....</i></b>	<b><i>55</i></b>
<b><i>Referências .....</i></b>	<b><i>61</i></b>

# **Prefácio**

## **Aos estudantes e seus professores,**

Nos contextos escolares, a aprendizagem é um processo dinâmico que envolve fatores cognitivos, motivacionais, afetivos, comportamentais e ambientais que atuam de forma integrada.

Compreender essa dimensão processual do ato de aprender é um passo importante para que os estudantes não percebam a aprendizagem como um “evento secreto” que acontece em suas mentes. Ao contrário, aprender envolve estratégias e escolhas conscientes, que podem ser desenvolvidas e aprimoradas por cada um ao longo do tempo.

Nessa direção, apresentamos ao leitor o construto da autorregulação da aprendizagem, que se refere ao processo pelo qual o estudante planeja, monitora e ajusta seu aprendizado por meio de estratégias cognitivas, metacognitivas, motivacionais e comportamentais para alcançar seus objetivos acadêmicos. Trata-se de um processo ativo e intencional, no qual o estudante assume um papel de maior autonomia na construção do conhecimento, mas sem desconsiderar a influência do contexto onde a aprendizagem ocorre.

Fatores como políticas educacionais, o projeto pedagógico dos cursos, a dinâmica da sala de aula, a qualidade do vínculo com os professores, suas práticas e o suporte institucional podem tanto favorecer quanto dificultar a autorregulação de cada estudante.

Ancoradas na Teoria Social Cognitiva de Bandura e no modelo cíclico de Zimmerman para a Autorregulação da aprendizagem, disponibilizamos ao leitor esse *e-book*, que também é fruto de uma pesquisa realizada no âmbito do curso de mestrado profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). O estudo foi conduzido com estudantes de graduação tecnológica e buscou compreender como e em que medida eles estão autorregulados para os estudos e aprendizagem em uma determinada disciplina do curso.

Este material nasceu do desejo de tornar acessível, tanto para os estudantes quanto para seus professores, os conhecimentos científicos sobre a autorregulação da aprendizagem. Procuramos trazer o tema de forma clara e aplicada ao contexto da Educação Profissional e Tecnológica, buscando contribuir para que os estudantes desenvolvam maior autonomia em seus estudos e que seus professores possam apoiá-los nesse percurso.

Partimos de uma compreensão da Educação para o trabalho em uma perspectiva potencializadora do ser humano, reconhecendo o estudante como produtor de conhecimentos, sujeito autônomo e agente de transformação da sociedade em que vive.

Defendemos um modelo de Educação profissional e Tecnológica que transcende a mera instrumentalização para o mercado de trabalho, buscando a formação humana

integral, pautada na indissociabilidade entre trabalho, ciência, tecnologia e cultura.

Nesse contexto, com base em evidências científicas, afirmamos que a autorregulação da aprendizagem se apresenta como uma possibilidade de ampliação da escolaridade dos indivíduos, dentro de uma lógica de desenvolvimento humano a partir da educação. O conhecimento se torna, assim, força motriz para a cidadania, promovendo a capacitação do estudante não apenas para o mercado, mas também para o exercício pleno de seus direitos e responsabilidades na sociedade.

Convidamos o leitor a embarcar conosco nessa jornada de reflexões e sugestões sobre a aprendizagem, com o intuito de que os conteúdos aqui tratados contribuam para otimizar seus estudos e seu desenvolvimento tanto profissional como pessoal na Educação Profissional e Tecnológica (EPT)!

Ressaltamos que este material tem por base, além do referencial teórico da Teoria Social Cognitiva (TSC), outros materiais similares que foram desenvolvidos por autores brasileiros e que estão devidamente informados nas referências utilizadas.

Esperamos que, ao final do texto, os leitores se sintam mais preparados e confiantes para assumirem a direção de suas trajetórias de aprendizagem. Ou seja, desejamos que não só conheçam, mas também vivenciem a aprendizagem autorregulada.

Caro leitor: Que a força da autorregulação esteja com você!

**As autoras.**



## ***Apresentação***

Olá, Estudante!

Como vai? Espero que esteja tudo bem!

Me chamo Christiane e, neste momento, assim como você sou estudante da Educação profissional e Tecnológica.

Preciso compartilhar algo: Tornei-me admiradora dos Institutos Federais - que proposta educacional bacana e potente eles oferecem!

***E você, como tem sido sua experiência estudando nesta instituição?***



Além de estudante, sou psicóloga e trabalho em uma universidade pública no Setor de Acolhimento ao Estudante. Esse trabalho me permite ouvir muitas histórias - histórias de desafios, dúvidas, medos, enfrentamentos, aprendizagens, alegrias... e muito mais! Cada estudante que passa por ali traz um universo único de experiências, preocupações e principalmente sonhos!

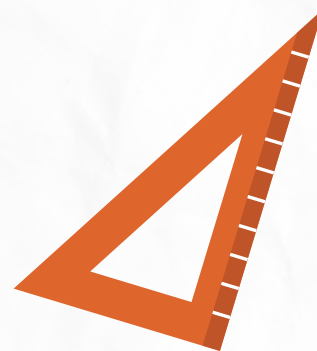
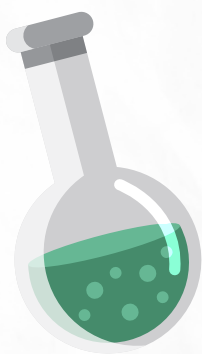
Se tem algo que sempre me inspira é ouvir as pessoas falarem de seus sonhos! E vou dizer algo que você já sabe muito bem: *Oh pessoinha sonhadora é o estudante de graduação!* Parece que eles sentem que o futuro está logo ali, cheio de expectativas, sonhos e projetos! Acho isso bonito demais!

Outra coisa que desperta meu interesse ao trabalhar com estudantes é entender de que forma lidam com a aprendizagem e vivenciam os processos envolvidos no aprender.

Por isso, este material é um convite para conversarmos sobre a aprendizagem. Vamos refletir e explorarmos juntos “o caminho da aprendizagem”: O que acontece quando estudamos? Quais processos entram em ação quando estamos diante de uma tarefa acadêmica que precisa ser realizada?

A proposta do material é ajudar você a se conhecer melhor como estudante e a perceber que a aprendizagem não acontece isoladamente. Ela está sempre inserida em um contexto- seja dentro da sala de aula, no curso, na instituição ou até mesmo em outros ambientes do dia a dia. Cada um desses espaços influencia a forma como aprendemos, e estar atento a isso pode fazer toda a diferença no desenvolvimento acadêmico.

Nosso foco aqui será o seu processo pessoal de aprendizagem na Educação Profissional e Tecnológica. Vamos chamar essa troca de Conversas autorregulatórias para aprender!<sup>1</sup>



---

1. Inspirado em Azzi *et al.* Elpídio: Conversa sobre Autorregulação da Aprendizagem. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.



Gostou do nome? Já vou explicar o que isso significa, mas antes quero convidar você a refletir um pouco sobre sua trajetória escolar, suas experiências e, claro, seus sonhos...

Como foi chegar até aqui? Como você descreveria as suas experiências escolares desde os anos iniciais, passando pelo ensino fundamental e médio, até sua entrada na Educação Profissional e Tecnológica?

### **Momento Retrô!**

**Volte no tempo e relembre os momentos marcantes de sua caminhada. Quais desafios você enfrentou? E suas motivações? Como lidou com as dificuldades e conquistas ao longo do tempo? Se quiser, pode utilizar o espaço abaixo para escrever!**

---

---

---

---

---

**E daqui para frente? Conte sobre aquilo que falei que adoro saber: Seus sonhos!**

---

---

---

---

---

Bom, agora vamos entender o que significa Conversas autorregulatórias para aprender e, claro, o que é Autorregulação da aprendizagem, que como você viu, está no título deste e-book.

Neste material chamamos de conversas autorregulatórias o conjunto de informações científicas sobre o processo de aprendizagem que serão apresentadas ao longo do texto. Mas não é só isso! Também incluímos algumas reflexões que vão convidar você a observar e compreender melhor a forma como aprende.

Calma!! Vou explicar direitinho, mas, vamos devagar, um passo de cada vez!

Esse material se apóia em conhecimentos da Psicologia, especificamente na Teoria Social Cognitiva e nos estudos sobre Autorregulação da Aprendizagem, um campo da Psicologia Educacional. Além disso, trazemos algumas contribuições da Neurociência para enriquecer a compreensão do tema.

“Mas, afinal, o que é Autorregulação da aprendizagem? Explica logo, você sabe que não tenho muito tempo”! Algum estudante já pode estar pensando assim...

E, olhe, errado não está! Estudantes de graduação precisam lidar com muitas demandas, além de realizar diversas atividades dentro prazos específicos. Inclusive tem muita gente que estuda e ainda trabalha!


Assim, o tempo - ou melhor, a organização do uso do tempo - é um aspecto importante que será abordado em nossas conversas. Mas não só ele! Também vamos falar sobre outros fatores que influenciam o ato de aprender.


### **Vamos à definição, por favor?**


Autorregulação da Aprendizagem: Refere-se a um processo proativo e dinâmico no qual os estudantes organizam e gerenciam seus pensamentos, emoções, comportamentos e ambiente para atingir objetivos acadêmicos (Zimmerman, 2013).


Ao longo do texto, essa definição será explorada com mais detalhes, então, se não ficou totalmente claro agora, não se preocupe! A própria literatura científica descreve a autorregulação da aprendizagem como um processo complexo e multidimensional (Zimmerman, 2013). Tem muita coisa envolvida!


Para ajudar nessa compreensão, vale destacar, neste momento, algumas das características dos (as) estudantes autorregulados (as):


 Sabem como definir objetivos, planejar e direcionar seus processos mentais para atingirem metas pessoais;

 Conhecem, aplicam e monitoram o uso de estratégias de aprendizagem para diferentes tarefas;

 Planejam e controlam o tempo e o esforço que vão utilizar nas tarefas e sabem criar e estruturar ambientes favoráveis a aprendizagem, tais como procurar um local adequado para estudar e procurar ajuda diante das dificuldades;

 Apresentam um conjunto de crenças motivacionais e emocionais que lhes favorece a escolha de metas de aprendizagem diante das tarefas;

 Mobilizam uma série de estratégias para evitar as distrações e manter a concentração, o esforço e a motivação durante a realização das tarefas acadêmicas;

 Monitoram, avaliam e refletem sobre a própria aprendizagem nas diferentes situações que lhes são propostas (Veiga-Simão, 2013).



Não era para deixar você preocupado (a) ou aflito (a) pensando que você não tem essas características e que, por isso, está enfrentando dificuldades. Aposto que já começou a imaginar o perfil dos estudantes descritos como seres perfeitos, alinhados com um padrão ideal que você está longe de atingir, não é?

Esqueça! Não é nada disso!

A autorregulação da aprendizagem não é uma característica de personalidade, nem uma habilidade que alguns estudantes têm e outros não. Não pense assim de jeito nenhum, por favor! Não é uma questão de ter ou não ter, tudo ou nada! (Zimmerman, 1989).

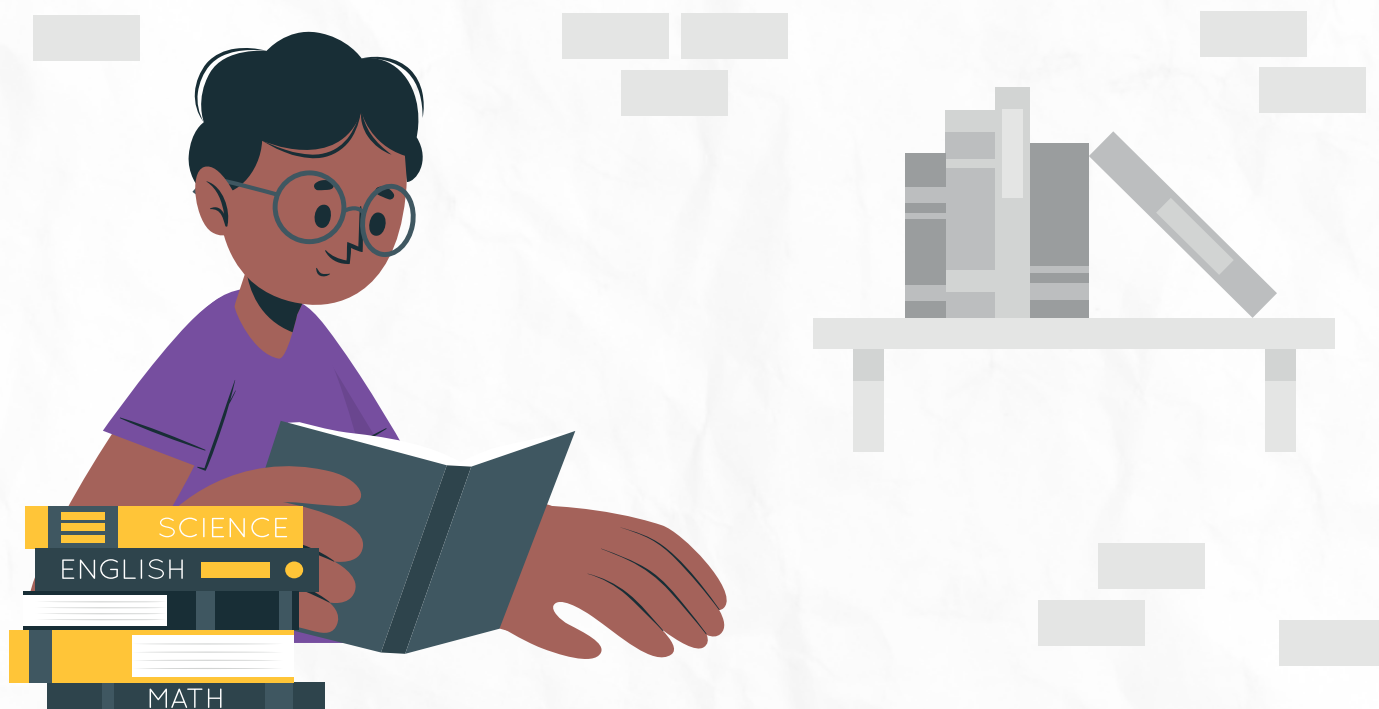
Em alguma medida todos nós somos autorregulados (Rosário, 2017), e a boa notícia é que a autorregulação da aprendizagem pode ser desenvolvida e aprendida por qualquer estudante. (Rosário;Polydoro, 2014).

Sério?

Sim! Você pode melhorar sua autorregulação como estudante, se esse for o seu desejo. E vou contar outra coisa importante:

Evidências científicas comprovadas por diversos estudos mostram que estudantes autorregulados aprendem mais e melhor, alcançando níveis mais elevados de aprendizagem e desempenho acadêmico. Além disso, desfrutam de maior bem-estar emocional ao longo do processo! (Alliprandini; Maciel, 2018; Rosário; Polydoro, 2014; Zimmerman, 2002).

Bora seguir por esse caminho?



Mas antes faça uma pausa para refletir: Pense em uma situação qualquer da sua rotina acadêmica em que você precisa se organizar, fazer escolhas, tomar decisões, controlar impulsos e agir.

Como você geralmente se sente e se comporta? Quais estratégias costuma utilizar?

Agora, continuando nossa conversa, vamos conhecer um pouco do pensamento de Albert Bandura, renomado psicólogo e estudioso do comportamento humano.

As idéias de Bandura são referência para a compreensão científica da autorregulação humana. Por esse motivo, precisam ser apresentadas, ainda que brevemente.

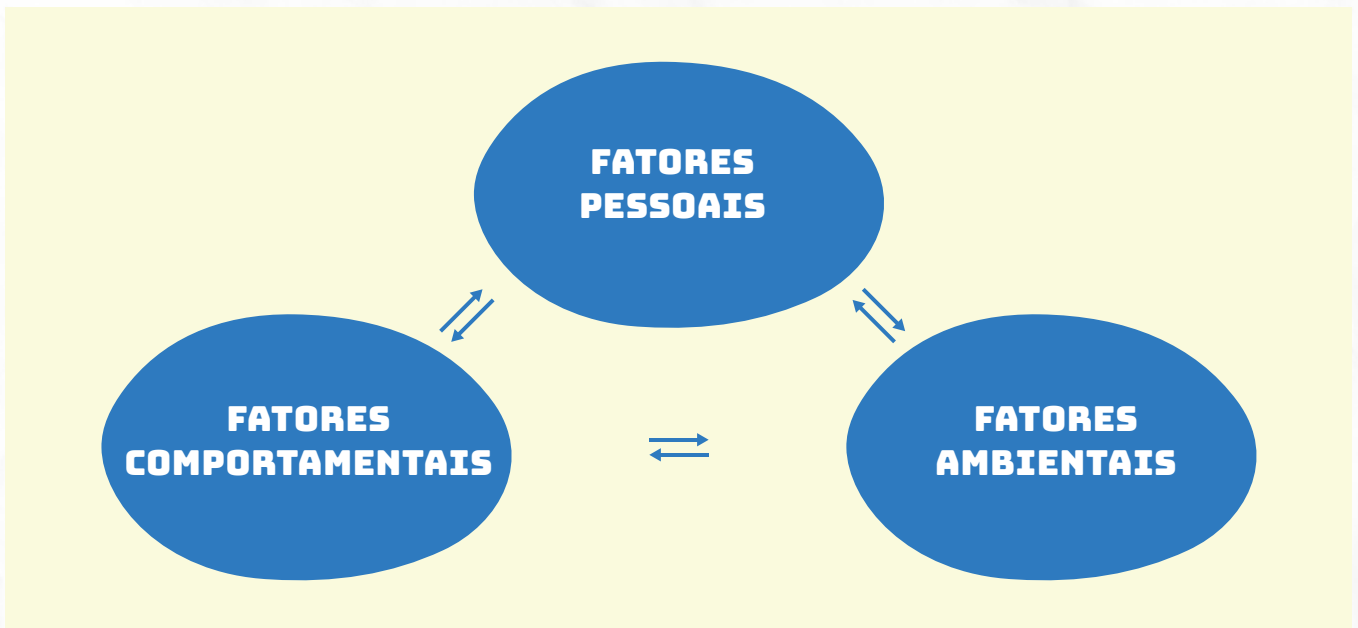
Após a apresentação continuaremos tratando especificamente de nossa aprendizagem!

## ***Um pouco de Psicologia!***

Para Bandura, em sua Teoria Social Cognitiva, o funcionamento humano é o resultado de uma interação recíproca entre eventos ambientais, fatores pessoais e comportamentais, em um processo de influências recíprocas denominado reciprocidade triádica.

Nessa lógica, o ser humano é ao mesmo tempo produto e produtor de suas circunstâncias. Ou seja, as pessoas, são influenciadas por suas condições de vida (fatores ambientais), mas também podem por meio de suas características pessoais e do próprio comportamento interferir nesse ambiente e controlar, ainda que parcialmente, os rumos de suas vidas. (Azzi *et al.*,2021).





Fonte: Bandura, 2018.

Entretanto, a causalidade recíproca não significa que as diferentes fontes de influência tenham a mesma intensidade. Em certas situações, algumas podem ser mais determinantes do que outras e não ocorrem simultaneamente (Bandura, 2018). Pense em uma conversa: as pessoas não falam todas ao mesmo tempo. Enquanto uma fala, a outra escuta e as trocas acontecem alternadamente. Da mesma forma, as influências recíprocas triádicas ocorrem de maneira dinâmica, ora partindo do ambiente, ora do indivíduo (Azzi *et al.*, 2021).

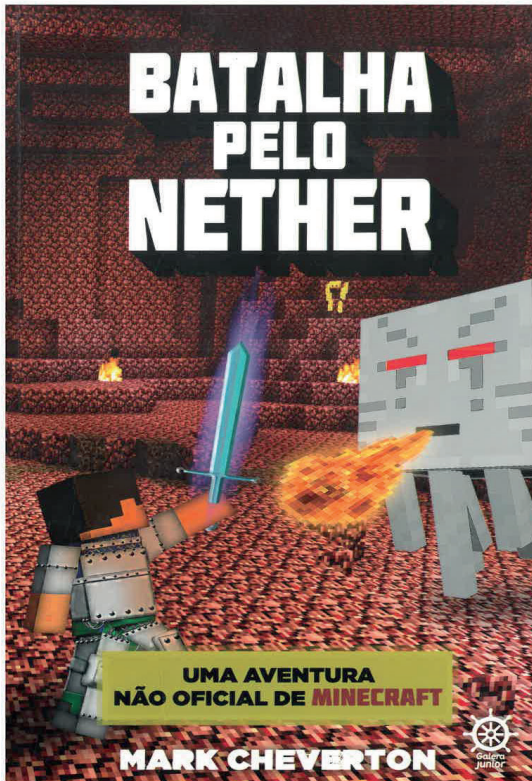
### **Agência Humana**

Na perspectiva da Teoria Social Cognitiva as pessoas não são meras espectadoras da própria vida, reagindo passivamente ao que acontece ao seu redor. Pelo contrário, cada um de nós tem a capacidade de influenciar o próprio caminho. As ações e trocas que uma pessoa efetua com o ambiente para transformá-lo são explicadas pelo mecanismo da agência humana.

Bandura destacou que ao exercerem a agência as pessoas agem com intencionalidade, estabelecendo objetivos e buscando alcançá-los.

Também por meio de pensamentos antecipatórios planejam e prevêm os efeitos de suas ações, imaginando cenários futuros que influenciam suas decisões no presente. Além disso, são autorreflexivas: analisam suas escolhas, aprendem com elas e ajustam seu comportamento conforme necessário. Também reagem afetivamente às situações, procurando se autorregular para alcançar seus objetivos.

Vou pedir para você memorizar esse conceito de agência humana. É por essa importante capacidade, de sermos agentes, que enfrentamos desafios, tomamos decisões e criamos nossas trajetórias de vida.



Fonte: Cheverton, 2016.

Quer um exemplo?

Pense em um gamer diante de um jogo de mundo aberto. Ele não segue um roteiro fixo, mas escolhe suas missões, estratégias e caminhos. Se uma escolha não dá certo, ele reflete, aprende com o erro e tenta de novo, ajustando suas ações conforme avança no jogo.

Da mesma forma, na vida real usamos nossa agência para traçar objetivos, planejar passos e adaptar nossos comportamentos conforme as circunstâncias mudam.

## Autoeficácia

Outro conceito importante na teoria de Bandura são as crenças de autoeficácia. Elas se referem à percepção que uma pessoa tem sobre a sua capacidade de executar as ações necessárias para alcançar determinados objetivos.

Para Bandura, as crenças de autoeficácia constituem a base da motivação humana, interferindo diretamente nas escolhas que as pessoas fazem. Crenças favoráveis tendem a facilitar o engajamento das pessoas em direção às suas metas e objetivos, uma vez que irão se esforçar para alcançá-los. Ao acreditarem que são capazes irão se engajar e persistir em esforços diante dos desafios. Por outro lado, se não se enxergam capazes podem desistir ou nem mesmo se envolver com o que é esperado (Pajares e OLaz, 2008).

Ou seja, quanto mais acreditamos em nossa capacidade para realizar algo, maior é nossa motivação para agir e persistir, mesmo diante das dificuldades.

No entanto, apenas acreditar não basta. A autoeficácia precisa ser acompanhada de ações consistentes e de estratégias eficazes para alcançar resultados (Pajares e OLaz, 2008).

Por exemplo, não adianta um estudante acreditar que vai tirar uma boa nota e não estudar, assim como um skatista não vai acertar uma manobra só com a confiança, é preciso prática e ajuste constante.



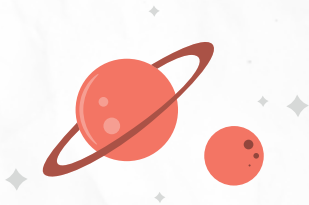
*As crenças de autoeficácia não caem do céu nem vêm no DNA.*



Elas se formam ao longo da vida, a partir de quatro fontes principais:

- 1** Experiências anteriores - Se você já mandou bem em algo, é mais fácil acreditar que pode repetir o feito. Se falhou, pode duvidar, mas também pode aprender e tentar de novo. Exemplo? Já cozinhou aquele brigadeiro incrível com o ponto de enrolar certinho e sem queimar a panela? Então você acredita que pode fazer de novo (ou até se arriscar em algo mais complexo, tipo um brigadeiro gourmet com ingredientes mais caros).
- 2** Observação de modelos - Ver alguém parecido com você tendo sucesso aumenta sua confiança. Exemplo? Seu amigo encarou cálculo numérico e se saiu bem, por que você não conseguiria?
- 3** Persuasão social - Às vezes um incentivo faz toda a diferença! Exemplo: Vai que dá! Pode ser o empurrão que faltava para você se candidatar a uma iniciação científica.
- 4** Estados fisiológicos e emocionais - Seu corpo também manda sinais. Se você está mais calmo e focado, acredita mais em si mesmo; se está tremendo igual gelatina, pode achar que não vai conseguir. Exemplo: Suor nas mãos antes de uma prova? Respira fundo, porque pânico não resolve equação! (brincadeirinha...)

Mas atenção: a autoeficácia é específica para cada situação. Você pode se sentir um mestre na cozinha, mas travar ao falar em público. Ou ter confiança total para passar de fase no videogame, mas duvidar de si mesmo na hora de resolver uma equação. Em outras palavras, podemos ter altos níveis de autoeficácia para algumas situações e bem menos para outras.



### **Atividade reflexiva:** Desafio da autoeficácia



Todo mundo tem aquelas situações em que se sente um super-herói e outras em que parece um personagem de comédia atrapalhado. Que tal descobrir as suas?

Pense em três situações diferentes: uma em que você se sente incrível, outra em que se sente mais ou menos confiante e uma em que acha que não vai dar conta de jeito nenhum.

Anote cada situação e reflita: porque você se sente assim em cada uma delas? O que ajudaria a aumentar sua confiança nas situações mais desafiadoras?

---

---

---

---

Na Teoria Social Cognitiva a autorregulação humana é entendida como a capacidade de gerenciar os próprios pensamentos, emoções e comportamentos para alcançar objetivos específicos (Polydoro, 2017).

Esse processo envolve o monitoramento das próprias ações, pensamentos e emoções, bem como a avaliação do progresso em relação às metas e a realização de ajustes conforme necessário. A autorregulação permite que as pessoas ajustem suas estratégias e persistam nos desafios, mesmo diante de possíveis obstáculos.

É pelo mecanismo da autorregulação que o indivíduo exerce a agência em diferentes situações de sua vida, podendo, como dizia Bandura, transformar pensamentos (intenções) em ação.

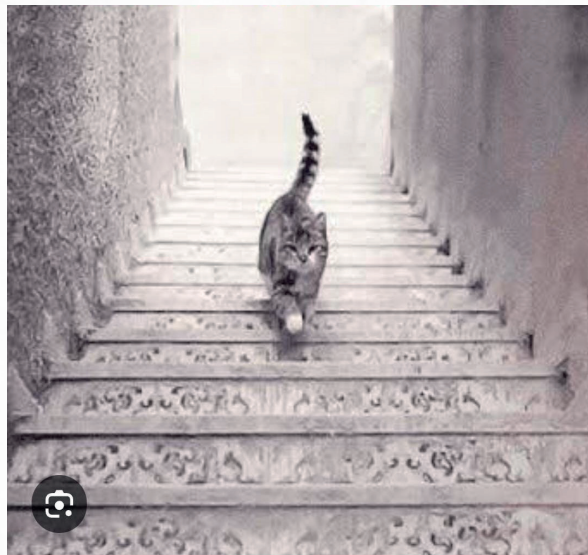
Para isso, a pessoa se baseia em padrões de desempenho que estabelece para si mesma, faz auto-avaliações e se motiva pelo reconhecimento do próprio progresso.

Esses conceitos de agência humana, autoeficácia e autorregulação instrumentalizaram diferentes pesquisadores para entender a autorregulação nos contextos educacionais. É aqui que desponta o trabalho do psicólogo Barry Zimmerman, do qual falaremos daqui para frente.

Chega de teoria, não é? Vamos fazer uma pausa, descansar e relaxar um pouco!

Que tal testar sua percepção com algumas ilusões de ótica? Somente com o objetivo de descansar da leitura realizada. Nada além disso!

### ***O gato está subindo, ou descendo as escadas?***



Fonte: Imagem retirada da internet.

### ***O que você vê um pássaro ou uma menina?***



Fonte: Museu das Ilusões, SP, fotografia de 2024.

## **Autorregulação da aprendizagem**

Agora, retornando à autorregulação da aprendizagem, vamos explorar como você pode se tornar um estudante mais autorregulado e potencializar o seu aprendizado na EPT.

Mas antes você irá conhecer alguém que vez ou outra irá participar da nossa conversa: O Sudestino!

Sudestino é esse carinha simpático da imagem ao lado, um estudante fictício criado especialmente para esse e-book.

Ele ganhou esse nome carinhoso porque estuda em um instituto federal do sudeste de Minas gerais - e carrega, com ele, as dúvidas, os receios e as descobertas de quem está vivendo os primeiros passos no ensino superior.

A ideia de criar o Sudestino foi inspirada no trabalho do pesquisador Pedro Rosário, especialmente na obra *Cartas do Gervásio ao seu umbigo* (2017), que apresenta um personagem reflexivo em diálogo consigo mesmo para desenvolver habilidades de



autorregulação da aprendizagem. Ah, vale dizer: O Sudestino foi criado com ajuda da inteligência artificial- mas seu jeito, suas inquietações e seu percurso foram pensados com base na escuta atenta dos estudantes que compartilham suas experiências todos os dias.

Sudestino é um daqueles estudantes que teve um bom desempenho no ensino médio, mas agora está enfrentando um momento de adaptação e integração ao ensino superior. Tudo é novo- os professores, os colegas, a quantidade de conteúdos, a autonomia que está experimentando e, claro, as cobranças.

Ele anda meio inseguro, tentando entender como se organizar, como estudar melhor e como dar conta da vida acadêmica.

Mas uma coisa é certa: ele é muito reflexivo. Vez ou outra vai aparecer por aqui dividindo conosco seus pensamentos, sentimentos e aprendizados. Às vezes com dúvidas, outras com descobertas... e quase sempre com uma dose de sinceridade que poderá ajudar você que está ingressando no ensino superior ou mesmo quem já está veterano nesse nível de ensino

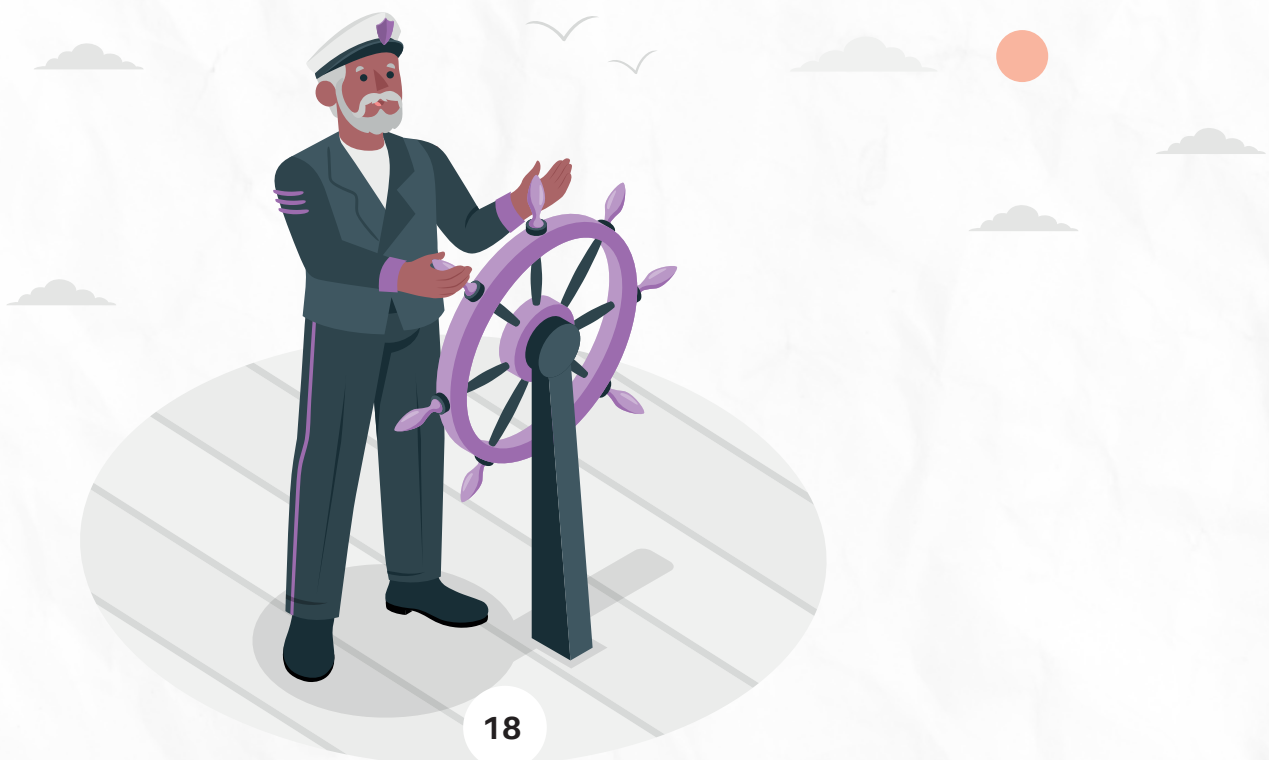
Sudestino está indo bem! Outro dia li um autor que diz que tornar-se estudante universitário é um processo (Dayrell, 2007). Eu acrescentaria que tornar-se um estudante autorregulado também é processo. A Teoria Social Cognitiva nos mostra que a autorregulação da aprendizagem pode ser aprendida e aprimorada ao longo do tempo (Góes e Boruchovitch, 2020).

Talvez você já esteja se perguntando: Sim, acredito que será mesmo muito bacana me tornar um estudante assim, autorregulado, mas... Como?

Olha vou adiantar que não existe um caminho único, ou melhor, um manual com prescrições ou receitas mágicas.

Entretanto, a idéia é que conhecendo melhor o que acontece enquanto você estuda será mais fácil desenvolver estratégias para melhorar seu desempenho e superar desafios.

Afinal, quanto mais você compreende seu processo de aprendizagem, mais autonomia terá para ajustá-lo conforme suas necessidades e objetivos. Dessa forma você se tornará um estudante agente da própria aprendizagem!



Nada de se deixar levar pela maré – é você quem pega o leme do barco e navega rumo ao seu desenvolvimento pessoal e profissional!

Autorregulação da aprendizagem envolve você se engajar, monitorar, refletir e ajustar seu modo de aprender em cada uma das tarefas acadêmicas que precisa realizar.

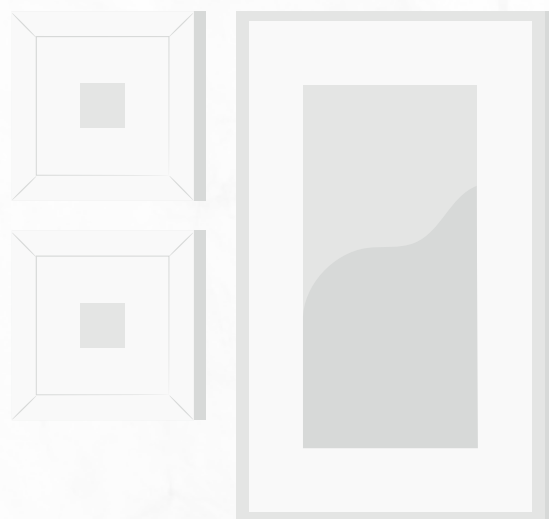
Em outras palavras, seria você ter mais clareza sobre o modo como aprende e a confiança de que pode ajustar as estratégias utilizadas, quando necessário.

Algo assim como não deixar as coisas acontecerem meio no piloto automático. Sabe quando você compra pela internet aquele tão sonhado tênis e fica rastreando a entrega?

Autorregulação é mais ou menos nessa lógica: você vai rastreando os processos pelos quais aprende! E se for preciso faz ajustes no percurso!

Imagine que, ao acompanhar o rastreamento do seu tênis, você percebe que ele está parado em uma transportadora. Você não espera passivamente- entra em contato, verifica o que aconteceu, talvez até mude o endereço de entrega para garantir que ele chegue logo.

Com a aprendizagem é a mesma coisa. Se você percebe que não está avançando como esperava, pode mudar a estratégia: testar outra maneira de estudar, buscar ajuda ou até mesmo fazer uma pausa para relaxar.



O importante é não deixar o processo acontecer no piloto automático, mas sim assumir e acompanhar de perto, fazendo os ajustes necessários para chegar onde deseja.

Zimmerman, psicólogo estudioso da teoria Social Cognitiva explica a autorregulação da aprendizagem como um processo que acontece em um ciclo de três fases, sendo:

## **FASE DE PLANEJAMENTO**

## **FASE DE REALIZAÇÃO**

## **FASE DE AUTORREFLEXÃO**

Em cada uma das fases entram em ação processos cognitivos, motivacionais, emocionais e comportamentais que atuam de forma cíclica.

Vamos explorar cada fase, mas antes considere o exemplo:

Imagine que você precisa aprender um novo conteúdo para uma prova. Se estiver autorregulado para aquele estudo, não apenas senta e lê o material aleatoriamente.

Primeiro estabelece um objetivo claro (por exemplo, entender os principais conceitos para resolver questões práticas). Depois escolhe a melhor estratégia para isso: pode ser resumir os pontos-chave ou assistir a uma videoaula.

Durante o processo, observa se está realmente aprendendo ou se precisa mudar de estratégia. No fim, reflete sobre o que funcionou bem e como pode melhorar da próxima vez.



### Atividade reflexiva:

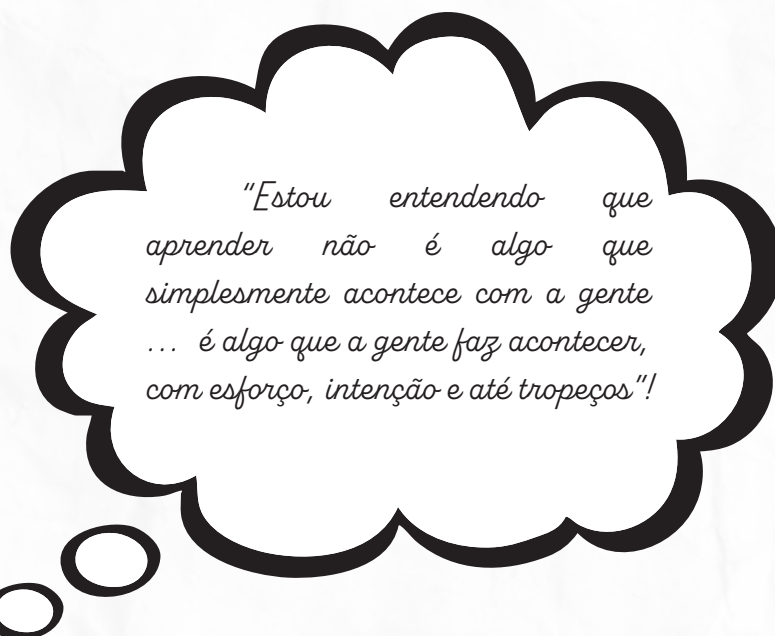


Agora me diga: Como você costuma estudar? Escolha uma disciplina específica e reflita sobre como você organiza seu estudo dos conteúdos abordados.

Seu exemplo:

Disciplinas	Estratégias de Estudos

### Reflexão do Sudestino:



*"Estou entendendo que aprender não é algo que simplesmente acontece com a gente ... é algo que a gente faz acontecer, com esforço, intenção e até tropeços"!*

Fonte: Gerado por inteligência artificial, ChatGPT, 2025.










Penso que o Sudestino tem razão, você concorda? Autorregulação tem a ver com a intencionalidade e as escolhas do estudante: o querer é seu!

E a aquisição de conhecimento não ocorre de maneira automática. Talvez você já tenha ouvido de algum professor: "Estudem! Conhecimento não chega por osmose"!

Realmente, estudar envolve esforço cognitivo, físico e emocional (por isso que cansa!). Quanto mais complexa a tarefa, maior será o custo cognitivo em recursos de atenção e memória de trabalho - evidências da neurociência.

E há que se observar que os processos envolvidos na autorregulação também são influenciados pelos fatores contextuais do ambiente (por exemplo, as práticas pedagógicas do professor).

Ao explorar essas fases, vamos falar sobre:

-  Estabelecimento de objetivos
-  Motivação e crenças de autoeficácia
-  Planejamento e realização de atividades acadêmicas
-  Gerenciamento de tempo
-  Estratégias de aprendizagem
-  Monitoramento, avaliação e reflexões sobre a aprendizagem
-  Atenção
-  Emoções
-  Estratégias autoprejudiciais para a aprendizagem (distrações, procrastinação)



Vamos começar com:

## ***Fase de Planejamento (ou Fase Prévia)***

Essa fase começa antes mesmo da realização da tarefa. É quando se analisa a atividade, definem-se metas, projetam-se resultados e selecionam-se estratégias para alcançar os objetivos.

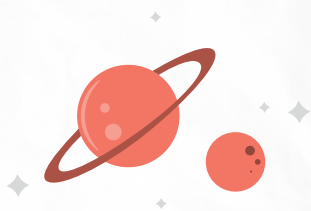
Aqui surge uma questão essencial: o estudante vai se engajar ou não na atividade? Essa decisão está diretamente ligada às crenças motivacionais e de autoeficácia. Se o estudante não se percebe capaz de realizar a tarefa, ou acredita que não tem condições, é pouco provável que vá se empenhar naquela realização. Por outro lado, quando confia em sua capacidade, tende a se envolver mais, persistir diante das dificuldades e buscar as melhores estratégias.

Pesquisas mostram que estudantes com maior nível de autoeficácia possuem comportamentos mais adequados relacionados aos estudos, o que lhes garante melhores resultados na aprendizagem (Ganda e Boruchovitch, 2018).

Além da autoeficácia, a motivação também desempenha um papel crucial. A forma como o estudante atribui valor à atividade influencia seu nível de envolvimento. Ou seja, se percebe que a tarefa é útil para os seus objetivos, se é interessante ou relevante para sua vida, a tendência é que se dedique mais. No entanto, se a considera desnecessária ou sem propósito, pode não se sentir disposto a investir seu tempo e esforço naquela tarefa.

A motivação pode ser mais intrínseca (quando fazemos algo porque gostamos ou achamos interessante) ou extrínseca (quando buscamos uma recompensa externa, como uma boa nota ou reconhecimento).

Mas para que o aprendizado aconteça de verdade, o ideal é que estudantes encontrem sentido no que estão aprendendo. Ou seja, mesmo que o conteúdo não seja interessante ou a disciplina não seja a favorita, pode ser útil refletir sobre como ela se conecta aos seus objetivos de vida.



### Atividade reflexiva



Você topa preencher o quadro a seguir com as disciplinas que está cursando neste semestre e pensar em termos de autoeficácia e motivação para os estudos e atividades que precisa realizar?

<b>Disciplinas</b>	<b>Nível de autoeficácia</b> (Rsr, use uma escala de 0 a 10 e justifique)	<b>Nível de motivação</b> (Rsr, use uma escala de 0 a 10 e justifique)



*Muitas vezes não conseguimos ver sentido em realizar certas atividades e isso pode tornar tudo mais difícil e desafiador! Mas olha, isso é mais comum do que você imagina! Inclusive na internet circulam piadas a esse respeito. Veja:*



Fonte: imagem retirada da internet.

Quando isso acontecer, tente conectar a atividade aos seus objetivos, tanto pessoais quanto de formação profissional. Essa conexão pode fazer toda a diferença na sua motivação e no seu aprendizado!

### **Crenças de autoeficácia altas**

- Maior esforço, persistência e escolha de boas estratégias;

### **Crenças de autoeficácia baixas**

- Maior chance de desistir antes mesmo de tentar;

### **Motivação alta**

- O estudante vê valor no que está estudando e se engaja mais;

### **Motivação baixa**

- O estudo parece um fardo e há menos esforço.

## **Sobre Objetivos**

Na fase de Planejamento, é importante pensar sobre seus objetivos com clareza. Definir o que você quer alcançar é essencial. Como diz o Gato de Cheshire em Alice no País das Maravilhas: **“Se você não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve”**.

Porém, quando se tem uma visão clara do que se deseja, é possível escolher os melhores caminhos para chegar lá!

Pense nos objetivos como destinos e em metas como caminhos que o levam até a eles. Zimmerman já comprovou em suas pesquisas que estabelecer metas claras e específicas pode fortalecer a autoeficácia e o desempenho acadêmico dos estudantes (Zimmerman, 1989).

## **Sobre Definir Metas**

Para que as metas realmente façam a diferença na sua aprendizagem, é essencial que



you learn to establish them based on some criteria that will influence the final result. Let's go?

- 1** Metas precisam ser específicas- isto é, precisam contemplar o máximo de detalhes possíveis do que se pretende atingir. Vale lembrar o que o próprio Bandura já advertia: metas vagas ou distantes no tempo podem não mobilizar esforços de forma adequada ou não direcionar o que se faz aqui-agora (Bandura e Shunk, 1981);
- 2** Mensuráveis- ou seja, os estudantes precisam, de alguma forma, conseguir avaliar o que estão conseguindo alcançar;
- 3** Realistas- a meta é realista quando é passível de ser realizada pela pessoa que a estabelece. Muito óbvio, né? Meta pé no chão!
- 4** Meta orientada a ação- Significa que ela deve envolver uma atitude e colocar a pessoa em ação. Não adianta ter meta como intenção e... não sair do lugar!
- 5** Oportuna- Como assim? Significa que a pessoa consegue dividi-la em prazos, podendo ser metas de curto, médio ou longo prazo e especificar claramente uma data para sua conclusão.

(Adaptado de Góes e Boruchovitch, 2020.)



## Com a palavra, o Sudestino

*Estava ainda a pouco na cantina com uma galera e ouvindo a conversa deles aprendi coisas que preciso compartilhar com você! Na verdade, eu também participei daquele papo com um ou dois comentários aleatórios, mas como estava bem interessante, achei melhor me calar e ouvir.*

*Estavam falando sobre metas e, como a discussão era novidade pra mim, acabei me interessando. Na verdade, gostei pra valer!*

*Tudo começou com uma garota, acho que Stéfani é o nome dela, comentando sobre uma aula de ontem, em que a professora ensinou sobre como estabelecer metas. Fiquei surpreso, não sabia sobre critérios para se estabelecer metas! Pra mim, cada um tem as suas metas e pronto! Se vai atingi-las ou não, é outra história! Pois bem, conforme os ensinamentos da professora, repassados pela Stéfani aos atentos e atentas colegas da mesa da cantina, qualquer meta ao ser estabelecida precisa ser CRAVA (Rosário et al., 2017).*

*Opa, o que é isso? Concreta, realizável e avaliável. Parece que a galera logo compreendeu, pois começaram a comentar: Não adianta uma meta ser muito ampla, como, por exemplo, "preciso estudar muito! Sim, mas o que é estudar muito"? Deverá ser algo concreto, como por exemplo, vou estudar 2 horas por dia! Faz sentido!*



Fonte: Gerado por inteligência artificial, ChatGPT, 2025.

*Metas precisam ser Realizáveis: Stéfani leu a anotação que fez da fala da professora "Os objetivos devem ser desafiadores, mas concretizáveis" (Rosário et al., 2017, p. 46)! Ou seja, devem ser interessantes, exigir um pouco de esforço -meta muito fácil não empolga -, e ainda ser possível atingi-las dentro de um prazo que pode ser estabelecido. Não adianta nada eu prometer pra mim mesmo, e pra todo mundo algo que está exageradamente além do possível, ou que não terei tempo suficiente para cumprir!*

*E ainda, as metas precisam ser avaliáveis! Muito fácil essa, né? Preciso perceber o quanto consegui atingir daquilo que planejei. Vai um exemplo: Quero fazer*

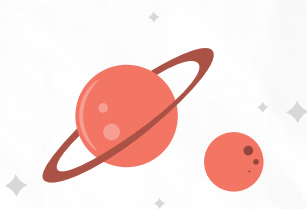
os 10 exercícios de algoritmos passados pela professora, hoje no horário entre 17 e 19h (2 horas de estudos). Após esse horário poderei conferir o que consegui fazer e, caso não tenha conseguido irei identificar os motivos ("estava mais difícil do que imaginei... fiquei tempo demais no celular, etc").

Olha, estar naquele momento na cantina foi bom pra mim! Engraçado que às vezes, quando menos se espera, aprendemos alguma coisa! Antes sair ainda ouvi a garota lendo uma última citação:

Os objetivos e metas tem um enorme poder de impulsionar o comportamento, por isso é muito importante que sejam concretos, realizáveis e avaliáveis! (Rosário et al., 2017). Um dos participantes da conversa, o Diogo, fotografou os slides da professora e me encaminhou, veja:

O que fazer?	Como?
Definir o objetivo	Seguir o acrônimo CRAva (Concreta, Realista e Avaliável)
Estabelecer um plano	Como vou alcançar essa meta? Identificar recursos, passos e tarefas intermediárias para alcançá-lo.
Monitorar o cumprimento do plano	Estou seguindo o previsto? O que faço me conduz ou me desvia de meu objetivo? A partir das respostas, retirar conseqüências.
Avaliar	Alcancei o objetivo? Sim? Não? Por que?

Fonte: Rosário et al. 2017, p. 48.



### Atividade reflexiva



De modo geral, você tem o costume de estabelecer metas em sua vida, sejam elas pessoais, acadêmicas ou profissionais? Pense em algumas delas e reflita se atendem ou não aos critérios CRAva. Caso não atendam, aproveite para fazer os ajustes necessários!

---

---

---

---

(Adaptado de Rosário et al., 2017)

## Sobre Planejamento

O planejamento é essencial na autorregulação da aprendizagem e é um indicador de bons resultados. Envolve a criação de um plano de ação, no qual você escolhe as estratégias necessárias para a boa realização das tarefas.

Organizar e planejar os estudos favorece que você se torne mais ativo e autônomo em sua aprendizagem, aumentando sua capacidade de se tornar agente nesse processo (Lembra da agência humana? A capacidade de fazer as coisas acontecerem).

Você definiu como uma de suas metas tornar-se um estudante autorregulado neste semestre?

Então, vamos considerar as disciplinas que está cursando, o tempo disponível para estudar (fora do horário das aulas), os materiais necessários e o local de estudo. Todos esses fatores vão influenciar na qualidade do seu aprendizado!

Além disso, escolher as estratégias certas faz toda a diferença. Será que resumir o conteúdo vai ajudar? Fazer listas de exercícios? Assistir videoaula?

Ou seja, a fase de Planejamento do ciclo autorregulatório não é apenas sobre o porque estudar, mas também o como estudar e se organizar melhor para que o aprendizado aconteça!



### Tenha em Mente



- Seus objetivos e metas; (não se esqueça, metas CRAVa);
- Organize seu tempo (ainda vamos falar disso!);
- Escolha um local adequado para estudar;
- Use ferramentas de organização: agendas físicas, digitais ou aplicativos (vale até um caderninho de anotações)- o importante é você visualizar a realização das tarefas, e claro, não se esquecer delas!
- Vá riscando aquilo que já cumpriu, isso faz bem!
- Precisa conciliar estudos e trabalho? Sabemos o quanto isso é desafiador!



*Estamos explorando a autorregulação da aprendizagem (ARA) como um processo que ocorre em três fases interconectadas: Planejamento, Realização e Autorreflexão. Compreender esse ciclo vai ajudar você a conduzir sua aprendizagem de maneira mais estratégica e com mais autonomia (Boruchovitch; Gomes, 2022).*

Até aqui, vimos a importância dos objetivos e metas como guias para a aprendizagem, bem como a força das crenças de autoeficácia e da motivação para o engajamento, o esforço e a persistência nas tarefas.

Também destacamos como um bom planejamento pode fazer toda a diferença! Passamos pela fase Prévia ou fase de Planejamento. Agora vamos conversar sobre a fase de Realização.

## **Fase de Realização**

Você concorda que podemos ter o melhor planejamento, mas ele não terá valor se não for colocado em prática? Barco parado não faz viagem... (Rosário, et al., 2017). Então! Na fase de Realização o plano se materializa, isto é, ganha vida!

Nesta etapa entram em cena as estratégias escolhidas (na fase anterior) para estudar e realizar suas atividades. É aqui que você precisa gerenciar sua atenção, monitorar seu progresso e fazer ajustes sempre que necessário.

Isso envolve, por exemplo, conseguir manter o foco e lidar com distrações, manejar emoções e enfrentar os desafios que podem aparecer ao longo do processo. Concorde que estamos falando de autocontrole?

Ainda outro aspecto essencial da fase de Realização é o automonitoramento. Ao acompanhar o próprio desempenho, ou seja, monitorá-lo, você percebe se está seguindo o planejado ou se precisa adaptar suas estratégias.

Trataremos desses aspectos mais a frente! Por agora, é importante compreender que a fase de Realização é dinâmica e exige flexibilidade. Afinal, nem sempre tudo sai conforme o planejado, e saber ajustar a rota faz parte do processo de aprendizagem autorregulada.



### Atividade reflexiva



Como você costuma lidar com as distrações durante o estudo? Você tem o hábito de monitorar seu progresso ou só percebe que algo não deu certo quando já é tarde?

### Sudestino e suas reflexões...

*Tenho pensado que, para estudar de verdade, não basta só arrumar tempo. É preciso também conseguir segurar essa vontade rebelde que vive tentando me levar para outro lugar. Eu quero aprender, mas tem hora que parece que meu querer não ajuda.*

*Minha cabeça então... nossa, viaja demais! Fico preso em lembranças do passado ou em preocupações com o que ainda nem aconteceu- tudo isso justo na hora de estudar. E tem o celular, né? Cheio de mensagens, notificações... difícil competir com isso.*

*Já ouvi dizer que o segredo é focar no presente. Mas aí fico me lembrando dos boletos que estão pra vencer, das cobranças, das tarefas acumuladas. A mente fica cheia, e estudar acaba ficando pra depois.*

*É... Preciso encontrar um jeito de lidar com tudo isso. Senão não vai ter conteúdo que entre.*

**Bom, vamos lá! Precisamos falar sobre:**

### **Autocontrole e Automonitoramento**

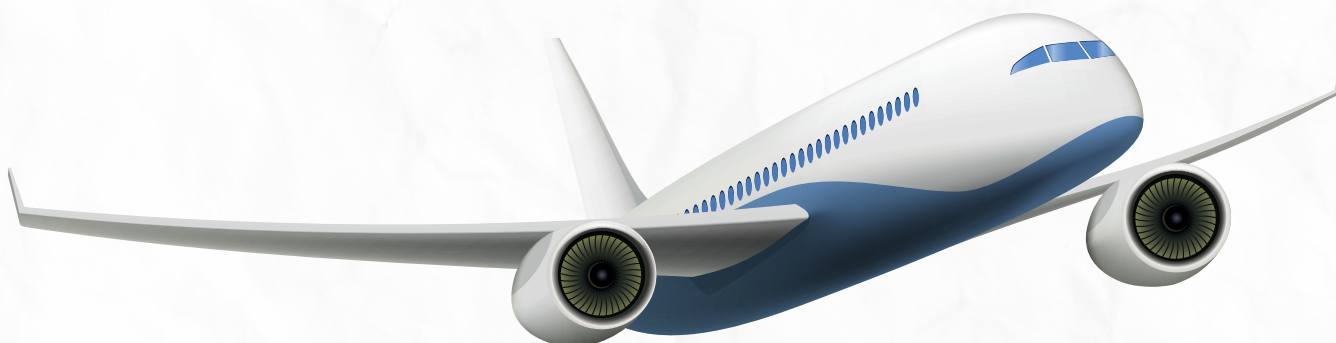
São dois processos fundamentais da fase de realização. Ambos contribuem para que a pessoa que está aprendendo mantenha o foco e faça os ajustes necessários em suas estratégias ao longo da execução de uma tarefa. Vale lembrar que estudar exige esforço cognitivo, físico e emocional, e, muitas vezes, manter-se concentrado e engajado não é uma tarefa fácil. Na verdade, manter a atenção focada e sustentar bons níveis de motivação ao longo das atividades é um dos maiores desafios da autorregulação da aprendizagem

(Zimmerman, 2000 *apud* Rosário, 2017).

Para ilustrar: Antes falamos de um barco, mas agora o exemplo é de um avião. Temos transportes para todos os gostos!

### **Autocontrole: O piloto do avião**

Imagine que você está pilotando um avião. Antes de decolar, você já tem um plano de vôo (fase de planejamento). Mas, durante o trajeto, precisa manter o controle da aeronave, ajustando a altitude, a velocidade e desviando-se de turbulências. O autocontrole funciona assim: é a capacidade de se manter no caminho, em direção aos seus objetivos, ainda que no momento, você não consiga usufruir de recompensas ou não tenha incentivos assim tão claros. Infelizmente, sem autocontrole é fácil se perder e não seguir o plano inicial!



## Monitoramento: O GPS do voo

Agora, pense no GPS do avião. Ele indica se você está no trajeto certo ou se precisa ajustar a rota. O monitoramento tem essa função: é o processo de observar o próprio desempenho enquanto realiza uma atividade.

Monitorar é essencial para evitar que só ao final você perceba que algo deu errado. Afinal é mais fácil corrigir a rota durante o vôo do que depois de pousar no lugar errado.



### Tenha em Mente



Objetivos e metas definidos na fase de planejamento.

Acompanhe seu progresso: Durante o estudo, faça pausas para refletir sobre como “está indo” a realização daquela tarefa.

Pergunte-se, até em voz alta mesmo (sim, não custa nada!): “Estou entendendo o que estou lendo”? Onde estou com dificuldades? O que posso fazer para melhorar?

Ao perceber que uma estratégia de estudo não está funcionando, não seria melhor usar outra? Buscar ajuda junto ao professor ou um colega?

Use registros de aprendizagem: Anotar dificuldades, dúvidas e avanços pode ajudar a visualizar progressos e facilitar o ajuste de estratégias.

Na fase de realização, além do autocontrole e automonitoramento, também exploraremos a importância da atenção, das autorrecompensas, da organização do ambiente de estudo, do uso de estratégias de aprendizagem, da gestão do tempo e da busca de ajuda.



$$E = mc^2$$



## Atenção



A atenção é a porta de entrada da aprendizagem (Amaral; Guerra, 2015). Sem ela nosso cérebro não processa as informações, o que dificulta a compreensão, a retenção e a recuperação do conhecimento. Do ponto de vista da neurociência, a atenção funciona como um filtro que seleciona quais estímulos serão priorizados em meio a uma infinidade de informações que recebemos a todo o momento. Esse processo envolve a ativação de redes neurais específicas, como aquelas coordenadas pelo córtex pré-frontal, responsável pelo controle voluntário da atenção e estado de alerta.

Existem diferentes tipos de atenção, como a sustentada, a seletiva e a dividida, cada uma tendo um papel importante na aprendizagem. A atenção sustentada nos permite focar em determinada tarefa por um período prolongado, essencial, por exemplo, para leituras aprofundadas ou resolução de problemas complexos. Já a atenção seletiva ajuda a ignorar distrações e manter o foco no que é mais relevante, enquanto a atenção dividida permite alternar entre tarefas, embora com perda de eficiência quando há sobrecarga cognitiva

(Gebirim; Lemes, 2020).



Para otimizar o aprendizado, é importante reconhecer qual tipo de atenção está sendo exigido em cada situação e desenvolver estratégias para mantê-la ativa.

Já aconteceu de você sentar para estudar e, depois de um tempo, perceber que sua atenção foi embora? Pois é, manter o foco por longos períodos pode ser desafiador para todos nós. Fique tranquilo, você não está sozinho (a)!

Aprimorar a atenção seletiva é essencial para a aprendizagem e treinar esse foco é quase como brincar de “Cadê o Sudestino?” – é preciso aprender a enxergar o que importa no meio de tanta coisa acontecendo ao mesmo tempo!

Fonte: Gerado por inteligência artificial, ChatGPT, 2025.



*A técnica Pomodoro pode ajudar você a sustentar a atenção necessária para a realização de uma tarefa. Ela funciona como um jogo do tempo, onde você estuda por 25 minutos sem interrupções e, depois, ganha uma pausa de 5 minutos para relaxar (use um cronômetro).*

Vale ressaltar que esse tempo padrão de 25 minutos de foco pode ser totalmente ajustável pelo estudante. Considere o tempo de for melhor para você. Mesmo que inicialmente sejam 15 minutos de concentração por 5 de descanso (é só um exemplo!).

A tendência é que seu tempo de concentração na atividade vá aumentando à medida que treina sua atenção. Sim, do mesmo jeito que você treina os exercícios da academia! Pense no cérebro como um músculo!

### **E as autorrecompensas?**

Elas podem turbinar seus ciclos de Pomodoro. O cérebro adora pequenas doses de prazer e isso tem tudo a ver com a liberação de dopamina, um neurotransmissor ligado ao bem-estar e a motivação (Amaral; Guerra, 2015). Quando você se dá um “prêmio” por concluir uma tarefa – seja um chocolate, um episódio da sua série favorita ou simplesmente a sensação de dever cumprido – você reforça o hábito de estudar com foco. Mais do que isso, fortalece suas crenças de autoeficácia, ou seja, a confiança na sua capacidade de aprender e persistir. Esse processo de se recompensar faz parte da autorregulação da aprendizagem, sendo definido como autorrecompensas, um dos subprocessos envolvidos na fase de realização (Zimmerman, 2013).

### **Estruturação e organização do ambiente de estudos**

O ambiente em que estudamos pode fazer toda a diferença na concentração e no desempenho. Organizar esse ambiente também faz parte da autorregulação da aprendizagem (Zimmerman, 2013). Isso significa que, além de planejar o que e como estudar, é importante ajustar o espaço ao redor para facilitar o foco e minimizar distrações. Afinal, um local desorganizado e cheio de estímulos concorrentes pode atrapalhar nossa atenção e tornar o estudo mais cansativo.

## Estratégias de aprendizagem

São aquelas técnicas e ações planejadas que usamos para entender melhor o que estamos estudando e lembrar o conteúdo depois. Elas ajudam na organização, retenção e recuperação das informações, facilitando o aprendizado. Podemos dizer que é uma caixa de ferramentas!

Pesquisas científicas mostram que estudantes que utilizam estratégias de aprendizagem, independente do nível de escolaridade em que se encontram, tendem a apresentar um melhor desempenho acadêmico (Góes; Boruchovitch, 2020).

O conhecimento e a utilização de estratégias de aprendizagem são considerados componentes-chave da autorregulação da aprendizagem (Zimmerman, 2013).

Existem diferentes estratégias para realizar atividades acadêmicas, e nenhuma delas é universal - ou seja, uma estratégia que funciona bem para um estudante pode não ser tão boa para outro. Isso acontece porque cada pessoa tem um jeito único de aprender, e a escolha da estratégia depende de fatores como o tipo de conteúdo, a atividade a ser realizada, os objetivos de aprendizagem e até mesmo a motivação de cada um.

E para você, o que funciona melhor? Lembre-se de que a maneira como você estuda pode facilitar ou dificultar o seu aprendizado.

Seguem algumas sugestões de estratégias de aprendizagem que talvez você já utilize. Se ainda não, vale a pena experimentar!

**Sublinhar textos:** É uma das estratégias mais utilizadas, mas para que seja realmente eficaz, é preciso saber usá-la:

### Sublinhar textos

- Evite marcar quase tudo! O ideal é destacar apenas as idéias principais, palavras-chave e conceitos essenciais. Se o texto inteiro estiver sublinhado, a estratégia perde a função.
- Leia primeiro, sublinhe depois: Antes de marcar qualquer trecho, leia o parágrafo todo e tente identificar o que é realmente relevante.
- Use cores ou símbolos: Diferenciar as marcações pode ajudar na organização visual. Por exemplo, uma cor para definições, outra para exemplos e outra para dúvidas.
- Relacione com outras estratégias: Após sublinhar, tente reescrever as informações com suas próprias palavras, fazer perguntas sobre o conteúdo ou criar um resumo. Isso ajuda na fixação e compreensão real do tema.

**Resumir:** É uma das estratégias mais eficazes para consolidar o aprendizado, pois exige que o estudante se envolva ativamente com o conteúdo, o que facilita a compreensão e a retenção. Dicas para se elaborar um bom resumo:

### Resumir

- **Leia o texto com atenção:** Antes de começar a escrever, leia o conteúdo com calma para entender os pontos principais.
- **Selecione as idéias-chave:** Identifique as informações essenciais, sem incluir detalhes desnecessários. Foque nos conceitos mais importantes e nos exemplos que ajudam a explicar o conteúdo.
- **Reescreva com suas palavras:** Em vez de copiar diretamente o texto, tente reformular as idéias. Isso ajuda a assimilar melhor o conteúdo.
- **Mantenha o texto conciso:** O objetivo é sintetizar a informação de forma clara e objetiva, sem incluir explicações longas ou irrelevantes.
- **Revise o resumo:** Após escrevê-lo, releia e veja se ele reflete bem as idéias principais do texto original. Se necessário adicione ou ajuste algum ponto. (sugestões baseadas em Góes e Boruchovitch, 2020).



**Resolução de problemas e exercícios práticos:** É uma estratégia muito utilizada pelos estudantes das ciências exatas, pois envolve a resolução de problemas práticos. Para bem usá-la é importante ater-se aos seguintes passos:

## Resolução de problemas e exercícios práticos

- Procure entender o problema: Leia o enunciado do exercício com atenção e identifique as variáveis, conceitos e fórmulas que podem ser usados na solução.
- Planeje sua resolução: Pense nas etapas necessárias para resolver o problema. Isso pode incluir a formulação de equações, a identificação e compreensão de dados, o raciocínio lógico-dedutivo, etc.
- Pratique resolvendo problemas semelhantes: Quanto mais você pratica, mais fácil fica identificar padrões e aplicar os conceitos corretamente. Tente resolver diferentes tipos de problemas para reforçar o entendimento dos conceitos.
- Revise as soluções encontradas: Se a solução encontrada não estiver correta, procure entender onde está o erro e como solucioná-lo. Isso pode incluir muitas tentativas (Baseado em recomendações de professores de um curso de Engenharia).
- Utilização de recursos tecnológicos: É uma das estratégias mais utilizadas pelos estudantes de graduação tecnológica (Aquino; Ribeiro, 2025). São poderosas para o aprendizado, pois facilitam a compreensão de conceitos muitas vezes complexos. Algumas dicas para a boa utilização destas estratégias:
  - Escolha fontes confiáveis: Busque videoaulas de plataformas ou professores reconhecidos, que garantam um conteúdo de qualidade.
  - Associe ao estudo ativo: Não basta apenas assistir ao vídeo. Tome notas, pause e reflita sobre o que está sendo explicado. Tente explicar o que aprendeu para si mesmo ou até para alguém, como se fosse um professor.
  - Revise sempre: Se algo não ficou claro no vídeo, procure outros recursos ou assista à mesma aula novamente, tentando perceber detalhes que passaram despercebidos na primeira vez.



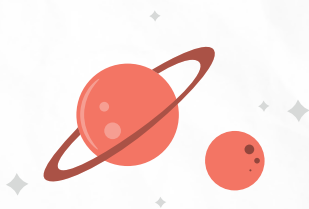


*Vale à pena usar diferentes estratégias para aprender um conteúdo, pois nosso cérebro responde melhor a abordagens variadas (Gebrim; Lemes, 2020).*

Métodos como fazer resumos, assistir videoaulas, explicar o conteúdo para um colega, etc., ativam diferentes regiões cerebrais, facilitando tanto o armazenamento quanto a recuperação das informações.

Assim, conseguimos identificar quais estratégias funcionam melhor para nossa aprendizagem, em cada tarefa específica.

À medida que aprendemos, ampliamos nossa percepção de autoeficácia, o que pode aumentar nossa motivação para a tarefa e gerar um ciclo positivo de aprendizagem.



### Atividade reflexiva



Agora é com você! Quais estratégias de aprendizagem fazem parte do seu dia a dia?

Você já percebeu quais funcionam melhor para você? Poderia testar novas estratégias para facilitar o seu aprendizado?

## Agora vamos falar sobre Gestão do Tempo

“O tempo perdido nunca será encontrado novamente”. (Benjamim Franklin)

A forma como utilizamos nosso tempo (que é um recurso limitado) faz toda a diferença na autorregulação da aprendizagem. Antes de tudo, é essencial que aprendamos a observar como estamos gastando esse tempo, algo que muitas vezes não paramos para pensar!

Essa reflexão inicial é importante, pois um bom gerenciamento do tempo é uma característica marcante dos estudantes autorregulados.

Vamos compartilhar algumas estratégias para ajudá-lo nesse sentido, mas antes precisamos falar da realidade do estudante trabalhador.

Muitos estudantes da Educação Profissional e Tecnológica precisam conciliar os estudos com o trabalho, o que torna a gestão do tempo um desafio ainda maior. Além das demandas acadêmicas, há compromissos profissionais, responsabilidades familiares e momentos de descanso que não podem ser negligenciados.

Nesse contexto, a autorregulação da aprendizagem se torna uma importante aliada. O estudante trabalhador precisa planejar seu tempo de forma estratégica, aproveitando para realizar pequenos blocos de estudo ao longo do dia, priorizando tarefas e ajustando a rotina, conforme possível (Caso essa seja a sua realidade mostraremos algumas dicas específicas para você).










Mas, como organizar uma rotina com boa distribuição do tempo para as diferentes necessidades e demandas que temos a cada dia?

Isso inclui considerar momento para o estudo, as atividades pessoais, os compromissos acadêmicos e profissionais e, claro, o lazer, o descanso e a vida pessoal! Afinal, não sou um  robô!





Vamos pensar em estratégias bem básicas, que já conhecemos e muitas vezes acabamos não aplicando. Vale dizer: Não existe uma fórmula mágica e infalível para administrar bem uma rotina! Precisamos lidar com imprevistos, cansaço físico e mental, inúmeros estímulos distratores (sim, a palavra é essa mesmo: aquilo que nos causa distração), além de outras questões.



## Mas, vamos lá:

-  Defina suas prioridades, identifique o que é mais importante e urgente, levando em conta seus objetivos de curto e longo prazo. Organize as tarefas em ordem de relevância para que você possa concentrar sua energia no que realmente importa. A propósito você conhece a lista CAF? (Rosário et al., 2017.)
-  Lista CAF ou Lista de Coisas a Fazer: Escreva em uma agenda, ou em um caderninho tudo aquilo que você precisa realizar. À medida que for eliminando tarefas, assinale com um X ou risque-as. Essa sensação de dever cumprido faz bem! Se preferir use canetas coloridas, isso agrada a percepção visual!
-  Acostume-se a contabilizar e monitorar o tempo gasto nas atividades. Essa prática facilita futuros planejamentos. Fique de olho também no “tempo perdido”!
-  Se preferir, utilize ferramentas digitais, como agendas e aplicativos.
-  Aproveite pequenos espaços de tempo.
-  Estabeleça um quantitativo de tempo para uma rotina semanal de estudos. Se você disser que está estudando só na véspera de prova, me recuso a acreditar!!!
-  Ao sentar-se para estudar, experimente a técnica Pomodoro.
-  Inclua no planejamento tempo para atividades de lazer, descanso e interações sociais com pessoas queridas.
-  Mais a frente ainda vamos falar sobre procrastinação. Quem nunca adiou uma tarefinha...

### **Para o estudante trabalhador:**

-  Estabeleça uma rotina flexível, organizando seu tempo conforme as demandas do trabalho e os prazos acadêmicos.
-  Priorize tarefas: Veja o que é mais urgente e importante, tanto para o trabalho como para os estudos.
-  Aproveite o tempo livre: Se possível, use intervalos no trabalho ou períodos livres durante o dia para revisar conteúdos ou adiantar tarefas acadêmicas.
-  Comunique-se com seu empregador e com seus professores: Seja transparente sobre sua carga de trabalho e peça compreensão quando precisar de mais flexibilidade para cumprir com os compromissos acadêmicos.

## Tenha em Mente



O cérebro não é multitarefa (Amaral;Guerra,2015). Não tente fazer inúmeras coisas ao mesmo tempo, nossa capacidade atencional é limitada!

Aprendizagem ativa requer elaboração e tempo para consolidação na memória (Amaral;Guerra, 2015). Portanto, procure fracionar seus estudos ao longo dos dias. Nada de tentar aprender extensos conteúdos de uma só vez!

## Atividade reflexiva



Planejar uma rotina de estudos é uma importante estratégia para a autorregulação da aprendizagem. Saber o que fazer, quando fazer e por quanto tempo nos ajuda a aproveitar melhor o tempo disponível.

A proposta agora você montar um planejamento semanal de estudos preenchendo a tabela a seguir:

Data	Horário	O que Estudar	Tipo de Atividade	Tempo Estimado
Segunda-feira				
Terça-Feira				
Quarta-Feira				
Quinta-Feira				
Sexta-Feira				
Sábado				
Domingo				

**Obs.** Sábado e domingo estão na tabela, mas isso não significa estudar o final de semana inteiro. Pode ser só uma revisão leve, ou o que é melhor, descansar mesmo! O importante é que a decisão seja consciente (e não culpa batendo no domingo à noite!).

## Busca de ajuda

Aprender de forma autorregulada não significa fazer tudo sozinho. Pelo contrário, reconhecer quando e como buscar ajuda é uma excelente estratégia para o processo de aprendizagem. Ninguém aqui é um lobo solitário do conhecimento!

Antes de começar um estudo ou uma tarefa já dá para prever algumas dificuldades, não é? Então que tal se preparar? Você pode separar materiais extras, combinar um horário para tirar dúvidas com o professor ou até formar um grupo de estudo.

Ou ainda, sabe aquele momento em que você está sentado estudando e não está entendendo nada? Que desespero! Calma! Estudantes autorregulados não hesitam em procurar ajuda! Perguntar para um colega, enviar um e-mail para o professor ou assistir uma videoaula faz toda a diferença! O ponto-chave aqui é não empacar sozinho (a) por desânimo ou vergonha.

Muita gente evita pedir ajuda por vergonha de parecer “incapaz” ou por acreditar que precisa entender tudo por conta própria. Só que... Adivinha? Aprender é um processo social! Todos aprendemos juntos e em algum momento, cada um precisará de apoio!



- *Buscar ajuda é autorregulação da aprendizagem (Zimmerman, 2013)!*
- *Quando discutimos uma dúvida com alguém, ativamos áreas do cérebro ligadas à empatia e ao raciocínio, como o córtex pré-frontal medial (Amaral; Guerra, 2015). Isso nos ajuda a ver o problema sob outro ângulo e fortalecer conexões neurais. Ou seja, aprender junto potencializa o aprendizado!*
- *Quando você discute um tema com os colegas, ajuda alguém a entender um conceito ou recebe sugestões para melhorar sua abordagem de estudo, está participando de um processo de co-regulação. Esse aprendizado colaborativo, co-regulado fortalece sua aprendizagem e autorregulação.*

## **Emoções e Aprendizagem**

Se você já observou que aprende melhor quando está interessado naquele conteúdo ou que “trava” completamente quando está ansioso, saiba que a aprendizagem não depende só de atenção e memória – as emoções também entram nesse jogo! Emoção e cognição são processos inseparáveis, que resultam da atividade de redes neurais com conexões e influências recíprocas. (Amaral;Guerra, 2015).

Já ouviu falar em emoções acadêmicas? Opa! O que você sente ao estudar também importa!

Em contextos de aprendizagem experimentamos diferentes sentimentos que surgem diante de tarefas escolares, provas, trabalhos ou até mesmo da relação com professores e colegas. Essas emoções podem ter um impacto direto na motivação, no esforço e no desempenho, por isso são chamadas de emoções acadêmicas. São descritas como emoções positivas e emoções negativas (Bzuneck,2018). Veja:

**Emoções acadêmicas positivas:** São aquelas que tornam o aprendizado mais prazeroso e estimulante. Por exemplo:

**Alegria ao aprender:** Quando você entende um conceito novo e se sente satisfeito.

**Esperança antes de uma prova:** Quando você acredita que pode se sair bem e se sente motivado a estudar.

**Orgulho pelo próprio esforço:** Quando você percebe que evoluiu em determinada matéria e sente satisfação.

**Emoções acadêmicas negativas:** São aquelas que podem dificultar o aprendizado e diminuir o envolvimento com os estudos. Por exemplo:

**Ansiedade:** Quando o medo de errar, não saber ou ser avaliado se torna paralisante.

**Vergonha:** Quando emergem sentimentos de incapacidade.

**Tédio:** Quando o desinteresse faz com que você se desconecte do conteúdo.

Além disso, a autorreatividade - ou seja, como você avalia e reage emocionalmente ao próprio desempenho ao final de uma tarefa pode impactar sua disposição para continuar aprendendo e as estratégias que irá utilizar (Zimmerman, 2013).



### *Como regular emoções acadêmicas? Dicas!*

- *Perceba e identifique suas emoções. Você sente ansiedade antes as provas? Tédio em certas matérias? Reconhecer o que está sentindo é o primeiro passo!*
- *Na rotina acadêmica busque estratégias para manter bons níveis de motivação: Conecte o conteúdo com seus interesses, faça pausas estratégicas e estabeleça desafios para tornar o estudo mais dinâmico.*
- *Transforme o nervosismo em ação: Se a ansiedade está atrapalhando, tente usá-la, por exemplo, como um impulso para planejar melhor os estudos ou mesmo procurar ajuda. Durante uma prova, evite aquele diálogo interno, como: "eu deveria ter feito mais exercícios", "vou reprovar", etc. Procure focar nas questões. Vá deixando para o final aquelas que não sabe (Essa dica sobre deixar as questões "desconhecidas" para o final foi dada por alunos do curso de Matemática).*
- *Aprenda a lidar com frustrações. Nem sempre vai dar certo de primeira, e está tudo bem! O importante é refletir sobre o que pode ser ajustado para melhorar no futuro.*
- *Peça ajuda quando necessário: Conversar com colegas, professores ou buscar apoio pode ajudar a diminuir emoções negativas e fortalecer a confiança nos estudos.*
- *Aprender também é sentir! Se você já se frustrou com uma matéria difícil ou ficou empolgado ao entender um conceito novo, já percebeu o tanto que as emoções influenciam a aprendizagem. E não se esqueça: As emoções negativas também fazem parte do processo!*

## ***Fase de Autorreflexão***

É o momento em que, depois de todo esforço dedicado à realização de uma tarefa você para e pensa sobre como foi o seu desempenho. Seria como fazer um balanço após uma prova, um projeto ou qualquer atividade acadêmica, avaliando o que deu certo, o que pode melhorar e quais estratégias funcionaram melhor. Essa análise é essencial para ajustar o jeito de estudar e se preparar para próximos desafios.

Nesta etapa algumas coisas entram em jogo:

**Atribuições de causalidade:** Você sempre tem uma justificativa para o seu bom ou mau desempenho, não é? Todos nós fazemos isso em cada tarefa que realizamos: atribuímos uma causa, uma razão para aquele resultado. Na verdade, trata-se de algo bem “melindroso”, pois, por exemplo, se você considera que foi mal na atividade por motivo de falta de capacidade, ou seja, algo que você não consegue interferir... O que fazer? Concorda que essa falta de capacidade seria algo incontrolável?

As atribuições de causalidade apontam para justificativas **controláveis e incontroláveis**. Se você acredita que foi mal porque não estudou o suficiente ou porque usou uma estratégia ruim, há algo que pode ser ajustado. Mas se pensa que foi mal porque “nunca foi bom nisso” ou “simplesmente não nasceu para essa matéria”, pode acabar desistindo de tentar melhorar.

Em contrapartida, se pensa que poderia ter usado uma estratégia diferente para estudar, ou seja, algo controlável – afinal, você pode escolher as estratégias- então há uma oportunidade de mudança. Isso significa que, em vez de considerar o desempenho ruim um fracasso, você pode encará-lo como um sinal de que precisa ajustar sua abordagem.

**Autojulgamento e autoavaliação:** Você analisa seu desempenho final na tarefa e estabelece um elo com suas expectativas iniciais. Os objetivos foram alcançados? A aprendizagem aconteceu conforme o esperado? Se sim ou não, o que contribuiu para esse resultado?

Essa avaliação pode gerar reações emocionais positivas ou negativas que influenciarão a forma como você vai se engajar e realizar a próxima tarefa. São as chamadas **autorreações** (Zimmerman, 2013).

Caso experimente uma emoção positiva, como orgulho de você mesmo, por exemplo, a tendência será repetir as estratégias que deram certo e continuar avançando.

Por outro lado, caso se sinta frustrado, essa emoção negativa pode gerar desânimo e até levar à evitação de atividades semelhantes no futuro. No entanto, mesmo uma emoção negativa pode impulsionar uma mudança na sua abordagem, favorecendo a escolha de novas e melhores estratégias.

Assim, a fase de autorreflexão encerra o ciclo de autorregulação e ao mesmo tempo impulsiona o estudante a recomeçar um novo processo. Esse movimento retroalimenta o ciclo autorregulatório de planejar-realizar-refletir, o que possibilita a realização de ajustes para melhorar o aprendizado.



### Atividade Reflexiva



Pense em uma atividade avaliativa que você realizou recentemente. Qual foi o resultado obtido? O que contribuiu para esse desempenho?



- *Quando os resultados alcançados não são os esperados (isso também faz parte do processo!), e mesmo assim você encara isso como um desafio para melhorar, podemos dizer que sua reação é adaptativa.*
- *Ao contrário, reações não adaptativas (ou defensivas) podem ocorrer quando um desempenho ruim leva à frustração ou à desistência, especialmente se você atribui causas incontroláveis a esse mau desempenho. Exemplo: Não posso fazer nada, as provas desse professor sempre são muito difíceis.*

# **Obstáculos e Estratégias prejudiciais à autorregulação da aprendizagem**

## **Não aplicar esforço suficiente e esperar um aprendizado rápido**

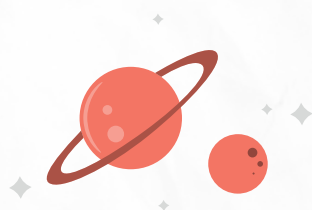
Toda aprendizagem exige iniciativa, esforço e persistência por parte do estudante, o que normalmente demanda certo tempo (Amaral;Guerra, 2015).

## **Procrastinação**

Procrastinar vem do latim *procrastinare* que significa “deixar para amanhã”. Na prática, em situações de aprendizagem, é o adiamento intencional pelo estudante da realização de uma tarefa, mesmo sabendo que isso pode trazer conseqüências negativas e gerar uma sensação de desconforto (Paula;Padovani,Batista,2022). Pode ter diferentes motivos, desde o não saber realizar a tarefa, ao medo de falhar ou a busca momentânea por sensações prazerosas, como navegar na internet, por exemplo.

É um comportamento complexo influenciado tanto por características pessoais do estudante quanto pelo contexto escolar, mas, verdade seja dita, é também muito comum! Quem nunca...?!

Entretanto, a procrastinação está negativamente correlacionada com a autorregulação da aprendizagem (Sampaio;Polydoro;Rosário,2017). Isso significa que estudantes procrastinadores podem enfrentar dificuldades em regular o próprio aprendizado, alimentando um ciclo prejudicial. Quando uma tarefa é adiada, o tempo disponível para realizá-la se reduz, comprometendo sua qualidade. Esse resultado insatisfatório, por sua vez, pode enfraquecer a crença do estudante na própria capacidade, diminuindo sua autoeficácia. Com menos confiança, tende a se sentir menos motivado e engajado, o que afeta ainda mais sua autorregulação. Como conseqüência, a procrastinação pode se repetir, levando a um desempenho acadêmico abaixo do esperado. Parece dramático? Mas é real!



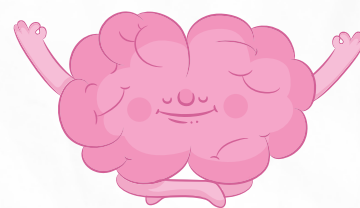
## **Atividade Reflexiva**



Você tem o costume de adiar tarefas? Quais estratégias utiliza para lidar com a procrastinação e quais funcionam (ou Não)?



### Tenha em mente



#### Dicas para lidar com a procrastinação



##### Tenha metas CRAVa

O comportamento de procrastinar muitas vezes ocorre porque as tarefas parecem grandes, difíceis ou confusas. Divida objetivos amplos em pequenas metas concretas e alcançáveis. Exemplo: em vez de “escrever um artigo”, comece com “escrever a introdução em 30 minutos”.



##### Use o automonitoramento

Registre seu progresso para perceber padrões de procrastinação. Quem sabe manter um diário de estudo (sim, um caderninho pra anotar atividades, rotina, tempo gasto, etc.). Isso pode ajudar você a observar como está indo e realizar ajustes, se necessário.



##### Reforce sua autoeficácia

Acreditar você é capaz de realizar uma tarefa aumenta sua motivação. Relembre seus sucessos anteriores e utilize frases como: “já fiz isso antes e posso fazer de novo”.



##### Ajuste o ambiente de estudo

Um ambiente cheio de distrações pode incentivar a procrastinação. Para manter o foco, reduza estímulos externos, como barulhos excessivos e notificações do celular, e mantenha por perto tudo o que precisa para estudar.

### ⚙️ Pratique o autocontrole com técnicas de autorrecompensa

Estabeleça pequenos prêmios para cada tarefa concluída, como uma pausa para um café após 60 minutos de estudo. Isso ajuda a criar um ciclo positivo de reforço, aumentando seu engajamento e trazendo mais leveza ao aprendizado.

### ⚙️ Tenha pensamentos de enfrentamento

Em vez de pensar “não estou com vontade agora”, experimente dizer “vou começar por 5 minutos e ver como me sinto”. Muitas vezes, a ação vem antes da motivação, e dar o primeiro passo pode fazer toda a diferença!

### ⚙️ Observe modelos

Aprenda com os colegas que possuem boas estratégias de gerenciamento do tempo. Observe como eles se organizam e priorizam tarefas. Isso pode ajudar você a encontrar métodos que funcionem bem na sua rotina!

### ⚙️ Supere o imediatismo!

Procrastinadores costumam priorizar o prazer imediato. Para superar isso, tente visualizar os benefícios de concluir a tarefa, como evitar o estresse de deixá-la para o final e, claro, melhorar o seu desempenho a longo prazo.

### ⚙️ Busque ajuda quando necessário

Se a procrastinação está causando prejuízos, não hesite em procurar apoio. Isso pode incluir conversar com um professor para esclarecer dúvidas, estudar em grupo para manter a motivação ou até buscar suporte psicológico para desenvolver melhores estratégias de autorregulação.



## Uso excessivo das telas

Vivemos em uma era hiperconectada. O celular está sempre por perto, as notificações não param, e muitas vezes a tentação de dar “só uma olhadinha” em redes sociais ou vídeos curtos acaba roubando horas preciosas do nosso dia. Você já parou para pensar no impacto desse uso excessivo das telas na sua aprendizagem e bem-estar?

Pesquisas na área de dependência tecnológica mostram que o uso descontrolado de dispositivos digitais pode comprometer funções essenciais do cérebro, como atenção e memória, entre outras (Abreu; Eisenstein, Estefanon, 2013).

Esse comportamento pode levar ao que alguns pesquisadores chamam de “brain fog”: ou cérebro podre, em tradução livre. Esse termo descreve o impacto negativo do consumo excessivo de conteúdo digital superficial e fragmentado. Dito de outra forma, quanto mais tempo passamos pulando de um vídeo para outro ou rolando o feed sem um propósito definido, mais difícil se torna focar, processar informações complexas e manter um pensamento crítico.

Além disso, o uso excessivo das telas pode afetar diretamente a rotina de estudos. Você já percebeu como não é fácil manter a concentração depois de horas no celular? Ou como isso atrapalha o seu planejamento? Também pode causar fadiga mental, ansiedade e até gerar a desmotivação para atividades que exigem esforço cognitivo.

Sim, eu já sabia de tudo isso! Mas, o que fazer?





- *Estabeleça limites: Defina horários específicos para navegar aleatoriamente e acessar as redes sociais. Monitore o tempo de uso.*
- *Pratique o foco: Experimente estudar sem interrupções, usando técnicas como Pomodoro (25 minutos de foco total seguidos de 5 minutos de pausa).*
- *Se possível, fique longe do celular enquanto estiver estudando, ou silencie todas as notificações.*
- *Priorize o conteúdo de qualidade: Substitua parte do tempo de consumo passivo por leituras, vídeos educativos ou atividades que estimulem raciocínio, pensamento crítico, etc.*
- *Lembre-se: a tecnologia é uma ferramenta poderosa, mas seu uso precisa ser equilibrado. Você está no controle- e não o contrário!*
- *Descubra o que mais contribui para o seu bem-estar ao lidar com as telas. Observe quais hábitos ajudam a manter o equilíbrio entre a conectividade e a vida pessoal.*

A seguir, um pequeno texto para você mostrar aos seus professores. Eles são fundamentais para o seu processo de autorregulação!

## **Professores e a autorregulação da aprendizagem**

Olá professor (a)

Estamos aqui em uma conversa sobre os processos envolvidos na aprendizagem. Melhor dizendo, estamos participando de conversas autorregulatórias sobre a aprendizagem. Seu aluno (a) vai contar-lhe em detalhes!

Não sei se você já teve a oportunidade de conhecer ou ler algo sobre a Autorregulação da aprendizagem, tema estudado pela psicologia educacional. Se preferir, dê uma olhada no início do texto, onde apresentamos uma definição mais detalhada.

Sabemos que, para muitos, a ideia da autorregulação pode ser nova ou até um pouco vaga, por ser ainda pouco discutida nos contextos escolares. No entanto, ela é um elemento crucial para entender como os estudantes podem planejar, monitorar e avaliar o próprio aprendizado. E, mais do que isso, como se tornam mais estratégicos e autônomos ao longo desse processo.

No ambiente educacional, o professor desempenha um papel fundamental na orientação e no apoio ao desenvolvimento da autorregulação dos estudantes. Isso porque a autorregulação não surge espontaneamente; ela precisa ser aprendida e praticada.

Como educador você pode atuar como um facilitador desse processo, incentivando seus alunos a refletirem sobre as próprias práticas de estudo, a desenvolverem boas estratégias de aprendizagem e a monitorarem o progresso que vão alcançando. Além disso, é essencial que o docente favoreça um clima positivo na sala de aula, no qual os estudantes se sintam acolhidos, seguros para errar motivados a participar e confiantes em suas capacidades.

Vamos explorar aqui algumas possibilidades de apoio que você poderá oferecer aos seus alunos para que eles possam se tornar mais conscientes de como estão aprendendo e assim melhorarem o aprendizado.

### **Como apoiar a autorregulação da aprendizagem em seus estudantes: Dicas**

- **Modelagem e orientação:** Muitos estudantes não têm plena consciência de como organizar seus estudos e monitorar o próprio aprendizado. Como professor (a), você pode ser um modelo de práticas autorregulatórias. Conte para seus alunos como você estudava na graduação e na pós-graduação, as estratégias que usava, como lidava com as situações desafiadoras, etc. Ao mostrar como fazia e como ainda faz (porque você está sempre estudando), você proporciona ao seu aluno um exemplo tangível de autorregulação.
- **Incentivar o planejamento:** Estimule seus alunos a planejarem suas atividades de estudo, ajudando-os a estabelecerem



metas claras e alcançáveis. É importante ressaltar que a autorregulação da aprendizagem é específica para cada disciplina. A forma como um estudante regula seu aprendizado em matemática pode ser diferente daquela usada em história ou biologia. Ao definir prazos e identificar estratégias de aprendizagem que melhor se adequem a um determinado conteúdo, os estudantes começam a entender o processo cíclico de autorregulação: planejar, monitorar e avaliar.

- **Feedback construtivo:** O feedback é uma das ferramentas mais poderosas no processo de autorregulação. Além de fornecer avaliações sobre o desempenho acadêmico, procure dar orientações sobre como melhorar, o que pode ser ajustado e como o estudante pode refletir sobre sua própria aprendizagem.
- **Criar um ambiente de aprendizagem reflexivo:** Favorecer oportunidades para que os alunos possam refletir sobre seu processo de aprendizagem é essencial. Além das avaliações formais, inclua momentos em que os estudantes possam pensar sobre o que funcionou, o que não funcionou e como podem ajustar suas estratégias de estudo. Isso pode ser feito por meio de discussões em grupo, diários de aprendizagem ou da forma que vocês preferirem.
- **Favorecer a autonomia:** Incentivar os estudantes a assumirem responsabilidade por sua aprendizagem é um aspecto essencial da autorregulação. Embora você, professor, seja um guia importante, é fundamental que o aluno se torne mais independente, ajustando suas abordagens de estudo conforme necessário.
- **Ofereça atividades com desafios** em nível adequado, capazes de contribuir para um aumento nos níveis de confiança do estudante em sua capacidade de realizá-las, ou seja, que favoreçam a autoeficácia.
- **A autorregulação não é um processo imediato**, mas com o apoio adequado, seus alunos podem se tornar aprendizes mais estratégicos e confiantes. Discuta com seus pares, gestores, pedagogos e comunidade escolar sobre a importância de se falar e vivenciar a autorregulação da aprendizagem no contexto da EPT.
- **Caso queira ler sobre essa temática**, seguem duas sugestões de bibliografia:

*Autorregulação da Aprendizagem: Cenários, desafios, perspectivas para o contexto*

*educativo. Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.*

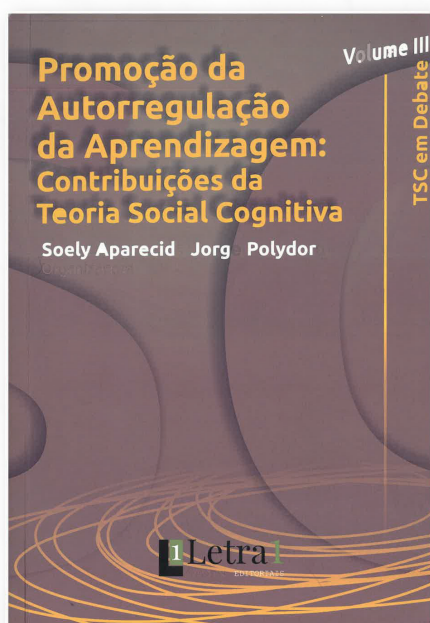
Esse livro, organizado pelas autoras Evely Boruchovitch e Maria Aparecida Mezzalira Gomes traz uma coletânea de textos sobre o tema da autorregulação nos contextos escolares;

Ou ainda:

*Promoção da autorregulação da aprendizagem: Contribuições da Teoria Social Cognitiva. Porto Alegre: Letra I, 2017.*

Organizado pela professora Soely Aparecida Jorge Polydoro, esse livro também apresenta alguns importantes trabalhos sobre a autorregulação da aprendizagem no contexto brasileiro.

Vale a pena conferir!



## ***Autocuidado: Cuidando de si para aprender melhor***

Ao longo deste e-book falamos sobre a autorregulação da aprendizagem - como podemos conduzir nossos estudos com mais autonomia em direção ao alcance de objetivos acadêmicos e profissionais.

Mas a verdade é que a autorregulação não se restringe apenas ao contexto da aprendizagem. Para que o processo de estudar seja bem realizado, precisamos olhar para

outros aspectos da vida que impactam diretamente nosso desempenho cognitivo e emocional.

É aqui que entra o autocuidado. O fato de, em nossas conversas autorregulatórias, estarmos falando do autocuidado somente agora não significa que essa questão seja menos importante.

Pelo contrário, cuidar bem de si, fazendo escolhas conscientes que favoreçam o bem-estar físico e emocional é essencial para a boa aprendizagem. Isso inclui, além de hábitos saudáveis, a construção de boas relações interpessoais. Estar atento ao outro, cultivar vínculos de apoio e desenvolver um ambiente de acolhimento e respeito são essenciais ao autocuidado. O equilíbrio emocional não se sustenta apenas em esforços individuais, mas também na qualidade das interações que estabelecemos.

Afinal, aprender e crescer são processos que acontecem melhor quando estamos conectados a redes de apoio que nos fortalecem.



### Tenha em Mente



Autocuidado envolve um conjunto de práticas que garantem nosso bem-estar físico e mental, garantindo a base necessária para aprender, concentrar-se e persistir diante dos desafios. De nada adianta definir objetivos e buscar realizá-los se o corpo e a mente não estiverem preparados para sustentar esse esforço.

Precisamos conversar sobre alguns pilares do autocuidado que influenciam diretamente a aprendizagem.

#### **Sono:**

O sono é fundamental para consolidar o que aprendemos e, lógico, para recuperar nossa energia física e mental. Enquanto dormimos, o cérebro consolida memórias, reforça conexões neurais e descansa para um novo ciclo de aprendizado.

Portanto, estabelecer uma rotina de sono regular, evitando variações bruscas de horário, pode fazer diferença na capacidade de concentração e retenção de conhecimento. Sem contar a importância de estar descansado e pronto para um novo dia. *Carpe diem!*

### **Alimentação:**

Uma alimentação equilibrada favorece a memória, a concentração e a saúde física e mental. Sei que você sabe disso, mas não custa reforçar: Procure comer mais frutas, verduras, legumes. Beba bastante água!

*Agora a parte difícil de aceitar:*

O consumo excessivo de açúcares e ultraprocessados pode gerar oscilações de energia e dificuldades de foco. Não precisa “abolir total” os doces que você tanto ama, mas autorregule-se para isso também!

Priorize refeições nutritivas ao longo do dia e mantenha-se hidratado para que seu corpo e mente funcionem da melhor forma possível.

### **Lazer e descanso:**

O cérebro precisa de pausas para processar informações e evitar o esgotamento mental. Atividades de lazer, como praticar um hobby, ouvir música ou fazer uma caminhada ajudam a aliviar o estresse e estimulam a criatividade. Mesmo que seu tempo esteja curto, tendo que conciliar trabalho e estudos, priorize momentos de descanso. É importante!

### **Movimento: mexa-se para pensar melhor!**

Atividade física regular melhora a circulação sanguínea no cérebro, aumenta a liberação de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar e reduz o estresse. Não precisa ser nada muito elaborado: uma caminhada, alongamentos ou algum exercício que você goste já fazem uma grande diferença! Lembre-se “é preferível 1 por cento de alguma coisa do que 100 por cento de nada” (sabedoria popular)!

### **Manejo do estresse:**

O estresse faz parte da vida, mas quando se torna excessivo, pode comprometer o bem-estar e a capacidade de aprender. Por isso, é essencial desenvolver boas estratégias para gerenciá-lo.

Identificar os sinais estressores e compreender suas causas é um primeiro passo importante. Além disso, adotar hábitos saudáveis de sono, alimentação e atividade física, ter hobbies ou até ser mais flexível e menos rigoroso com você pode fazer a diferença!

Técnicas de respiração profunda podem ajudar a diminuir a tensão nos momentos mais difíceis!

Buscar uma rotina equilibrada e estabelecer limites também são excelentes estratégias para evitar o esgotamento e manter um bom estado emocional.

E, claro, sempre é importante procurar ajuda! Nossa saúde mental vale ouro!

### **Pratique Meditação e Mindfulness**

O mindfulness ou atenção plena, é uma prática que envolve estar atento ao momento presente, com consciência e sem julgamentos.

Implica em observar pensamentos e emoções de maneira mais distanciada, sem se prender imediatamente a eles. Esse distanciamento reduz a tendência a ruminação e as preocupações excessivas com o passado ou o futuro, possibilitando uma relação mais equilibrada com as experiências internas.

Ou ainda reconhecer padrões emocionais, favorecendo respostas mais conscientes às situações do dia a dia, ao contrário do que ocorre quando somos “fisgados por nossos hábitos”.

No contexto da aprendizagem, cultivar essa habilidade pode melhorar a concentração, reduzir a ansiedade e fortalecer a capacidade de autorregulação.

Exercícios simples, como dedicar alguns minutos para focar na respiração ou prestar atenção plena em uma atividade do dia a dia, podem trazer benefícios significativos. Incorporar a prática mindfulness à rotina de estudos pode trazer maior tranquilidade e lucidez para lidar com os desafios e manter o foco no que realmente importa (Cecyn *et al.*, 2019).

Quer conhecer mais sobre isso?

O IF Sudeste, *campus* São João Del Rei em parceria com a Universidade Federal de São João Del Rei- UFSJ oferecem um espaço para a prática de mindfulness, no formato de reunião online, com frequência de um encontro por semana.

Vale a pena conferir!

Link de acesso ao grupo de whatsapp:

<https://chat.whatsapp.com/KCkY5EVUuiM5XMtCYL2vUO>

## Sudestino destaca o poder das redes de apoio!

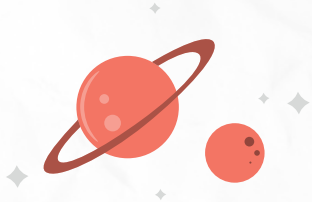
*Colegas estudantes,*

*Minhas reflexões tem me feito perceber que estou mesmo em busca de melhorar a maneira de lidar com os estudos e com a aprendizagem. E sabe de uma coisa? Acho que esse é o caminho. Todos nós estamos aprendendo a nos autorregular - no ensino superior, na vida, em cada escolha que fazemos.*

*Mas vale lembrar: embora a autorregulação seja um processo individual, ela não acontece no vazio. A organização da aprendizagem não precisa e nem deve acontecer de forma solitária. Quando os estudantes compartilham estratégias, trocam experiências e se apoiam estão se fortalecendo coletivamente. Juntos, se sentem mais motivados, descobrem caminhos novos e percebem que não estão sozinhos nessa jornada.*

*E não para por aí! Ao exercerem essa agência coletiva, é fundamental que estejam bem atentos ao contexto onde estão inseridos - à estrutura do curso, às condições da instituição e até às formas como o ensino está organizado. Em grupo, é possível refletir criticamente sobre essas condições e, quando necessário, propor mudanças. Às vezes, melhorar a aprendizagem passa por ajustar o ambiente onde ela acontece. Lembra da reciprocidade triádica de influências para o funcionamento humano, abordada pela Teoria Social Cognitiva? Pois bem: há uma lógica de interações recíprocas de influências entre o indivíduo e o ambiente. Não se esqueça disso!*

*Pesquisas mostram que estudantes autorregulados fazem mais do que estudar - eles (elas) planejam como vão estudar, acompanham o que estão aprendendo e ajustam suas estratégias quando percebem que algo não está funcionando bem. Isso significa que organizam o processo. E cá entre nós: não dá mesmo para aprender de qualquer jeito, não é?*



## Atividade reflexiva



- Com quem você pode contar hoje para conversar sobre estudos?
- O que você pode fazer para construir ou fortalecer uma rede de apoio?
- Há algo no seu curso ou na instituição que vocês gostariam de mudar para melhorar o aprendizado? Já pensaram em conversar isso com outras pessoas?



Lembre-se: pequenas mudanças podem fazer grande diferença ao longo do tempo!

E assim, por hora, terminamos nossa conversa! Até breve, e não se esqueça: Estamos sempre aprendendo a autorregulação!



$$E = mc^2$$



## **Referências**

ABREU, Cristiano Nabuco de; EISENSTEIN, Evely; ESTEFENON, Susana Graciela (orgs). **Vivendo esse mundo digital: impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

AMARAL, Ana Luiza Neiva; GUERRA, Leonor Bezerra. **Neurociência e Educação: Olhando para o futuro da aprendizagem**. SESI, Brasília: 2020.

AZZI, Roberta Gurgel; COSTA FILHO, Roraima Alves da; PEDERSEN, Simone Alves; MACIEL, Ana Cecília de Medeiros. **Introdução à Teoria Social Cognitiva**. Edição revisada e atualizada. Belo Horizonte: Artesã, 2021.

BANDURA, Albert; SCHUNK, Dale Hubert. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 41, 1981, p. 586-598.

BORUCHOVITCH, Evely; GOMES, Maria Aparecida Mezzalira. O modelo de aprendizagem autorregulada de Barry Zimmerman. In: BORUCHOVITCH, Evely; GOMES, Maria Aparecida Mezzalira (orgs). **Aprendizagem autorregulada: como promovê-la no contexto educativo?** Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

BZUNECK, José Aloyseo. Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, SP, v.20, n.4, out-dez. 2018, p.1059-1075.

DAYRELL, Juarez. A escola "faz" as juventudes? Reflexões em torno da socialização juvenil. **Educação e Sociedade**, Campinas, v.28, nº100, out.2007, p.1105-1128.

GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. A Autorregulação da aprendizagem: Principais conceitos e modelos teóricos. **Psic. Da Ed.**, São Paulo, v.46, 1ºsem. 2018, p.71-80.

GÓES, Natália Moraes; BORUCHOVITCH, Evely. **Estratégias de aprendizagem: como promovê-las?** Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.

LEMES, Paula; GEBRIM, Leiliane Bernardes. Atenção e aprendizagem. PROAE, Universidade Federal de Uberlândia- UFU, 2020. Publicado no site: [https://www.proae.ufu.br/sites/proae.ufu.br/files/media/arquivo/ebook\\_vol\\_ii\\_atencao\\_e\\_aprendizagem.pdf](https://www.proae.ufu.br/sites/proae.ufu.br/files/media/arquivo/ebook_vol_ii_atencao_e_aprendizagem.pdf). Acesso em 18 de fevereiro de 2025.

MACIEL, Aline Guilherme; ALLIPRANDINI, Paula Mariza Zedu. Autorregulação da Aprendizagem: Panorama nacional dos estudos de intervenção no ensino superior. **Revista COCAR**, Belém, v.12, nº23, jan-jun.2018, p.145-167.

PAJARES, Frank; OLAZ, Fabian. Teoria social cognitiva e auto-eficácia: uma visão geral. In: BANDURA, Albert; AZZI, Roberta Gurgel; POLYDORO, Soely e cols. **Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos**. São Paulo: Artmed, 2008.

PAULA, Yara; PADOVANI, Ricardo da Costa; BATISTA, Sylvia Helena Souza da Silva. O olhar de graduandos sobre a procrastinação acadêmica: conhecendo e intervindo. **Educação em Revista**. Belo Horizonte, v.38, 2022, p.1-22.

POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; AZZI, Roberta Gurgel. Auto-regulação: aspectos introdutórios. In: BANDURA, Albert; AZZI, Roberta Gurgel; POLYDORO, Soely e cols. **Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos**. São Paulo: Artmed, 2008.

ROSÁRIO, Pedro; NÚÑEZ, José, C; GONZÁLES-PIENDA, Júlio. **Cartas do Gervásio ao seu umbigo: comprometer se com o estudar na educação superior**. Versão adaptada para a edição brasileira: POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; SALGADO, Fernanda Andrade de Freitas Salgado. 2ªed. São Paulo: Almedina, 2017.

ROSÁRIO, Pedro; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge. **Capitanear o aprender: Promoção da autorregulação da aprendizagem no contexto educativo**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

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/FaE/ PPGE/UFPel**, Pelotas, 2012, p.119-142.

SIMÃO, Ana Margarida da Veiga. FRISON, Lourdes Maria Bragagnolo. Autorregulação da Aprendizagem: Abordagens e teóricas e desafios para as práticas em contextos educativos. **Cadernos de Educação/FaE/ PPGE/UFPel**, Pelotas, 2013, p. 1-17.

ZIMMERMAN, Barry. A Social Cognitive view of self-regulated academic learning. **Jornal of Educational Psychology**, set.1989, p. 329-339.

ZIMMERMAN, Barry. Becoming a self-regulated learner: an overview. **Theory in to practice**, vol.41, n°2, june 2002, p.64-70.

ZIMMERMAN, Barry. From Cognitive Modeling to self-regulation: A social Cognitive career Path. **Educational Psychologist**, v.48 (3), 2013, p.135-147.





## **Gisélia Maria Campos Ribeiro**

[giselia.ribeiro@ifmg.edu.br](mailto:giselia.ribeiro@ifmg.edu.br)

Docente titular de História no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Minas Gerais - IFMG, *campus* Congonhas e professora credenciada no programa de mestrado profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) no IFMG, *campus* Ouro Branco.

Possui graduação em História pela Universidade Federal de Viçosa-UFV e mestrado e doutorado em História Social pela Universidade Federal de Uberlândia- UFU.



## **Christiane Guimarães de Aquino**

[christianepsi@ufs.br](mailto:christianepsi@ufs.br)

Discente no programa de mestrado profissional em Educação Profissional e Tecnológica- ProfEPT- no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Minas Gerais- IFMG, *campus* Ouro Branco.

Psicóloga na Pró-reitoria de Assuntos Estudantis da Universidade Federal de São João Del Rei- UFSJ.

Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal de São João Del Rei- UFSJ e especialização em Psicologia e Desenvolvimento Humano pela Universidade Federal de Juiz de Fora- UFJF.



## **André Filipe Oliveira de Paula**

[andre@intantum.com.br](mailto:andre@intantum.com.br)

Graduado em Produção Multimídia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Atuante também nas áreas de Design Gráfico e Produção Cultural desde 2016, realizou inúmeras formações complementares, como Fotografia Digital pelo SENAC-RJ. Hoje atua através da agência "Intantum - Mídia Objetiva Ltda."

# **AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM**

*Conversas para aprender mais e melhor na  
Educação Profissional e Tecnológica*

**CHRISTIANE GUIMARÃES DE AQUINO  
GISÉLIA MARIA CAMPOS RIBEIRO**

 **INSTITUTO FEDERAL**  
Minas Gerais  
Campus Ouro Branco

**PROFEPT**   
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**Ouro Branco  
2025**