



## OFICINAS DE ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM: PROCRASTINAÇÃO, ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

THIAGO PINTO MOREIRA<sup>1</sup>; CÉLIA ARTEMISA GOMES RODRIGUES  
MIRANDA<sup>2</sup>; AMANDA DE ALMEIDA SCHIAVON<sup>3</sup>; AMÉLIA RODRIGUES  
NONTICURI<sup>4</sup>; LOURDES MARIA BRAGAGNOLO FRISON<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - thiagomoreira.90@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – celiaro-drighues@hotmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – amandaschiavon@yahoo.com.br

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – anonticuri@hotmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – frisonlourdes@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho é resultado de um projeto de ensino intitulado: "Modos de aprender no ambiente universitário: da autorregulação às narrativas de projetos de vida", ancorado no projeto de pesquisa "Dos significados à autorregulação: perspectivas de estudantes com trajetórias acadêmicas de insucesso", financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ), realizado em parceria entre a Faculdade de Educação e PRAE (Pró-reitoria de Assuntos Estudantis). Tal projeto de ensino objetivou realizar oficinas com ênfase em estratégias autorregulatórias com estudantes da Universidade para aprenderem os conteúdos curriculares.

No referido projeto de ensino, foram oferecidas quatro oficinas, chamadas "Oficinas de Estratégias de Autorregulação da Aprendizagem, Procrastinação, Atenção e Concentração". Tais oficinas se justificam devido um grande número de estudantes da Universidade Federal de Pelotas demonstrarem falta de atenção, concentração, motivação e desorganização em seus estudos.

A oficina se ancora no conceito de autorregulação da aprendizagem apresentado pela primeira vez por Berry Zimmermann (1989) na década de 80. O autor entende a autorregulação como o protagonismo do estudante em relação aos seus processos de aprendizagem, promovendo o desenvolvimento da autonomia e dos aspectos cognitivos, comportamentais e motivacionais (MIGUEL, RIJO e LIMA, 2012).

O processo autorregulatório acontece por meio de três fases cíclicas, são elas: antecipação, execução e autorreflexão, sendo que elas se complementam recursivamente. Na primeira fase, a Antecipação o estudante realiza uma avaliação de seus aspectos cognitivos, ambientais e motivacionais e a partir disso, cria estratégias e metas que o guie durante todo o processo (ZIMMERMANN, 2013). O aluno constrói tais estratégias de acordo com seu contexto ambiental e, por isso, é importante enfatizar que estratégias de estudo são diferentes de técnicas de estudo. As estratégias de estudo se diferem pois se inclinam a um determinado objetivo específico. A estratégia é intencional, consciente e é traçada pelo próprio estudante. Difere-se então de técnicas de estudo, as quais são entendidas como métodos mais mecânicos de resolução de tarefas (BILIMORIA, ALMEIDA, 2008; VEIGA SIMÃO, 2013).

A segunda fase do processo é denominada de Execução. Ela se dá após o processo de autorreflexão e nela acontece a efetivação das tarefas anteriormente planejadas. Promove o auto-controle e auto-observação dos seus processos e torna-se fundamental no processo de realização da atividade e aprendizagem. Schunk (1994) enfatiza a importância da auto-observação como recomendada



para gestão do tempo, monitoramento e posterior reflexão de fatores contribuintes ou não para realização das suas tarefas.

A terceira fase da autorregulação é chamada autojulgamento. Nessa fase o aluno reflete sobre os métodos que utilizou na busca do seu objetivo, alertando-se para os que contribuem e funcionam ou não servem para dado processo. É nesta fase que são avaliadas as metas que foram construídas na primeira fase, refletindo sobre as que foram efetivas ou que não contribuíram para seus processos de aprendizagem.

Souza (2010) enfatiza que um construto importante no autoconhecimento do aluno é a crença de autoeficácia. Tal conceito é fundamental na motivação e tomada de consciência do estudante, se caracterizando por percepções positivas e anteriores a realização da tarefa. O estudante com boa crença de autoeficácia possui uma boa percepção antecipada da realização da tarefa agendada.

É importante salientar também, que durante o processo de autorregulação da aprendizagem é necessário apoio social e pedagógico. Tal apoio deve ser feito de maneira gradual, começando com certa dependência do indivíduo de maior conhecimento até o estudante atingir autonomia de seus processos (POLYDORO, AZZI, 2009).

## 2. METODOLOGIA

O projeto inclui a realização de uma oficina que objetivou trabalhar as dificuldades de atenção, concentração, organização e motivação dos alunos da Universidade Federal de Pelotas. Por meio dela, procurou-se proporcionar autonomia aos estudantes em seus processos de aprendizagem ancorada no conceito de autorregulação da aprendizagem (ZIMMERMAN, 1989).

A oficina foi oferecida em quatro dias e teve a duração de quatro horas cada uma e aconteceu no primeiro semestre do ano de 2017. Para sua realização, o projeto foi amplamente divulgado nas mídias sociais. No ato da inscrição, alunos escolheram o dia que melhor se adequava as suas possibilidades.

Nas oficinas, além do enfoque teórico, foram realizadas diversas dinâmicas que objetivaram tornar conscientes o protagonismo das ações dos estudantes no processo de aprendizagem. A oficina foi ministrada por uma aluna bolsista de doutorado, uma assistente social da instituição e dois bolsistas do projeto, um de ensino e outro de pesquisa.

Na ocasião, foi solicitado que os estudantes respondessem um questionário, onde perguntava-se quais dificuldades que os motivaram a participar da oficina, quais as contribuições da oficina para sua trajetória acadêmica e que sugestões daria para futuras oficinas.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obteve-se a inscrição de 235 acadêmicos que foram divididos em quatro grupos e a realização de quatro oficinas. Compareceram um total de 43 estudantes de diferentes cursos e semestres. O fato de 43 estudantes terem procurado a oficina mostra que há certa falta de comprometimento com questões relacionadas a aprendizagem. Destaca-se que a aprendizagem fundamentalmente depende do protagonismo do aluno frente ao seu empenho e comprometimento. Para que haja aprendizagem é importante o controle e a



tomada de consciência por parte do estudante, buscado atingir suas metas e objetivos de maneira autônoma.

Os encontros tiveram bastante aderência por parte dos participantes, neles os estudantes puderam levantar questões relacionadas a aprendizagem, compreendendo-a como multifatorial, relacionada a diversos âmbitos da vida e do contexto do estudante. Foi aberto também espaço para que os estudantes pudessem participar fazendo sua avaliação do trabalho desenvolvido e também, se quisessem poderiam solicitar atendimento psicológico individual. Tais solicitações aconteceram de forma espontânea por parte do estudante via e-mail.

Os resultados dos questionários dos estudante foram analisados e serviram de avaliação do projeto de ensino “Modos de aprender no ambiente universitário: da autorregulação às narrativas de projetos de vida”.

#### 4. CONCLUSÕES

Com as oficinas se objetivou proporcionar um espaço de reflexão para o estudante pensar sobre seu processo de aprendizagem. Por meio delas percebeu-se o quanto é importante a reflexão e a compreensão dos conceitos da autorregulação, para que o estudante possa mobilizá-los em sua rotina acadêmica.

Os estudantes avaliaram que as oficinas foram bem importantes porque puderam também conhecer outros colegas que passam por essa mesma situação, reconhecendo, desta forma, que as problemáticas que enfrentam na universidade são completamente normais. A discussão nas oficinas sobre a realidade e cada um, foi de grande relevância para os estudantes pois propiciou que os mesmos pudessem aprender por meio das experiências.

Recomenda-se assim a continuidade desse trabalho, considerando que o tema que trata de questões relacionadas a aprendizagem como contínuo e constante são emergentes. Por isso, o apoio por parte da universidade deve ser efetivo e sistemático, para poder oferecer uma rede de apoio aos estudantes que passa por conflitos diários relacionados ao seu ingresso na Universidade.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BILIMORIA, H.; ALMEIDA, L. **Aprendizagem auto-regulada: fundamentos e organização do “Programa SABER”**. Campinas: Psicologia Escolar e Educacional, , v.12, n . 1, , jun, 2008. (p. 13-22)

MIGUEL, R. R., RIJO, D., & NOBRE LIMA, L. **Fatores de risco para o insucesso escolar: a relevância das variáveis psicológicas e comportamentais do aluno**. Revista Portuguesa de Pedagogia, v.46, n. 1, 2012. (pp.127-143).

POLYDORO, SAJ; AZZI, RG. **Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção**. São Paulo : Psicol. educ., n. 29, , dez. 2009 . (p. 75-94)



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

VEIGA SIMÃO, AM; FRISON, LM. **Autorregulação da aprendizagem: abordagens teóricas e desafios para as práticas em contextos educativos.** Pelotas: Cadernos de Educação, , v. 45, , 2013. (p. 02-2-)

ZIMMERMAN, B. **From cognitive modeling to self-regulation: a social cognitive career path.** Educational psychologist, 48(3), 2013. (p.135-147).