

*Renata Barrichelo Cunha*

---

# **Autoregulação da Aprendizagem**



Vila da Linguagem

# **Apresentação**

Um dos objetivos da escola e uma das expectativas dos pais é que as crianças e adolescentes construam uma relação positiva com o conhecimento e se tornem cada vez mais autônomos no seu desenvolvimento como estudantes.

Essa autonomia é construída pouco a pouco e, nesse processo, é possível observar os progressos do estudante quando ele aprende a organizar seu ambiente de estudo e os materiais; gerencia seu tempo; estabelece objetivos e elege prioridades; seleciona estratégias adequadas para o estudo reconhecendo os fatores que influenciam seu aprendizado; antecipa consequências; monitora seu próprio desempenho.

Essas conquistas são potencializadas na criança e no adolescente quando há uma autoimagem positiva e confiança na própria capacidade, quando reconhece o aprendizado como fonte de enriquecimento e quando experimenta satisfação com o próprio esforço diante dos resultados positivos alcançados.

Esse processo de planejamento, monitoramento e avaliação do próprio processo de aprendizagem é conhecido como autorregulação.

Este material, organizado na forma de perguntas e respostas, é dirigido a pais e professores interessados em compreender e apoiar a autorregulação da aprendizagem de crianças e adolescentes.

**Boa leitura!**

# Sumário

- **O que é autorregulação da aprendizagem?..... 5**
- **Quais as características dos estudantes autorregulados?.....6**
- **Como a autorregulação é desenvolvida? .....8**
- **O que é a crença de autoeficácia?.....10**
- **O que são estratégias cognitivas e metacognitivas?.....12**
- **Qual a importância da motivação?.....14**
- **Quais estratégias de leitura contribuem para a autorregulação da aprendizagem?.....15**
- **Como ajudar meu filho no desenvolvimento da autorregulação?.....17**
- **Quando procurar ajuda para o desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem do meu filho? ....21**
- **Indicações de leitura.....23**
- **Sobre a autora e a Vila da Linguagem.....24**
- **Como citar esse conteúdo.....26**



## **O que é autorregulação da aprendizagem?**

**A autorregulação da aprendizagem é a capacidade necessária para que a criança ou o adolescente controlem e regulem seus próprios percursos de aprendizagem, ou seja, os progressos e as estratégias diante de atividades e obstáculos.**

**É um processo que envolve a integração de diferentes aspectos – cognição, motivação, afeto e contexto – e que se expressa por meio de várias estratégias de aprendizagem em que os estudantes planejam, monitoram e avaliam o próprio aprendizado.**

# Quais as características dos estudantes autorregulados?

## Os estudantes autorregulados:

- **Possuem autoconhecimento sobre o próprio modo de aprender e conseguem identificar suas necessidades de aprendizado;**
- **Ajustam suas estratégias pessoais e comportamentais considerando seu modo de aprender;**
- **Mobilizam seus conhecimentos prévios e examinam suas expectativas de sucesso em relação à execução da tarefa;**
- **Estabelecem objetivos e metas e planejam caminhos e etapas de estudo;**
- **Identificam as prioridades, elaboram planos de ação e definem a melhor forma de estudar os conteúdos;**
- **Planejam e controlam o tempo e o esforço que irão empregar nas tarefas;**
- **Estruturam ambientes de aprendizagem favoráveis (local e horários adequados, por exemplo);**
- **Buscam evitar distrações externas e internas, para manter sua atenção, seu esforço e sua motivação;**
- **Cumprem as etapas planejadas para o estudo e realizam, se necessário, alterações ao longo do processo;**
- **Controlam e regulam o próprio processo de aprendizagem em direção aos objetivos e às metas;**

- **Utilizam estratégias cognitivas que irão ajudar a compreender, transformar, organizar, elaborar e recuperar informações;**
- **Conseguem perceber o que estão aprendendo e quando não estão aprendendo;**
- **Avaliam o planejamento colocado em prática para identificar melhorias a serem implementadas em outros momentos;**
- **Refletem sobre suas reações emocionais e analisam a adequação do investimento de seu esforço;**
- **Perseveram mesmo quando a tarefa é considerada difícil;**
- **Assumem a responsabilidade por suas decisões e ações.**



# **Como a autorregulação é desenvolvida?**

**O desenvolvimento da autorregulação ocorre de maneira gradual e contínua, por meio das interações sociais: a criança ou o adolescente, pouco a pouco, passam a depender cada vez menos de apoio social tornando-se mais autônomos.**

**Nenhuma criança nasce autorregulada. Esse é um processo desenvolvido ao longo da vida, a partir de suas próprias experiências, da orientação de outras pessoas e da interferência do ambiente em que se está inserida.**

**A autorregulação envolve condições ambientais facilitadoras, confiança na própria capacidade (crença de autoeficácia) e o uso de estratégias cognitivas e metacognitivas apropriadas.**



**É possível aprimorar as estratégias de autorregulação da aprendizagem através de experiências e atividades que estimulem os estudantes a planejarem, automonitorarem e avaliarem o seu desempenho. Para alguns, a observação de procedimentos de pares mais experientes ou adultos pode ser suficiente, mas para outros pode ser necessário fazer intervenções diretas para favorecer o desenvolvimento das habilidades.**



## **O que é a crença de autoeficácia?**

**Autoeficácia é a crença do indivíduo em sua própria capacidade de organizar e executar determinadas tarefas. É a melhoria dessa percepção da autoeficácia que motiva os estudantes a persistirem nas tarefas e no processo de aprendizagem.**

**Essa crença é formada pelo conjunto de experiências do indivíduo: experiências bem e mal sucedidas e sua capacidade de projetar o futuro. As crianças e os adolescentes que acreditam na própria capacidade de aprender, ou seja, têm um autoconceito positivo, lidam melhor com as dificuldades e perseveram no desenvolvimento de suas atividades.**

**Quando aprendemos, adquirimos dois tipos de conhecimentos: um referente ao conteúdo e outro à nossa capacidade de aprender. Mas quando não aprendemos os conteúdos, podemos, conseqüentemente, compreender algo: que não somos capazes de aprender.**

**A autorregulação da aprendizagem pressupõe uma imagem positiva de si mesmo como condição para que o processo de aprendizagem se desenvolva com sucesso.**



# **O que são estratégias cognitivas e metacognitivas?**

**Estratégias cognitivas e metacognitivas são procedimentos usados para aprender um conteúdo ou para realizar uma atividade.**

**As estratégias cognitivas têm relação com a organização e o armazenamento da informação. Fazer anotações em aula, sublinhar textos, elaborar resumos ou esquemas, criar mapas conceituais, organizar tabelas etc. são exemplos de estratégias cognitivas.**



**As estratégias metacognitivas são as ações mentais direcionadas ao planejamento, monitoramento e regulação da aprendizagem. Elas podem ser observadas quando o estudante organiza o ambiente de estudo, elabora e controla sua rotina de atividades semanais, antecipa a realização de tarefas tendo em vista seu cronograma de estudo, analisa se o conteúdo está sendo compreendido e identifica as dificuldades.**



# **Qual a importância da motivação?**

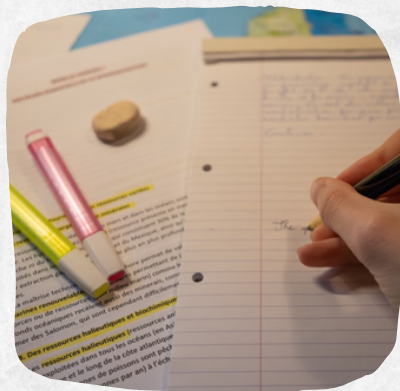
**A motivação, compreendida como aquilo que move uma pessoa à ação, é uma disposição que regula o início e a manutenção do esforço ao longo do aprendizado.**

**Ela pode ser externa, quando o estudante está interessado em pontos/notas em atividades e trabalhos, quando busca reconhecimento ou quando quer evitar a recuperação.**

**No entanto, é a motivação interna, associada à imagem positiva de si mesmo, que permite que o estudante vá além dos interesses imediatos de recompensa ou evitação de consequências negativas e busque no processo de aprendizagem um sentimento de gratificação.**

## Quais estratégias de leitura devem ser ensinadas para contribuir com a autorregulação da aprendizagem?

- **Sublinhar palavras ou fragmentos do texto para facilitar a localização de informações;**
- **Fazer anotações, após a leitura de cada parágrafo do texto, como por exemplo: escrever palavras-chave, elaborar títulos/subtítulos e registrar comentários na margem;**
- **Elaborar e anotar perguntas sobre o conteúdo do texto;**
- **Marcar o que é principal e o que é secundário em um texto, estabelecendo as devidas relações;**
- **Registrar as informações consideradas mais relevantes, estabelecendo relações entre diferentes aspectos do texto;**
- **Anotar as impressões e opiniões pessoais sobre o que lê;**
- **Resumir para si mesmo ou para compartilhar o que leu, considerando as informações mais relevantes e adequando o texto ao conhecimento prévio que se supõe que tenham os destinatários do resumo;**



- **Estudar a partir de resumos elaborados por si mesmo e pelos colegas;**
- **Identificar os temas centrais do texto, levando em consideração os títulos, subtítulos, ilustrações, organizadores textuais – como “por um lado”, “por outro lado”, “consequentemente” etc. – e sinais de pontuação;**
- **Definir a ordem de apresentação das informações, analisando em que medida o resumo está adequado ao seu propósito e aos respectivos destinatários, fazendo modificações, quando for o caso;**
- **Fazer fichamento considerando a necessidade do estudo;**
- **Selecionar o que vai ser fichado, registrando os dados considerados mais relevantes do material lido.**





# Como ajudar meu filho no desenvolvimento da autorregulação?

## Do ponto de vista do contexto:

- **Ajude-o a organizar o ambiente: o local de estudo deve ser confortável e, se possível, de pouca circulação de pessoas e excesso de ruído;**
- **Garanta que ele tenha o material necessário para o conjunto de atividades;**
- **Providencie recursos que ajudem no planejamento e visualização de tarefas (agenda, planner, quadro magnético etc.);**
- **Garanta o tempo necessário à realização das tarefas, evitando sobrecarga de compromissos;**
- **Certifique-se de que seu filho tenha uma rotina equilibrada, alternando momentos de estudo, descanso e atividades de interesse (esportes, aprendizagem de instrumento musical, idiomas etc.);**
- **Garanta a qualidade do sono (ter horário para deitar-se e dormir, no mínimo, 8h/noite) e da alimentação (tomar café da manhã antes de ir para a escola, fazer refeições equilibradas, tomar lanches ao longo do dia);**
- **Mantenha-se atualizado em relação aos eventos e às atividades da escola.**



## **Do ponto de vista do emocional:**

- **Valorize as ideias e opiniões de seu filho;**
- **Valorize o conhecimento que seu filho tem sobre os temas de seu interesse;**
- **Incentive seu filho a falar sobre o próprio processo de aprender, ajudando-o a refinar sua autopercepção;**
- **Compartilhe suas experiências escolares mais significativas;**
- **Oriente seu filho em suas tarefas demonstrando interesse, entusiasmo e confiança na sua capacidade de aprender;**
- **Negocie a retirada de elementos/objetos que promovam a distração durante as tarefas;**
- **Ajude-o a sustentar o esforço frente às dificuldades, valorizando seus progressos.**
- **Coloque-se à disposição para ajudar e tirar dúvidas, se necessário;**



## Do ponto de vista motivacional:

- **Incentive seu filho a desenvolver maneiras próprias de executar suas tarefas;**
- **Valorize suas conquistas e confie nas estratégias escolhidas;**
- **Valorize quando ele planeja as próprias tarefas, objetivos e metas, bem como quando resolve seus problemas de forma autônoma.**



## Do ponto de vista cognitivo:

- **Demonstre interesse sobre o que seu filho está aprendendo e estimule-o a falar sobre a forma como vem realizando suas atividades;**
- **Ajude-o a estabelecer relações entre os conteúdos das disciplinas e outros conhecimentos e experiências;**
- **Ofereça oportunidades de ampliação do universo cultural com livros, filmes e documentários, exposições, eventos os mais variados;**
- **Busque integrar seu filho em rodas de conversa com familiares e amigos que possam contribuir, naturalmente, para a ampliação de seu repertório de conhecimentos (evitando o uso excessivo de celular);**
- **Converse sobre as atividades planejadas (para o futuro) e como conciliá-las com outras demandas e atividades pessoais e familiares.**



# **Quando procurar ajuda para o desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem do meu filho?**

**O desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem é um processo singular para cada criança e adolescente. É único. No entanto, é importante que os pais conversem com os profissionais da escola para compreenderem o desenvolvimento do seu filho em relação a ele próprio e aos parâmetros de outras crianças da mesma idade (o que seria esperado ou desejável para aquela faixa etária).**

**Além das notas, que informam como a criança ou o adolescente estão se apropriando dos conteúdos, é importante observar procedimentos e atitudes favoráveis ao estudo, ou seja, como a criança ou o adolescente se posicionam frente às situações de conhecimento.**

**Também é preciso observar como a autonomia da criança ou do adolescente vem se desenvolvendo e como ele lida com as situações em que tem pouca ou nenhuma supervisão. Quando a criança ou o adolescente dependem de que os pais ou professores organizem, orientem, monitorem e os apoiem continuamente em suas atividades escolares e de rotina – pois, do contrário, não as realizam ou o fazem insatisfatoriamente – é momento de buscar aconselhamento de um profissional (psicopedagogo, psicólogo ou outro que se ocupe do desenvolvimento infantil/juvenil) para ajudar a família a compreender a situação e dirigir esforços apropriados para a superação das dificuldades e promoção da autonomia do estudante.**

# Indicações de leitura

**AZZI, R. G. (org.). Elpídio conversa sobre autorregulação da aprendizagem.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

**BORUCHOVITCH, E. (org.). Aprendizagem autorregulada: como promovê-la no contexto educativo?** Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

**BORUCHOVITCH, E. Aprender a aprender: propostas de intervenção em estratégias de aprendizagem.** ETD – Educação Temática Digital, Campinas, v. 8, n. 2, p. 156-167, jun. 2007.

**BORUCHOVITCH, E.; FRISON, L. M. B. Autorregulação da aprendizagem: cenários, desafios, perspectivas para o contexto educativo.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

**BORUCHOVITCH, E.; GOES, N. M. Estratégias de aprendizagem: como promovê-las?** Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.

**GANDA, D. R.; BORUCHOVITCH, E. A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos.** Psicologia da Educação, São Paulo, n. 46, p. 71-80, jan./jul. 2018.

**GLAUBER, C.; SOLIGO, R. Para organizar uma progressão do ensino de habilidades de estudo dos textos de diferentes disciplinas.** Disponível em: <https://rosaurasoligositeoficial.files.wordpress.com/2021/01/carla-clauber-e-rosaura-soligo-para-aprender-a-estudar.pdf>. Acesso em: 02 março 2023.

**POLYDORO, S. A. J.; AZZI, R. G. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção.** Psicologia da Educação, São Paulo, n. 29, p. 75-94, ago./dez. 2009.

# **Sobre a autora e a Vila da Linguagem**

## **Renata Cristina Oliveira Barrichelo Cunha**

Pedagoga pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUCSP), Psicopedagoga pelo Instituto Sedes Sapientiae/SP e Doutora em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).

Tem experiência como professora e coordenadora pedagógica na educação básica e como professora do ensino superior (graduação e pós-graduação).

Na Vila da Linguagem, apoiada em mais de 30 anos de experiência, atua como psicopedagoga com foco na Orientação de Estudos e autorregulação da aprendizagem de adolescentes.

É também formadora de professores e assessora pedagógica de escolas e redes públicas de ensino.

Suas publicações estão reunidas em <https://renatabarrichelocunha.com/>



## **Vila da Linguagem**

Fundada em 2018, pela professora Aurora Joly Penna Mariotti, a Vila da Linguagem é um espaço pedagógico voltado à promoção da aprendizagem, desenvolvimento da linguagem e ampliação do repertório cultural de crianças, adolescentes e jovens.

O trabalho busca favorecer a interação crítica e criativa com o conhecimento, o apoio às necessidades de aprendizagem, o desenvolvimento de competências linguísticas e do processamento auditivo, a organização de estratégias de estudo e a construção da autonomia.

Na Vila são oferecidos Acompanhamento de Conteúdo Escolar, Orientação de Estudos, atendimentos de Psicopedagogia e Fonoaudiologia e Orientação Familiar.

Para saber mais:

[www.viladalinguagem.com.br](http://www.viladalinguagem.com.br)

📍 Endereço: Rua Dom João Nery, 232 – Piracicaba/SP

📞 (19) 99612-4442

✉️ [atendimento@viladalinguagem.com.br](mailto:atendimento@viladalinguagem.com.br)

## **Como citar esse conteúdo**

**CUNHA, Renata C. O. B. Autorregulação da Aprendizagem. Piracicaba, SP: Vila da Linguagem, 2023. 26 p.**