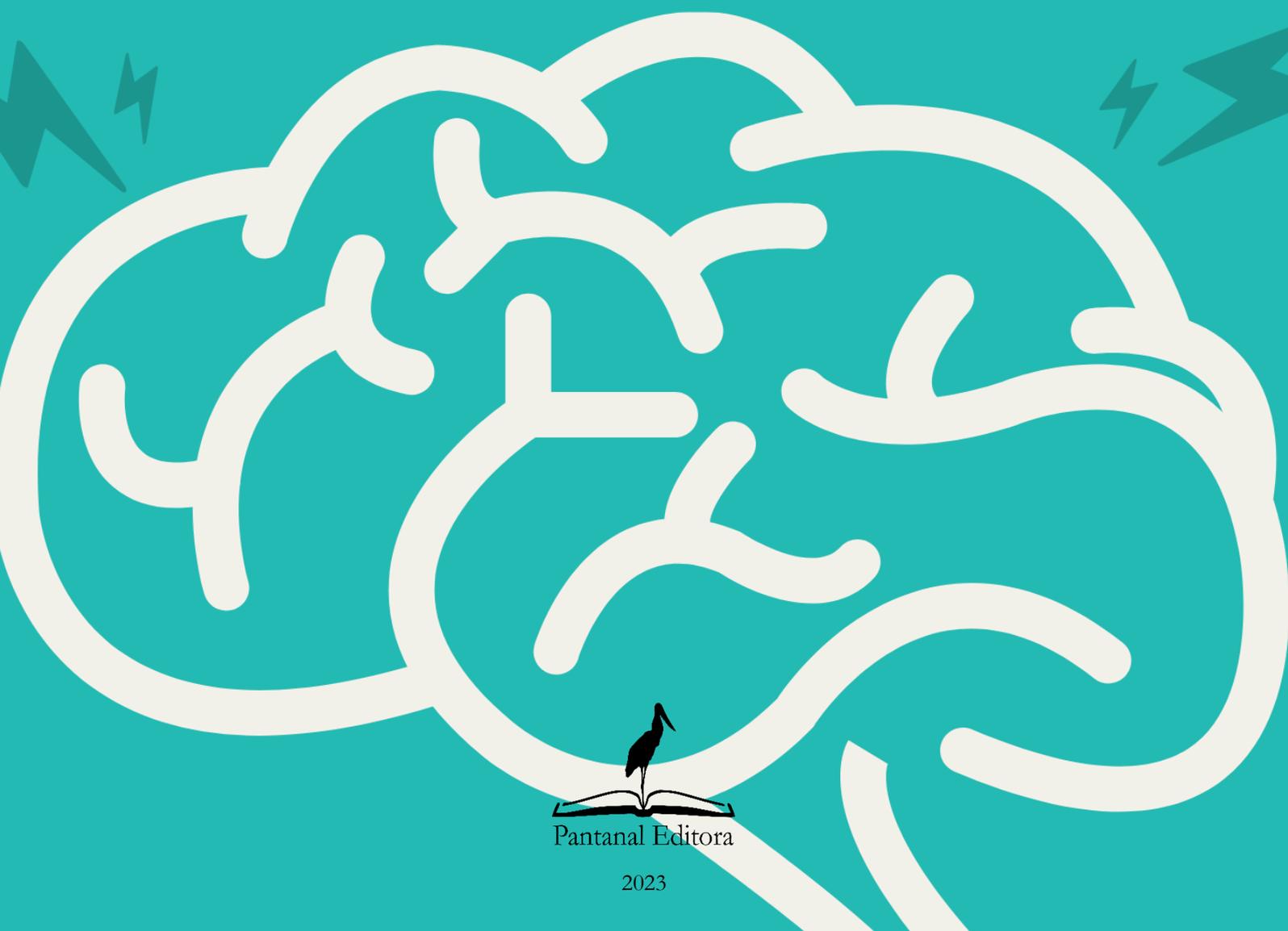


Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
Organizadora

ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER



Pantanal Editora

2023

Polianny Cristiny de Oliveira Rodrigues
Organizadora

ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER



Pantanal Editora

2023

Copyright© Pantanal Editora

Editor Chefe: Prof. Dr. Alan Mario Zuffo

Editores Executivos: Prof. Dr. Jorge González Aguilera e Prof. Dr. Bruno Rodrigues de Oliveira

Diagramação: A editora. **Diagramação e Arte:** A editora. **Imagens de capa e contracapa:** Canva.com. **Revisão:** O(s) autor(es), organizador(es) e a editora.

Conselho Editorial

Grau acadêmico e Nome

Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos
Profa. MSc. Adriana Flávia Neu
Profa. Dra. Allys Ferrer Dubois
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior
Profa. MSc. Aris Verdecia Peña
Profa. Arisleidis Chapman Verdecia
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva
Prof. Dr. Bruno Gomes de Araújo
Prof. Dr. Caio Cesar Enside de Abreu
Prof. Dr. Carlos Nick
Prof. Dr. Claudio Silveira Maia
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos
Prof. Dr. Cristiano Pereira da Silva
Profa. Ma. Dayse Rodrigues dos Santos
Prof. MSc. David Chacon Alvarez
Prof. Dr. Denis Silva Nogueira
Profa. Dra. Denise Silva Nogueira
Profa. Dra. Dennyura Oliveira Galvão
Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves
Prof. Me. Ernane Rosa Martins
Prof. Dr. Fábio Steiner
Prof. Dr. Fabiano dos Santos Souza
Prof. Dr. Gabriel Andres Tafur Gomez
Prof. Dr. Hebert Hernán Soto Gonzáles
Prof. Dr. Hudson do Vale de Oliveira
Prof. MSc. Javier Revilla Armesto
Prof. MSc. João Camilo Sevilla
Prof. Dr. José Luis Soto Gonzales
Prof. Dr. Julio Cezar Uzinski
Prof. MSc. Lucas R. Oliveira
Profa. Dra. Keyla Christina Almeida Portela
Prof. Dr. Leandro Argentel-Martínez
Profa. MSc. Lidiene Jaqueline de Souza Costa Marchesan
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann
Prof. MSc. Marcos Pisarski Júnior
Prof. Dr. Marcos Pereira dos Santos
Prof. Dr. Mario Rodrigo Esparza Mantilla
Profa. MSc. Mary Jose Almeida Pereira
Profa. MSc. Núbia Flávia Oliveira Mendes
Profa. MSc. Nila Luciana Vilhena Madureira
Profa. Dra. Patrícia Maurer
Profa. Dra. Queila Pahim da Silva
Prof. Dr. Rafael Chapman Auty
Prof. Dr. Rafael Felipe Ratke
Prof. Dr. Raphael Reis da Silva
Prof. Dr. Renato Jaqueto Goes
Prof. Dr. Ricardo Alves de Araújo (*In Memoriam*)
Profa. Dra. Sylvana Karla da Silva de Lemos Santos
MSc. Tayronne de Almeida Rodrigues
Prof. Dr. Wéverson Lima Fonseca
Prof. MSc. Wesclen Vilar Nogueira
Profa. Dra. Yilan Fung Boix
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme

Instituição

OAB/PB
Mun. Faxinal Soturno e Tupanciretã
UO (Cuba)
IF SUDESTE MG
Facultad de Medicina (Cuba)
ISCM (Cuba)
UFESSPA
UEA
UNEMAT
UFV
AJES
UFGD
UEMS
IFPA
UNICENTRO
IFMT
UFMG
URCA
ISEPAM-FAETEC
IFG
UEMS
UFF
(Colômbia)
UNAM (Peru)
IFRR
UCG (México)
Mun. Rio de Janeiro
UNMSM (Peru)
UFMT
Mun. de Chap. do Sul
IFPR
Tec-NM (México)
Consultório em Santa Maria
UFJF
UEG
FAQ
UNAM (Peru)
SEDUC/PA
IFB
IFPA
UNIPAMPA
IFB
UO (Cuba)
UFMS
UFPI
UFG
UEMA
IFB
UFPI
FURG
UO (Cuba)
UFT

Conselho Técnico Científico
- Esp. Joacir Mário Zuffo Júnior
- Esp. Maurício Amormino Júnior
- Lda. Rosalina Eufrausino Lustosa Zuffo

Ficha Catalográfica

Catálogo na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

A619

Ansiedade e o processo de aprender / Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues
(Organizadora). – Nova Xavantina-MT: Pantanal, 2023.
54p.

Livro em PDF

ISBN 978-65-81460-73-0

DOI <https://doi.org/10.46420/9786581460730>

1. Aprendizagem. 2. Educação. 3. Ansiedade. I. Rodrigues, Poliany Cristiny de Oliveira
(Organizadora). II. Título.

CDD 370.1523

Índice para catálogo sistemático

I. Aprendizagem



Nossos e-books são de acesso público e gratuito e seu download e compartilhamento são permitidos, mas solicitamos que sejam dados os devidos créditos à Pantanal Editora e também aos organizadores e autores. Entretanto, não é permitida a utilização dos e-books para fins comerciais, exceto com autorização expressa dos autores com a concordância da Pantanal Editora.

Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000.
Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil.
Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp).
<https://www.editorapantanal.com.br>
contato@editorapantanal.com.br

Prefácio

Estas primeiras décadas do século XXI têm sido marcadas por mudanças agudas no interior da sociedade brasileira. Desde o início deste século a democracia que ressurgiu no pacto político denominado Nova República (1985-2016), deve permanecer sob vigília da sociedade brasileira em função de suas características próprias.

Além da vigília constante e de proposições de aperfeiçoamento das ferramentas e instituições democráticas, repousa na educação transformações que ainda merecem maior atenção por parte dos estudiosos, dos formuladores de políticas públicas e da sociedade de um modo geral.

Os ventos de Durban¹ repercutiram no interior desta sociedade e as demandas do Movimento Negro, que foram se acumulando desde tempos pretérito, galgaram patamares de relativo ineditismo. Sob pressão do Movimento Social o Estado brasileiro não só reconheceu a importância da educação e da formulação de políticas públicas; mas, fundamentalmente, foi instado a levar em conta a presença de sujeitos plurais no núcleo de tais políticas.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional alterada pela Lei 10.639/03 e as *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Africana*² se soma(ra)m à implementação de políticas de ação afirmativa sensíveis à raça³.

Este é o contexto em que surge a Ação Curricular de Extensão *Diferença que faz Diferença*. Tendo como foco contribuir para a verticalização da trajetória acadêmica o *Diferença* se traduz em uma potente iniciativa marcada pela política de ação afirmativa e pela pluralidade de sujeitos que assumem o papel de cursistas.

Simultaneamente, a estes avanços a Organização Mundial de Saúde nos alerta acerca do vertiginoso crescimento de problemas relacionadas à saúde mental e como a abordagem integrada de saúde pública conquista lugar de destaque (WHO, 2001: pp. 47-50).

A coletânea que você leitor tem em mãos, é o resultado de um trabalho paciente e perseverante da Profa. Dra. Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues no âmbito do *Diferença que faz Diferença*. O livro *Ansiedade e processo de aprender* é importante sob várias perspectivas, dentre estas salientamos sua

¹ “Em 2001, a Organização Nações Unidas organizou a Conferência na Conferência Mundial das Nações Unidas de 2001 contra o Racismo, a Discriminação Racial, a Xenofobia e a Intolerância, ocorrida de 31 de agosto e 8 de setembro em Durban, na África do Sul. Na ocasião, foram estabelecidas a Declaração e Programa de Ação de Durban, documentos que instituem a ação da comunidade internacional para combater o racismo, adotado por consenso [...] É uma agenda inovadora e orientada para a ação para combater todas as formas de racismo e discriminação racial.” Consultar: <https://brazil.unfpa.org/pt-br/conferencia-de-durban>

² Para maiores informações consultar, respectivamente: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.639.htm e https://download.inep.gov.br/publicacoes/diversas/temas_interdisciplinares/diretrizes_curriculares_nacionais_para_a_educacao_das_relacoes_etnico_raciais_e_para_o_ensino_de_historia_e_cultura_afro_brasileira_e_africana.pdf

³ “as raças são, cientificamente, uma construção social e devem ser estudadas por um ramo próprio da sociologia ou das ciências sociais, que trata das identidades sociais. Estamos, assim, no campo da cultura, e da cultura simbólica. Podemos dizer que as ‘raças’ são efeitos de discursos; fazem parte desses discursos sobre origem”. Consultar: <https://www.scielo.br/j/ep/a/DYxSGJgkwVyFJ8jft8wxWxC/?format=pdf&lang=pt>

contribuição para a formulação de políticas públicas educacionais, para as políticas de ação afirmativa e para os analistas que se dedicam a compreender os processos de acesso, permanência e êxito no ensino superior.

Reunindo diversos colaboradores da área de saúde, Poliany Rodrigues elabora um importante mapeamento – que merece ser ampliado – acerca dos problemas de saúde mental de maior incidência em estudantes adultos na ação curricular já mencionada. Assim, o leitor poderá seu processo de aproximação ao tema e também observar o destaque de determinadas estratégias na superação de eventuais tensões que eventualmente podem afetar a saúde mental de estudantes universitários.

Esta coletânea, a primeira produzida pelo *Diferença que faz Diferença*, também possui o mérito de agregar conhecimentos consistentes que, traduzidos sob as formas de metodologias, apontam para a superação de impasses no que se refere à permanência e êxito em cursos universitários.

É deste ponto de vista que a sequência de capítulos, sempre relacionados com os processos de aprendizagem dialogam com distintas questões e saberes, tais como: ansiedade, autorregulação da aprendizagem, gestão do tempo e organização da informação e do conhecimento.

Por fim, cabe lembrar ao leitor que tem em mãos um produto acadêmico, mas que ultrapassa os códigos e linguagens cifradas da ciência visando aproximar o público leigo das temáticas aqui desenvolvidas. Esta característica deve também ser ressaltada, pois que esta maneira didática de dialogar com você, caro leitor, também se conecta com os especialistas, sejam oriundos da área da saúde ou de outras áreas do conhecimento.

A experiência de ler é ímpar. Esta experiência permanece intacta com o livro que tem em mãos caro leitor. “*Ansiedade e o processo de aprender*” chega em boa hora às mãos de todos nós.

Muito boa leitura!



Prof. Dr. Paulo Alberto dos Santos Vieira

Coordenador Geral do Projeto Diferença que faz Diferença
Vice-coordenador do Programa de Pós-graduação em Educação
Universidade do Estado de Mato Grosso
Cáceres-MT, 20 de novembro de 2022.
Dia Nacional da Consciência Negra

Apresentação

O e-book “**ANSIEDADE E O PROCESSO DE APRENDER**” teve por objetivo apresentar algumas ferramentas práticas para auxiliar estudantes adultos no ato de estudar. A iniciativa partiu de um grupo de estudantes que cursaram a disciplina GITA – gestão da informação e do tempo acadêmico do projeto de extensão “Diferença que faz a diferença” polo Rio das Mortes de Nova Xavantina, institucionalizado via Pró-reitoria de Extensão e Cultura –PROEC da Universidade do Estado de Mato Grosso- UNEMAT.

O curso de extensão teve por objetivo preparar grupos sociais historicamente excluídos do ensino superior para os processos de seleção de Cursos e Programas de Pós-graduação - em nível de especialização, mestrado e doutorado - e foi uma iniciativa do Núcleo de Estudos sobre Educação, Gênero, Raça e Alteridade (NEGRA), juntamente como o Núcleo de Estudos sobre Africanidades, Diásporas e Populações Negras (ENCRESPAR), o Núcleo de Estudos e Práticas Interdisciplinares em Turismo (NEPITUR).

As atividades foram elaboradas ao longo do semestre letivo como estudos de caso que serviram para o levantamento e validação das informações, bem como para aprendizagem de ferramentas que auxiliaram as estudantes no próprio caminho de estudar. Transformamos essas experiências pessoais em capítulos para a composição deste e-book, apresentando quatro capítulos que abordam as definições, importância e como utilizar cada componente da autorregulação no desenvolvimento do estudar sozinho(a), bem como apresenta a ansiedade como um processo inerente ao ato de aprender, oferecendo algumas estratégias para o seu manejo e a para otimização da organização dos estudos.

Esperamos que este e-book seja um estímulo ao desenvolvimento e aprofundamento sobre o processo de autorregulação da aprendizagem dos estudantes, principalmente no ato de estudar sozinho(a).

Boa Leitura!
Poliany Rodrigues

Sumário

Prefácio	4
Apresentação	6
Capítulo 1.....	8
Ansiedade e o processo de aprender	8
Capítulo 2.....	18
Autorregulação da aprendizagem	18
Capítulo 3.....	29
Gestão do tempo	29
Capítulo 4.....	37
Organização da informação e do conhecimento	37
Posfácio.....	48
Sobre a organizadora e as autoras	50
Índice Remissivo	53

Autorregulação da aprendizagem

 10.46420/9786581460730cap2

Adriane Silva de Abreu Oliveira
Cristiana Silva de Abreu
Neuzenir Silva de Abreu Oliveira
Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues

1. O QUE É AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM E QUAL SUA RELAÇÃO COM O APRENDIZADO?

Você já deve ter reparado que tudo na vida exige um mínimo de planejamento. O simples levantar de manhã como arrumar a casa, levar os filhos à escola e depois ir ao trabalho exige uma certa organização, não é mesmo? Se observarmos nossas atitudes no dia a dia para realizar todas as tarefas, vamos perceber que estamos sempre aprendendo e criando uma forma de organizar e fazer as coisas. Às vezes, algo diferente aparece e muda nossa rotina. Às vezes, descobrimos uma nova forma de fazer a mesma coisa e assim seguimos. É aí que podemos perceber a autorregulação da aprendizagem acontecendo na prática, ou seja, as circunstâncias da vida já nos ensinam que devemos nos autorregular nas atividades diárias.

A autorregulação da aprendizagem é um processo de autorreflexão pessoal, pelo qual estruturamos, monitoramos e avaliamos nosso próprio aprendizado (Ferreira, 2015). Este processo ajudará no desenvolvimento e na autonomia diante de uma atividade, sobretudo àquelas nas quais necessitamos aprender algo (Silva, 2014).

Quando precisamos estudar para um curso, estamos na universidade ou nos deparamos com uma nova atividade, necessariamente utilizamos a autorregulação da aprendizagem. A autorregulação é um processo natural que já ocorre quando estamos aprendendo alguma coisa. Este processo tem em vista uma intencionalidade da ação, na qual, os estudantes tentam encontrar um ou mais propósitos previamente estabelecidos. O primeiro modelo teórico da autorregulação foi desenvolvido por Albert Bandura (1978) que buscou esclarecer a autorregulação do comportamento por meio de um sistema composto por três subprocessos de autogerenciamento: a auto-observação, o processo de julgamento e a autorrelação. Desse modo, a aprendizagem se destaca pela sua importância para a integração social e para o desenvolvimento dos indivíduos. Refere-se também a pensamentos, sentimentos e ações que são idealizados e sistematicamente adaptados sempre que seja necessário fomentar a motivação e o processo de ensino e aprendizagem.

Observar a autorregulação da aprendizagem de forma consciente pode facilitar a regulação e a organização da vida acadêmica, favorecendo os pensamentos, cognição, afeto, motivação, comportamento e sobretudo o sucesso na aprendizagem. De acordo com Zimmerman & Risemberg (1997), o mecanismo da autorregulação apresenta-se uma ordem cíclico de três fases que são: planejamento (fase prévia), controle volitivo e do desempenho, e autorreflexão (Figura 6).

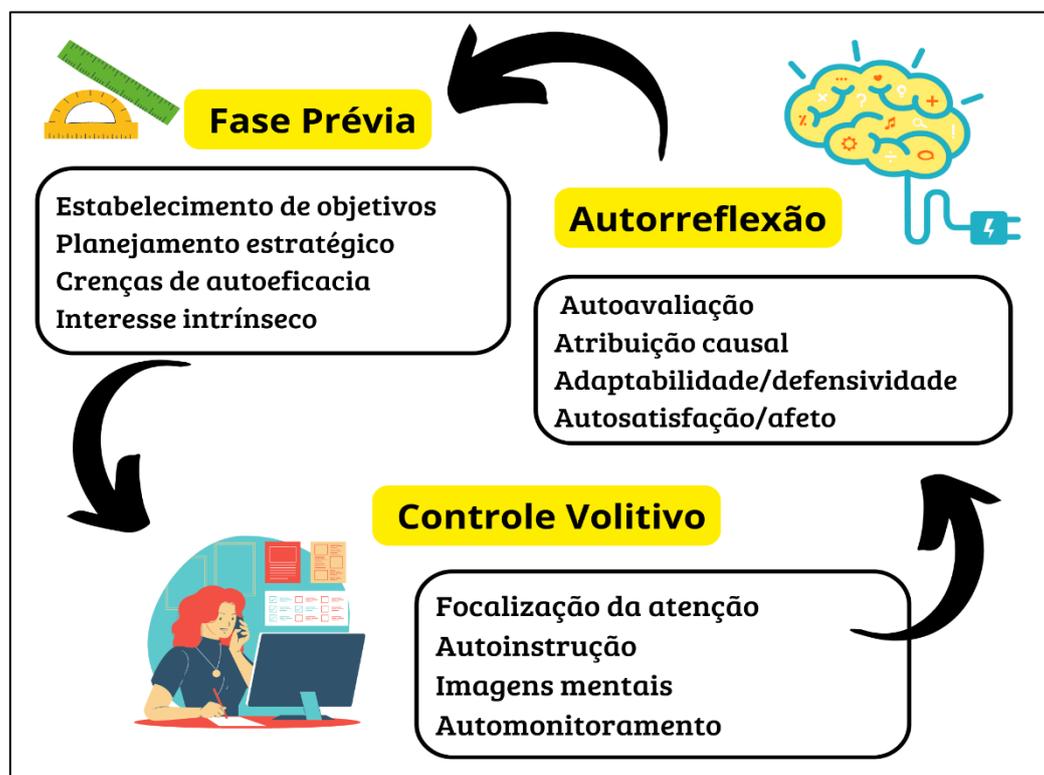


Figura 6. Fases do ciclo da aprendizagem autorregulada (Adaptado de Rosário, 2016).

A fase prévia ou planejamento constitui projetar um futuro desejado e definir critérios e ações que das quais possa instrumentalizar de meios adequados para atingir os objetivos. Essa definição reforça a importância da observação e estudos na realização das tarefas principalmente o planejamento dos objetivos e a escolha das estratégias.

O controle volitivo é o processo de autocontrole que integra as autoinstruções, imagens mentais e foco da atenção. Temos também a automonitorização que compreende dois processos que são eles: autorregistro e auto experimentação (Vieira, 2014). Isso significa, não só a capacidade de executar o objetivo traçado, mas a capacidade de adaptar-se às situações necessárias para chegar ao objetivo, a capacidade de lidar com a ansiedade que o processo de aprender gera em cada um de nós. Por exemplo, se sua meta é aprender um novo passo de dança, será necessário não só aprender o passo básico, mas repeti-lo diversas vezes e de diversas formas, durante um período de tempo até alcançar conseguir.

Por isso, a autorreflexão é importante. Por que ela vai te ajudar a perceber quais ajustes precisam ser feitos para chegar ao seu objetivo. A autorreflexão envolve a autoavaliação, a atribuição causal, a

adaptabilidade e a autossatisfação. Estes são processos que ocorrem após a aprendizagem, ou seja, a cada situação que o seu cérebro processa, você necessariamente vai considerar alguns aspectos, como: se você gostou da atividade, se ela é fácil ou difícil, se ela é útil, etc. Este processo reflexivo, dada a natureza cíclica do processo, influencia a fase prévia e os esforços posteriores conducentes à aprendizagem, completando, assim, o ciclo autorregulatório (Zimmerman, 2000).

A autorregulação da aprendizagem, não é uma capacidade mental ou de desempenho acadêmico, mas um processo pelo qual os alunos transformam seus recursos mentais em competências acadêmicas. Os alunos precisam ser capazes de pensar, refletir e abstrair adaptando o conhecimento a partir das suas vivências. A vida acadêmica deve ser planejada e autorregulada de forma funcional para que o processo de ensino aprendizagem seja bem-sucedido. O objetivo deste capítulo é definir e apresentar a importância da autorregulação da aprendizagem no dia a dia do estudante, bem como, apresentar uma ferramenta para sua utilização prática.

2. QUEM DEVE UTILIZAR A AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM?

Todos nós possuímos habilidades autorregulatórias de aprendizagem, pois este é o caminho de aprender. Esse caminho de aprendizagem pode ser mais ou menos funcional, dependendo das estratégias que acumulamos ao longo da vida, nossas experiências emocionais, nossa capacidade de manter o foco, bem como nossa capacidade de tomar decisões assertivas.

A autorregulação da aprendizagem pode ser explorada por estudantes em qualquer etapa do ensino, do básico, superior e pós-graduação *lato sensu* e *stricto sensu* e é possível perceber que todos os passos visam o aperfeiçoamento da autonomia no aprendizado. O estudante deveria assumir, portanto, a responsabilidade para fortalecer o seu processo motivacional e intelectual nas suas aprendizagens, e a autorregulação faz parte do processo de aprendizagem. A autorregulação motivacional é inerente ao ser humano, sobretudo aqueles que pretendem assumir desafios de continuar a vida acadêmica em uma pós-graduação (Bzuneck; Boruchovitch, 2016).

O processo de aprendizagem é complexo por um prosseguimento de fatores de aprendizagem diários, que podem ser fragmentados em fases de pré-ação, ação e pós-ação. Os alunos que autorregulam sua aprendizagem com estratégias funcionais tendem a aperfeiçoarem a qualidade da sua aprendizagem, apresentam maior determinação e motivação pessoal, mantendo a perseverança nos seus deveres e nas competências desenvolvidas, independentemente do contexto onde tal aprendizagem acontece (Perels et al., 2005; Winne, 2004).

3. QUANDO UTILIZAR A AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM?

Na verdade, utilizamos a autorregulação o tempo todo, pois ele é um processo inerente do ser humano. Podemos focar neste processo de forma consciente toda vez que precisamos aprender algo, ou

seja, no início de um novo curso, na universidade, num novo trabalho, dentre outras atividades que envolvam aprendizagem (Rosário, 2016).

A autorreflexão, através da autoavaliação das autorreações, da autossatisfação e das inferências adaptativas de maneira consciente, pode ser a chave para melhorar o seu desempenho geral de aprendizagem, bem como reduzir sua ansiedade durante o processo de aprender, sobretudo, algo novo e mais desafiador (Silva, 2019). Ao manter a ansiedade em níveis funcionais, você conseguirá ter um melhor controle volitivo, adaptando-se e mantendo o foco, melhorando conseqüentemente sua capacidade de planejar o próximo passo (Zimmerman, 2000).

O processo autorregulatório poderá ser bastante útil no ambiente de estudo, como num curso, pois permite o monitoramento e avaliação mais concreta pode auxiliar no desenvolvimento em relação ao processo de ensino-aprendizagem (Piscalho, 2018; Bandura, 1996).

4. POR QUE E PARA QUE UTILIZAR A AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM?

A autorregulação da aprendizagem está relacionada a capacidade de organizar e projetar as estratégias de aprendizagens, tanto antes e durante nas suas execuções de tarefas, como na revisão e apuração dos resultados, consiste em um importante mecanismo intrínseco (Carvalho, 2020).

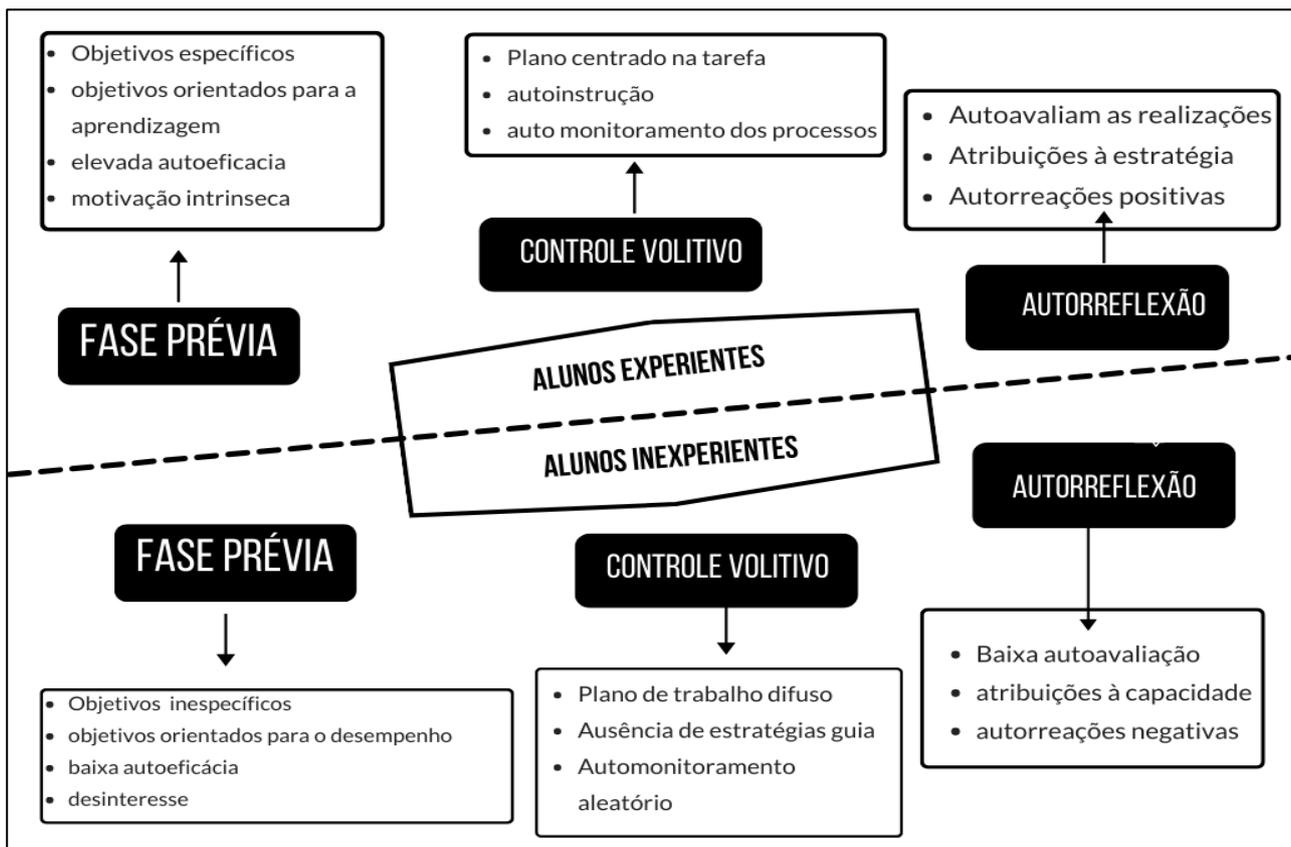


Figura 7. Subprocessos autorregulatórios de alunos experientes e inexperientes (Adaptado de Rosário, 2016).

Essa ação está relacionada à execução e organização, que implicam na regulação e na avaliação do uso das habilidades cognitivas adotadas para guiar os alunos na percepção de que, previamente a todas atividades, tem de haver uma fase de planejamento de objetivos e de estratégias. Essas etapas repercutem-se na gestão do tempo, do espaço e dos materiais de estudo (Conceição, 2018).

Todos os alunos tendem a autorregular a sua aprendizagem escolar e as suas realizações em geral, entretanto estudantes com atitudes autorregulatórias menos funcionais tentem a experimentar os episódios de aprendizagem como experiências ameaçadoras questionando sua competência cognitiva, assim a depreciação das oportunidades de aprendizagem é muitas vezes a sua opção (Figura 7).

Por outro lado, os estudantes com atitudes autorreguladoras mais funcionais encaram sua aprendizagem como oportunidade para ampliar suas competências. Isso significa que os estudantes inexperientes estabelecem objetivos instrutivos, mas de baixa operacionalidade dada a sua inespecificidade e o fato de serem estabelecidos a longo prazo, conduzindo desta forma a um baixo controle volitivo e a formas limitadas de autorreflexão sobre os seus comportamentos de aprendizagem. Já os estudantes experientes estabelecem objetivos específicos, proximais e uma priorização adequada (Figura 7).

Para o desenvolvimento da autonomia todo ser humano constrói a habilidade de planejar as atividades do cotidiano. O planejamento é um meio para se programar as ações, um processo de racionalização, organização e coordenação. A autorregulação é um processo consciente e voluntário de governo, pelo qual possibilita a gerência dos próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos, ciclicamente voltados e adaptados para obtenção de metas pessoais e guiados por padrões gerais de conduta (Zimmerman, 2000; Rosário, 2016).

A autorregulação, quando considerada num contexto de aprendizagem, relaciona-se com o processo que abarca a ativação e a manutenção das cognições, motivações, comportamentos e afetos dos alunos (Da Veiga, 2013). A aprendizagem autorregulada está agregada à melhor retenção do conteúdo com maior envolvimento nos estudos e melhorando o desempenho na vida do acadêmico trazendo um aspecto importante de aprendizado ao indivíduo e na performance acadêmica em sala de aula. Os resultados obtidos pela autorregulação fazem com que os alunos utilizem estratégias memorizada de forma adequada para exercer um papel ativo em sua própria aprendizagem, proporcionando uma gestão adequada de recursos internos e externos obtendo metas e objetivos que desejam alcançar (Díaz, 2011). A partir da autorregulação que os resultados são obtidos e necessários para melhoria e eficácia dos processos acadêmico e a para formação de cidadão crítico e atuante na sociedade (França, 2015).

5. COMO UTILIZAR AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM PARA OTIMIZAR MEUS ESTUDOS?

Com já discutimos até aqui a autorregulação da aprendizagem é um processo produzido pelo próprio indivíduo, mesmo que papel das práticas pedagógicas em sala de aula e dos contextos de ensino-

aprendizagem seja fundamental para que essa mentalidade se fortifique nas pessoas. Para fundamentar nesse processo, há vários modelos educacionais que ajudam a instituir a autorregulação de forma eficaz. Aqui, falaremos do modelo PLEA (Planejamento, Execução e Avaliação), elaborado pelo psicólogo português Pedro Sales do Rosário, da Universidade do Minho que são as três fases da autorregulação no planejamento, execução e na avaliação (Figura 8).

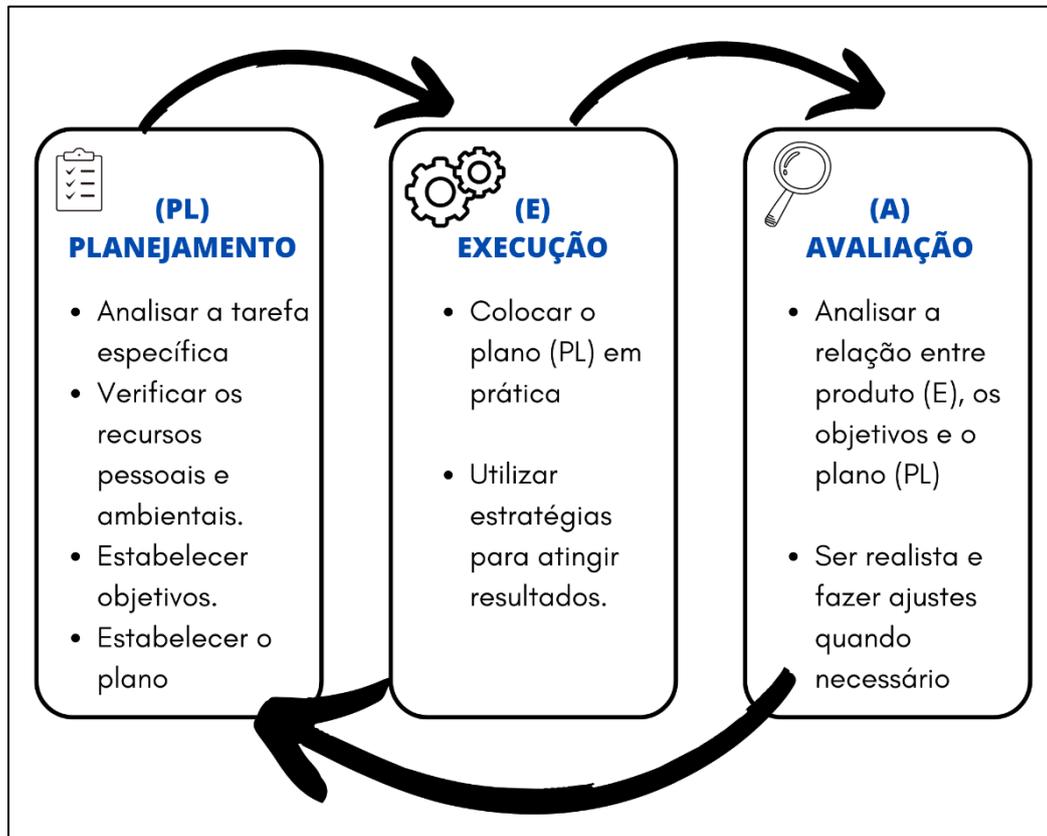


Figura 8. PLEA - Planejamento, execução e avaliação (Adaptado de Rosário, 2016).

No planejamento, você deve examina a tarefa à qual se dedicará e examina quais são os meios dos quais dispõe para executa-la (por exemplo, tempo disponível, material teórico, entre outros). Na Execução, você deve pôr em prática o planejamento definido na fase anterior, mantendo sempre em vista seus propósitos finais. Na avaliação, é o momento de analisar o real resultado dos seus esforços, para então verificar se é fundamental realizar algum ajuste, se o desempenho está adequado (Figura 8). Repare que este modelo é muito parecido como ciclo regulatório da autorregulação da aprendizagem (Figura 6) que discutimos anteriormente. Assim, o planejamento aqui corresponde a fase previa e será influenciado pelas suas crenças e interesses; a execução, vai depender do seu controle volitivo; e, a avaliação vai depender da sua capacidade de autorreflexão.

Como ferramenta prática para te ajudar a melhorar suas habilidades autorregulatórias no dia a dia, te apresentamos aqui o quadro Kanban (Figura 9). Ele é uma metodologia de trabalho ágil que vem do Japão (especificamente da empresa Toyota) e significa painel. Este método se baseia no planejamento e na organização das tarefas de acordo com seu estágio de desenvolvimento, desde as tarefas a serem

feitas até as finalizadas. O objetivo é poder visualizar todo o conjunto de tarefas e em qual estágio de execução elas estão. Dessa forma é possível gerenciar melhor o fluxo de trabalho e visualizar quais atividades vem antes e/ou depois (Muniz et al., 2021).

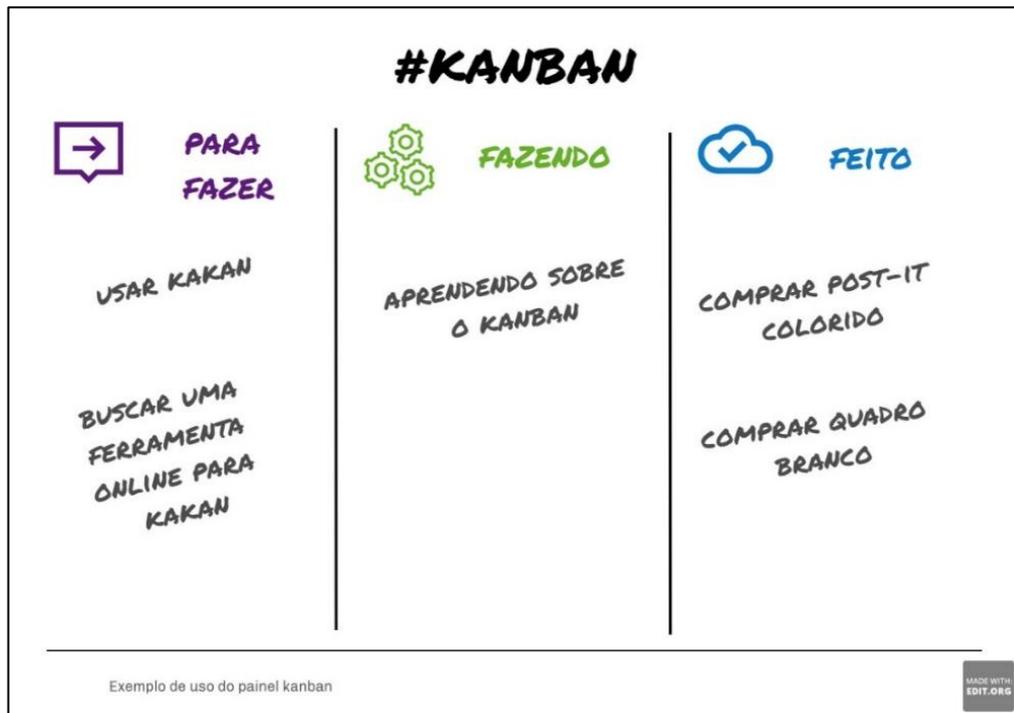


Figura 9. Exemplo de uso do Kanban.

A primeira coisa é listar o que você precisa fazer, em seguida você vai transferindo as atividades listadas para o quadro “fazendo” e “feito”, ou seja, quando você iniciar a execução de uma atividade deve transferi-la para o quadro “fazendo” e quando terminar para o quadro “feito”. Você pode usar qualquer papel disponível, um quadro, bloco de notas coloridos nas paredes, o Excel ou alguma ferramenta digital, use sua criatividade (Figura 9).

Para finalizar, sugerimos uma forma de exercitar sua autorreflexão, uma vez que, ela é quem vai te direcionar para estratégias autorregulatórias mais eficazes ao longo da sua vida e do seu aprendizado. Como ferramenta prática de autorreflexão, sugerimos o exercício “Que bom”, “Que pena”, “Que tal”. A ferramenta consiste em refletir sobre:

1. **Que bom:** descrever o que você aprendeu, o que deu certo, o que funcionou;
2. **Que pena:** o que não aconteceu conforme planejado, o que você não conseguiu prever ou antecipar, o que faltou;
3. **Que tal:** quais ajustes precisariam ser feitos para melhorar a atividade, quais habilidades você ainda precisa aprender, quais atitudes deve tomar para não repetir os mesmos erros.

Você não precisa usar um quadro ou um papel toda vez que for refletir, mas fazer a autorreflexão consciente com certeza vai te ajudar a ajustar algumas estratégias de aprendizado, te ajudando

principalmente a não cometer os mesmos equívocos em situações semelhantes. Deixamos um modelo para impressão em branco de Kanban (APÊNDICE 2) e de autorreflexão (APÊNDICE 3) para você esperamos que possa te ajudar.

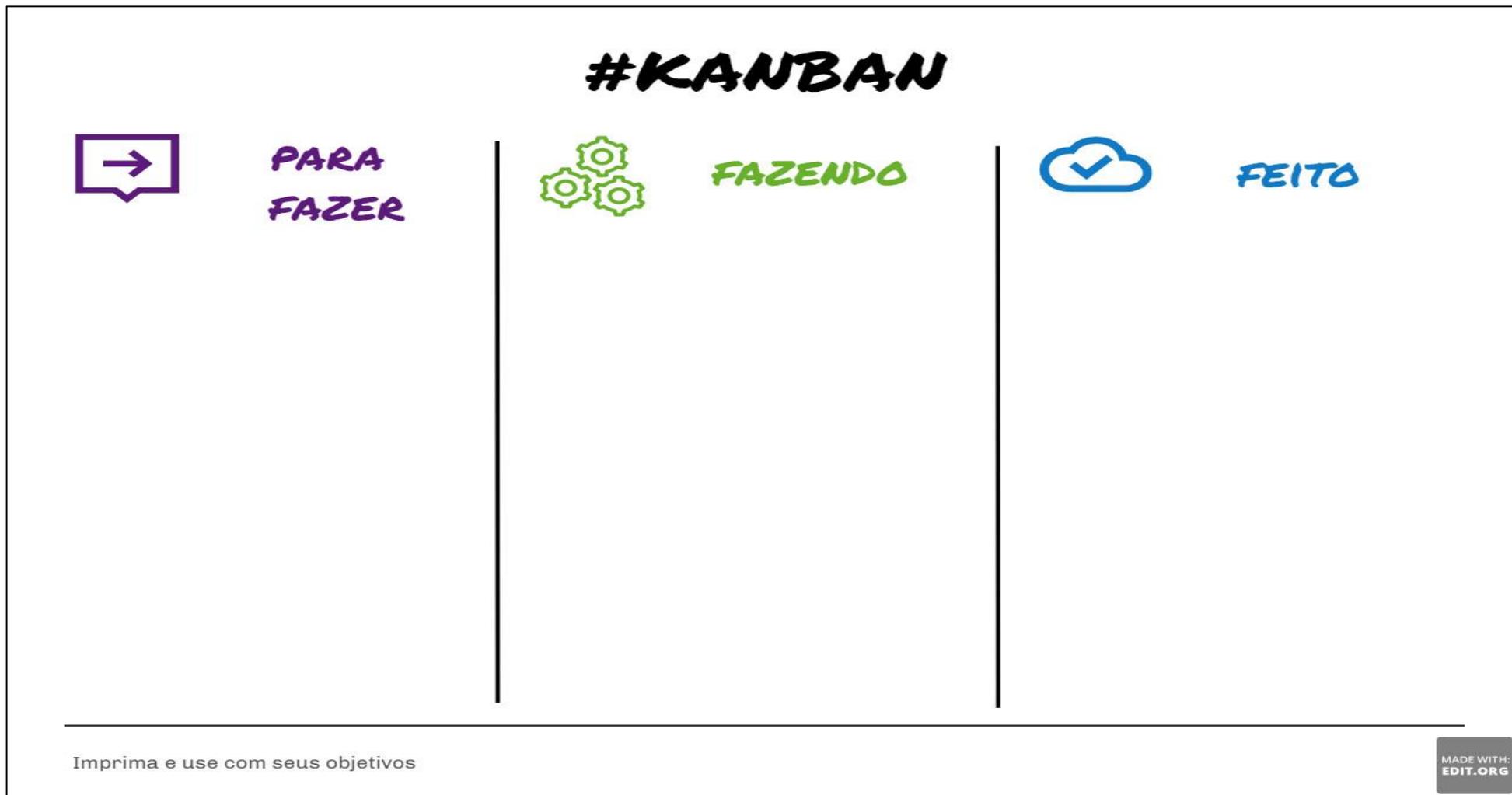
REFERÊNCIAS

- Becker, M. H. O. Autorregulação da aprendizagem em matemática: uma experiência com alunos do ensino médio. 2016.
- Bzuneck, J. A.; Boruchovitch, E. Motivação e autorregulação da motivação no contexto educativo. *Psicologia Ensino & Formação*, v. 7, n. 2, p. 73-84, 2016.
- Conceição, C. V.; Moraes, M. A. A. Aprendizagem cooperativa e a formação do médico inserido em metodologias ativas: um olhar de estudantes e docentes. *Revista brasileira de educação médica*, v. 42, p. 115-122, 2018.
- De Carvalho, M. F. Instituto Federal De Educação, Ciência E Tecnologia Do Rio Grande Do Sul Campus Porto Alegre Mestrado Profissional Em Informática Na Educação.2020.
- Da Silva, A. L.; Simão, A. M. V.; Sá, I. A auto-regulação da aprendizagem: estudos teóricos e empíricos. *Intermeio: Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação-UFMS*, v. 10, n. 19, 2004.
- Da Veiga Simão, A. M.; Frison, L. M. B. Autorregulação da aprendizagem: abordagens teóricas e desafios para as práticas em contextos educativos. *Cadernos de Educação*, n. 45, p. 02-20, 2013.
- Díaz-Rodríguez, F. M. O processo de aprendizagem e seus transtornos. 2011.
- Dionísio, M. H. L. R. As políticas públicas de educação face ao insucesso escolar: porque a escola não seduz na era do conhecimento? 2009. Tese de Doutorado.
- Ferreira, D. A. V.; Da Silva, A. P.; Da Silva, K. R. X. Ensino de oncologia na graduação médica e autorregulação da aprendizagem. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto (TÍTULO NÃO-CORRENTE)*, v. 14, 2015.
- França, R. S. Um modelo para a aprendizagem do pensamento computacional aliado à autorregulação. 2015. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.
- Frison, L. M. B. Auto-regulação da aprendizagem: atuação do pedagogo em espaços não-escolares. 2006.
- Garcia, P. S.; Bizzo, N. Formação contínua a distância: gestão da aprendizagem e dificuldades dos professores. *Cadernos de Pesquisa*, v. 43, p. 662-681, 2013.
- Piscalho, I. Promoção Da Autorregulação Da Aprendizagem Das Crianças: Aplicabilidade De Um Instrumento De Apoio À Prática Pedagógica Na Formação Inicial De Educadores/As E Professores/As Disponível Em [i](#) Acesso Em 29 De Julho 2022.
- Libâneo, J. C. O planejamento escolar. *Didática*. São Paulo: Cortez, p. 221-247, 1991.
- Marcondes, J. S. Planejamento: O que é? Conceitos, importância e Tipos de Planejamentos. 21 de Junho de 2020. Disponível em Blog Gestão de Segurança Privada:

Planejamento:<https://gestaodesegurancaprivada.com.br/planejamento-o-que-e-conceitos-tipos/> – Acessado em 29 de Julho 2022.

- Marques, T. P. Clínica da Infância. Leya, 2011. Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática [recurso eletrônico] / Organizadores, Lilian Bacich, José Moran. – Porto Alegre: Penso, 2018 e-PUB.
- Monteiro, S. C.; Da Silva Almeida, L.; Vasconcelos, R. M. de C. F. Abordagens à aprendizagem, autorregulação e motivação: convergência no desempenho acadêmico excelente. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 13, n. 2, p. 153-162, 2012.
- Muniz, A. et al. Jornada Kanban na prática: Unindo teoria e prática para acelerar o aprendizado para quem está iniciando (Jornada Colaborativa). Ebook Kindle, BRASPORT; 1ª edição. 301p.
- Perels, F.; Gurtler, T.; Schmitz, B. Training of self-regulatory and problem-solving competence. *Learning and Instruction*, 15, 123-139, 2005.
- Polydoro, S. A. J.; Azzi, R. G. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. *Psicologia da educação*, n. 29, 2009.
- Rosário, P.; Núñez, J. C.; González-Pienda, J. Cartas do Gervásio ao seu umbigo. Almedina, 2019.
- Santos, L. Q. dos. Estratégias para a rotina de estudos do violonista: uma perspectiva baseada na aprendizagem autorregulada. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
- Silva, E. P. et al. Construção e validação da escala de autorregulação acadêmica. 2019.
- Vieira, D. C. Estratégias de compreensão leitora ancoradas no construto da aprendizagem autorregulada: uma intervenção pedagógica. 2014. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pelotas.
- Zimmerman, B. J.; Risemberg, R. Becoming a self-regulated writer: A social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 22, 73-101, 1997.
- Zimmerman, B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Em M. Boekaerts, P. R. Pintrich; M. Zeidner (Eds.), *Handbook of selfregulation* (pp.13-39). San Diego: Academic Press. 2000.

APÊNDICE 2



Índice Remissivo

A

adaptação, 8, 9, 10, 12
anotações, 33, 38, 41, 43
ansiedade, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19,
21, 31, 48
aprendizagem, 5, 6, 10, 11, 18, 19, 20, 21, 22,
23, 25, 26, 29, 30, 31, 34, 40, 41, 42, 51
autoavaliação, 19, 21
autogestão, 32, 33
autorreflexão, 18, 19, 21, 22, 23, 24
autorregulação, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25,
26, 34
avaliação, 9, 21, 22, 23, 31

C

controle volitivo, 19, 21, 22, 23

E

estresse, 8, 9, 11, 12, 15, 37, 38
estudantes, 5, 6, 10, 11, 15, 16, 18, 20, 22, 25,
29, 30, 31, 34, 38, 45
Estudos, 6, 30, 45

G

gerenciamento, 9, 29, 31
gestão do tempo, 5, 22, 29, 30, 31, 34, 48

I

informação, 5, 6, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45,
50

K

Kanban, 23, 24, 25, 26

M

mecanismo de defesa, 8, 9, 10
meditação, 12
memorização, 37, 38, 40, 41, 43

O

organização, 5, 6, 18, 19, 22, 23, 30, 31, 33, 37,
38, 41, 42, 43, 45

P

planejamento, 12, 18, 19, 22, 23, 25, 26, 32, 33
procrastinação, 30

R

respiração diafragmática, 14
resumo, 43, 44

S

Subprocessos autorregulatórios, 21

T

técnica Cornell, 43

U

Universidade, 5, 6, 16, 23, 25, 26, 34, 45, 51, 52



Pantanal Editora

Rua Abaete, 83, Sala B, Centro. CEP: 78690-000

Nova Xavantina – Mato Grosso – Brasil

Telefone (66) 99682-4165 (Whatsapp)

<https://www.editorapantanal.com.br>

contato@editorapantanal.com.br