

## **Autorregulação da Aprendizagem no Processo Educativo**

Clari Farias Batista Pimentel, Pedagogia, Centro Universitário Integrado, Brasil  
Claudia de Souza Rocha, Mestrado em Educação Inclusiva -Profei, Universidade Estadual do Paraná-Unespar, Campo Mourão

### **INTRODUÇÃO**

A autorregulação da aprendizagem nada mais é do que a capacidade do aluno de se envolver, de forma consciente, em estratégias que ajudam no seu próprio processo de aprender. Esse movimento acontece quando o estudante planeja e cria métodos focados no seu crescimento intelectual. Ao longo desse caminho, se ele percebe que não entendeu algo, consegue voltar ao texto para reler, avaliando se aquela forma de estudar está funcionando ou não. Assim, as informações novas se encaixam naturalmente ao que ele já sabia antes (Ruiz-Martín, 2024).

Nesse sentido, aprender passa a ser um processo ativo, onde o acadêmico monitora seus pensamentos e ações para alcançar suas metas na faculdade. Não é apenas uma habilidade solta, mas um conjunto de táticas que permitem ao aluno ser o dono da sua formação, transformando esforço em competência real (Zimmerman, 2002).

Esse processo ocorre em ciclos, permitindo que o aluno retome o conteúdo várias vezes, aprofundando o que já sabe. O presente trabalho vai abordar as etapas desse ciclo e como melhorar esses resultados. Quando o estudante nota que não entendeu um tema e decide buscar novas fontes, ele está praticando a autoavaliação — uma percepção crítica essencial para ajustar o jeito de estudar (Pintrich, 2000). Além disso, essa bagagem prévia se consolida com a aprendizagem significativa. Portanto, a autorregulação não ajuda só na nota imediata, mas cria a autonomia necessária para continuar aprendendo a vida toda (Rosário et al., 2012).

### **MÉTODO**

Esta pesquisa é um estudo qualitativo de natureza bibliográfica, focado em entender o processo de aprendizagem através da análise de obras já publicadas. A investigação foi montada em cima de um levantamento de artigos e livros que discutem o funcionamento da mente no ensino, usando principalmente autores das áreas da educação e da psicologia cognitiva (Piletti; Rossato, 2024).

Para construir a base de análise (o *corpus*), recorri à leitura técnica e à interpretação de materiais de periódicos e documentos científicos importantes. Entre as obras que se destacam, utilizei "Como Aprendemos? Uma abordagem científica da aprendizagem e do ensino", de Héctor Ruiz Martín, que traz evidências essenciais sobre memória e atenção para fundamentar as discussões aqui propostas.

O caminho metodológico seguiu uma escolha criteriosa dessas fontes, que passaram por leituras exploratórias e analíticas para organizar as informações de

forma sistemática. A análise foi feita de forma interpretativa, buscando ligar as teorias dos autores com os desafios que encontramos hoje nas práticas pedagógicas (Gil, 2019).

## **REVISÃO DE LITERATURA**

A autorregulação da aprendizagem é, basicamente, o processo em que o estudante toma as rédeas da sua própria formação, conseguindo planejar, acompanhar e avaliar como está aprendendo. Esse conceito é muito discutido na Psicologia Educacional pela visão sociocognitiva, que coloca o aluno como o centro de tudo. Isso envolve não só a parte cognitiva, mas também a motivação e o comportamento, pontos essenciais para quem quer ser autônomo e realmente melhorar o desempenho nos estudos (Zimmerman, 2002; Schunk; Greene, 2018).

O objetivo deste trabalho é entender o peso dessa habilidade no dia a dia da escola e como ela consegue melhorar os resultados no ensino. A pesquisa é qualitativa e foca em interpretar os comportamentos ligados ao ato de aprender. Sobre os objetivos, o estudo é exploratório e descritivo, já que a ideia é detalhar como essa autorregulação aparece na prática escolar (Gil, 2019; Creswell, 2014).

Na parte metodológica, o estudo foi montado em cima de um levantamento bibliográfico em livros e artigos científicos. A revisão mostrou que alunos que dominam esses métodos costumam ser bem mais motivados e organizados; eles sabem traçar metas, acompanham o próprio progresso e avaliam com olhar crítico o que alcançaram (Pintrich, 2000; Zimmerman; Schunk, 2011).

Zimmerman (2002) explica que isso tudo funciona em um ciclo de três fases: planejar, fazer e refletir. Nesse caminho, o aluno define onde quer chegar e vai ajustando o que precisa, o que ajuda muito no desenvolvimento da metacognição — que nada mais é do que pensar sobre o próprio jeito de pensar e aprender.

O que os estudos indicam é que essa competência traz muito mais engajamento, já que o estudante entende onde está errando e busca saídas para melhorar. Aqui, o papel do professor é fundamental: ele precisa mediar esse processo e incentivar o protagonismo através de práticas que motivem o aluno de verdade (Rosário et al., 2012; Schunk, 2012). Concluindo, ser capaz de se autorregular é a chave para formar pessoas críticas e responsáveis. Por isso, é tão importante que as escolas estimulem isso desde cedo, garantindo um aprendizado que dure para a vida toda (Zimmerman; Moylan, 2009; Panadero, 2017).

Figura 1 – Repetição espaçada na educação médica, revisão integrativa da literatura.



Fonte: Revista UniEvangélica (2021).

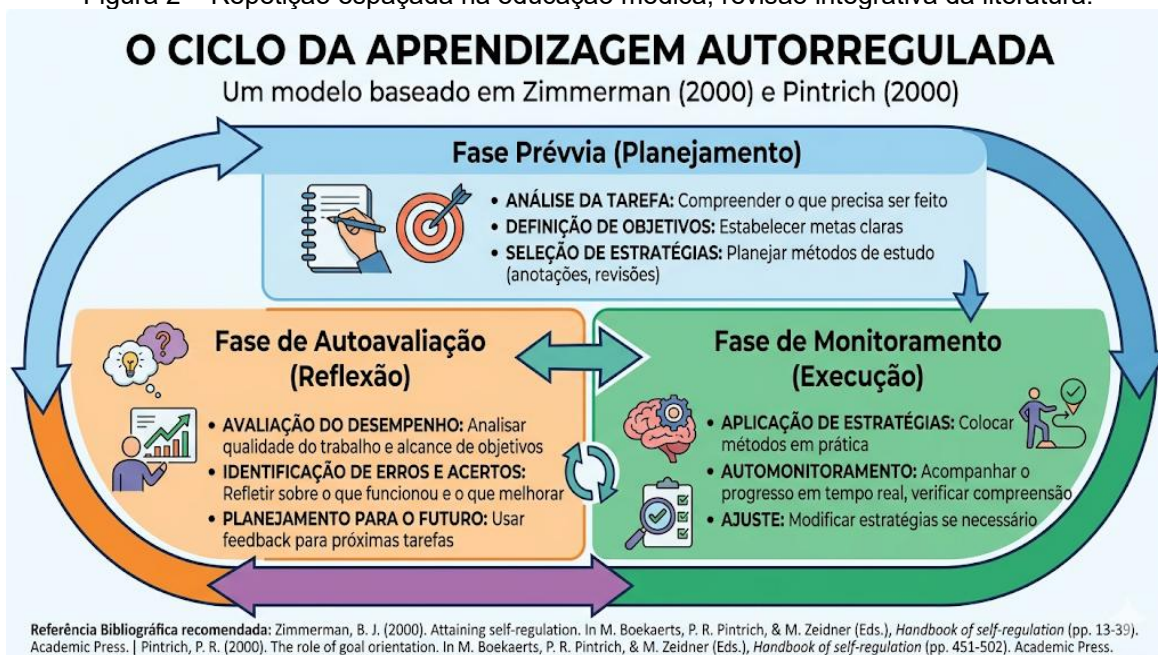
A figura 1 mostra como funciona a Repetição Espaçada, um método criado justamente para lutar contra a curva natural do esquecimento. O gráfico deixa claro que, se não houver revisões, a gente esquece o que estudou muito rápido. Quando voltamos ao conteúdo, a memória ganha força e a retenção volta para o topo; o mais interessante é que esse processo faz com que o esquecimento demore cada vez mais para acontecer (Pintrich, 2000).

Os intervalos que aparecem na imagem são os pontos fundamentais dessa técnica:

1. Hoje (revisão imediata): É feita logo depois do estudo para dar a primeira fixada no conteúdo.
2. Amanhã (revisão de 24 horas): Esse momento é essencial para segurar aquela queda brusca que a memória sofre logo no primeiro dia.
3. Daqui a um mês (revisão de longo prazo): Aqui, as revisões anteriores já ajudaram tanto que a informação está quase gravada de vez. É o reforço final para garantir que o aprendizado dure por muito tempo.

Esses conceitos estão ligados às teorias sobre autorregulação da aprendizagem. Autores como Barry J. Zimmerman e Paul R. Pintrich criaram os modelos que usamos hoje para entender como o aluno consegue tomar as rédeas do seu próprio aprendizado, conforme podemos observar na figura 2: Repetição espaçada na educação médica, revisão integrativa da literatura.

Figura 2 – Repetição espaçada na educação médica, revisão integrativa da literatura.



Fonte: Revista UniEvangélica (2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Olhar para essas referências permitiu entender o quanto a autorregulação é importante hoje no cenário educacional. As obras deixam claro que desenvolver essa competência faz com que o aluno assuma uma postura realmente ativa, o que ajuda na sua autonomia, organização e no controle do seu próprio jeito de aprender.

Sendo assim, entendo que os objetivos deste trabalho foram atingidos. A revisão teórica permitiu localizar, na literatura especializada, diversos pontos que provam o quanto ser capaz de se autorregular é determinante para o sucesso dos estudantes.

Como limitação, vale ressaltar que o trabalho ficou apenas na parte bibliográfica, sem uma pesquisa prática dentro de uma escola. Por isso, a sugestão para quem for continuar estudando o tema é realizar estudos empíricos, buscando ver de perto como essas estratégias de autorregulação podem ser, de fato, aplicadas e trabalhadas na rotina real das instituições de ensino.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autorregulação da Aprendizagem. Autonomia. Estratégia de Aprendizagem. Educação.

**AGRADECIMENTOS:** Agradeço aos professores e à coordenação do PIBID do Centro Universitário Integrado pela oportunidade de fazer parte deste projeto. Essa experiência foi fundamental para a minha formação e ajudou muito no amadurecimento da minha prática como educadora. Agradeço também à CAPES

pela bolsa de estudos, que foi essencial para que eu pudesse realizar este trabalho.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado, 1988.

CRESWELL, John W. **Research design**: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 4. ed. Thousand Oaks: Sage, 2014.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

PANADERO, Ernesto. A review of self-regulated learning: six models and four directions for research. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 8, p. 1–18, 2017.

PILETTI, Nelson; ROSSATO, Solange Marques. **Psicologia da aprendizagem**. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2024.

PINTRICH, Paul R. The role of goal orientation in self-regulated learning. *In*: BOEKAERTS, Monique; PINTRICH, Paul R.; ZEIDNER, Moshe (org.). **Handbook of self-regulation**. San Diego: Academic Press, 2000. p. 451–502.

REVISTA UNIEVANGÉLICA. **Título da matéria/artigo**. Anápolis: UniEvangélica, 2021. Disponível em: <http://revista.unievangelica.edu.br>. Acesso em: 3 maio 2026.

ROSÁRIO, Pedro *et al.* Autorregulação da aprendizagem: uma revisão teórica. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 25, n. 3, p. 574–583, 2012.

RUIZ MARTÍN, Héctor. **Como aprendemos?** uma abordagem científica da aprendizagem e do ensino. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2024.

SCHUNK, Dale H. **Learning theories**: an educational perspective. 6. ed. Boston: Pearson, 2012.

SCHUNK, Dale H.; GREENE, Jeffrey A. **Handbook of self-regulation of learning and performance**. 2. ed. New York: Routledge, 2018.

ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a self-regulated learner: an overview. **Theory Into Practice**, Columbus, v. 41, n. 2, p. 64–70, 2002.

ZIMMERMAN, Barry J.; MOYLAN, Adam R. Self-regulation: where metacognition and motivation intersect. *In*: HACKER, Douglas J.; DUNLOSKY, John; GRAESSER, Arthur C. (org.). **Handbook of metacognition in education**. New York: Routledge, 2009. p. 299–315.

ZIMMERMAN, Barry J.; SCHUNK, Dale H. **Handbook of self-regulation of learning and performance**. New York: Routledge, 2011.