

AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM

AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM

ANA PAULA PAULINO & PAULA A. FERREIRA

I. INTRODUÇÃO

No ensino superior, o/a estudante desempenha um papel ativo na procura e seleção da informação, na compreensão e reflexão das matérias de estudo, no planeamento das atividades e na definição dos objetivos a atingir. Todas estas ações pressupõem competências de autorregulação da aprendizagem, que contribuem para o sucesso académico. À medida que os ciclos de escolaridade avançam, é esperado que os/as estudantes sejam capazes de se envolverem em processos de aprendizagem mais complexos e que exigem uma maior autonomia, para os quais é necessário estarem motivados, disporem de, e desenvolverem estratégias de aprendizagem cada vez mais elaboradas e adaptadas. O grau em que os/as estudantes usam este tipo de estratégias, e proativamente regulam os seus processos de aprendizagem, tem sido designado por autorregulação da aprendizagem. A aprendizagem autorregulada é entendida como o processo que integra os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos do(a) estudante, que são ajustados constantemente para o/a ajudar a alcançar os seus objetivos. Trata-se, portanto, de um construto multidimensional e dinâmico que envolve três etapas. O processo autorregulatório é encarado por Barry Zimmerman (2013) como um processo dinâmico e aberto, o qual implica uma atividade cíclica por parte dos(as) estudantes. Este autor conceitualizou um modelo, no âmbito da perspetiva sociocognitiva, que define e caracteriza as diversas fases da autorregulação: **Prévia**, **Controlo Volitivo** e **Autorreflexão**, e pormenoriza os processos intervenientes nas três fases definidas.

A **fase Prévia** representa o momento que antecede a ação e onde ocorre a sua preparação, ou seja, é a fase em que o/a estudante ou a aluna toma uma decisão acerca do que vai fazer numa determinada situação e como a colocará em prática futuramente. Assim, nesta fase, o/a estudante define os seus objetivos de curto prazo sendo estes desafiadores, mas possíveis de serem atingidos, bem como procede à avaliação da sua própria capacidade para atingir os objetivos que estabeleceu.

Na fase Prévia, os processos e crenças que influenciam e precedem os esforços dos(as) estudantes para aprender, determinam o ritmo e o nível da nova aprendizagem.

Na segunda fase do ciclo de autorregulação surge o **Controlo Volitivo**, no qual se destacam os processos, o autocontrolo e a auto-monitorização, considerados importantes para que o/a estudante focalize a atenção na tarefa e que o/a ajudam a melhorar a sua realização escolar (Zimmerman, 2000; Zimmerman 2013).

A **fase da Autorreflexão** implica, por parte do(a) estudante, uma avaliação da sua própria atuação, ponderando a existência de um equilíbrio/desequilíbrio entre os objetivos definidos e os alcançados. Assim, nesta fase, procede a uma avaliação da eficácia das estratégias de aprendizagem utilizadas a fim de posteriormente poder selecionar aquelas que verdadeiramente se mostram relevantes à obtenção dos seus objetivos. Esta última fase contempla os processos que ocorrem após os esforços para aprender e que influenciam a reação do(a) estudante face a essa experiência.

II. OBJETIVOS

Objetivos a atingir com os/as mentorandos(as) ao trabalhar o tema da Autorregulação da Aprendizagem (ARA):

- Conhecer o conceito de autorregulação da aprendizagem;
- Identificar as dimensões metacognitiva, motivacional e comportamental da ARA;
- Reconhecer diferentes tipos de ações implicadas no processo de ARA;
- Diferenciar ações incluídas nas fases de antevisão, execução e reflexão;
- Compreender o carácter cíclico e multidimensional do processo de ARA;
- Aplicar conhecimentos e estratégias abordados e discutidos, a situações de aprendizagem individual e de pares.

III. ATIVIDADES

Atividades para atingir os objetivos propostos:

0. Enquadramento do tema da sessão: Apresentar aos/às mentorandos(as) o tópico da sessão, nomeadamente a autorregulação da aprendizagem e os seus objetivos (i.e., reconhecer e desenvolver processos autorregulatórios no âmbito do modelo triádico da aprendizagem autorregulada, apresentado por Barry Zimmerman).

Tempo estimado: 10 min.

1. Leitura autónoma do excerto de um texto de Barry Zimmerman (Atividade 1 em [Anexo 4. Autorregulação da aprendizagem](#)) (p. 76).

Tempo estimado: 15 min.

2. Apresentação oral dos exercícios. Realização individual das atividades 2 a 4 (em [Anexo 4. Autorregulação da aprendizagem](#)) (p. 77 a 79).

Atividade 2: identificação e reflexão sobre as dimensões metacognitiva, motivacional e comportamental da aprendizagem autorregulada;

Tempo estimado: 15 min.

Atividade 3: identificação e reflexão sobre as formas de aprendizagem autorregulada, nomeadamente, comportamentos visíveis durante a aprendizagem, reflexão encoberta e o ambiente de aprendizagem;

Tempo estimado: 15 min.

Atividade 4: identificação e reflexão sobre as fases da aprendizagem autorregulada, nomeadamente, a antevisão e planeamento estratégico, a execução e monitorização, e a autorreflexão

Tempo estimado: 15 min.

com correção e discussão em grupo de cada um deles.

Tempo estimado: 15 min.

3. Introdução à **Atividade 5** (em [Anexo 4. Autorregulação da aprendizagem](#)) (p. 80). Realização individual (i.e., elaboração de uma figura representativa do modelo triádico da aprendizagem autorregulada de Barry Zimmerman) seguida da apresentação ao grupo e discussão.

Tempo estimado: 25 min.

4. Introdução à **Atividade 6** (em [Anexo 4. Autorregulação da aprendizagem](#)) (p. 81). Realização individual e trabalho a pares numa segunda etapa de um registo por escrito e reflexão sobre uma experiência de aprendizagem pessoal, com reflexão relativamente às fases da aprendizagem autorregulada.

Tempo estimado: 25 min

5. Trabalho autónomo. Cada mentorando(a) elabora um diário semanal com as tarefas que planeou e executou. O/a mentorando(a) providencia uma pequena reflexão sobre essas tarefas; posteriormente, vai refletir com o/a mentor(a) sobre os aspetos positivos e as necessidades e obstáculos a ultrapassar.

Na última sessão de reflexão, o/a mentor(a) entrega ao/à mentorando(a) uma folha com a seguinte questão para responder: *O programa de mentorado aumentou a minha utilização da autorregulação da aprendizagem?:*

1. Nada | 2. Pouco | 3. Medianamente | 4. Muito | 5. Totalmente.

Tempo estimado: 30 min.

IV. AVALIAÇÃO

Procedimento para avaliar o grau em que os objetivos foram alcançados, para determinar conclusão/prosseguimento de trabalho sobre o tema da **Autorregulação da aprendizagem**:

A realização do momento avaliativo (em [Anexo 4. Autorregulação da aprendizagem](#)) (p. 82) inclui a classificação de um conjunto de 25 afirmações sobre os conteúdos lecionados em "verdadeiro" / "falso", devendo os/as mentorandos(as) corrigir as afirmações que considerarem falsas. Com esta atividade pretende-se avaliar os conhecimentos dos(as) mentorandos(as) relativamente ao modelo triádico da aprendizagem autorregulada apresentado por Barry Zimmerman no texto trabalhado, e que engloba os diversos processos autorregulatórios.