# AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM: ANÁLISE DO MODELO TEÓRICO DE ZIMMERMAN (2000) E SUAS IMPLICAÇÕES PEDAGÓGICAS

**Autor(res)**

Hallynnee Hellenn Pires Rossetto
Beatriz Silva Zivich

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

## Introdução

A autorregulação da aprendizagem constitui-se como um processo intencional que possibilita ao estudante planejar, monitorar e avaliar suas próprias ações no percurso do aprender, além disso, a autorregulação está fortemente relacionada às crenças de autoeficácia, bem como a aspectos motivacionais e emocionais que influenciam diretamente o desempenho acadêmico (Bandura, 2008). Zimmerman (2000) propôs um modelo cíclico de autorregulação composto por três fases: a fase prévia, a fase de realização e a fase de autorreflexão (Zimmerman, 2000). Esse estudo busca explorar esse modelo, evidenciando como suas fases interagem e se articulam para favorecer a autonomia do estudante, além de discutir sua relevância para práticas pedagógicas mais efetivas, capazes de promover um aprendizado crítico, reflexivo e autônomo.

## Objetivo

O objetivo deste estudo consiste em apresentar e discutir o modelo teórico de autorregulação da aprendizagem proposto por Zimmerman (2000), destacando suas fases constitutivas, os processos cognitivos, metacognitivos, motivacionais e emocionais que o compõem, bem como suas implicações para a compreensão do papel ativo do estudante na construção do próprio conhecimento.

## Material e Métodos

O presente trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão teórica acerca do modelo autorregulatório proposto por Zimmerman (2000), reconhecido como uma das principais referências no campo da autorregulação da aprendizagem. A investigação possibilitou identificar as fases descritas no modelo: fase prévia, fase de execução e fase de autorreflexão, bem como compreender a função de cada uma no desenvolvimento da autonomia do sujeito em seu processo de aprender. Além disso, foram destacados os elementos cognitivos, metacognitivos, motivacionais e emocionais que constituem a base desse processo, evidenciando a complexidade e a interdependência entre tais dimensões. Dessa forma, a revisão realizada oferece subsídios para refletir sobre sua aplicabilidade em diferentes contextos educacionais e sobre sua relevância para a promoção de práticas pedagógicas.

## Resultados e Discussão

A análise evidenciou que o modelo autorregulatório parte da Teoria Social Cognitiva, proposta por Bandura (2008), que considera o estudante como principal agente de sua aprendizagem. O modelo de Zimmerman (2000) apresenta três fases interdependentes que estruturam o ciclo autorregulatório, demonstrando como o planejamento, a execução e a reflexão se complementam.

Na fase prévia, o estudante realiza uma análise cuidadosa da tarefa proposta, buscando compreender sua natureza, os recursos disponíveis e as demandas cognitivas envolvidas. Nesse momento, são definidos os objetivos a serem alcançados e selecionadas as estratégias mais adequadas para conduzir o processo de aprendizagem. Além disso, ocorre a avaliação das crenças motivacionais, que incluem percepções de autoeficácia, expectativas de resultado e a motivação intrínseca, fatores fundamentais para sustentar o engajamento e a persistência diante de desafios. Por exemplo, ao receber uma proposta de redação, o aluno pode refletir sobre o tema, planejar a estrutura do texto, selecionar argumentos que pretende utilizar e acreditar em sua capacidade de organizar boas ideias, o que aumentará sua disposição para realizar a atividade (Zimmerman, 2000).

A fase de realização corresponde à etapa prática do processo, na qual o estudante coloca em ação as estratégias planejadas e acompanha o próprio desempenho de forma contínua. Essa fase envolve monitoramento, tomada de decisões e ajustes durante a execução, considerando tanto os conhecimentos prévios quanto as demandas específicas da tarefa. Nela, a atenção, o controle do tempo e a autorregulação do esforço desempenham papel essencial para que as metas estabelecidas possam ser cumpridas com maior eficácia. Como exemplo, durante a resolução de problemas matemáticos, o aluno pode verificar se está aplicando corretamente a operação escolhida, decidir mudar de estratégia caso perceba erros e organizar o tempo para concluir todas as questões no prazo estipulado (Zimmerman, 2000).

Por fim, a fase de autorreflexão representa o momento em que o estudante avalia criticamente suas ações e resultados, analisando o que foi alcançado em relação aos objetivos inicialmente propostos. Essa etapa inclui processos de autoavaliação e atribuição causal, nos quais o sujeito identifica pontos fortes e limitações, além de reconhecer quais fatores internos ou externos influenciaram o desempenho. A autorreflexão possibilita a identificação de ajustes necessários, favorece a aprendizagem a partir da experiência e fornece subsídios valiosos que servirão de base para a construção de novos ciclos autorregulatórios, fortalecendo, assim, a autonomia no aprender. Por exemplo, após apresentar um seminário, o aluno pode refletir sobre sua postura, clareza na exposição e domínio do conteúdo, percebendo aspectos que funcionaram bem e outros que podem ser aprimorados em futuras apresentações (Zimmerman, 2000).

Diante disso, observa-se que o modelo autorregulatório de Zimmerman (2000) valoriza o papel da autoeficácia, da motivação intrínseca e das emoções como variáveis centrais para a aprendizagem autorregulada. Outro ponto importante identificado é que esse modelo não se restringe ao uso de estratégias cognitivas, mas integram dimensões metacognitivas, afetivas e comportamentais.

## Conclusão

Conclui-se que o modelo de autorregulação de Zimmerman (2000) oferece contribuições para potencializar a aprendizagem. Ao integrar aspectos cognitivos, motivacionais e emocionais, reforça a ideia de que o estudante é protagonista de seu processo formativo e pode aprimorar suas estratégias de estudo. É importante ressaltar que a autorregulação pode ser ensinada em diferentes níveis de ensino, pois não se limita a um processo técnico, mas se configura como uma prática reflexiva que envolve escolhas estratégicas e a atribuição de significado à aprendizagem.

**Agência de Fomento**

CAPES-Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

**Referências**

BANDURA, A. Teoria social cognitiva: conceitos básicos. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ZIMMERMAN, B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In: BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P. R.; ZEIDNER, M. (Eds.). Handbook of self-regulation. San Diego: Academic Press, 2000. p. 13–39.