

A procrastinação e autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários: um ensaio temático

Procrastination and self-regulation of learning in university students: a thematic essay

Procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios: un ensayo temático

Recebido: 04/09/2022 | Revisado: 15/09/2022 | Aceitado: 16/09/2022 | Publicado: 23/09/2022

Gustavo Monte da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5055-7155>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: gumontecosta@gmail.com

Maély Ferreira Holanda Ramos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6150-6345>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: maelyramos@hotmail.com

Erika Cristina de Carvalho Silva Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0701-9815>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: erika.silva.pereira@iced.ufpa.br

Emmanuelle Pantoja Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0134-4350>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: emmanuellepantojas@gmail.com

Enizete Andrade Ferreira Estumano

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5665-1254>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: nztgel@gmail.com

Fernando César dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2250-8553>
Universidade Estadual do Maranhão, Brasil
E-mail: nandouema72@gmail.com

Resumo

Durante a vida acadêmica é necessária a criação de estratégias para o bom desempenho nos estudos, porém questões como a procrastinação poderiam dificultar este fato. Dessa forma o objetivo deste trabalho foi discutir o ato postergador em estudantes universitários e o papel da autorregulação da aprendizagem como possível variável mediadora, a partir da Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura. A metodologia utilizada se deu por uma revisão bibliográfica do tipo revisão narrativa. O artigo está dividido em 4 seções: introdução, metodologia, resultados e discussão e Considerações finais. Na introdução foi apresentado os motivos para a realização deste trabalho; nos resultados estão destacados os aspectos gerais da Teoria estudada, a autorregulação da aprendizagem e a procrastinação no ensino superior, esta observada com suas possíveis relações ao construto da Teoria de Bandura através da gestão do tempo e de fatores ambientais e cognitivos; por fim, foram discutidas algumas conclusões pelos autores. Os principais resultados mostram a necessidade de consciência da procrastinação como problemática, a demanda por criação de formas para enfrentá-la, como a autorregulação da aprendizagem e o carecimento de divulgação da temática através maior produção textual.

Palavras-chave: Universidade; Adiar prazos; Ensino; Teoria Social Cognitiva.

Abstract

During academic life, it is necessary to create strategies for good performance in studies, but issues such as procrastination could make this fact difficult. Thus, the objective of this work was to discuss the postponement act in university students and the role of self-regulation of learning as a possible mediating variable, based on Albert Bandura's Social Cognitive Theory. The methodology used was based on a bibliographic review of the narrative review type. The article is divided into 4 sections: introduction, methodology, results and discussion. In the introduction, the reasons for carrying out this work were presented; in the results are highlighted the general aspects of the Theory studied, the self-regulation of learning and procrastination in higher education, this observed with its possible relationships to the construct of Bandura's Theory through time management and environmental and cognitive factors; finally, some conclusions were discussed by the authors. The main results show the need for

awareness of procrastination as a problem, the demand for creating ways to face it, such as self-regulation of learning and the lack of dissemination of the theme through greater textual production.

Keywords: University; Postponing deadlines; Teaching; Social Cognitive Theory.

Resumen

Durante la vida académica es necesario crear estrategias para el buen desempeño en los estudios, pero cuestiones como la procrastinación podrían dificultar este hecho. Así, el objetivo de este trabajo fue discutir el acto de postergación en estudiantes universitarios y el papel de la autorregulación del aprendizaje como posible variable mediadora, a partir de la Teoría Social Cognitiva de Albert Bandura. La metodología utilizada se basó en una revisión bibliográfica del tipo revisión narrativa. El artículo se divide en 4 secciones: introducción, metodología, resultados y discusión. En la introducción se expusieron las razones para realizar este trabajo; en los resultados se destacan los aspectos generales de la Teoría estudiada, la autorregulación del aprendizaje y la procrastinación en la educación superior, esto observado con sus posibles relaciones con el constructo de la Teoría de Bandura a través del manejo del tiempo y factores ambientales y cognitivos; finalmente, algunas conclusiones fueron discutidas por los autores. Los principales resultados muestran la necesidad de concientización sobre la procrastinación como problema, la demanda de creación de formas para enfrentarla, como la autorregulación del aprendizaje y la falta de difusión del tema a través de una mayor producción textual.

Palabras clave: Universidad; Aplazamiento de plazos; Enseñanza; Teoría Cognitiva Social.

1. Introdução

Durante o percurso na universidade é possível perceber realidades diferentes daquelas vividas no ensino médio ou em outras fases escolares presentes na vida do estudante. Conforme apresentado por Bárbara Machado e Suzana Schwartz (2018), ao longo da trajetória inicial do ingressante acadêmico é plausível observar os diversos aspectos concernentes a essa nova realidade como a maneira de ser, de estar e de desenvolver formas para cumprir as demandas do curso e dos professores; ademais, são incluídas as representações sociais e seus modos de funcionar. No entanto, questões não resolvidas podem ser perpetuadas e até agravadas na universidade prejudicando a produtividade acadêmica e a procrastinação pode ser um exemplo disto.

O ingresso e a permanência do acadêmico na universidade implicam diretamente na construção de uma trajetória de qualidade, no entanto, não são todos os que conseguem alcançar esta meta cabendo assim ao sujeito desenvolver capacidades para autorregular o seu processo de aquisição do conhecimento (Zoltowski & Teixeira, 2020). Este mecanismo de autorregulação pode ser dificultado pelo ato procrastinador sendo necessária a problematização e investigação para o melhor desempenho do estudante, neste caso, na universidade. Por esse motivo decidiu-se desenvolver este ensaio temático utilizando artigos científicos, livros, dissertações ou teses, sem recorte temporal pré-estabelecido, desde que envolvessem as categorias procrastinação e autoeficácia em contexto acadêmico, com estudantes universitários, a partir da Teoria Social Cognitiva. Para tanto tem-se como objetivo deste estudo discutir a procrastinação em estudantes universitários e o papel da autorregulação da aprendizagem, a partir da Teoria Social Cognitiva. Este artigo está organizado em 4 seções, a saber: (i) Introdução; (ii) Metodologia; (iii) Resultados e discussão e (iv) Considerações finais

2. Metodologia

Este artigo científico desenvolve um ensaio temático por meio de uma revisão narrativa. Segundo Rother (2007) o conceito de revisão narrativa envolve uma elaboração ampla, a partir de interesses específicos, explorando temáticas de forma teórica ou contextual. Neste tipo de revisão não deve haver sistematização das buscas das “fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos” (Rother, 2007). Considera-se está uma revisão livre de critérios de seleção de inclusão de fontes, de estratégias de coleta ou análise, ficando ao critério dos seus autores a escolha e o tratamento das fontes (Rother, 2007).

Para a realização do presente estudo, o levantamento dos artigos foi efetuado utilizando-se os descritores “autorregulação da aprendizagem”, “procrastinação” e “procrastinação acadêmica”. As buscas foram feitas nas bases de dados Google Scholar, Lilacs, Scielo e Portal de Periódicos da Capes. A partir disso, selecionaram-se os artigos que abordassem o tema da procrastinação acadêmica com base na Teoria social cognitiva.

3. Resultados e Discussão

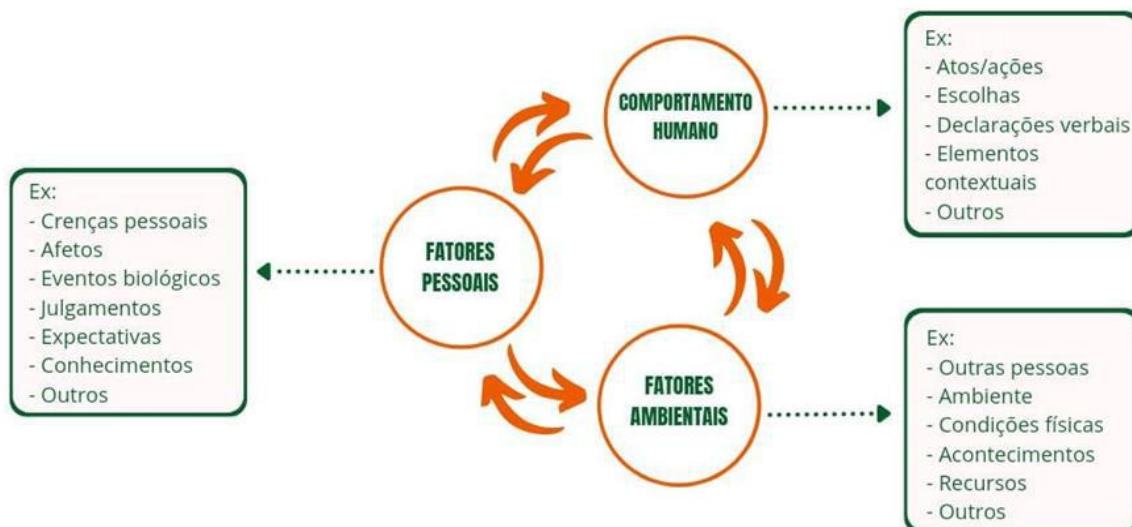
3.1. Aspectos Gerais da Teoria Social Cognitiva (TSC)

No decorrer da vida humana diversos eventos ocorrem e instigam os sujeitos a pensar sobre a forma e as razões para sua ocorrência, como no campo da psicologia no qual dependendo da vertente escolhida pelo pesquisador, este irá aderir a teorias para explicar de forma científica determinados assuntos, como os relacionados a motivação humana e a aprendizagem (Azzi, 2014). Da mesma forma, a Teoria Social Cognitiva (TSC) pode ser uma alternativa explicativa para o comportamento de desenvolvimento humano. A TSC foi criada por Albert Bandura em 1986, e contempla o estudo de diversas microteorias como a da autoeficácia, teoria da autorregulação, teoria do desengajamento moral, entre outras (Azzi, 2014).

A TSC de Bandura adota a existência de influência parcial do ambiente sobre as pessoas, assim como a capacidade das mesmas para exercerem influência sobre ele (Ramos; Pereira & Silva, 2022). De acordo com Bandura (1986) o funcionamento humano se dá por meio de processos cognitivos capazes de gerar mudanças e adaptações diante das circunstâncias apresentadas, ou seja, o papel ativo e agêntico do sujeito no qual este possui a capacidade de influenciar de forma intencional sua própria vida, interferindo no ambiente e dele recebendo interferência em um movimento bidirecional.

Na TSC as ações dos indivíduos e os seus pensamentos são fruto de uma interação recíproca entre eventos ambientais, fatores pessoais e o comportamento, um depende do outro para sua ocorrência e este conceito tem-se por nome: reciprocidade triádica ou determinismo recíproco (Ramos; Pereira; Silva, 2022). Dessa forma, de acordo com Azzi (2014) o indivíduo estará inserido constantemente em uma situação na qual estes três fatores estarão presentes e atuando de maneira interdependente e cíclica. A Figura 1 ilustra a relação que se estabelece no determinismo recíproco.

Figura 1 - Representação esquemática da interação entre as variáveis de fatores comportamentais, pessoais e do ambiente na causação reciprocidade triádica, da Teoria Social Cognitiva.



Fonte: Ramos et al. (2022).

A explicação dos três fatores que compõem a reciprocidade triádica é indicada por Ramos, Pereira e Silva (2022) e se apresenta da seguinte forma: os fatores pessoais são compostos por elementos da cognição humana além de afetos e eventos biológicos; os fatores ambientais são os componentes exteriores ao indivíduo podendo também ser outro indivíduo; já o comportamento pode ser caracterizado como as ações efetivadas pelas pessoas. As mesmas autoras ainda afirmam a possibilidade da mudança com relação a influência da reciprocidade triádica de uma pessoa para outra, dependendo do sujeito e de variadas circunstâncias ocorridas com elas.

Isso acontece exatamente por haver a presença de quatro capacidades no ser humano relatadas por Azzi (2012): a intencionalidade, pensamento antecipatório, autorreatividade e autorreflexividade. Como explica Bandura (2008): a intencionalidade está ligada à possibilidade do indivíduo em criar planos de ação e estabelecer formas para alcançar as metas dispostas; o pensamento antecipatório se apresenta através da criação de objetivos ligados a previsão de resultados prováveis para guiar e estimular seus esforços antecipadamente; a autorreatividade é o comportamento manifestado na pessoa através de processos autorregulatórios onde a mesma possibilita a realização dos seus projetos utilizando-se da monitoração das suas atividades; por fim, a autorreflexividade se manifesta através da auto-observação, pois como relata Azzi (2012) e Ramos (2015) através de uma avaliação própria do indivíduo, este poderá manter ou mudar seu comportamento (Ramos et al., 2022).

Por meio das interações sociais os sujeitos irão assumir uma identidade agêntica podendo esta, segundo Bandura (2008), ser pessoal, delegada e coletiva. A pessoal ocorre quando indivíduo assume diretamente seu comportamento e o meio onde se encontra, a identidade delegada provém da delegação de funções pelo sujeito para outros a fim de alcançar determinadas metas e a coletiva decorre de uma ação conjunta do grupo em prol de resultados comuns. Dessa forma, pode-se compreender verdadeiramente a possibilidade de ação do sujeito em vista de algo desejado.

Um exemplo interessante de ser observado acerca da aplicação do conceito acima relatado ocorre - ou já ocorreu - na vida de estudantes antes de ingressar no ensino superior quando necessitam realizar uma prova seletiva de nome Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Nela eles necessitam gerir seu comportamento para garantir meios de um estudo satisfatório à sua aprendizagem (tempo, local apropriado, recursos necessários), além disso o papel do docente é bastante importante na condução dos assuntos estudados através da delegação destes aos alunos. Por fim, de acordo com Dayrell (2003) nós somos seres biológicos, culturais e sociais sendo que cada uma destas particularidades se desenvolve na relação com o outro, dessa forma é possível afirmar um melhor aproveitamento e evolução do seu conhecimento quando há interesse e ações coletivas de um grupo de pessoas em vista de uma meta comum - neste caso, podemos pensar nos grupos de estudos formado por amigos.

Sendo assim, é possível explicar o funcionamento humano desenvolvido através de sistemas sociais assim como a agência humana, assinalada por Bandura (1986; 1989; 1998; 2000; 2008), como sistemas crenças individuais e coletivas; a primeira refere-se às crenças pessoais do ser humano sobre sua capacidade para realizar ações (autoeficácia) e a segunda refere-se às capacidades pertencentes ao grupo o qual ele está inserido (eficácia coletiva), conceitos esses importantes na TSC.

Segundo Barros e Santos (2010) a autoeficácia pode ser desenvolvida a partir de quatro fontes: experiência direta, experiência vicária, persuasão social, estado físico/fisiológico e emocional. A experiência direta é manifestada pela experiência vivida da pessoa, nisto estão incluídos os sucessos e as falhas dela formando assim uma forte ou fraca crença sobre si mesma; as experiências vicárias são modelos fornecidos pela sociedade ao indivíduo onde estão presentes aspectos semelhantes ao dele, porém com esforços mantidos e por isso bem sucedidos, servem de exemplo a ser seguido; a persuasão social se dá geralmente de forma verbal por outros acerca da capacidade do sujeito, nela há o encorajamento e a mobilização para este realizar ações havendo assim maior esforço para criação e/ou manutenção da autoeficácia; e por último; os estados somáticos (físicos/fisiológicos) e emocionais são parcialmente críveis para o julgamento das pessoas acerca de sua capacidade, pois como

ressalta Bandura (1994), a depender da interpretação da pessoa sobre estes estados, eles podem ser causa de facilitação ou debilitação para o seu desempenho.

Para bem entender a eficácia coletiva é necessário entendê-la como uma crença desenvolvida em um grupo por cada indivíduo a partir da percepção sobre a sua capacidade praticada no coletivo. De acordo com Bandura (1986, 1997) quanto menor for a alteração entre o julgamento de seus membros mais coesa será a crença, ele se dá para o seu contrário, desdobrando-se em problemas de interação e em realização de tarefas.

Como construto também apresentado na Teoria Social Cognitiva, segundo Bandura (1991) a autorregulação é um processo em que o sujeito possui consciência dos seus atos e age de forma voluntária para desenvolver o controle do seu comportamento, sentimento e pensamento. Este construto opera através de processos subsidiários como o automonitoramento e o estabelecimento de padrões, presentes em subfunções psicológicas: a auto-observação, processos de julgamento e autorreação (Ramos et al., 2022). Na Figura 2 é possível visualizar o processamento da autorregulação, em suas subfunções:

Figura 2 - Esquema das subfunções psicológicas da autorregulação do comportamento, construto da Teoria Social Cognitiva.



Fonte: Ramos et al. (2022).

Na auto-observação o indivíduo realiza uma autoavaliação para compreender se há a necessidade ou não de mudança nas suas ações; no processo de julgamento as ações do sujeito se voltam para uma mudança no seu comportamento conforme observado no ocorrido anteriormente à autorreação; já na autorreação há a possibilidade do indivíduo em manter ou mudar seu comportamento frente aos resultados obtidos ao percorrer o processo apresentado, esta reação pode ser avaliativa, tangível ou inexistente, a avaliativa varia de acordo com a percepção da pessoa havendo a possibilidade de ser positiva, neutra ou negativa, a tangível pode ser positiva ou negativa a depender do resultado apresentado e na inexistente não há reação alguma (Ramos, Pereira & Silva, 2022).

Como dispõe Bandura (1991), as funções psicológicas da autorregulação ocorrem de modo cíclico e interdependente, assim como para Zimmerman et al., (1992) este não é um processo isento das influências de outras pessoas e do seu contexto, possibilitando a utilização de circunstâncias ambientais favoráveis e estratégias cognitivas, metacognitiva e de autorreforçamento.

3.2 A Autorregulação da Aprendizagem no Ensino Superior

Desde o momento do nascimento até o óbito, vive-se aquilo que se chama por vida e no caso dos seres humanos, este é convidado a guiá-la através de algo muito importante: o comportamento. O comportamento humano se manifesta de diversas

formas em todos os ambientes onde o indivíduo se encontra, pois é uma expressão da sua existência em um determinado tempo, espaço e no convívio com os seres que o cercam.

Neste caso para melhor visualizar esta tese pode-se usar o seguinte exemplo: uma pessoa do século XVIII certamente possuirá uma conduta no ambiente urbano diferente de outra do século XXI vivendo em um espaço rural; da mesma forma que um jovem possuirá determinadas atitudes diante do seu grupo de amizade e outra perante um juiz de tribunal. As mudanças apresentadas podem ser despercebidas por ser considerado um processo natural, no entanto, cabe a indagação sobre o motivo de tais acontecimentos ocorrerem, ademais, é notável a alteração no comportamento do indivíduo devido a fatores externos - no caso, o tempo e o espaço - terem influência sobre o mesmo, ao passo de também ser observado um movimento interno para agir de uma forma e não de outra. Isto acontece pelo fato do ser humano receber influência do ambiente onde se encontra e determinar de forma parcial o mesmo para obter a conduta escolhida (Azzi, 2014, p. 29), ou seja, o indivíduo autorregula seu comportamento em vista das metas propostas, como explica a Teoria Social Cognitiva. Ademais, é possível observar processos autorregulatórios em todas as pessoas e conforme a sofisticação de suas formas de atuação - além da interação com o ambiente - mais complexos estes serão (Bandura et al., 2008, p.152).

Fazendo interação com o ambiente de ensino, a autorregulação pode se tornar um grande aliado do estudante para direcionar suas ações em vista do cumprimento das demandas apresentadas, como no ambiente acadêmico, pois o indivíduo irá se deparar com tarefas essenciais para o êxito nesse espaço: autonomia nos estudos, motivações para aprender e iniciativa para buscar ajuda quando necessário (Polydoro et al., 2015, p. 202). Dessa forma, se faz necessário relacionar o construto acima citado da TSC à aquisição de conhecimento, formando assim a autorregulação da aprendizagem que será mais bem explicada a seguir.

A autorregulação da aprendizagem se caracteriza por uma metodologia estruturada pelo aluno de autorreflexão onde nela há o monitoramento e avaliação do seu aprendizado criando assim meios proporcionadores de um bom desempenho, maior engajamento e melhor retenção de conteúdo nos estudos (Ganda & Boruchovitch, 2018, p. 71). De acordo com o modelo de Zimmerman (1998) a autorregulação da aprendizagem ocorre em três processos, de nome: fase prévia, fase de desempenho e fase de autorreflexão. A fase prévia se dá pela preparação para a realização do ato da qual compõe dois aspectos: análise da tarefa e as crenças motivacionais; nessa etapa o estudante irá destacar os objetivos previstos e os recursos necessários para cumprir as tarefas. Posto os objetivos, inicia-se a fase de desempenho onde serão utilizadas estratégias de aprendizagem e maneiras de melhor aproveitamento nos estudos e assim estimular a manutenção da concentração, além dos *feedbacks parciais* que trarão a possibilidade do monitoramento sobre as estratégias utilizadas para alcançar a meta. Já a fase de autorreflexão se caracteriza pela autoavaliação e autorreação do aluno sobre os resultados dispostos, essa avaliação pode gerar reações positivas ou negativas culminando para ações adaptativas ou defensivas, a primeira apresenta o objetivo de alterar ou manter as estratégias escolhidas e a segunda são utilizadas para justificar o mau desempenho na atividade pelo aluno na busca de eximilo desta responsabilidade.

Na universidade, a compreensão dos processos de autorregulação da aprendizagem implica em uma postura ativa e central dos acadêmicos sobre o seu próprio processo de aquisição do conhecimento, necessária neste ambiente (Joly et al., 2012). Além disso, é importante destacar o progressivo aumento de pessoas no ensino superior, em concomitância com a heterogeneidade entre as mesmas, cabendo cada vez mais a promoção e utilização de novas metodologias de aprendizado, utilizando estratégias autorreguladas (Joly et al., 2012). De acordo com Rosário et al. (2014), a literatura aponta que em locais onde há a aplicação de programas de autorregulação de aprendizagem em universitários, são observados o favorecimento dessas estratégias aos mesmos em diversos aspectos, como a qualidade da escrita de texto e a autoeficácia em direção a autorregulação.

Talvez enunciar a importância da promoção das estratégias supracitadas ao acadêmico e apresentar autores que afirmam esta tese fosse suficiente para proporcionar ao leitor a consciência de sua relevância e assim motivá-lo à uma ação proativa em vista de já fazê-la presente de forma concreta em sua universidade, no entanto, para além deste aspecto meramente expositivo será exemplificado uma forma de iniciativa para promoção de autorregulação da aprendizagem presente no estudo feito por Polydoro et al. (2015) no qual são expostos os resultados de uma disciplina eletiva realizada em modalidade híbrida com acadêmicos de diversas disciplinas. A iniciativa da proposta dessa disciplina se deu por meio da realização de atividade do Grupo de Pesquisa Psicologia e Educação Superior (PES) que tem como “principal eixo de pesquisa o estudo dos aspectos de natureza psicológica relacionados aos processos e às trajetórias de formação do estudante de ensino superior” (Polydoro et al., 2015). Nela foram utilizadas as cartas do programa Cartas do Gervásio ao seu Umbigo onde a cada encontro uma delas era lida, refletida e discutida em grupo, a seguir de uma síntese e uma proposta de atividade de aplicação; no final da disciplina buscou-se selecionar a percepção dos estudantes sobre seu aprendizado e suas mudanças no comportamento acadêmico. Os resultados foram identificados em quatro perspectivas de análise: as dimensões da autorregulação da aprendizagem, as fases da mesma, as perspectivas de mudanças no curso a partir da conclusão da disciplina e o reconhecimento de aspectos contribuintes para mudança do aluno; no entanto, para questão de reflexão serão destacados alguns mais importantes. Nas respostas, percebeu-se a motivação para mudança de comportamento no semestre acadêmico vigente e outros nos posteriores; foi ampliado o conhecimento de estratégias de aprendizagem em diferentes fases da autorregulação; a sensibilização dos participantes diante do tema proposto, levando-os a refletir sobre sua ação agêntica diante da sua própria formação acadêmica (Polydoro et al., 2015).

Uma outra forma de apresentar a autorregulação da aprendizagem na universidade seria compreendendo o processo de sua ocorrência nos alunos ao longo de um período de intervenção, como se apresenta nos estudos de Zoltowski e Teixeira (2020). Um programa de intervenção foi desenvolvido num encontro durante três semanas, com duração de 02 horas cada um; no primeiro encontro foi trabalhado aspectos motivacionais com maior enfoque no desenvolvimento de carreira, no segundo foi trabalhado aspectos motivacionais relacionados a autoeficácia acadêmica e metas de realização e no terceiro foi realizado reflexões sobre o processo de estudo e a intervenção ocorrida. Os participantes foram escolhidos pelos cursos de maior reprovação e de maior presença de dificuldades acadêmicas, sendo eles: engenharias, física, química e matemática. Os instrumentos utilizados foram entrevistas semiestruturadas realizadas da mesma forma nos momentos de intervenção, servindo de parâmetro adotado a relação do aluno com suas atividades acadêmicas na semana anterior. Durante as entrevistas foram investigadas as três etapas da autorregulação (antecipação, desempenho e autorreflexão) cujo objetivo era identificar esses processos durante a realização de atividades acadêmicas. Os resultados foram expostos e analisados de forma separada de caso a caso e as discussões ponderam fatos interessantes ao leitor como: a influência das crenças de autoeficácia sobre os processos autorregulatórios como presente no caso 1; a importância de não somente observar e identificar os entraves (neste caso, a procrastinação) que impedem o processo de autorregulação - e consequentemente a melhoria na aprendizagem -, mas também de assumir uma postura ativa de enfrentamento à eles, como presente no caso 2 e diferentemente do ocorrido no caso 3, onde houve maior desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem (Zoltowski & Teixeira, 2020).

3.3 A Procrastinação no Ensino Superior

O ingresso na vida universitária é um período de grandes e importantes mudanças, pois no contexto pessoal e estudantil são exigidas maiores responsabilidades do sujeito sobre os desafios acadêmicos, além do desenvolvimento proativo e autônomo de estratégias para uma melhor aprendizagem, como relata Souza, Lourenzo e Santos (2016). Além disso, durante o período de formação, o estudante pode estar mais suscetível a experimentar momentos de estresse (Bardagi & Hutz, 2011 p. 112, 113) e a ansiedade, particularmente em situações avaliativas, visto que o sujeito relaciona o sucesso acadêmico ao seu

futuro profissional. Dessa forma, a adaptação acadêmica pelo indivíduo se faz necessária para sua adequação neste ambiente, além da elaboração de estratégias de enfrentamento frente às mudanças inerentes a vivência na universidade (Oliveira et al., 2014, p. 178). No entanto, algumas dessas estratégias podem ser prejudiciais para a pessoa como o uso arriscado de bebidas alcoólicas e outras drogas, saídas noturnas no dia anterior a realização de prova ou outros exames e a procrastinação, sendo este último um assunto pouco estudado em ambiente nacional e em especial no contexto acadêmico (Pereira & Ramos, 2021).

Machado e Schwartz (2018, p.122) definem a procrastinação “[...] como um acontecimento caracterizado pelo adiamento de tarefas principalmente em situações que exigem o cumprimento de prazos”. Sobre os efeitos advindos destes comportamentos sobre o indivíduo, é possível compreender a possibilidade de efeitos negativos como visto em resultados de estudos realizados e apresentados por Klassen et al., (2008) e Klassen e Kuzucu (2009), nos quais os estudantes citaram a presença de uma má qualidade nos trabalhos, a diminuição da crença de êxito para atingir objetivos acadêmicos e a tendência de desempenho inferior ao esperado na universidade. Ainda nos estudos realizados por Klasen et al., (2008) feito com 195 estudantes acadêmicos canadenses, 89% confirmaram a presença de comportamento postergador em mais de uma hora por dia, destes cerca de 25% aludem a presença de prejuízos na sua vida acadêmica.

Acerca da motivação para a ocorrência da procrastinação, como consta em um estudo realizado por Machado e Schwartz (2018) em um curso de licenciatura com estudantes acadêmicos, um dos motivos que também levavam à procrastinação seria solicitação expressivas de tarefas pelos docentes ao longo do semestre, pré-dispondo a possibilidade de não as realizar e de sequer tentar. Como exemplo, pode-se pensar em um curso regular com cinco disciplinas diferentes em cada dia, se cada professor pedir a entrega de uma tarefa no mesmo dia esse aluno terá de comparecer a aula e em seguida conseguir tempo para realizar a atividade, podendo assim gerar acúmulo das mesmas e adiamento de tarefas (Machado & Schwartz, 2018). Por causa da procrastinação e por dar prioridade para determinado componente curricular, também são citados na mesma pesquisa por uma das entrevistadas a necessidade de infrequência nas aulas para realização das atividades de outra disciplina, levando assim a aluna à reprovação (Machado & Schwartz, 2018).

Ao ingressar na universidade o sujeito ainda vivencia situações próprias da sua presença neste tempo e espaço, que, inclusive, mantém relações afetivas em diversos níveis, em vista disso as atividades acadêmicas podem, por vezes, ir de contra a vida pessoal dos estudantes. Nestes casos as mesmas, por vezes, são julgadas como não prazerosas e por isso geradoras de sentimentos negativos, como relata Marina na pesquisa de Machado e Schwartz (2018), sendo assim possível a procrastinação, considerada por Sampaio e Bariani (2011), como uma situação de momentâneo “prazer” seguido de outras desconfortáveis.

Na pesquisa realizada por Plado e Michels (2021) para investigar os aspectos cognitivos e ambientais que influenciam a procrastinação acadêmica, foi constatada a presença de fatores multicausais para a sua ocorrência, como a presença de conteúdos cognitivos (por exemplo a baixa autoeficácia para cumprir tarefas), a persistência de comportamento postergador de tarefas desde a época escolar e a presença de modelos procrastinadores (familiares próximos) servindo como exemplo para a ocorrência destas ações.

Durante a busca por pesquisa para realizar este trabalho foram encontrados também efeitos muito interessantes presentes em pessoas propensas à procrastinação. Segundo Ferrari (1991), ao estudar as desvantagens crônicas em indivíduos possuidores de comportamento postergador, foi constatado a maior sucessão desses em ouvir grandes rumores enquanto praticavam tarefas (como escutar com ruído de televisão ou rádio) do que outros não procrastinadores. Nos estudos de Ferrari e Olivette (1993) é notável a correlação entre dois fatores: indecisão e pais autoritários, pois em uma pesquisa realizada com estudantes mulheres com pais avaliados como autoritários, estas eram significativamente mais propensas à indecisão em contraponto daquelas que não os tinham.

No estudo realizado por Geara, Filho e Teixeira (2017) constatou a correlação negativa entre a procrastinação e a autorregulação da aprendizagem no contexto acadêmico. Sampaio et al., (2012) observaram o evidente prejuízo do adiamento

de tarefas ao desempenho acadêmico. O estudo desses temas também aparece no trabalho realizado por Machado e Schwartz (2018) por meio de Helena - participante da pesquisa - cujas ações para evitar a procrastinação se deu pela anotação de tarefas do semestre em “papéis coloridos” e organização dos componentes curriculares em pastas móveis e digitais. Dessa forma se faz necessário discutir e explorar o conceito de autorregulação da aprendizagem e suas relações com a procrastinação.

3.4 A Autorregulação da Aprendizagem e a Procrastinação

Entende-se que a autorregulação da aprendizagem pode contribuir para o bom desempenho acadêmico, auxiliando, por exemplo, no ato de organizar a matéria estudada do dia, na realização de atividades propostas e na preparação para a realização de exames avaliativos. Tudo isto é planejado, analisado e refletido visto que, segundo Bandura et al., (2008, p.15) “as pessoas formam intenções que incluem planos e estratégias de ações para realizá-las”. Porém, alguns podem possuir pouco conhecimento sobre a importância da autorregulação nos estudos e não a cultivarem, correndo o risco de terem seu aprendizado prejudicado pela procrastinação. Essas relações entre os dois conceitos supracitados são confirmadas e discutidas em artigos e trabalho acadêmico o seu encadeamento (Sampaio et al., 2012; Polydoro et al., 2015; Silva, 2019), o que torna mais contundente a afirmativa. Para melhor visualizar a relação entre o adiamento de tarefas e o construto de Bandura, será utilizado dois estudos, o primeiro concebendo a autorregulação da aprendizagem por meio da administração do tempo e o segundo observando-a por meio de dois fatores da reciprocidade triádica (ambientais e cognitivos), ambos estudos associados a procrastinação.

3.5 Gestão do tempo como instrumento da autorregulação da aprendizagem e a seus efeitos sobre a procrastinação

Nos tempos atuais, uma palavra tem ganhado grande importância devido a sua necessidade cada vez mais pertinente nas vidas dos indivíduos: tempo; porém como menciona Barbosa (2011) um grande contingente de pessoas não consegue administrá-lo. Certamente, a negligência de tarefas pelos indivíduos por possuírem prazo de entrega curto ou indefinido, ou mesmo dar prioridade para a realização de tarefas mais simples e menos complexas em contraponto a outras que necessitam de maior atenção, como afirmam Koning e Kleinmann (2007), são desafios enfrentados por muitos adultos na atualidade, visto a necessidade de organizar as responsabilidades imediatas e ajustar o tempo com planos futuros.

Os autores supracitados ainda afirmam a necessidade de gerir o tempo, pois o mesmo consiste na manutenção de uma série de hábitos ou comportamentos que implicam no seu uso efetivo para auxiliar na produtividade. Sabendo que na TSC o indivíduo possui perspectiva agêntica (Ramos et al., 2022), e por isso, no construto da autorregulação da aprendizagem (quando se apresenta a fase de desempenho), o mesmo possui a capacidade de utilizar estratégias para o melhor aproveitamento sobre os seus estudos e assim alcançar determinada meta (Ganda & Boruchovitch, 2018). Não saber administrar o tempo torna propício a presença de dificuldades vivenciada pelos estudantes, sendo eles também a procrastinação, como afirma Oliveira et al. (2016).

Por isso se faz necessária a utilização de estratégias autorreguladoras relacionadas a administração do tempo como os comportamentos levantados por Figueiredo (2008): o planejamento de atividades de estudo, considerando o ritmo pessoal de trabalho, a busca por horários apropriados para estudo, o tempo para descanso e o uso de agenda; componentes importantes para melhorar o desempenho estudantil. Van Eerde (2003) em estudo realizado com trabalhadores holandeses, envolvendo oficinas de gestão do tempo, notou que houve a diminuição de preocupações e hábitos procrastinadores.

3.6 Autorregulação da aprendizagem por meio de fatores ambientais, cognitivos e a procrastinação

Fazer a relação entre a autorregulação da aprendizagem e a procrastinação não é algo inédito, tendo em vista que ainda é um campo lacunar. No entanto, há de se levar em consideração os textos já produzidos para a questão de análise e

reflexão destes assuntos no ambiente estudantil, inclusive o acadêmico, como se observa no trabalho de Plado e Michels (2021). O artigo dos autores teve por objetivo analisar dois fatores presentes na reciprocidade triádica (cognitivo e ambiental) como indutores de comportamento procrastinador no meio acadêmico, realizado por estudantes de psicologia; para isto participaram 12 estudantes do curso aludido e foi disponibilizado para coleta de dados um questionário sociodemográfico e uma pesquisa semiestruturada. Os dados coletados foram analisados pelos conteúdos presentes em cada categoria como: conteúdos cognitivos, grupos da faculdade, mudança da escola para a universidade; estas categorias serão melhor explicadas e dissertadas a seguir devido ao grau de importância observado pelo escritor deste trabalho e curiosidade presente em cada uma delas o que torna mais crível a proposta sugerida nesta sessão (Plado & Michels, 2021).

Sabe-se que na TSC há a necessidade de interação entre os aspectos ambientais, comportamentais e pessoais no indivíduo para a ocorrência de comportamento desempenhado (Ramos; Pereira & Silva, 2022). Segundo Ganda e Boruchovitch (2018), sobre a autorregulação da aprendizagem, quando algum desses elementos recebe influências para postergar prazos, certamente as ações para regular o comportamento estudantil serão afetadas. Dessa forma, sobre os conteúdos cognitivos, é possível perceber a relação da autoeficácia (cuja importância é evidente na manutenção da autorregulação) com o ato de procrastinar, pois alguns dos participantes relataram crenças frágeis diante de atividades acadêmicas - e, portanto, baixa eficácia - além de pensamentos automáticos o que predispõe através de aspectos cognitivos à procrastinação acadêmica, como relatam os autores. Sobre os grupos de faculdade, é notório o desempenho de modelos procrastinadores (representado pela figura dos componentes do grupo) como influenciadores de comportamento postergador sobre alguns dos entrevistados, além da ausência de rotina de estudos pelos familiares/amigos - ou seja, a falta de utilização de estratégias para obtenção da meta estabelecida -, contribuindo assim com a ocorrência de procrastinação. Por fim, a mudança do ambiente escolar para o universitário pode trazer hábitos e problemas não solucionados no contexto anterior, como a procrastinação. Entende-se que algumas estratégias podem auxiliar tais como: analisar tarefas, automonitoramento e autoavaliação, entre outras. Tais atitudes podem evitar a conservação de comportamento inadequado como o aludido, além de minimizar o impacto estressante (Plado & Michels, 2021).

4. Considerações Finais

Ao observar de forma mais precisa as situações vividas na universidade, foi perceptível a presença da procrastinação no cotidiano acadêmico de atuação profissional de alguns dos pesquisadores e pessoas próximas; junto delas também havia o vínculo com efeitos negativos como estresse, desânimo e baixos níveis de autoeficácia para a realização de outras atividades na universidade. Sabendo das prováveis consequências causadas pelo comportamento postergador coube a indagação da solução mais próxima para este entrave, sendo esta, a autorregulação da aprendizagem.

Eventualmente pode-se indagar o motivo pelo qual a situação trabalhada neste texto merece importância e um olhar sensível da comunidade acadêmica. A resposta se dá pelo fato de o tema estar ligado à educação, presente na sociedade e de suma importância para construção do caráter ético e moral no ser humano através do movimento de ensinar e aprender, seja feito por aquele atribuído a função de docente, de discente ou de ambos. Dessa forma, ao refletir sobre o escrito nas sessões anteriores é possível perceber as seguintes pontuações: a necessidade de conscientização da procrastinação como problemática. Partindo disto deve haver atitude de enfrentamento diante da situação aludida e para a melhor compreensão de sua ocorrência se faz necessário maiores estudos e produções sobre o assunto e suas formas de embate, como a autorregulação da aprendizagem.

Na leitura dos textos destacados para a construção deste trabalho no qual havia a presença de pesquisa quantitativa, os resultados apresentados pelos autores mostram uma frequência acentuada da procrastinação em maior parte dos sujeitos. Neste caso, o ato procrastinador apesar de ser considerado um malefício pelos participantes por conta dos seus efeitos

negativos, este não era tido como algo a ser enfrentado. Desta forma, é crível a necessidade de reconhecer prejuízos causados pelo ato já citado - não somente na vida estudantil/acadêmica como também na profissional e pessoal - para a partir disto criar estratégias de enfrentamento.

Uma das formas de enfrentamento à procrastinação levantada neste trabalho se deu pela autorregulação da aprendizagem, ideia confirmada por meio do estudo deste construto da TSC de Bandura, a partir da administração do tempo e dos fatores ambientais e cognitivos presentes na reciprocidade triádica.

Por fim, devido ao grau de importância dado à educação e sabendo que a procrastinação é um meio proporcionador de entraves para ela, da mesma forma, é imprescindível a realização de estudos futuros relacionados a procrastinação acadêmica em âmbito nacional e principalmente formas para combater esses atos tão presentes na vida dos estudantes, porém pouco levantados.

Referências

- Azzi, R. G. (2014). O indivíduo agêntico da teoria social cognitiva. In: Azzi, R. G. (Orgs.) *Introdução à teoria social cognitiva*. (27-33) São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Azzi, R.G. (2012). *Introdução à Teoria Social Cognitiva*. Casa do Psicólogo.
- Bandura, A. (2008). A evolução da teoria social cognitiva. In A. Bandura, S. A. Polydoro & R. G. Azzi (Org.). *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos* (pp. 15-42). Artmed.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current directions in psychological science*, 9(3), 75-78. <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-8721.00064>>.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175. <<https://psycnet.apa.org/record/1990-01275-001>>.
- Bandura, A., & Ramachaudran, V. S. (1994). *Encyclopedia of human behavior*. Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/074959789190022L>>.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ, 23-28.
- Barbosa, C. (2011). *A Tríade do Tempo*. Sextante.
- Bardagi, M. P., & Hutz, C. S. (2011). Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. *Interação em Psicologia*, 15(1). <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/17085>>.
- Barros, M., & Batista-dos-Santos, A. C. (2010). Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos. *Revista Espaço Acadêmico*, 10(112), 1-9. <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/10818>>.
- Dayrell, J. (2003). O jovem como sujeito social. *Revista brasileira de educação*, 40-52. <<https://www.scielo.br/j/rbedu/a/zsHS7SvbPxKYmvcX9gwSDty/?format=pdf&lang=pt>>.
- Eerde, W. V. (2003). Procrastination at work and time management training. *The Journal of psychology*, 137(5), 421-434. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980309600625>>.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?. *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/009265669190018L>>.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1993). Perceptions of parental control and the development of indecision among late adolescent females. *Adolescence*, 28(112), 963-970. <https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/14932141_Perceptions_of_Parental_Control_and_the_Development_of_Indecision_Among_Late_Adolescent_Females/links/555690df08ae6fd2d8237247/Perceptions-of-Parental-Control-and-the-Development-of-Indecision-Among-Late-Adolescent-Females.pdf>.
- Figueiredo, F. J. C. (2016). Como ajudar os alunos a estudar e a pensar? Auto-regulação da aprendizagem. *Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health*, (34), 233-258. <<https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8370>>.
- Ganda, D. R., & Boruchovitch, E. (2018). A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos. *Psicologia da Educação*, (46). <<https://revistas.pucsp.br/psicoeduca/article/view/39147>>.
- Geara, G. B., & Teixeira, M. A. P. (2017). Questionário de Procrastinação Acadêmica—Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 16(1), 59-69. <<https://www.redalyc.org/pdf/3350/335051347008.pdf>>.

- Joly, M. C. R. A., Dias, A. S., Almeida, L. S., & Franco, A. H. R. (2012). Autorregulação na universidade. <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/20129>>.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X07000264>>.
- Klassen, R. M., & Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational psychology*, 29(1), 69-81. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410802478622>>.
- König, C. J., & Kleinmann, M. (2007). Time management problems and discounted utility. *The Journal of Psychology*, 141(3), 321-334. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JRLP.141.3.321-336>>.
- Machado, B. A. B., & Schwartz, S. (2018). Procrastinação e aprendizagem acadêmica. *Revista Eletrônica Científica da UERGS*, 4(1), 119-135. <<http://200.132.92.95/index.php/revuergs/article/view/1480>>.
- Oliveira, C. T. D., Carlotto, R. C., Vasconcelos, S. J. L., & Dias, A. C. G. (2014). Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(2), 177-186. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902014000200008&lng=pt&nrm=iso>.
- Oliveira, C. T. D., Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2016). Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. *Psicologia: Ciência e profissão*, 36, 224-233. <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Bt5dSPp6hRN4Sx9CvtWHPJh/?format=html&lang=pt>>.
- Pereira, L. D. C., & Ramos, F. P. (2021). Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25. <<https://www.scielo.br/j/pee/a/tgJqXTCKM8zbwYvVkhcQfh/>>.
- do Plado, L. M., & de Sousa Michels, M. (2021). Os aspectos cognitivos e ambientais que influenciam a procrastinação acadêmica de estudantes de psicologia. *Humanidades & Inovação*, 8(44), 110-125. <<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/3577>>.
- Polydoro, S. A. J. (2008). Auto-regulação: aspectos introdutórios. In A. Bandura, S. A. Polydoro & R. G. Azzi (Org.). *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos* (pp. 149-164). Artmed.
- Polydoro, S. A. J., Pelissoni, A. M. S., do Carmo, M. C., Emilio, E. R. V., Dantas, M. A., & Rosário, P. (2015). Promoção da autorregulação da aprendizagem na universidade: percepção do impacto de uma disciplina eletiva. *Revista de Educação PUC-Campinas*, 20(3), 201-213. <<https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/reveduacao/article/view/2877>>.
- Ramos, M. F. H. (2015). *Modelo Social Cognitivo de Satisfação no Trabalho e Eficácia Coletiva: Percepções sobre a Docência*. [Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento, Universidade Federal do Pará].
- Ramos, M. F. H.; Pereira, E. C. C. S.; Silva, E. P. (2022). A teoria social cognitiva: algumas aproximações. In M. F. H. Ramos, E. C. C. S. Pereira & E. P. Silva (Org.). *Teoria Social Cognitiva: saúde e bem-estar profissional*. (pp. 17-26). Dialética.
- Reis, C. F., Miranda, G. J., & Freitas, S. C. (2017). Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis. *Advances in Scientific and Applied Accounting*, 319-333. <<https://asaa.anpcont.org.br/index.php/asaa/article/view/356>>.
- Rosário, P., Núñez, J. C., Trigo, L., Guimarães, C., Fernández, E., Cerezo, R., ... & Figueiredo, M. (2015). Transcultural analysis of the effectiveness of a program to promote self-regulated learning in Mozambique, Chile, Portugal, and Spain. *Higher Education Research & Development*, 34(1), 173-187. <<http://dx.doi.org/10.1080/07294360.2014.935932>>.
- Rother, E. T. (2007). Revisión sistemática X Revisión narrativa. *Acta paulista de enfermagem*, 20, 5-6. <<https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?format=pdf&lang=pt>>.
- Sampaio, R. K. N., & Bariani, I. C. D. (2011). Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242-262. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008>.
- Sampaio, R. K. N., Polydoro, S. A. J., & de Fonseca Rosário, P. S. L. (2012). Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. *Cadernos de Educação*, (42). <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/view/2151>>.
- Sampaio, R. K. N., & Bariani, I. C. D. (2011). Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 2(2), 242-262. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008>.
- Silva, E. P. (2019). *Construção e Validação da Escala de Autorregulação Acadêmica*. [Dissertação de Mestrado, Programa de pós-graduação em Educação, Universidade Federal do Pará].
- Somers, P. (2008). Gênero e outras variáveis que influenciam na procrastinação acadêmica. *Educação*, 31(1). <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/iberoamericana/N%C3%83%C6%92O%20https://www.scimagojr.com/index.php/faced/article/view/2758>>.
- Souza, L. K. D., Lourenço, E., & Santos, M. R. G. D. (2016). Adaptação à universidade em estudantes ingressantes na graduação em psicologia. *Psicologia da Educação*, (42), 35-48. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752016000100004>.
- Zimmerman, B. J. (1998). *Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: an analysis of exemplary instructional models*. The Guilford Press, 1-19. <<https://psycnet.apa.org/record/1998-07519-001>>.
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American educational research journal*, 29(3), 663-676. <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/00028312029003663>>.
- Zoltowski, A. P. C., & Teixeira, M. A. P. (2020). Desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários: um estudo qualitativo. *Psicologia em Estudo*, 25. <<https://www.scielo.br/j/pe/a/bMdwgW9876ZwzMNr3WG9W5M/abstract/?lang=pt>>.