

## **Aplicativo como suporte na autorregulação de aprendizagens para estudantes universitários<sup>1</sup>**

Isabela Reis Mattoso<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, MA

### **RESUMO**

O presente trabalho, baseou-se em estudos sobre a procrastinação e a autorregulação na vida acadêmica de universitários, e tem por objetivo principal oferecer uma proposta de aplicativo que possa auxiliar estudantes neste processo de autorregulação da aprendizagem, buscando superar sentimentos negativos causados pelo comportamento procrastinador.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes universitários; procrastinação; autorregulação; aprendizagem.

Muito têm se debatido atualmente sobre saúde mental, especialmente no período pandêmico e pós pandêmico que vivenciamos entre 2020-2022. O aumento significativo de pessoas que buscaram tratamentos para ansiedade e depressão impressiona, de acordo com dados de estudos apresentados pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) em um evento online da Fiocruz, casos de depressão aumentaram em 90% e relatos de quadros de ansiedade dobraram. Os estudantes não ficaram de fora destas estatísticas, dentre os sintomas e comportamentos negativos e prejudiciais à saúde mental dos alunos, destacamos a procrastinação. Compreende-se a procrastinação por adiamento desnecessário de tarefas relacionadas aos estudos (KERBAUY 1999; GEARA & TEIXEIRA 2017).

Pesquisas como as desenvolvidas por Sampaio e Bariani (2011) apontam que um número significativo de estudantes apresenta comportamentos procrastinadores no que se refere à sua vida acadêmica, tais comportamentos são reconhecidos pelos próprios

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 12 de maio de 2022

<sup>2</sup> Aluno De neuropsicopedagogia /, e-mail: [isarmattoso@gmail.com](mailto:isarmattoso@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

aprendizes como negativos e prejudiciais. De acordo com as autoras os resultados da pesquisa:

... indicam que os sentimentos envolvidos na procrastinação tendem a ser desfavoráveis, e podem gerar situações de ansiedade, autodepreciação, desmotivação e baixa percepção de autoeficácia. (Sampaio & Bariani, 2011)

Estudos indicam que uma das raízes que reforça a ação de procrastinar se encontra na ineficiência do comportamento autorregulatório da aprendizagem. Entende-se por comportamento autorregulatório da aprendizagem habilidades cognitivas e metacognitivas, psicológicas e organizacionais de gerir e conduzir o próprio aprendizado:

A autorregulação da aprendizagem é definida como um processo de autorreflexão e ação no qual o aluno estrutura, monitora e avalia o seu próprio aprendizado. A aprendizagem autorregulada está associada à melhor retenção do conteúdo, maior envolvimento com os estudos e melhor desempenho acadêmico. (Ganda, Boruchovitch- 2018)

Considerando as questões expostas nos parágrafos anteriores, compreendemos que o assunto é de extrema relevância para a comunidade acadêmica e necessita de reflexões e intervenções, entretanto, é imperioso reconhecer que tais estratégias de intervenção precisam estar adequadas a realidade que temos vivenciado atualmente, que exige dos educadores orientações e projetos inovadores e que envolvam a tecnologia. Por isso, sugerimos a elaboração de um aplicativo que possa orientar de maneira básica e clara o aluno universitário que desejar ter mais autonomia em sua formação, buscando evitar ao máximo os comportamentos procrastinadores.

A ideia do aplicativo é auxiliar o estudante na sua gestão de tempo e organização, além de bloquear gatilhos que possam levá-lo a procrastinar e oferecer estímulos que possam mantê-lo sempre consciente de seus objetivos e motivado a caminhar com perseverança no processo pela autonomia e crescimento através dos estudos.

A primeira fase do aplicativo consiste no planejamento e organização dos estudos. O estudante deve inserir no aplicativo suas matérias e horários disponíveis, datas de provas e entregas de trabalho, bem como informações adicionais importantes:



maiores dificuldades, disponibilidade de dias e de locais para estudo, objetivos, preferências etc. Essas informações serão enviadas para um grupo de neuropsicopedagogos participantes do projeto, que com base nas informações enviadas pelo usuário, organizarão um planejamento de acordo com as demandas recebidas.

O aplicativo deverá ser programado para que, 15 min antes dos horários pré-estabelecidos para a realização da rotina proposta, envie uma notificação ao usuário que terá a opção de bloquear redes sociais e notificações do smartphone durante o período destinado aos estudos. A antecedência permite que o estudante se organize e se prepare para botar em ação seu planejamento. *Playlists* com músicas que estimulem calma, foco e concentração também podem ser oferecidas como opções de uso do estudante neste intervalo de 15 min antes do bloqueio do telefone.

Ao cadastrar-se no aplicativo o estudante deverá informar quais são seus maiores propósitos e motivações para buscar nossos serviços, assim todos os dias serão enviados pelo aplicativo ou via e-mail dos estudantes pequenos textos baseados em suas demandas motivacionais, que auxiliarão no processo de perseverança nos estudos. O aplicativo também oferecerá gráficos que permitirão ao aluno avaliar seu progresso e desempenho neste compromisso de evitar a procrastinação e buscar a autonomia em sua aprendizagem.

É de suma importância ressaltar que aplicativo não engloba todos os pontos que envolvem a autorregulação da aprendizagem, mas já oferece pontos bases para que ela seja desenvolvida, além de oferecer um caminho seguro para que os estudantes possam se organizar e se situar em suas vidas acadêmicas evitando a procrastinação e os sentimentos negativos em relação aos estudos, aumentando assim, a possibilidade de um rendimento acadêmico melhor e uma vida mais leve.

## **REFERÊNCIAS**

KERBAUY, R. **Procrastinação: Adiamento de tarefas.** In: R. A. Banaco (Ed.), Sobre o comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e terapia cognitivista (Vol. 1, pp. 445- 451). Santo André, SP: ESETec Editores Associados, 1999.

GEARA, G. B.; TEIXEIRA, M. A. P. **Questionário de procrastinação acadêmica - consequências negativas: Propriedades psicométricas e evidências de validade.** Avaliação Psicológica, 16(1), p. 59-69. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v16n1/v16n1a08.pdf> . Acesso em: 22 abr. 2022.

SAMPAIO, R. K. N; BARIANI, C. D. C. **Procrastinação acadêmica-** Um estudo exploratório. Estudos interdisciplinares em psicologia. Londrina. v. 2, n. 2 , p. 242-262, dez. 2011. Disponível em: a08.pdf . Acesso em: 22 abr. 2022.

GANDA, D. R; BORUCHOVITICH, E. **A autorregulação da aprendizagem:** principais conceitos e modelos teóricos. Psic. Da Educação, São Paulo, 46, p. 71-80. 1º sem, 2018. Disponível em: 39147-Texto do artigo-109569-1-10-20180911.pdf . Acesso em: 23 abr. 2022.

POLYDORO, S. A. J; AZZI, R. G. **Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva:** introduzindo modelos de investigação e intervenção. Psic. Da Educação, São Paulo, 29, p. 75-94, 2º sem 2009. Disponível em: 43061-Texto do artigo-122331-1-10-20190524.pdf . Acesso em: 23 abr. 2022.

SAMPAIO, R. K. N; POLYDORO, S. A. J; ROSÁRIO, P. S. L. F. **Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em universitários.** Cadernos da educação, Pelotas, 42, pg. 119-142. Maio/juho/julho/agosto. 2012. Disponível em: 2151-2952-2-PB (1).pdf . Acesso em: 22 abr. 2022.

PEREIRA, L. C; RAMOS, F. P. **Procrastinação acadêmica em estudantes universitários:** uma revisão sistemática da literatura. Psicologia escolar e educacional, Espírito Santo, v. 25, p. 1-7. 2021. Disponível em: procrastinação.pdf . Acesso em: 22 abr. 2022.

MAIA, B. R; DIAS, P. C. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários:** o impacto da COVID-19. Estud. Psi. Campinas, 37, p. 2-8. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em 20 abr. 2022.

Diálogos com os trabalhadores da Fiocruz: Saúde mental e trabalho na pandemia, 2020, Brasília,

FIOCRUZ. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/> . Acesso em: 20 abr. 2022.