

## A rotina de estudos no processo de autorregulação da aprendizagem

The study routine in the self-regulation process of learning

La rutina de estudio en el proceso de autorregulación del aprendizaje

Marcos Ayres Barboza 

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Paraná, Curitiba, PR, Brasil  
[marcos.ayres@ifpr.edu.br](mailto:marcos.ayres@ifpr.edu.br)

Thais Watakabe Yanaga 

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Paraná, Curitiba, PR, Brasil  
[thais.watakabe@ifpr.edu.br](mailto:thais.watakabe@ifpr.edu.br)

*Recebido em 16 de julho de 2024*

*Aprovado em 02 de outubro de 2024*

*Publicado em 15 de abril de 2025*

### RESUMO

Esta pesquisa investiga se os estudantes de Ensino Médio Técnico Integrado das turmas dos primeiros anos dos cursos de Agroindústria, Informática e Mecatrônica possuem uma rotina diária de estudo, visando compreender a importância da autorregulação da aprendizagem para o desenvolvimento do processo de escolarização. No contexto escolar, nos últimos anos, observamos que uma grande parte dos estudantes deixam para estudar somente às vésperas de avaliações e o mesmo ocorre com relação a entrega de trabalhos acadêmicos. Essa vivência, ao que nos parece, não impulsiona a aprendizagem dos estudantes, muito ao contrário, é perceptível o nível de estresse, angústia e desatenção, levando a quadros clínicos piores. E, esses sintomas, infelizmente, tem relação com a falta do hábito de estudo entre os estudantes. Para investigar a existência ou não do hábito de estudo entre os estudantes e o desenvolvimento do processo de autorregulação, realizamos uma pesquisa de campo, por meio da aplicação de questionário online. Os resultados deste trabalho contribuem para a implementação de uma política de formação de hábitos de estudo entre os estudantes da instituição, especialmente nas turmas dos primeiros anos. Esperamos que esse exercício diário se torne parte da rotina deles por meio do desenvolvimento de habilidades para o estudo sistemático. E, com isso, diminuir os índices de estudantes com problemas de ansiedade, angústia, desatenção, entre outros quadros clínicos, decorrentes dos efeitos negativos da falta da autorregulação da aprendizagem, como, por exemplo, a procrastinação.

**Palavras-chave:** Educação; Ensino Médio; Hábitos de Estudo.

## ABSTRACT

This research investigates whether Integrated Technical High School students in first-year classes of Agroindustry, IT and Mechatronics courses have a daily study routine, aiming to understand the importance of self-regulation of learning for the development of the schooling process. In the school context, in recent years, we have observed that a large proportion of students stop studying only on the eve of assessments and the same occurs with the delivery of academic work. This experience, it seems to us, does not boost students' learning, quite the contrary, the level of stress, anguish and inattention is noticeable, leading to worse clinical conditions. And, these symptoms, unfortunately, are related to the lack of study habits among students. To investigate the existence or not of study habits among students and the development of the self-regulation process, we carried out field research, using an online questionnaire. The results of this work contribute to the implementation of a policy to form study habits among the institution's students, especially in first-year classes. We hope this daily exercise becomes part of their routine by developing systematic study skills. And, with this, reduce the rates of students with problems of anxiety, anguish, inattention, among other clinical conditions, resulting from the negative effects of the lack of self-regulation in learning, such as, for example, procrastination.

**Keywords:** Education; High school; Study Habits.

## RESUMEN

Este estudio investiga si los estudiantes de la Escuela Secundaria Técnica Integrada de los grupos de primer año de Agroindustria, Informática y mecatrónica tienen una rutina de estudio diaria, con el objetivo de comprender la importancia de la autorregulación del aprendizaje para el desarrollo del proceso de escolarización. En el contexto escolar, en los últimos años, observamos que una gran proporción de estudiantes sólo estudian en vísperas de las evaluaciones, y lo mismo ocurre con respecto a entrega de trabajos académicos. Esta experiencia, a lo que nos parece, no impulsa el aprendizaje de los estudiantes, al contrario, es notable el nivel de estrés, angustia y falta de atención, lo que lleva a cuadros clínicos peores. Y estos síntomas, lamentablemente, están relacionados con la falta de hábito de estudio entre los estudiantes. Para investigar la existencia o no de hábitos de estudio entre los estudiantes y el desarrollo del proceso de autorregulación, llevamos a cabo una investigación de campo, a través de cuestionario en línea. Los resultados de este trabajo contribuyen para implementar una política de formación de hábitos de estudio entre los estudiantes de la institución, especialmente en las clases de primer año.

Esperamos que este ejercicio diario se convierta en parte de su rutina mediante el desarrollo de habilidades para el estudio sistemático. Y, reduzca así, los índices de estudiantes con problemas de ansiedad, angustia, falta de atención, entre otras condiciones clínicas, resultantes de efectos negativos de la falta de autorregulación del aprendizaje, como por ejemplo, la procrastinación.

**Palabras clave:** Educación; Escuela Secundaria; Hábitos de Estudio.

## Introdução

Este trabalho tem como tema os hábitos de estudo de estudantes do Ensino Médio. Objetiva compreender a importância da rotina de estudos diária, visando a aquisição dos conhecimentos científicos aprendidos nas aulas e na autorregulação da aprendizagem escolar. A maioria dos estudantes ainda desconhecem as estratégias da autorregulação da aprendizagem, muito menos a importância dela em seus estudos acadêmicos. Esse tema tem, cada vez mais, ganhado repercussão no meio acadêmico.

Na Psicologia e na Educação, por exemplo, diferentes abordagens discutem a temática como a teoria fenomenológica, a sócio-histórica, a social cognitiva, entre outras. A autorregulação é definida como um processo pelo qual o estudante organiza, monitora e avalia a sua própria aprendizagem escolar. Ela também envolve fatores como o autoconhecimento, a autorreflexão, o controle do pensamento e das emoções. Não se trata de uma qualidade inata do indivíduo, é considerada uma habilidade que se constrói, praticamente, ao longo da vida.

As pesquisas sobre o processo de autorregulação se iniciaram nos anos de 1980, final do século XX, sobretudo, no contexto educacional com a finalidade de avaliar como os estudantes se tornaram autônomos em sua aprendizagem e em condições de regular a sua própria aprendizagem. Uma das teorias mais difundidas foi a Teoria Social Cognitiva, segundo essa abordagem, na configuração do processo de autorregulação há uma relação recíproca de fatores individuais, comportamentais e ambientais. A literatura sobre o tema indica que os estudantes com bons hábitos de estudos têm melhor aproveitamento da aprendizagem no contexto escolar; não

somente isso, informa também que esses estudantes demonstram maior desempenho e motivação.

O conceito de autorregulação compreende a interação de quatro dimensões básicas da aprendizagem: cognitiva/metacognitiva; motivacional; emocional/afetiva e a social (Zimmerman; Moylan, 2009; Ganda; Boruchovitch, 2018).

A dimensão cognitiva/metacognitiva diz respeito às estratégias de aprendizagem, no qual as cognitivas envolvem as ações como sublinhar, fazer resumos, mapas conceituais etc. Já as metacognitivas se referem ao planejamento como organizar o ambiente de estudo, elaborar um plano de atividades diário ou semanal e ir fazendo os ajustes necessários, pois se trata de um planejamento (Ganda; Boruchovitch, 2018). Já a dimensão motivacional engloba aquilo que move uma pessoa à ação, fundamental para iniciar e dar continuidade ao longo da aprendizagem. Podendo ser movida pelo interesse pessoal, pelo prazer espontâneo em aprender, ou seja, quando se estuda alguma matéria ou conteúdo do seu interesse. Ou pode ser compensatória, ou seja, o que motiva é o que será ganho com o esforço despendido. Outra dimensão, a emocional/afetiva pode afetar a aprendizagem em um sentido positivo ou negativo, dependendo de sua intensidade, das características particulares do aluno, das estratégias de estudos empregadas. Para que possa ocorrer uma autorregulação da aprendizagem é preciso que o aluno saiba trabalhar suas emoções por meio de ações que contribuam para o processo de autoconhecimento e autorreflexão.

Além das dimensões individuais, temos a dimensão social que engloba pais, professores, colegas, comunidade - considerados fatores que influenciam na aprendizagem, apresentando um novo conceito da co-regulação. Ou seja, as estratégias de estudos, as motivações e emoções são compartilhadas entre os pares e entre alunos e professores. Além disso, na dimensão social visa-se investigar como o contexto social influencia no processo de autorregulação do indivíduo (Ganda; Boruchovitch, 2018).

A compreensão de todos os aspectos envolvidos na autorregulação, no contexto escolar, é um caminho fundamental na promoção do processo de ensino e

da aprendizagem. O comportamento e a autorregulação dos estudantes são direcionados por fatores internos e externos, como a motivação, emoção, contexto cultural, econômico entre outros. Muitas vezes, ainda não conhecem ou desenvolvem estratégias eficientes de aprendizagem para o desenvolvimento de sua própria aprendizagem; além disso, desconhecem suas habilidades, deficiências no processamento das informações e desconhecimento de suas dificuldades. Um estudante autorregulado tem conhecimento de suas habilidades e capacidades; contudo, muitos deles ainda não têm compreensão de suas atitudes, interesses, motivações, capacidade de gerenciamento de sua rotina diária de estudos, ansiedade, uso de estratégias eficientes para estudo, preparação para exames e testes.

No Ensino Médio, no Brasil, é consenso entre os trabalhadores da educação a falta de hábitos de estudos e de aprendizado de estratégias para melhoria das habilidades acadêmicas de aprendizagem dos conhecimentos científicos (Fonseca et al, 2013; Ramos et al, 2011). Uma boa rotina de estudos é fundamental para o acompanhamento e efetiva participação dos estudantes nas aulas; contudo, a maioria dos estudantes ainda não desenvolveu habilidades para o estudo sistemático.

É senso comum entre os estudantes que a atividade de estudo ocorre tão somente às vésperas de uma avaliação, momento no qual se debruçam com afinco para atingir seus objetivos educacionais. Certamente, estudar na semana de prova é uma necessidade; porém, a maneira como os estudantes organizam a sua rotina de estudos quase sempre não apresenta um rendimento satisfatório. O rendimento escolar não se resume a bons conceitos e boas notas. Existe uma relação entre a rotina de estudos e a vida do estudante, a formação escolar prepara, ou deveria preparar, para o exercício da cidadania, inserção no mundo do trabalho e progressão nos estudos mais avançados. Quando a rotina de estudo não é deliberada, ela se caracteriza como uma obrigação e, nessas condições, o ato de estudar se resume a uma concepção de fazer tarefa e se preparar para uma avaliação. Algumas pesquisas demonstram que a falta e constância de uma disciplina diária de estudos interfere na vida escolar dos estudantes, porém o estímulo ao desenvolvimento da autorregulação poderia minimizar parte das dificuldades enfrentadas pelos estudantes durante sua

aprendizagem (Zimmerman; Moylan, 2009; Panadero; Alonso-Tapia, 2014; Winne; Hadwin, 2013).

Um questionário de hábitos de estudos desenvolvido por Ramos et al (2011) analisou e discutiu a proposição de um instrumento para avaliação de hábitos de estudos; dificuldades no uso de técnicas e estratégias de estudo; o uso de tecnologias; o estudo em grupo; as condições ambientais adequadas para o estudo; a falta de atualização do conhecimento; a dificuldade de organização espaço-temporal; a atenção e desatenção; e a anotação da matéria. Eles acreditam que a realização de roteiros e revisões periódicas dos conteúdos trabalhados são fundamentais à compreensão e aprendizagem dos estudantes.

Numa pesquisa realizada por Fonseca et al (2013) no qual investigaram a validade do constructo da Escala de Hábito de Estudo (EHE) participaram 242 estudantes de ensino fundamental e médio, demonstrando a importância da formação dos hábitos de estudos. A utilização de estratégias de aquisição, elaboração, descoberta e construção de conhecimentos melhoram o desempenho estudantil em cada uma das disciplinas, permitindo maior compreensão e aprendizagem dos conhecimentos acadêmicos.

No Ensino Médio apesar da constante discussão entre os trabalhadores da educação com os alunos sobre a necessidade do estabelecimento de uma rotina diária de estudos, no meio acadêmico, não temos estudos que analisam os aspectos pedagógicos e psicológicos dos estudos na vida diária dos estudantes. Nas escolas é comum se dizer que aula dada é uma aula estuda, implica afirmar que estudar exige seriedade, tendo no horizonte, a relação que se estabelece entre o ato de estudo e o projeto de vida de cada um. Muitas vezes, não estão claras aos estudantes as motivações pedagógicas e psicológicas da rotina diária de estudos, muito menos a falta dele. Há, casos em que, a falta sistemática, redundando em práticas de medicalização e de diagnósticos psicoeducacionais, que reforçam a produção do fracasso escolar (Patto, 2022; Scarin; Souza, 2020).

A afirmativa de que uma maioria dos estudantes não sabem estudar também é verificada na literatura internacional. Blasiman; Dunlosky; Rawson (2017) ao

investigarem sobre as estratégias de estudo utilizadas por estudantes consideraram ineficientes as estratégias empregadas pelos alunos, visto que eles concentram os seus esforços em seus estudos, somente, um ou dois dias antes de uma prova. Outros, utilizavam estratégias úteis misturadas com procedimentos ineficazes, destacam em suas conclusões que os estudantes possuem intenções excelentes; no entanto, vacilam ao querer concentrar seus esforços e uso de estratégias na noite anterior a um exame.

O estabelecimento de estratégias que auxiliem os estudantes na organização de uma rotina de estudos é necessário. O hábito de estudo ajuda no processo de autorregulação e na aprendizagem. Uma boa rotina de estudos permite que os estudantes estruturem e selecionem estratégias que melhorem o seu desempenho em cada um dos componentes curriculares, potencializando maior compreensão e aprendizagem dos conteúdos acadêmicos. Estudar é um comportamento que se aprende, como qualquer outro, e pode ser aperfeiçoado de acordo com a trajetória pessoal e escolar de cada um. Isso significa que todos têm o potencial necessário para aprimorar as formas de estudar ou, ainda, manter aquilo que já é satisfatório. Nesse sentido, é importante que se busque compreender o papel das variáveis que influenciam no comportamento de estudo e os efeitos que podem gerar em cada um.

Especialistas da área da educação como pedagogos e psicólogos escolares muito discutem sobre as teorias e metodologias de ensino e da aprendizagem, mas pouco se debatem sobre um tema recorrente que é a falta do hábito de estudar dos estudantes; além disso, pouco se estudam as estratégias e habilidades para a formação do hábito de estudar (Pereira; Ramos, 2021; Paula, Padovan, Batista, 2022).

A instituição escolar em que a pesquisa se desenvolveu possui uma política de Assistência Estudantil que desenvolve ações voltadas à garantia do acesso, permanência e êxito, especialmente de estudantes em situação de vulnerabilidade social. Para esse programa o principal indicador da condição de vulnerabilidade socioeconômica é o critério de renda, estabelecido legalmente em um salário mínimo e meio per capita. Isto é, a renda total do núcleo familiar, dividida por seu número de membros, deve ser menor que o valor estabelecido.



Para o acesso dos estudantes são ofertadas cotas sociais, raciais e de pessoas com deficiência, conforme disciplina a lei nº12.711 de 2012 que dispõe sobre o ingresso nas universidades e instituições federais. Para permanência e êxito são concedidos bolsas e auxílios como alimentação, transporte, moradia, aquisição de material didático, projetos educacionais, monitoria, esportes e eventos. Porém é necessário que o aluno se inscreva e seja selecionado, em que o principal critério é o índice de vulnerabilidade. Além disso, os estudantes são atendidos por equipe multidisciplinar, na qual integram assistente social, pedagogo, psicólogo, assistente de alunos, técnico em assuntos educacionais e quando necessário tradutor e intérprete de LIBRAS. O foco do trabalho da equipe diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem, mas questões familiares, sociais e de saúde mental aparecem com maior frequência nas intervenções com os alunos, e nas situações em que o contexto foge da questão pedagógica, os casos são encaminhados para os setores públicos responsáveis como SUS e CREAS.

Para permanência e êxito a instituição oferta no contraturno o atendimento acadêmico, que se refere a um momento no qual o professor da disciplina disponibiliza para que os alunos possam procurá-lo para tirar dúvidas e ajudar na resolução de exercícios. É um diferencial da instituição, pois muitas vezes o aluno pode procurar o professor para essa finalidade, mas sem ter um momento já reservado, ou muitas vezes quem oferece esse tipo de atendimento são alunos monitores.

De acordo com o Projeto Político Pedagógica da instituição (PPP, 2020), a mesma atende estudantes de 37 cidades da região, com variações de idades entre 13 anos e mais de 26 anos (apesar desta pesquisa focar apenas nos alunos do Ensino Médio Integrado, a instituição também oferta cursos técnicos subsequentes e cursos superiores). Sobre a escolaridade dos pais o “ensino médio completo” foi o que mais teve ocorrência entre os pais dos participantes. Em relação ao nível mais elevado (que é o ensino superior completo), notou-se que 27,6% das mães e 15,3% dos pais possuíam essa formação de um total de 606 participantes. Devido a política de cotas (BRASIL, 2012a) 50% dos estudantes são oriundos de escola pública e neste percentual incluem também os cotistas (social/ racial/ deficiência). Diante deste



cenário observa-se que esses estudantes chegam com trajetórias acadêmicas distintas; muitos deles, sem uma rotina diária de estudo e com o hábito de estudar somente para as semanas de prova.

No contexto escolar, muitas vezes, a falta da autorregulação da aprendizagem traz efeitos negativos e, um deles, é a procrastinação. Uma aprendizagem eficiente tende a procrastinar menos. A procrastinação tem efeitos pedagógicos e psicológicos na aprendizagem. Estudantes com dificuldades em estabelecer estratégias autorreguladoras da aprendizagem tendem a substituir a execução das tarefas acadêmicas como, por exemplo, pelas mídias sociais. O comportamento de procrastinar não somente interfere no processo de aprendizagem, mas também no desempenho acadêmico. A procrastinação colabora com o chamado processo superficial das informações, já que envolve o adiamento de atividades de estudo, tais como a rotina diária de estudos e estudar para as avaliações (Pereira; Ramos, 2021; Paula, Padovan, Batista, 2022).

A falta de conhecimento de suas habilidades e do desenvolvimento de estratégias para o estabelecimento e formação de uma rotina diária de estudos pode trazer complicações pedagógicas e psicológicas. A procrastinação, por exemplo, interfere tanto na vida acadêmica quanto na qualidade de vida. Um exemplo de procrastinação é quando o estudante tem uma semana para estudar para uma avaliação e acaba adiando desnecessariamente os estudos para a noite anterior ao exame. Outro exemplo é quando o estudante tem um mês para entregar um trabalho e atrasa a sua execução até poucos dias antes do prazo. Estudantes com bons hábitos de estudo possuem conhecimento de suas estratégias de aprendizagem e estabelecem uma rotina diária de estudos, prevendo momentos para tirar dúvidas e realização de exercícios extras sob a supervisão do professor nos horários de atendimento acadêmico. Aos estudantes procrastinadores faltam-lhes, ainda, uma boa formação para gerir e planejar a sua rotina. As justificativas são as mais variadas possíveis para as ações proteladas; muitas vezes, não resistem aos meios eletrônicos e ao uso de redes sociais. Nesses casos, a falta de uma rotina diária de estudos e de boas estratégias de aprendizagem comprometem o desempenho acadêmico.

A aprendizagem pode se caracterizar como um processo diário de construção e de reconstrução do conhecimento. Os estudantes precisam realizar cotidianamente uma série de tarefas acadêmicas e de estudo, umas simples, outras complexas; e, em muitos casos, essas atividades apresentam prazos simultâneos e concorrentes. Compreendemos que a formação de hábitos de estudos, de forma concentrada e persistente, significa dedicação diária de uma rotina visando à fixação dos conteúdos trabalhados em sala de aula.

Contudo, observamos em nossa prática que a maioria dos estudantes ainda não desenvolveram a autorregulação da aprendizagem e se utilizam de diferentes desculpas e outros comportamentos de esquiva. O efeito prolongado dessas estratégias traz efeitos negativos ao processo de aprendizagem, em muitos casos, ocorre o desenvolvimento de quadros clínicos como ansiedade generalizada, depressão, estresse, falta de atenção e instabilidade emocional. Como resultado da prática prolongada da procrastinação é possível que o estudante apresente trabalhos de qualidade duvidosa, redução da possibilidade de atingir os objetivos escolares e tendência a um desempenho acadêmico abaixo do esperado. Desse modo, o presente estudo buscou analisar a rotina diária de estudo de estudantes de uma instituição de Ensino Médio Técnico Federal, buscando compreender os impactos pedagógicos e psicológicos da presença ou da falta da autorregulação da aprendizagem.

Como problema de pesquisa, buscamos responder a seguinte questão: Os estudantes possuem uma rotina diária de estudo? Os alunos que possuem e aplicam uma rotina de estudos baseados no seu estilo de aprendizagem apresentam bom desempenho escolar e não apresentam problemas pedagógicos e/ou psicológicos por desenvolverem o processo de autorregulação da aprendizagem. Para tanto, investigamos a rotina de estudos como processo necessário à autorregulação da aprendizagem em estudantes de Ensino Médio Técnico Integrado de uma instituição federal da região noroeste do Estado do Paraná, visando compreender os efeitos pedagógicos e psicológicos na vida escolar desses estudantes.

## Metodologia

O trabalho consistiu em uma pesquisa quantitativa e qualitativa de caráter exploratório, utilizando como procedimento a pesquisa de campo. Segundo Günther (2006) a pesquisa de campo, que busca os dados na fonte, promove a integração de diferentes abordagens e técnicas – qualitativas e quantitativas – num mesmo estudo. A pesquisa foi quantitativa, pois identificamos dentre o total de participantes aqueles que possuem uma rotina de estudos conseguindo desenvolver a autorregulação da aprendizagem e aqueles que não possuem uma rotina de estudos. E foi qualitativa pois se preocupou com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, alinhando a interpretação dos dados em decorrência da dinâmica das relações sociais e culturais em que os alunos estavam inseridos, como o ambiente de estudo, disponibilidade de tempo, necessidade de trabalhar entre outros. Pois para Chizzotti (1995) a abordagem qualitativa parte do fundamento de que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, no qual o objeto estudado não é um dado neutro, este é caracterizado com os significados e relações que sujeitos concretos criam em suas ações.

Com relação aos procedimentos, foi realizada uma pesquisa de campo exploratória, pois coletamos os dados junto às pessoas, permitindo um maior aprofundamento do fenômeno. Conforme Gil (1999, p.43) “as pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores”, ou seja, estabelecer maior familiaridade com o problema.

A coleta dos dados se deu por meio de dois formulários eletrônicos, que serão melhor explicitados na seção instrumentos, mas ambos continham perguntas abertas e fechadas sobre estilo de aprendizagem e elaboradas de acordo com referencial teórico sobre autorregulação da aprendizagem e procrastinação ((Zimmerman; Moylan, 2009; Ganda; Boruchovitch, 2018; Pereira; Ramos, 2021; Paula, Padovan, Batista, 2022). Esse procedimento consiste na obtenção de informações diretamente dos entrevistados. Trata-se de uma pesquisa direta em que o levantamento dos dados é realizado na instituição escolar em que os estudantes desenvolvem as suas

atividades escolares por meio de uma pesquisa de campo. “Ela consiste na observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados a eles referentes e no registro de variáveis que se presume relevantes para analisá-los” (Marconi, Lakatos, 2017, p. 203).

A pesquisa foi realizada em uma instituição de ensino federal localizada na região noroeste do estado do Paraná. A escolha se deu, por ser o local de trabalho dos pesquisadores. Apesar da maior facilidade de acesso aos dados, foi necessário a autorização do gestor local, assim como os processos burocráticos do Comitê de ética em Pesquisa (CEP) (Brasil, 2012b; 2016). Dessa forma, os resultados da pesquisa contribuirão para o desenvolvimento de ações com os próprios alunos participantes da pesquisa.

A instituição atualmente possui três cursos médios técnicos integrados, três cursos de graduação e um curso médio técnico subsequente. Possuindo ao todo em torno de 800 estudantes. Em virtude de a pesquisa analisar os dados de forma quantitativa e qualitativa, não seria viável a aplicação com todos os alunos da instituição. Assim, decidimos aplicar a pesquisa somente com os estudantes dos primeiros anos dos cursos médios técnicos integrados, pois são alunos que possuem mais tempo para se dedicarem aos estudos, que a equipe pedagógica consegue acompanhar mais de perto, em virtude de serem menores de idade e cursarem uma etapa obrigatória da escolarização. Foi feito um convite em sala de aula a todos os alunos dos primeiros anos dos cursos integrados, no qual explicamos o teor da pesquisa e da importância da participação dos mesmos, pois o resultado contribuiria para o seu desenvolvimento enquanto aluno. Entregamos os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), solicitamos que levassem aos responsáveis e caso decidissem participar que entregassem assinados. De 115 alunos convidados, tivemos a devolutiva de 75 alunos. Reiteramos o convite aos alunos que não entregaram por meio de mensagem eletrônica, mas não obtivemos retorno.

Os participantes da pesquisa são adolescentes entre 14 e 16 anos, que iniciaram os estudos na instituição em que se realizou a pesquisa no ano de 2023.

Tivemos uma maior adesão dos alunos do curso integrado em Agroindústria, seguido da Informática e Mecatrônica. A participação do público feminino foi mais expressiva. Somente no curso de informática a participação masculina foi maior, conforme se verifica na tabela 01.

Tabela 1 - Participantes da pesquisa

CURSO	Sexo Feminino	Sexo Masculino	Total
Agroindústria	26	9	35
Informática	9	15	24
Mecatrônica	10	6	16

Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Para a realização da pesquisa foram aplicados dois formulários que continham perguntas abertas e fechadas. Os formulários foram aplicados em períodos de tempo distintos (início e final de trimestre), mas durante o horário de aula, no qual solicitamos a liberação dos alunos participantes da pesquisa e levamos aos laboratórios de informática. Dessa forma, conseguimos aplicar os formulários a um número maior de alunos, aqueles que faltaram no dia, enviamos o formulário por meio eletrônico. O primeiro formulário consistia em perguntas sobre como o aluno estudava, quais disciplinas apresentava maiores dificuldades, melhor horário para estudar, quanto tempo reservava aos estudos diariamente e em conjunto aplicamos um teste de estilos de aprendizagem para verificar a maneira que o aluno aprende com maior facilidade. Este teste consistia em perguntas fechadas. Na literatura, os estilos de aprendizagem são apresentados de diferentes formas e classificações. Dentre estas formas destacamos o método Visual, Auditivo e Cinestésico (VAC) que é baseado nos sentidos e responde com eficiência as expectativas e exigências da escola. Esta teoria foi desenvolvida por Fernald e Keller (1921) e pressupõe que a aprendizagem ocorre por meio dos sentidos visual, auditivo e tátil, ou seja, a maioria dos estudantes possui um estilo preponderante ou predileto para aprender os conteúdos das mais variadas disciplinas, podendo ainda haver alguns em que há a mistura equilibrada dos três

estilos. Após a aplicação deste formulário, conversamos individualmente com cada aluno orientando sobre a elaboração de uma rotina de estudos aplicando as técnicas de estudo conforme seu estilo de aprendizagem. Após a realização das avaliações do trimestre pelos alunos, aplicamos novo formulário contendo perguntas fundamentadas na teoria da autorregulação e procrastinação, no qual procuramos verificar se os alunos conseguiram elaborar e manter uma rotina de estudos e como isso os ajudou no seu processo de aprendizagem, como também os afetou psicologicamente, podendo gerar ansiedade, culpa, depressão.

A análise dos dados foi feita de forma diagnóstica, que tem como objetivo encontrar pontos em comum de causa e efeito para entender um acontecimento. Ela usa dados passados para criar uma relação que possa identificar processos baseados em probabilidades. Para as questões abertas utilizamos a teoria da análise de conteúdo de Bardin. Esta é entendida como um conjunto de técnicas de “análise das comunicações, que visa obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitem as inferências de conhecimentos relativos de condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (Bardin, 2004, p. 41).

A Análise de Conteúdo defendida por Bardin (2004) se estruturou em três fases: 1) pré-análise; 2) exploração do material, categorização ou codificação; 3) tratamento dos resultados, inferências e interpretação. A validade dos achados da pesquisa é resultante de uma coerência interna e sistemática entre essas fases, cujo rigor na organização da investigação inibe ambiguidades e se constitui como uma premissa fundante (Sousa; Santos, 2020, p.1400).

Assim, verificaremos como os alunos que desenvolveram ou não uma rotina de estudos baseada ou não no seu estilo de aprendizagem se saíram no resultado do trimestre principalmente nas disciplinas que disseram ter mais dificuldades. E a forma como não ter uma rotina de estudos pode ter contribuído ou não para o aluno apresentar problemas psicológicos.

## Resultados e Discussões

O primeiro questionário foi aplicado no início do 1º trimestre e tinha como objetivo conhecer as disciplinas com maiores dificuldades dos alunos, a forma como estudam e seu estilo de aprendizagem predominante. Verificamos que os estudantes apresentavam maiores dificuldades com as disciplinas de exatas, seguida de humanas, biológicas e específicas. Os participantes poderiam elencar não somente uma, mas várias disciplinas com dificuldades.

Tabela 2 - Disciplinas com maiores dificuldades

Curso	Humanas	Biológicas	Exatas	Específicas
Agroindústria	13	13	21	2
Informática	11	1	9	5
Mecatrônica	8	4	8	0
Total	32	18	38	7

Fonte: Pesquisa de campo (2023).

O que podemos analisar é que as dificuldades no aprendizado das exatas no Ensino Médio tem relação, em parte, com a deficiência na compreensão da Matemática de Nível Fundamental. Numa pesquisa realizada por Vidal, da Cunha e Bueno (2021) para avaliar o nível de dificuldade matemática de estudantes de ensino médio, aplicaram 17 questões de matemática do Ensino Fundamental e, segundo os resultados, dos 155 estudantes, aproximadamente 84%, acertaram menos da metade. Dados estatísticos do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (PISA) de 2002, realizada a cada três anos, pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), que avaliam estudantes entre 15 a 16 anos, nas competências de leitura, matemática e ciências, indicam que o nível de desempenho em Matemática dos estudantes brasileiros está na escala 2, considerada preocupante (Brasil, 2023).



Podemos afirmar que essa defasagem em Matemática dificulta o prosseguimento nos estudos. O reconhecimento desse déficit e a elaboração de meios para saná-la no Ensino Médio é fundamental. Outro ponto que verificamos é a baixa citação das disciplinas técnicas do curso, que por serem cursos que se enquadram nas áreas de conhecimento de ciências exatas e agrárias, são disciplinas mais voltadas para o cálculo e raciocínio lógico, mas devido ao formulário ter sido aplicado no início do trimestre, acredita-se que os alunos ainda não estavam familiarizados com as mesmas.

Outra pergunta dizia respeito às técnicas de estudos utilizadas, dentro das opções disponíveis, poderiam ser marcadas mais de uma opção, conforme apresentado na tabela 3:

Tabela 3 - Técnicas de estudos utilizadas pelos estudantes.

Técnicas de estudos	Agroindústria	Informática	Mecatrônica	Total
Leio os materiais indicados pelos professores	31	14	10	55
Assistir vídeo aulas	21	9	5	35
Estudo em grupo	3	7	2	12
Memorizando	13	14	8	35
Faço resumos e/ou anotações	26	18	8	52
Faço exercícios e atividades práticas	17	13	9	39
Aplicativos	1	0	0	1
Podcasts	1	1	0	2
Faço tarefas e trabalhos indicados pelos professores	22	17	7	46

Fonte: Pesquisa de campo (2023).

O ser humano é relutante em sair da zona de conforto em qualquer área da vida. Com os estudos isso também acontece. Tentar estudar de forma diferente do que foi ensinado é difícil, mas quando se encontram dificuldades em aprender desta forma, necessita-se buscar outros meios que se tornem mais atrativos para o estudo. Atualmente existem aplicativos que possuem conteúdos confiáveis e que podem contribuir com os estudos, como o YouTube EDU. Este é uma parceria da Fundação Lemann com o Google. A plataforma reúne conteúdos educacionais voltados a alunos dos Ensinos Fundamental e Médio, englobando as disciplinas: Língua Portuguesa, Matemática, Ciências (Química, Física e Biologia), História, Geografia, Língua Espanhola e Língua Inglesa (Constantino, 2018).

Além disso, estudar além dos materiais disponibilizados pelos professores ou pelos livros didáticos podem estimular a aprendizagem, conhecido como o método 3D. Esta consiste em pegar um assunto que quer aprender, e estudar este mesmo assunto em duas fontes de informação diferentes. Pode ser dois livros, um livro e um vídeo, uma apostila e um áudio (Lopes, 2020). Assim, ao estudar teria duas ou mais fontes de informações sobre o mesmo assunto, conferindo algumas diferenças nas explicações, informações mais completas. Conforme Lopes (2020), a aprendizagem 3D também contribui para o momento de revisão, pois é bem mais estimulante do que repetir o mesmo material que já foi visto, ajudando a superar a resistência às revisões. Pela “novidade” do material, é mais fácil manter a concentração. E ela ajuda no processo de “transferência”, que é a capacidade de utilizar o material aprendido em diferentes situações. Os estudos inclusive usam a transferência como um sinal de aprendizagem profunda.

O uso de materiais com cores, com feições chamam mais a atenção, contribuindo para concentração, tornando o momento de estudo mais prazeroso. Segundo pesquisa de Plass et al (2014), figuras e imagens podem evocar emoções positivas nos alunos. Sua pesquisa mostrou que o design emocional do material de aprendizagem multimídia pode induzir emoções positivas nos alunos que, por sua vez, facilitam a compreensão e a transferência.

Estudar por meio de outras técnicas, conforme disciplina a teoria da autorregulação da aprendizagem na dimensão cognitiva/metacognitiva aliando as ações e o planejamento diário ou semanal e saber sobre seu estilo de aprendizagem podem contribuir para a consolidação de uma rotina de estudos. Sobre o estilo de aprendizagem, apresentamos o total em cada curso e o total geral, pois no teste poderia indicar que um mesmo estudante aprenderia das três formas de forma predominante.

Tabela 4 - Estilo de aprendizagem segundo modelo VAC.

Estilos	Visual	Auditivo	Cinestésico
Agroindústria	17	18	16
Informática	8	11	11
Mecatrônica	5	7	6
Total	30	36	33

Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Permitir que o estudante conheça seu estilo predominante ajuda-o a entender melhor a forma como aprende, a escolher as melhores técnicas de estudo para aplicar. Porém conteúdos que exigem cálculo e raciocínio lógico as técnicas de estudo cinestésicas são essenciais. No aprendizado das exatas é preciso repensar a maneira como encará-las. É importante se permitir desafiar e buscar entendê-las. A prática de exercícios relacionados a essas disciplinas melhora o seu desempenho e aperfeiçoa as suas técnicas de compreensão. Esses exercícios podem ser direcionados pela supervisão do professor da disciplina. O atendimento acadêmico oferecido no período da tarde é o momento ideal para esse fim específico. O momento de diálogo com o professor permite ao estudante desenvolver o seu raciocínio lógico, o seu pensamento autônomo, a sua criatividade e a capacidade de resolver problemas, condizente com o constructo da correção, no qual o conhecimento, os problemas, as motivações e as emoções são reguladas na relação professor-aluno (Ganda; Boruchovitch, 2018) A prática diária da rotina de estudos, acompanhada pela orientação do professor no

atendimento acadêmico, impulsiona a motivação para a aprendizagem, desenvolve a confiança, a organização, a atenção e a concentração, bem como a cooperação. O professor tem à sua disposição várias possibilidades de trabalho como, por exemplo, os jogos matemáticos. Tais ações por si só não serão suficientes para estimular o aprendizado, mas, eles permitem o desenvolvimento de ações coordenadas, capazes de envolver os estudantes (Vidal; Cunha; Bueno, 2021; Prado, 2000).

Após aplicação do questionário sobre o estilo de aprendizagem, os alunos foram orientados a elaborar uma rotina de estudos baseados no seu estilo de aprendizagem, foram apresentadas técnicas de estudos e dicas de estudos. A orientação foi individualizada, na qual orientamos o aluno a elaborar uma rotina de estudos baseada no seu estilo de aprendizagem, reservando alguns momentos do seu dia ou da sua semana para estudar os componentes curriculares com maiores dúvidas.

O outro questionário foi aplicado ao final do trimestre cujo objetivo era entender o êxito e as dificuldades encontradas no desenvolvimento de uma rotina de estudos. Tivemos 75 respostas. Destes 56% disseram não ter implementado uma rotina de estudos, não reservando um horário para estudar diariamente ou com bastante regularidade.

No gráfico 1, podemos observar os estilos de aprendizagem dos participantes da pesquisa. Houve uma predominância do estilo visual (57,3%), seguido do auditivo (52%) e cinestésico (46,7%). 5,3% não lembraram o seu estilo. Esse percentual indica mais de 100%, pois um mesmo aluno poderia aprender de mais de uma forma. Percebe-se que o percentual difere do apresentado na tabela 4, pois no gráfico 1 apresentamos os dados segundo as informações dos alunos, o estilo que mais o representava, com o qual se sentiam mais confortável ao estudar. Já na tabela 4, foi o resultado do teste aplicado. O que reforça a teoria VAC de Fernald e Keller (1921), de que todos aprendem por meio dos três estilos (visual, auditivo e cinestésico) e ao terem conhecimento do seu estilo predominante tenham mais êxito nos estudos.

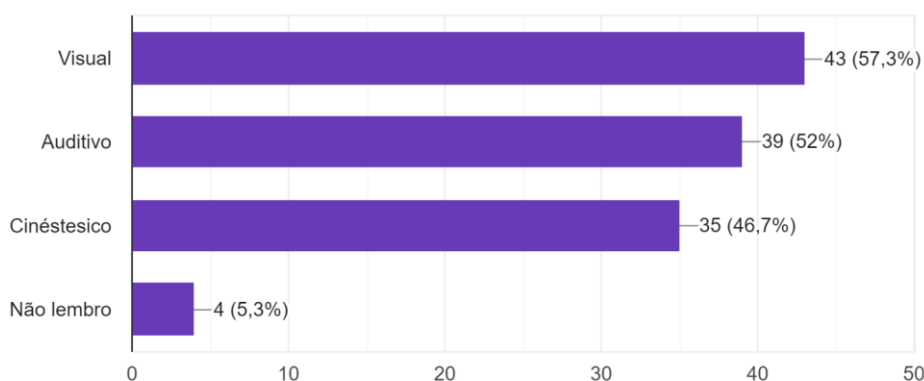
Os estilos de aprendizagem são ferramentas essenciais. Cada indivíduo possui as suas especificidades. E os diferentes estilos existentes requerem instrumentos

específicos para identificá-los. O conhecimento das características de aprendizagem ajuda na compreensão das necessidades pessoais e das diferentes maneiras de se aprender. Em relação aos estudantes, o entendimento de seu estilo de aprendizagem lhe permite o autoconhecimento e os meios para avançar em seu processo de escolarização por meio dos métodos de estudo adotados e das estratégias mais adequadas (Schmitt; Domingues, 2016).

**Gráfico 1**

Qual seu estilo de aprendizagem?

75 respostas



Fonte: Pesquisa de campo (2023).

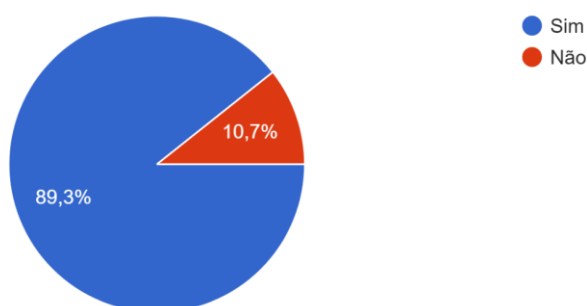
Dentre os participantes, quando reservavam um momento para estudar, independente de fazer parte de uma rotina de estudos, 89,3% alegaram terem utilizado as técnicas de estudos de acordo com seu estilo de aprendizagem, conforme gráfico 2. Segundo Alvarez (2001) uma pessoa visual aprende vendo, sendo capaz de fazer uma imagem imediata do que está recebendo como informação. Se distrai com muitos estímulos visuais. Pensa em ritmo rápido e sua percepção do ambiente e de informações é global. O auditivo aprende ouvindo, organizando as informações em forma de “histórias”. Se distrai com ruídos de fundo ou com informações muito rápidas que precisam ser convertidas em informações auditivas. Pensa em ritmo moderado e se concentra nas informações recebidas que precisam ser precisas e detalhadas. Já

o cinestésico aprende fazendo ou executando, sendo guiado pela experiência motora. Se distrai quando é impedido de mover-se ou de fazer algo. Seu pensamento ocorre em ritmo mais lento e se organiza de forma gradual, criativa e divergente.

**Gráfico 2**

Utilizei as técnicas de estudo de acordo com meu estilo de aprendizagem (visual, auditivo, cinestésico)?

75 respostas



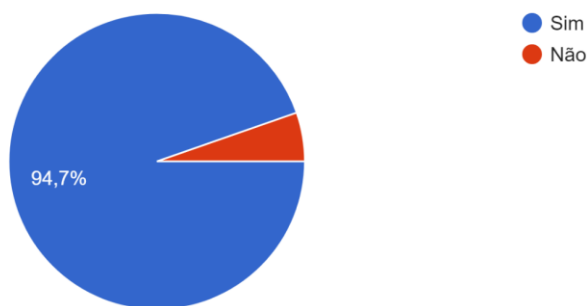
Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Importante ressaltar que 94,7% dos alunos conforme gráfico 3 disseram ter aprendido no momento em que reservaram para estudar. A rotina de estudos precisa se converter num hábito. O estudo em casa é essencial para que esse hábito possa se desenvolver. Isso demonstra a importância de desenvolver um momento de estudo, seja diário ou semanal, pois o estudo e a revisão dos conteúdos permite concretizar o aprendizado, além da percepção de suas dificuldades e a possibilidade de buscar outros meios para sanar suas dúvidas.

**Gráfico 3**

Consegui aprender os conteúdos estudados nos horários que estudei?

75 respostas



Fonte: Pesquisa de campo (2023).

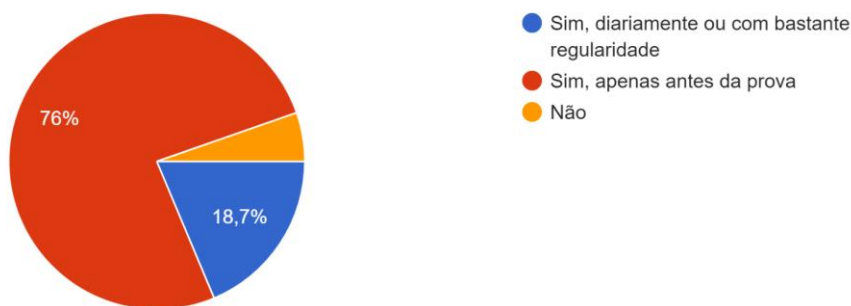
Apesar de os alunos alegarem aprender quando reservam um momento para estudar, no gráfico 4 verificamos que os estudantes ainda mantêm o costume de estudar somente quando antecedem as avaliações. Condizendo com o gráfico 5 no qual 65,3% disseram ter tido dificuldade em cumprir seu planejamento de estudos. Acreditamos que o estabelecimento de um programa de estudos e de aprendizagem contribuirá para o desenvolvimento de ações no cotidiano escolar visando a melhoria do desenvolvimento da aprendizagem e do desempenho acadêmico. Entendemos que a autorregulação da aprendizagem é o caminho para se conquistar os objetivos desejados, sem pressão e preocupações. Além disso, a atenção e o autocuidado familiar também repercutem nos estudos, conforme retrata a dimensão social. A participação da família auxilia no estabelecimento de relações saudáveis pelo aprendizado das habilidades de lidar com conflitos, na compreensão das próprias emoções e das emoções dos outros (Del Prette; Del Prette, 2022).



**Gráfico 4**

Fiz revisões dos conteúdos dos componentes curriculares?

75 respostas

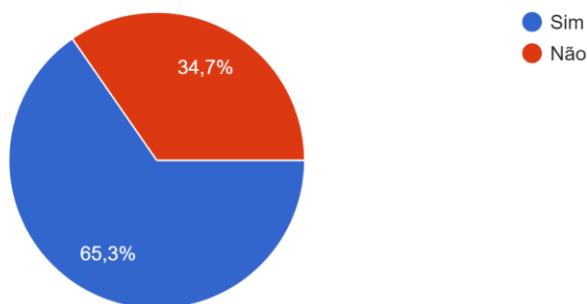


Fonte: Pesquisa de campo (2023).

**Gráfico 5**

Tive dificuldades em cumprir o meu cronograma e horário de estudos?

75 respostas



Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Perguntamos aos estudantes quais foram os maiores entraves para conseguirem cumprir seu planejamento de estudos. A pergunta era aberta e a análise das respostas foi feita por meio da análise de conteúdo (Bardin, 2004). A partir desta análise criaram-se as categorias que seguem na tabela 5. Por meio desta tabela podemos afirmar que a procrastinação e a educação estão intrinsecamente relacionadas. A procrastinação ao que se infere é um termo conhecido entre os

adolescentes, associado à ideia de postergar aquilo que é necessário a se fazer para alcançar um objetivo (Rony; De Moura Júnior, 2017). Se configura como um comportamento autoprejudicial, por meio de atos e omissões que diminuem a probabilidade de conquistar o sucesso acadêmico, como não ler os textos solicitados, não prestar atenção na aula, faltar, adiar o estudo para provas e trabalhos. Entendemos que o estabelecimento pelo estudante da regulação da aprendizagem, conforme Ganda & Boruchovitch (2018), associada a uma rotina diária de estudos, pode contribuir como estratégia para se inibir o comportamento procrastinatório e os seus efeitos.

Tabela 5 - Motivos para não cumprir a rotina de estudos.

Quais problemas impediram você de cumprir sua rotina de estudos?	Quantidade de respostas
Trabalho	3
Procrastinação	25
Atividades domésticas	11
Outras atividades (cursos/ academia/ etc)	20
Cansaço mental	1
Perda de foco	10
Cansaço físico	9

Fonte: Pesquisa de campo (2023).

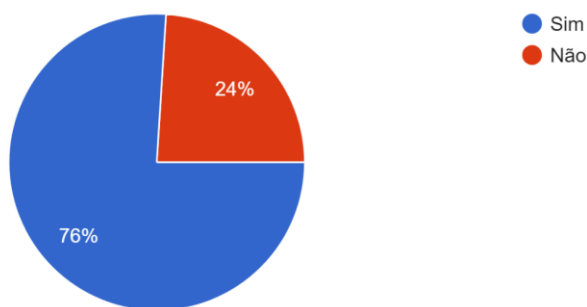
Percebemos a dificuldade dos alunos em manter uma rotina de estudos devido a não incorporarem esta como uma atividade obrigatória, aliada a falta de foco e organização com seus horários e atividades. Os alunos precisam conhecer sua rotina, incluindo suas tarefas domésticas, cursos, academia e tentar encontrar um momento diário ou semanal para incluir os estudos e tarefas escolares. Muitas vezes surgem imprevistos como outros cursos e atividades e até dias e semanas que estarão

cansados mental e fisicamente e por isso não seria possível estudar o que havia planejado, sendo importante que o que não pode ser estudado nesse dia ou nessa semana seja compensado no próximo dia ou semana.

E devido a essa dificuldade, no gráfico 6 verificamos que 76% dos estudantes não cumprem sua rotina e deixam para fazer depois. Assim como no gráfico 7 em que 66,7% permanecem deixando tudo para outro dia. Parte dos estudantes ainda não compreenderam a importância do hábito de estudo. Eles não se questionam sobre questões essenciais, tais como: Por que é importante desenvolver o hábito de estudo?; Como desenvolver os hábitos de estudo?; além da importância do uso eficaz das técnicas de estudo.

**Gráfico 6**

Eu frequentemente me vejo realizando tarefas as quais tinha intenção de realizar em dias anteriores.  
75 respostas

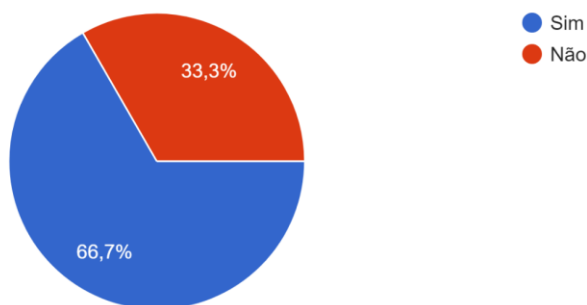


Fonte: Pesquisa de campo (2023).

## Gráfico 7

O "deixar para fazer depois, estudar depois, resolver depois" deixando tudo acumular, conhecido como procrastinar faz parte dos seus estudos?

75 respostas



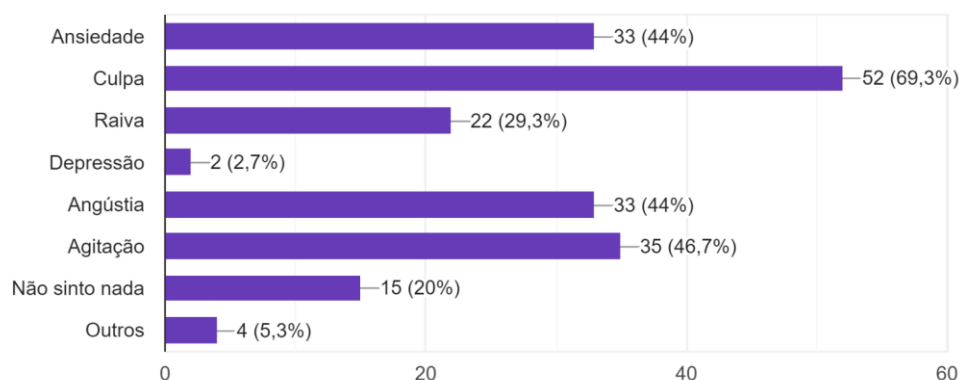
Fonte: Pesquisa de campo (2023).

Verificamos que na sua grande maioria, os estudantes que participaram da pesquisa não conseguiram implementar uma rotina de estudos, no qual o principal motivador para isto foi a procrastinação. Não se entende que a procrastinação seja um problema comum. Trata-se de um problema que desencadeia uma série de questões pedagógicas e psicológicas que se não forem trabalhadas, podem implicar em sérios prejuízos acadêmicos (Melo; Mendonça, 2020). No gráfico 8, perguntamos o que eles sentiam quando percebiam que estavam procrastinando. Podiam responder mais de uma opção.

**Gráfico 8**

O que você sente quando acontece o procrastinar nos seus estudos?

75 respostas



Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Pelo resultado, percebemos que os estudantes entendem a importância do estudar e quando não o fazem, sentem culpa (69,3%), agitação (46,7%), ansiedade e angústia (44%), raiva (29,3%), não sentem nada (20%), depressão (2,7%) e outros (5,3%). Dentre os que responderam outros foram estes os argumentos: “apenas um estresse por ter coisas a fazer”; “Só fico pensando que tenho que fazer para recuperar o que não fiz”; “Sobrecarregado”; “Desânimo em fazer o acumulado”; “Vontade excessiva de comer”, que são respostas que se enquadram em culpa, angústia e ansiedade. Esses comportamentos estão associados à procrastinação, eles envolvem o adiamento de atividades escolares, tais como: estudo, execução de trabalhos, leituras obrigatórias, participação nos atendimentos acadêmicos, etc. Tais resultados indicam que a procrastinação influi negativamente no desenvolvimento da aprendizagem e no desempenho acadêmico (Sampaio; Bariani, 2011). Os dados indicam também que a procrastinação das atividades acadêmicas impulsiona estados emocionais desadaptadores como os altos índices de ansiedade nas semanas de provas, sucessões de angústias, frustrações, irritação, autocondenação, entre outros comportamentos atípicos (Sampaio; Bariani, 2011; Severino; Leal; Silva, 2022).

Para que o momento de estudo seja mais favorável e possa ajudar outros alunos a implementarem na sua rotina de estudos, perguntamos aos alunos o que os ajudava no momento de estudar, conforme Tabela 6. A pergunta era aberta e foi analisada pela teoria da análise de conteúdo.

Tabela 6 - Ações que contribuem no momento de estudo.

Nos conte o que mais te ajudou no seu momento de estudo.	Respostas
Ouvir música	12
Estudar em grupo	13
Fazer pausas	1
Estar calmo	6
Ambiente calmo	12
Ser recompensado	1
Tomar remédio	1
Comer	1
Não usar celular	1
Incentivo de outras pessoas	3

Fonte: Pesquisa de campo, 2023.

Entendemos que a organização de um trabalho sistematizado, realizado de maneira contínua ao longo do ano letivo, sobre a importância da autorregulação da aprendizagem pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes para redução das práticas procrastinatórias entre os estudantes no Ensino Médio. Certo que se trata de um trabalho no campo da educação desafiador nos dias atuais, mas acreditamos que a criação de um programa de estudos a partir do qual poderemos desenvolver ações e estratégias durante o ano ajudarão a melhorar o processo de escolarização do estudante.

É preciso mencionar também a importância do diálogo entre os hábitos de estudo e os estilos de vida, conforme orientações do manual de orientação da

Sociedade Brasileira de Pediatria (2019). De acordo com ele, o desenvolvimento de um currículo equilibrado, entre o tempo destinado às práticas curriculares, estudo e realização de trabalhos com o tempo para realização de outras atividades é fator determinante na promoção de bem-estar emocional entre os estudantes; aspecto esse, muitas vezes, desconsiderado nos currículos pedagógicos. É necessário incentivá-los, sempre que possível, ao estabelecimento de uma rotina diária de estudo, mas, igualmente, a organizar encontros com amigos em lugares abertos como parques e outros ambientes ao ar livre para que eles tenham a oportunidade de convívio social fora de ambientes fechados, como shopping centers e uso excessivo de telas (Fleury; Silva, 2019). Ações equilibradas como essas de autocuidado, entre atividades escolares e outros afazeres, beneficia diretamente o aprendizado e o comportamento dos estudantes nas escolas, essas práticas potencializam o autocuidado emocional e a vivência de relacionamentos saudáveis.

## Considerações finais

De acordo com os dados obtidos, os alunos procrastinadores são mais propensos a resultados insatisfatórios e a quadros recorrentes de crises de ansiedade e outros problemas psicológicos. A falta de organização da rotina de estudos e a propensão ao estudo somente na semana de prova impulsiona a prática da procrastinação. Os alunos com uma boa rotina de estudos aliada a frequência aos atendimentos acadêmicos têm resultados mais satisfatórios.

A administração do tempo, a organização do ambiente de estudo, a administração do esforço e a busca por ajuda no atendimento acadêmico são estratégias de aprendizagem que contribuem para a autorregulação da aprendizagem, condizente com a dimensão cognitiva/metacognitiva. É dessa maneira que o estudante é capaz de estruturar, monitorar e avaliar a sua aprendizagem e autoconhecimento. Queremos destacar aqui um aspecto importante que é a mudança de comportamento por parte do estudante em relação ao seu processo de aprendizagem. A autorregulação não é inata, ela depende do esforço pessoal do estudante, habilidade essa que se adquire ao longo do processo de escolarização e



de sua história de vida, ou seja, ter conhecimento do que o motiva, saber quais estratégias utilizar para conquistar o sucesso acadêmico e conseguir trabalhar suas emoções com a ajuda dos colegas, professores e familiares

Uma questão preocupante é com o déficit no processo de escolarização em relação aos componentes curriculares das exatas que, por envolverem cálculo e raciocínio lógico, parte dos alunos tem dificuldades. Esse é um ponto inquietante, já que entendemos que essa dificuldade decorre de um processo de defasagem na aprendizagem dos conceitos científicos das exatas. Atualmente, medidas têm sido desenvolvidas como a realização, em regime de contraturno escolar, de cursos complementares de nivelamento. Além disso, também é oferecido atendimento acadêmico no período da tarde, momento em que os estudantes podem sanar suas dúvidas em relação aos conteúdos acadêmicos.

A compreensão do estilo de aprendizagem é uma ferramenta fundamental no processo de aprendizagem. O estudante ao conhecer as suas características de aprendizagem colabora no entendimento de suas necessidades e dos diferentes modos de se aprender. O desenvolvimento da rotina de estudos baseada no estilo de aprendizagem de cada um potencializa o nível de compreensão e de desempenho, diminuindo os riscos da procrastinação e seus efeitos.

A formação de hábitos de estudo é fundamental na vida acadêmica, na adaptação às exigências do mercado de trabalho e na progressão dos estudos. A aprendizagem é um exercício diário de estudo, por meio dela os estudantes são capazes de alcançar a realização de atividades de maneira concentrada e persistente. O hábito de estudo se caracteriza pelo estabelecimento de uma rotina diária de estudo. Essa rotina deve ser planejada e sistematizada, uma vez que focar somente nos estudos sem considerar outros aspectos da vida cotidiana implicariam em questões emocionais e psicológicas, que são dimensões importantes para a autorregulação da aprendizagem. Ter bons hábitos de estudo requer a compreensão de que estudar resulta em dedicação, disciplina, rotina e persistência. E, quando esse hábito se consolida, o estudante pode apresentar maior segurança e autonomia sobre a sua aprendizagem.

É importante apontar que a participação da família é essencial no desenvolvimento como um todo na vida acadêmica de seus filhos. Os estudantes em fase escolar necessitam da presença dos pais e responsáveis para formar relacionamentos saudáveis dentro e fora das instituições escolares. O acompanhamento dos filhos influencia na capacidade deles para lidar com emoções, tanto próprias quanto das pessoas à sua volta. Estudos demonstram que o envolvimento da família no processo de escolarização favorece o bem-estar emocional e psicológico. O acompanhamento da família contribui para a melhoria da autoestima do estudante, permitindo que ele tenha maior eficácia no aprendizado e na expressão de suas habilidades. Cabe destacar que esse acompanhamento também estimula a disciplina e a organização na rotina de estudos, fundamentais para a redução dos fatores estressores e ansiedade, relacionados ao estudo. O estabelecimento de um ambiente seguro e acolhedor proporciona o compartilhamento pelo estudante de suas preocupações e desafios contribuindo para uma melhor saúde mental e emocional.

Estudar é o melhor caminho para a obtenção de realizações acadêmicas. Para muitos estudantes, estudar ainda é visto como algo desinteressante diante dos meios eletrônicos e redes sociais. Entendemos que o estudo exige esforço e não se refere somente a uma condicionalidade para aprovação num exame ou concurso. Os hábitos de estudos determinam o sucesso ou o fracasso no processo de escolarização. Eles fazem parte do dia a dia dos estudantes e contribuem para o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e capacidades. As estratégias de aprendizagem são ferramentas úteis, elas auxiliam no estabelecimento de objetivos, na sistematização de atividades de estudo, na organização do tempo, na seleção, sistematização e apreensão de conteúdos acadêmicos, entre outras possibilidades.

No contexto escolar, é importante a existência de programas e métodos de estudo, já que eles estimulam entre os estudantes uma atitude mais ativa em relação às atividades escolares. As estratégias de aprendizagem podem ser definidas como procedimentos para realização de uma determinada tarefa. Elas são técnicas que os estudantes podem utilizar para adquirir conhecimento e apreendê-lo. O ensino de

estratégias de aprendizagem pode contribuir para que os estudantes desenvolvam a sua própria autorregulação do estudo. Falta para uma maioria deles a compreensão de que uma leitura rasa de conteúdos às vésperas de uma prova, a não resolução de dúvidas sobre o conteúdo trabalhado em sala de aula, a falta de planejamento do tempo da rotina de estudos, a falta de realização de inferências, relacionar informações e compreensão dos componentes curriculares estudados justificam a produção do fracasso escolar.

As estratégias de aprendizagem para o desenvolvimento da capacidade autorreguladora dos estudos entre os estudantes podem contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico. Entendemos que os alunos também são os agentes de mudança de sua vida acadêmica. As habilidades pessoais e as ferramentas disponibilizadas pelo ambiente são fatores que contribuem para facilitar o planejamento, a organização e a autoavaliação da aprendizagem. Essas são medidas importantes para se evitar, por exemplo, a procrastinação que pode levar a quadros clínicos como a depressão, ansiedade frente às avaliações, estresse, irritação, angústia, autocondenação, níveis reduzidos de atenção e concentração e instabilidade emocional.

A procrastinação também repercute nos aspectos pedagógicos. Ela implica na má qualidade dos trabalhos produzidos pelos estudantes, nos baixos resultados nas avaliações trimestrais nos componentes curriculares e no desempenho acadêmico inferior ao esperado. As mudanças na rotina estudantil são fundamentais para se combater, por exemplo, os problemas decorrentes, ajudando os estudantes a mudar esse padrão de comportamento negativo. A autorregulação é um processo construído e precisa ser trabalhado entre os estudantes. Espera-se que os resultados dessa pesquisa, associada ao desenvolvimento de um programa de estudos, estimulem o hábito de estudo entre os estudantes de tal modo para que possam direcionar o seu processo de desenvolvimento da aprendizagem. Desse modo, acreditamos que as estratégias de ensino e de intervenção, utilizadas, possibilitam o desenvolvimento e o fortalecimento da aprendizagem autorregulada.

## Referências

ALVAREZ, Ana Maria. **Processamento auditivo**: fundamentos e terapias. São Paulo, 2001.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2004.

BLASIMAN, Rachael N.; DUNLOSKY, John; RAWSON, Katherine A. The what, how much, and when of study strategies: comparing intended versus actual study behaviour. **Memory**, v. 25, n. 6, p. 784-792, 2017. DOI: 10.1080/09658211.2016.1221974.

BRASIL. **Lei nº 12.711, de 29 de agosto de 2012**. Dispõe sobre o ingresso nas universidades federais e nas instituições federais de ensino técnico de nível médio e dá outras providências. Brasília: Casal Civil, 2012a.

BRASIL. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde; Conselho Nacional de Saúde, 2012b.

BRASIL. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana. Brasília: Ministério da Saúde; Conselho Nacional de Saúde, 2016.

BRASIL. **PISA Brasil**: Notas sobre o Brasil no Pisa 2022. Brasília: INEP/Ministério da Educação, 2023.

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Cortez, 1995.

CONSTANTINO, Daiana. **Cinco formas pouco convencionais de aprender**. In: Gazeta do Povo, 2018. Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/educacao/cinco-formas-pouco-convencionais-de-aprender-4074l4883hytkrullpk795tnn/>. Acesso em: 10 de abr. 2024.

DEL PRETTE; Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Aperfeiçoando minhas habilidades sociais e competência social**. São Carlos: EdUFSCar, 2022.

FERNALD, G. M.; KELLER, H. The Effect of Kinaesthetic Factors in the Development of Word Recognition in the Case of Non-Readers. **Journal of Educational Research**, v. 4, p. 355, 1921.

FLEURY, Laís; SILVA, Luciana Rodrigues (Coord.). **Benefícios da natureza no desenvolvimento de crianças e adolescentes**. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019.

FONSECA, Patrícia Nunes da et al. Escala de hábitos de estudo: evidências de validade de construto. **Avaliação Psicológica**, Itatiba, v. 12, n. 1, p. 71-79, abr. 2013. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712013000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000100010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 03 mai. 2023.

GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos. **Psicologia da Educação**, São Paulo, v. 48, p. 71-80, 1º sem. de 2018. DOI: 10.5935/2175-3520.20180008.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GUNTHER, Hartmut. Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta é a Questão? **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 201-210, mai-ago 2006. Disponível em <https://www.scielo.br/j/ptp/a/HMpC4d5cbXsdt6RqbrmZk3J/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 nov. 2024.

LOPES, Ana. **7 métodos de estudo para quem não quer morrer de estudar e precisa de notas melhores**, 2020. Disponível em: <https://www.maisaprendizagem.com.br/metodos-de-estudo-e-o-tempo/>. Acesso em: 10 de abr. de 2024.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MELO, Tais Guedes de; MENDONÇA, Helenides. Academic Procrastination: Relationships with Support from the Environment and Self-Leadership. **Paidéia**, Ribeirão Preto, SP, v. 30, p. 1-9, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3038>.

PANADERO, E.; ALONSO-TAPIA, J. How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. **Anales de Psicología**, 30, 450-462, 2014.

PATTO, Maria Helena Souza. **A produção do fracasso escolar: histórias de submissão e rebeldia**. 5. ed. São Paulo: Instituto de Psicologia da USP, 2022.

PAULA, Yara Aparecida de; PADOVANI, Ricardo da Costa; BATISTA, Sylvia Helena Souza da Silva. O olhar de graduandos sobre a procrastinação acadêmica:

ISSN: 1984-6444 | <http://dx.doi.org/10.5902/1984644488514>

conhecendo e intervindo. **EDUR – Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 38, p. 1-22, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-469826629>.

PEREIRA, Léia da Conceição; RAMOS, Fabiana Pinheiro. Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. 1-7, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-35392021223504>.

PLASS, L.; HEIDIG, Steffi; HAYWARD, Elizabeth O., HOMER, Bruce D. **Emotional design in multimedia learning: Effects of shape and color on affect and learning**, v. 29, 2014, p. 128-140. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/259137979\\_Emotional\\_design\\_in\\_multimedia\\_learning\\_Effects\\_of\\_shape\\_and\\_color\\_on\\_affect\\_and\\_learning](https://www.researchgate.net/publication/259137979_Emotional_design_in_multimedia_learning_Effects_of_shape_and_color_on_affect_and_learning). Acesso em: 12 abr. 2024. DOI:10.1016/j.learninstruc.2013.02.006.

PRADO, I. G. **Ensino de Matemática**: O Ponto de Vista de Educadores e de seus Alunos sobre Aspectos da prática pedagógica. Rio Claro 2000. 255f. Tese (Doutorado em Educação Matemática), Universidade Estadual Paulista, Instituto de Geociência e Ciências exatas (UNESP), 2000.

PROJETO POLÍTICO PEDAGÓGICO (PPP) campus Paranavaí. 2020. Disponível on-line: <https://ifpr.edu.br/paranavai/wp-content/uploads/sites/21/2021/02/PPP-IFPR-PARANAVAI-2020-2024-VERSAO-FINAL.pdf>. Acesso em: 18 Nov. 2024.

RAMOS, André Luiz Moraes et al. Questionário de hábitos de estudo para estudantes universitários: validação e precisão. **Paidéia**, Ribeirão Preto, SP, v. 21, n. 50, p. 363-371, 2011.

RONY, Rodrigues Correia; DE MOURA JÚNIOR, Pedro Jácome Aprendizagem e Procrastinação: uma Revisão de Publicações no Período 2005-2015. **REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación**, vol. 15, núm. 2, p. 111-128, 2017.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; BARIANI, Isabel Cristina Dib. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 2, n. 2, p. 242-262, dez. 2011.

SCHMITT, Camila da Silva; DOMINGUES, Maria José Carvalho de Souza. Estilos de aprendizagem: um estudo comparativo. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, v. 21, n. 2, p. 361-385, jul. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-40772016000200004>.

SEVERINO, Carolina; LEAL, Edvalda Araújo; SILVA, Denise Mendes da. As relações entre procrastinação e desempenho acadêmico no ensino remoto no curso de graduação em Ciências Contábeis. **22º USP International Conference in**



**Accounting. “Accounting in favor os sustainable develpment”.** São Paulo, 27 a 29 de julho de 2022. Disponível em: <https://congressosp.fipecafi.org/anais/22UspInternational/ArtigosDownload/3815.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2024.

SCARIN, Ana Carlo Cividanes Furlan; SOUZA, Marilene Proença Rebello de. Medicalização e patologização da educação: desafios à Psicologia Escolar e Educacional. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, SP, v. 24, p. 1-8, 2020. <https://doi.org/10.1590/2175-35392020214158>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação:** benefícios da natureza no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Rio de Janeiro: Grupo de Trabalho em Saúde e Natureza, 2019.

SOUSA, J. R. de; SANTOS, S. C. M. dos. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, v. 10, n. 2, p. 1396–1416, 2020. <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>

VIDAL, Lúcio Ângelo; CUNHA, Cristiano Rocha da; BUENO, Cleia Neves. Dificuldades no Aprendizado de Física do Ensino Médio em função da Deficiência na Matemática do Nível Fundamental. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 22, n. 5, p. 681–685, 2021. DOI: 10.17921/2447-8733.2021v22n5p681-685. Disponível em: <https://revistaensinoeeducacao.pgsscogna.com.br/ensino/article/view/8698>. Acesso em: 25 março 2024.

WINE, P. H.; HADWIN, A. F. Study: tracing and supporting self -regulated learning in the internet. In: AZEVEDO, R.; ALEVEN, V. (editores). **Internacional handbook of metacognition and learning technologies**. Nova York, Springer, 2013, p. 293-308.

ZIMMERMAN, Barry J.; MOYLAN, A. R. Self-regulation: where metacognition and motivation intersect. In: HACKER, D. J; DUNLOSKY, J. GRAESSER, A.C. **Handbook of metacognition in education**. Nova York: Routledge, 2009, p. 299-315.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)