



**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra

# A autorregulação da aprendizagem em crianças do 1º CEB, pela perspetiva dos professores

Departamento de Formação de Educadores e Professores

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

2025, Beatriz Pires Teixeira





**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Beatriz Pires Teixeira

A autorregulação da aprendizagem em crianças do 1º CEB, pela perspetiva dos professores

Relatório Final de Mestrado Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico,  
apresentado ao Departamento de Educação da Escola Superior de Educação de Coimbra para a  
obtenção do grau de Mestre

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Ana Maria Sarmento Coelho

Janeiro, 2025

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero agradecer à minha professora orientadora, a Professora Doutora Ana Maria Sarmiento Coelho, por me orientar e guiar neste projeto.

Aos professores cooperantes que participaram neste projeto com todo o empenho e dedicação e que sempre se mostraram disponíveis para me ajudar a contornar os obstáculos.

Aos meus pais, que foram fundamentais nesta e em todas as etapas da minha vida. Que me transmitiram os melhores valores e fizeram por mim e pela minha irmã tudo o que lhes foi permitido.

À minha irmã, que sempre me aconselhou, me encobriu em algumas asneiras e me apoiou nos momentos mais difíceis. Ao meu cunhado que me aturou nas dúvidas de matemática.

Ao meu sobrinho António que é o meu amor maior, a minha tela em branco para as experiências educacionais e por quem eu daria a minha vida sem pensar duas vezes.

Ao Renato, pelo apoio incondicional, pelo companheirismo, pelo amor e carinho, e por me aturar tantas e tantas vezes.

Às minhas meninas de Coimbra, Bruna, Isa DJ, Isa Mara, Lara e Marta. Muitas vezes foram o meu colo e porto seguro.

E, por último, mas não menos importante, quero demonstrar o meu agradecimento público à Dra Patrícia Lopes, a minha psicóloga, que nem sempre me disse aquilo que eu queria, mas sempre me disse aquilo que eu precisava de ouvir. Foi um apoio fundamental no meu percurso pessoal, académico e profissional.

Isto também é para vocês, que já não estão cá, mas de quem eu tenho muitas saudades!

## RESUMO

Título: A autorregulação da aprendizagem em crianças do 1º CEB, pela perspetiva dos professores

O presente relatório final resulta do trabalho desenvolvido, após os estágios realizados, no âmbito das unidades curriculares Prática Educativa I e II integradas no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB).

Este relatório apresenta um trabalho que teve como objetivo primordial entender de que forma os professores do 1º ciclo encaram a autorregulação da aprendizagem dos seus alunos. Por conseguinte, foram definidos alguns objetivos mais específicos, nomeadamente conhecer as conceções dos professores sobre o conceito de autorregulação da aprendizagem, perceber qual a importância que os professores atribuem à autorregulação da aprendizagem em crianças do 1º ciclo do ensino básico, compreender de que forma o papel do professor influencia a autorregulação da aprendizagem e conhecer as suas práticas e estratégias para ajudar no processo de autorregulação da aprendizagem dos seus alunos.

De acordo com os objetivos do estudo, optou-se por uma metodologia qualitativa de natureza interpretativa. A recolha de dados foi realizada através de entrevistas estruturadas, e a análise dos dados efetuou-se recorrendo à técnica de análise de conteúdo. O estudo foi realizado num agrupamento de escolas do concelho de Coimbra, com o apoio de quatro docentes do 1º CEB.

Os resultados obtidos sugerem que este grupo de docentes valoriza o papel do professor como orientador e mediador, destacando a importância de utilizar estratégias diversificadas e de promover um ambiente acolhedor e motivador, facilitando, assim, o desenvolvimento de competências autorregulatórias. Apesar dos desafios identificados, como a falta de recursos, a gestão do tempo, o currículo extenso ou o acesso desigual a ferramentas digitais, a autorregulação da aprendizagem é reconhecida como um fator determinante a alcançar para melhores resultados académicos, aprendizagens mais significativas e para fomentar atitudes positivas entre os alunos.

**Palavras-chave:** Autorregulação, aprendizagem, 1º CEB

## ABSTRACT

Title: Self-regulation of learning in 1st CEB children, from the teachers' perspective

This final report is the result of the work carried out, after the internships, as part of the curricular units Educational Practice I and II integrated in the Master's Degree in Pre-School Education and Teaching of the 1st Cycle of Basic Education (CEB).

This report presents a piece of work whose main objective was to understand how primary school teachers view the role of their students in the self-regulation process. Therefore, some more specific objectives were defined, namely to find out about teachers' conceptions of concept of self-regulation of learning, what importance teachers attach to self-regulation of learning in primary school children and how the teacher's role influences self-regulation of learning and to find out their practices and strategies to help the process of self regulation of their students' learning.

In accordance with the objectives of the study, we opted for a qualitative methodology of an interpretative nature. Data was collected through structured interviews and analyzed using the content analysis technique. The study was carried out in a school grouping in the municipality of Coimbra, with the support of four primary school teachers.

The results obtained suggest that this group of teachers values the role of the teacher as a guide and mediator, highlighting the importance of using diversified strategies and promoting a welcoming and motivating environment, this facilitating the development of self-regulatory skills. Despite the challenges identified, such as lack of resources, time management, the extensive curriculum or unequal access to digital tools, self-regulation of learning is recognized as a determining factor in achieving better results.

**Keywords:** Self-regulation, learning, elementary school

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	4
<b>RESUMO</b> .....	5
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>PARTE I – COMPONENTE TEÓRICA</b> .....	12
<b>CAPÍTULO 1 – AUTORREGULAÇÃO</b> .....	12
1.1. CONCEITO DE AUTORREGULAÇÃO .....	12
1.2. AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM.....	13
1.3. PAPEL DO PROFESSOR NO PROCESSO DE AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM .....	16
<b>PARTE II – COMPONENTE EMPÍRICA</b> .....	19
<b>CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO</b> .....	19
2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA EMERGÊNCIA DO INTERESSE PELA PROBLEMÁTICA .	19
2.2. OBJETIVOS DE ESTUDO .....	21
2.3. INSTRUMENTOS .....	22
2.4. PARTICIPANTES .....	22
<b>CAPÍTULO 3 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS</b> .....	24
3.1. O ALUNO AUTORREGULADO .....	24
3.2. INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	25
3.3. O PAPEL DO PROFESSOR.....	27
3.4. CONTRIBUIÇÃO DO AMBIENTE EDUCATIVO .....	28
3.5. ESTRATÉGIAS UTILIZADAS .....	29
3.6. DIFICULDADES.....	31
3.7. O PAPEL DO ALUNO .....	33
3.8. SUCESSO ESCOLAR .....	34
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	37
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	39
<b>ANEXOS/APÊNDICES</b> .....	42
<b>Anexo 1 - Guião da entrevista estruturada</b> .....	42
<b>Anexo 2 – Transcrição da entrevista à Professora A</b> .....	45
<b>Anexo 3 – Análise de conteúdo da entrevista à Professora A</b> .....	49

<b>Anexo 4 – Transcrição da entrevista à Professora B .....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 5 – Análise de conteúdo da entrevista à Professora B .....</b>	<b>55</b>
<b>Anexo 6 – Transcrição da entrevista à Professora C .....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo 7 – Análise de conteúdo da entrevista à Professora C .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexo 8 – Transcrição da entrevista à Professora D.....</b>	<b>62</b>
<b>Anexo 9 – Análise de conteúdo da entrevista à Professora D.....</b>	<b>66</b>

## **Lista de abreviaturas**

CEB – Ciclo do Ensino Básico

## INTRODUÇÃO

O presente relatório final está organizado em duas partes. A primeira parte corresponde à componente teórica, que inclui o capítulo I, onde será explorado o conceito de autorregulação de forma ampla.

Nos últimos anos, a autorregulação da aprendizagem tem-se afirmado como um conceito central no domínio da educação, refletindo a crescente preocupação com o desenvolvimento de competências que permitam aos estudantes tornarem-se aprendizes mais autónomos e eficazes. A capacidade de gerir o próprio processo de aprendizagem, estabelecendo objetivos, monitorizando o progresso e ajustando estratégias conforme necessário, revela-se fundamental para o sucesso académico e pessoal num mundo cada vez mais dinâmico e exigente.

Seguidamente, será tratado, de forma mais específica, o conceito de autorregulação da aprendizagem, que Zimmerman e Schunk (2011), definem como o processo no qual o aluno estrutura, monitora e avalia a sua própria aprendizagem. E, por fim, a primeira parte do relatório termina com a análise do papel do professor no processo de autorregulação da aprendizagem.

A segunda parte, referente à componente empírica, abrange dois capítulos, nos quais se discutem a metodologia da investigação e a apresentação e discussão dos resultados. No capítulo dedicado à metodologia da investigação é feita uma breve contextualização sobre o interesse pela problemática e são detalhados os objetivos gerais do estudo, as metodologias adotadas, os instrumentos utilizados e a caracterização dos participantes. No capítulo seguinte são apresentados e discutidos os resultados obtidos através da investigação. E para finalizar, são apresentadas as considerações finais referentes à realização do trabalho, as referências bibliográficas e os anexos.

## PARTE I – COMPONENTE TEÓRICA

### CAPÍTULO 1 – AUTORREGULAÇÃO

#### 1.1. CONCEITO DE AUTORREGULAÇÃO

Antes de abordar a autorregulação da aprendizagem, é pertinente compreender o conceito de autorregulação, de uma forma mais abrangente, que suscita interpretações variadas e, por vezes, ambíguas. A autorregulação é um conceito que se refere à capacidade de um indivíduo regular e controlar os seus próprios processos, comportamentos e funções internas de maneira autónoma, sem depender de uma intervenção externa. Tal como destaca (Bronson, 2000, p.1), “a autorregulação começa quando começa a vida, já que a criança nasce equipada com certos mecanismos que guiam o seu desenvolvimento e a sua adaptação ao meio.” A capacidade de autorregulação é, assim, intrínseca ao ser humano, exercendo um papel fundamental desde os primeiros momentos da vida.

A autorregulação pode ser dividida em duas vertentes: a autorregulação emocional e a autorregulação comportamental. Por um lado, temos a autorregulação emocional que implica reconhecer, entender e gerir as próprias emoções de forma adequada ao contexto, em busca do equilíbrio emocional e do bem-estar. Envolve a regulação das emoções para alcançar um estado de equilíbrio emocional e bem-estar. Por outro lado, temos a autorregulação comportamental que envolve a capacidade de controlar as emoções, regular os impulsos, estabelecer metas e adotar estratégias adaptativas para lidar com os desafios do quotidiano.

Embora diferentes, estas duas formas de autorregulação estão frequentemente interligadas. Uma regulação emocional eficaz pode influenciar positivamente o comportamento, auxiliando uma pessoa a enfrentar emoções negativas de forma saudável e a evitar comportamentos impulsivos. Da mesma forma, comportamentos adaptativos e controlados podem promover o equilíbrio emocional, uma vez que ajudam o indivíduo a enfrentar desafios de forma mais estruturada. Assim, estas competências complementam-se no desenvolvimento de uma abordagem saudável e adaptativa à vida.

Veiga Simão (2002) destaca que a autorregulação está intrinsecamente ligada à autonomia, permitindo que os indivíduos monitorizem o seu próprio comportamento em

direção às metas estabelecidas, mantendo uma percepção clara do que fazem e do contexto cognitivo e ambiental em que estão inseridos. Esta ligação entre autorregulação e autonomia é especialmente importante no processo de desenvolvimento de competências, já que promove a capacidade de auto-observação e de ajuste ao meio envolvente.

A autorregulação, tanto emocional como comportamental, é fundamental para um funcionamento saudável e confiante. Como afirmam Cadima et al. (2014), a capacidade de autorregulação é fundamental, pois possibilita que a criança mantenha o autocontrolo e lide de forma equilibrada com as suas reações emocionais. Este domínio da autorregulação na infância facilita não só o equilíbrio emocional, mas também a adaptação a diferentes contextos e desafios. Ao aprender a gerir os impulsos e a controlar as emoções, a criança desenvolve competências essenciais para resolver conflitos, interagir de forma positiva e manter o foco nas tarefas. Assim, a autorregulação contribui de forma direta para o sucesso escolar e social, promovendo um comportamento autónomo e responsável.

Em suma, a autorregulação refere-se à capacidade interna de um indivíduo se regular e ajustar procurando manter o equilíbrio entre a sua vontade e o meio. E, no que concerne às duas formas de autorregulação, estas são importantes para o funcionamento saudável e adaptativo de um indivíduo confiante.

## 1.2. AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM

A autorregulação da aprendizagem é um conceito fundamental no contexto educativo atual, centrando-se na capacidade dos alunos de gerir, monitorizar e ajustar os seus próprios processos de aprendizagem de forma independente. Esta competência, cada vez mais valorizada, refere-se à habilidade de um aluno controlar e adaptar as suas estratégias e comportamentos para alcançar objetivos específicos, o que assume particular importância numa sociedade em constante transformação tal como afirmam Piscalho et al. (2014) quando dizem que “a autorregulação da aprendizagem é vista como um requisito para a aprendizagem ao longo da vida, fazendo face à sociedade em constante mudança em que vivemos.” (p.172)

O conceito explorado neste capítulo, envolve três componentes principais: a metacognição, a motivação e o comportamento. Metacognitivamente, o aluno toma consciência das suas estratégias de aprendizagem, identificando como e quando usá-las de maneira eficaz para alcançar os seus objetivos. Motivacionalmente, a autorregulação da aprendizagem envolve o desenvolvimento de uma forte determinação e resiliência, capacitando o aluno a manter o foco e a perseverança, para enfrentar os desafios. Comportamentalmente, o aluno aplica estratégias concretas para controlar o seu progresso e adaptar as suas ações às circunstâncias, ajustando o que é necessário para otimizar a sua aprendizagem.

A autorregulação da aprendizagem é cada vez mais reconhecida como uma competência essencial, exigindo que alunos e professores assumam papéis participativos no processo educativo. Os alunos, ao desenvolverem aptidões para gerir a sua própria aprendizagem, tornam-se mais capazes de adaptar comportamentos e estratégias para alcançar os seus objetivos, ajustando-se às especificidades de cada contexto, por conseguinte, como defendem Rosário et al. (2007), “Todos os alunos conseguem autorregular os seus processos de aprendizagem, ou seja, para atingirem os seus objectivos, todos são capazes de mobilizar comportamentos de acordo com as especificidades dos seus contextos de aprendizagem.” (p.14)

Os docentes, por sua vez, têm a responsabilidade de criar ambientes de aprendizagem que incentivem a autonomia, proporcionando aos alunos condições para se tornarem mais autorregulados e conscientes do seu papel no próprio desenvolvimento. Tal como afirma Simão e Frison (2013) “A investigação tem estado centrada nas competências mobilizadas pelos estudantes para regular a sua própria aprendizagem e nas competências dos professores para criar ambientes de aprendizagem, favoráveis ao desenvolvimento dos processos de autorregulação dos seus alunos.” (p.6) No entanto, é necessário equilíbrio: cabe ao docente saber ajustar o nível de autonomia e responsabilidade dado ao aluno, oferecendo o suporte adequado para que este desenvolva a confiança e a autonomia. Isto porque, como sublinham Simão e Frison (2013), “uma precoce responsabilização do aluno pelos seus resultados ou uma exacerbada atribuição a competências pessoais, no sucesso ou no fracasso escolar,

podem ter efeitos muito negativos nas crenças de autoeficácia e nos subsequentes estados motivacionais e afetivos.” (p.6)

Além disso, a autorregulação implica uma forte componente de gestão emocional e comportamental. Segundo Bronson (2000), a criança desenvolve gradualmente as suas competências autorreguladoras à medida que experimenta e interage com o mundo que a rodeia, aprendendo a controlar emoções, impulsos e comportamentos que contribuem para a sua adaptação e bem-estar. Neste sentido, a autorregulação emocional e comportamental são elementos complementares que ajudam o discente a manter o foco e a resiliência, especialmente em situações desafiantes, como trabalhos de grupo ou momentos de avaliação.

Para resumir, a autorregulação da aprendizagem constitui-se como um processo essencial que transforma o aluno num agente ativo e responsável pelo seu desenvolvimento, capacitando-o para enfrentar os desafios que lhe possam aparecer, com maior autonomia e coragem. A promoção desta competência nas escolas não só prepara os alunos para o sucesso académico, mas também para o seu desenvolvimento pessoal e profissional ao longo da vida.

“Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.” (Direção-Geral da Educação, 2017)

### 1.3. PAPEL DO PROFESSOR NO PROCESSO DE AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Para promover a autorregulação nos alunos, o papel do professor é essencial e passa por criar um ambiente de aprendizagem que incentive a autonomia e a responsabilidade. Segundo Frison e Simão (2011), a autorregulação “é articulada e reforçada pelo entrelaçamento de experiências narrativas com as estratégias de ensino” (p.203), um processo onde o professor se transforma de um simples transmissor de conteúdos para um mediador ativo da aprendizagem. Este papel implica fornecer aos alunos as condições para que experimentem, errem e aprendam a partir dos próprios processos, apoiando-os na sua caminhada para a autonomia.

A autorregulação da aprendizagem é hoje reconhecida como uma competência central, não só para o desenvolvimento autónomo dos alunos, mas também para a construção de um ambiente educativo mais dinâmico e adaptado às suas necessidades. Na perspetiva do professor, a autorregulação refere-se ao apoio e às estratégias que os educadores podem oferecer para capacitar os alunos a tornarem-se pessoas mais autónomas e eficazes. O objetivo é ajudar as crianças a desenvolver habilidades que lhes permitem controlar, monitorizar e direcionar o seu próprio processo de aprendizagem de maneira independente.

Como refere Roldão (2000), o papel do professor centra-se cada vez mais em cativar a atenção dos seus alunos e em despertar o gosto pelo aprender através de novas formas de comunicar. Por conseguinte, esta visão reflete a transformação do papel do professor que passa de um agente passivo para um agente ativo. Numa linha de pensamento semelhante, Cadório e Simão (2013) defendem que “A escola do nosso século deve proporcionar as ferramentas para a construção de espíritos críticos, activos, autónomos, com um papel construtivo nas aprendizagens.” (p.11). Isto porque o professor atualmente assume um papel primordial na formação de alunos críticos, autónomos e ativos no seu processo de aprendizagem. Como referido anteriormente, o papel do professor já vai além da transmissão de conhecimento, agora é um orientador que apoia os alunos na aquisição de competências essenciais, como a autorregulação.

Através de estratégias pedagógicas inovadoras, o professor promove a curiosidade e a autonomia, ajudando os alunos a gerir o seu próprio processo de aprendizagem e a tornarem-se agentes responsáveis no seu percurso educativo.

Freire (1996) menciona que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção. Ou seja, devemos dar ferramentas aos nossos alunos para que eles consigam chegar aos seus próprios objetivos e conclusões.

A evolução do papel docente passa, também, pela própria autorregulação dos professores que ao aprenderem a autorregular a sua própria aprendizagem, tornaram-se modelos orientadores na autorregulação dos alunos. Esta transformação impactou profundamente as estratégias de ensino, tornando-as mais centradas no desenvolvimento autónomo do aluno. Assim, os professores, através da formação contínua, não só se adaptaram às novas exigências educativas, como também habilitaram os alunos a gerirem o seu próprio processo de aprendizagem, promovendo uma educação mais autónoma e participativa.

Os docentes passaram a regular a sua aprendizagem e a veicularem a regulação da aprendizagem dos alunos. Mudou o trabalho docente e, conseqüentemente, a metodologia e estratégias de ensino-aprendizagem dos alunos. O professor, através do processo de formação, aprendeu a aprender para ensinar os alunos a aprenderem a aprender. Os docentes apropriaram-se dos processos auto-regulatórios e ajudaram os alunos a fazê-lo também. (Cadório & Simão, 2013, p.186)

Em suma, compreender a autorregulação e os seus diferentes componentes torna-se, assim, essencial para os docentes, uma vez que lhes permite delinear estratégias pedagógicas que promovam esta competência, tal como destacam Ganda e Boruchovitch (2018), “compreender todos os aspetos que envolvem a autorregulação é fundamental para que se promovam iniciativas que visem auxiliar os alunos e instrumentalizar os professores e educadores em sua atuação.” (p.72). Professores que incentivam a

autonomia e autorregulação dos alunos ajudam-nos a desenvolver uma compreensão mais clara das suas capacidades, pontos fortes e áreas a melhorar, o que os prepara para uma aprendizagem mais eficaz e ajustada às suas necessidades.

Um dos objetivos primordiais dos docentes deveria direcionar-se para ajudar as crianças, desde o contexto pré-escolar, a desenvolver as ferramentas intelectuais e as estratégias necessárias para aprender de forma autónoma a controlarem a sua aprendizagem, monitorizarem os seus avanços, e ainda a interligar o que experienciam na escola ao que poderão vir a realizar futuramente.

(Piscalho et al., 2014, pp. 173-174)

As mesmas autoras salientam a relevância de sensibilizar e formar educadores e professores para a promoção da autorregulação, dada a “urgente e real importância da intervenção destes para a promoção do desenvolvimento no que diz respeito ao domínio da aprendizagem da criança e, conseqüentemente, à potenciação do seu crescimento e autonomia.” (Piscalho et al., 2014, p.174)

## PARTE II – COMPONENTE EMPÍRICA

### CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO

#### 2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA EMERGÊNCIA DO INTERESSE PELA PROBLEMÁTICA

O interesse pela problemática da autorregulação da aprendizagem em crianças do 1º CEB emergiu de forma natural e progressiva, como resultado direto da minha formação e experiência nos estágios realizados. Estes momentos de prática pedagógica proporcionaram um contacto direto com a realidade educativa, possibilitando a reflexão e análise das necessidades e desafios encontrados no desenvolvimento da autonomia e autorregulação das crianças em contextos educativos distintos.

O primeiro estágio decorreu em contexto de jardim de infância, envolvendo crianças com idades entre os 3 e os 6 anos, com uma duração de 20 semanas, entre 17 de novembro de 2021 a 6 de maio de 2022. Neste estágio, fui a única estagiária na sala, o que me permitiu criar uma relação próxima com as crianças, bem como observar detalhadamente as dinâmicas de aprendizagem e interação. Este contexto revelou-se particularmente enriquecedor, permitindo-me refletir sobre a forma como a autonomia pode ser estimulada desde tenra idade. Apesar da curiosidade natural das crianças e do seu desejo de explorar o ambiente, percebi que necessitavam de um pouco mais de motivação e auxílio no que diz respeito à autonomia no seu processo de aprendizagem. As atividades planificadas proporcionavam oportunidades de participação, mas compreendi que uma abordagem mais intencional e estruturada poderia promover a exploração autónoma de materiais e ferramentas pedagógicas, incentivando as crianças a assumirem um papel mais ativo e confiante no seu percurso educativo. Este cenário destacou a importância do papel do educador em criar ambientes que estimulem a iniciativa, a autoconfiança e a capacidade de gestão das próprias aprendizagens pelas crianças.

Quanto ao segundo estágio, este decorreu em contexto do 1º CEB, com uma turma que frequentava o 4º ano de escolaridade, com duração de 27 semanas, entre 10 de outubro de 2022 a 13 de junho de 2023. Este estágio foi realizado em grupo de três elementos, o que proporcionou momentos de partilha e reflexão conjunta com as colegas estagiárias. A dinâmica de trabalho envolveu períodos de observação, seguidos de

intervenções pedagógicas partilhadas ou alternadas entre os membros do trio. As etapas de planificação, execução e reflexão sobre a prática educativa foram elementos centrais do estágio para a identificação de desafios e lacunas a superar. Neste contexto, deparei-me com um cenário semelhante no que respeita à autonomia das crianças, mas com desafios acrescidos no âmbito da autorregulação da aprendizagem. Os alunos demonstravam dificuldades em estabelecer objetivos claros para o seu processo de aprendizagem, gerir o tempo e as estratégias de forma eficiente e monitorizar a sua própria evolução. Estas dificuldades tornaram evidente a necessidade de desenvolver intervenções pedagógicas que capacitem os alunos para utilizarem estratégias de autorregulação, promovendo um maior envolvimento nas tarefas e uma gestão mais eficaz do seu percurso escolar.

Em ambos os estágios, foram incluídos momentos destinados à observação das dinâmicas escolares e características de cada contexto, bem como ao planeamento pedagógico e à análise crítica das práticas implementadas, adaptando estas ações às particularidades tanto da educação pré-escolar como ao 1º CEB. Estes momentos permitiram reconhecer a importância de adaptar as estratégias de ensino às necessidades e características individuais de cada criança, encarando-as como participantes ativas e competentes no seu processo de aprendizagem. Este enquadramento é sustentado por autores que defendem uma visão da criança como protagonista ativa da sua aprendizagem.

“A criança é assim encarada como um ser competente e capaz, um/a pequeno/a investigador/a que quer descobrir o mundo, que sabe que pode e deve resolver problemas. A criança demonstra ser capaz de gerir o seu próprio processo de aprendizagem com o apoio do adulto, é autora de si própria com a ajuda dos outros.” (Vasconcelos et al., 2011, p.18)

A conjugação destas duas experiências destacou-se como um fator crucial para a escolha do tema da autorregulação da aprendizagem. No jardim de infância, a experiência revelou o papel fundamental do educador na criação de ambientes que potenciam a curiosidade, a exploração e a autonomia, mesmo em crianças pequenas. No contexto do

1º CEB, ficou evidente a necessidade de estratégias pedagógicas que incentivem os alunos a estabelecerem objetivos, delinearem estratégias e supervisionarem o seu conhecimento, sempre com o apoio adequado do professor. Estas práticas são indispensáveis para a construção de aprendizagens significativas e para o desenvolvimento de competências transversais que beneficiem as crianças ao longo do seu percurso.

Assim, a escolha desta problemática reflete a conjugação entre os conhecimentos construídos durante a formação académica, as vivências em contexto de estágio e o reconhecimento da importância da autorregulação para o sucesso escolar e pessoal das crianças. A investigação sobre esta temática surge, portanto, como uma resposta às necessidades identificadas na prática educativa e como um contributo para a melhoria contínua das práticas pedagógicas, reafirmando o papel do professor como mediador e orientador de aprendizagens que capacitem as crianças para se tornarem agentes ativos e autónomos no seu processo educativo.

## 2.2. OBJETIVOS DE ESTUDO

Este estudo surge da necessidade de compreender a perspetiva dos professores quanto ao conceito de autorregulação da aprendizagem e o que fazem para ajudar os seus alunos a autorregular-se. Deste modo, estabeleceu-se a seguinte questão de partida: “Qual a perspetiva do professor quanto à autorregulação da aprendizagem em crianças do 1º CEB?”.

Para dar resposta a esta questão foram definidos alguns objetivos gerais, nomeadamente, conhecer as conceções dos professores sobre o conceito de autorregulação da aprendizagem; perceber qual a importância que, os professores, atribuem à autorregulação da aprendizagem em crianças do 1º ciclo do ensino básico; compreender como o papel do professor influencia a autorregulação da aprendizagem; conhecer as suas práticas e estratégias para ajudar no processo de autorregulação da aprendizagem dos seus alunos.

### 2.3. INSTRUMENTOS

Segundo Amado (2017) a entrevista destaca-se como a técnica de recolha de dados utilizada com mais frequência. E, por conseguinte, para a recolha de dados, foram conduzidas entrevistas estruturadas com professoras de 1º CEB.

Aires (2011) mostra que o objetivo da entrevista não é apenas obter informação sobre o que o sujeito pensa, sobre o assunto que está a ser investigado, mas sobre a sua forma de atuação face a esse assunto. Assim sendo, este método foi escolhido como instrumento de recolha de dados por permitir uma exploração profunda e detalhada das conceções, práticas e experiências dos professores em relação aos temas abordados.

Mais especificamente, foi utilizada a entrevista estruturada e a esse respeito, Amado (2017) diz que “A entrevista estruturada ou diretiva. Centra-se, geralmente, num tema determinado e restrito... As perguntas colocadas devem ser programadas adequadamente e lançadas de um modo estandardizado a todos os entrevistados...” (p.208). Para a compreensão dos dados recolhidos, foi indispensável gravar as entrevistas e, posteriormente, proceder à sua transcrição e análise.

A seleção das participantes foi feita com base na sua vasta experiência na área da educação e no facto de estarem, atualmente, a exercer funções como docentes do 1º CEB.

### 2.4. PARTICIPANTES

Para a realização deste estudo foram selecionadas quatro professoras do 1º CEB, escolhidos por conveniência uma vez que desenvolvem o seu trabalho em escolas públicas no distrito de Coimbra. Têm idades compreendidas entre os 25 e os 50 anos. Durante este ano letivo, a professora A leciona uma turma de 3º ano, a professora B uma turma de 2º ano, a professora C uma turma de 1º ano e a professora D uma turma de 4º ano. Todas elas desenvolvem a sua prática profissional há alguns anos, nomeadamente, a professora A tem uma carreira que já conta com 5 anos de experiência e a professora B

tem 2 anos de experiência. Já as professoras C e D são as mais antigas contando com mais de 12 e 10 anos de experiência profissional, respetivamente.

## CAPÍTULO 3 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Neste capítulo, serão apresentados e analisados os dados recolhidos através do instrumento de recolha utilizado, a entrevista estruturada, com o objetivo de responder à questão central: “Qual é a perspetiva dos professores quanto à autorregulação da aprendizagem em crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico?”, tendo em conta as opiniões e perspetivas partilhadas pelas professoras do nível de ensino mencionado.

### 3.1. O ALUNO AUTORREGULADO

A autorregulação da aprendizagem assume um papel central no desenvolvimento de competências que permitem aos alunos tornar-se agentes ativos e responsáveis pelo seu processo educativo. De acordo com as perspetivas partilhadas pelas professoras entrevistadas, um aluno autorregulado é aquele que é capaz de estabelecer metas claras, delinear estratégias para alcançá-las e gerir de forma eficaz os seus conhecimentos e emoções ao longo do percurso. Como enfatiza a professora A no anexo 3, “Os alunos devem ser capacitados de autonomia para investigarem temas que lhes interessem, de criatividade para descobrirem a potencialidade dos recursos que os rodeiam e de liberdade para conseguirem afirmar que já exploraram aquele tema o suficiente e já aprenderam tudo sobre ele, recorrendo aos seus próprios métodos de investigação, descoberta e aprendizagem.”. A sua visão destaca a importância de permitir aos alunos um papel ativo no seu percurso de aprendizagem, promovendo a autonomia e o pensamento crítico.

Nesta linha, Veríssimo (2014) sublinha que “É essencial não perder de vista que o objetivo último do ensino é o aluno aprender. Isso implica que o aluno consiga gerir o seu próprio processo de aprendizagem.” (p. 82). Esta perspetiva complementa as ideias apresentadas ao reforçar que o propósito fundamental do ensino deve ser o desenvolvimento da capacidade de gestão autónoma da aprendizagem por parte dos alunos. Tal gestão, que envolve o planeamento, a organização e o controlo do percurso educativo, é indispensável para que os alunos assumam um papel ativo e eficaz na construção do seu conhecimento. Assim, esta citação enfatiza a relevância de criar

condições pedagógicas que possibilitem ao aluno não apenas adquirir competências, mas também ser o principal responsável pelo sucesso do seu próprio processo de aprendizagem, alinhando-se com as reflexões das professoras entrevistadas.

### 3.2. INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Os instrumentos utilizados pelos professores para promover a autorregulação da aprendizagem nos alunos destacam-se pela diversidade e pela capacidade de envolver ativamente os discentes no processo educativo. Cada professora apresenta perspectivas complementares, evidenciando a riqueza de recursos e práticas que podem ser adotados no contexto educativo. Entre essas estratégias, incluem-se ações como ensinar os alunos a planificar tarefas, gerir o tempo de forma eficaz e reduzir distrações, tal como sugere a importância de criar ambientes estruturados que favoreçam a autonomia e o foco no trabalho, potenciando o sucesso no processo de aprendizagem.

Nesse sentido, Rosário et al. (2007) destacam que:

"os professores, pais ou outros educadores podem, entre outras sugestões, ensinar estratégias para planificar as tarefas a realizar, ou para proteger o tempo de trabalho dos distractores internos e externos que perturbam o agir das crianças; por exemplo, definindo claramente o tempo de trabalho e o intervalo entre as tarefas, ou ainda o local de trabalho ou de estudo." (p.9)

Esta abordagem sublinha a necessidade de orientar os alunos na gestão dos seus recursos cognitivos e ambientais, favorecendo o desenvolvimento de competências autorregulatórias.

Conforme indicado no anexo 3. a professora A sublinha a importância da pesquisa como um instrumento essencial, afirmando que os alunos "Podem recorrer à pesquisa, tanto em internet como em livros..." para aprofundar os seus conhecimentos e explorar novos temas. Além disso, destaca o valor do debate e da troca de ideias, salientado que "Também é muito importante para conseguirem evoluir e ter sucesso escolar, que haja

debate e troca de ideias, partilha entre todos, porque todos juntos aprendem muito melhor do que cada um a estudar por si.” Este foco no trabalho colaborativo reforça o papel das interações sociais na construção do conhecimento e no desenvolvimento de competências autorregulatórias.

Por sua vez, a professora B menciona, no anexo 5, o recurso a jogos educativos como uma estratégia eficaz para envolver os alunos, explicando que é útil “...ter alguns jogos onde eles possam fazê-los e perceber as respostas.”. A utilização de jogos torna a aprendizagem mais envolvente e estimulante, permitindo aos alunos aprender de forma divertida e prática, ao mesmo tempo que desenvolvem habilidades como a resolução de problemas e a capacidade de tomar decisões.

A professora C dá ênfase ao uso de diálogos e discussões, realçando que estes instrumentos ajudam os alunos “a chegar às suas próprias conclusões”, conforme indicado no anexo 7. Para além disso, reforça a importância de associar os conteúdos à prática, utilizando exemplos do quotidiano que tornam a aprendizagem mais concreta e significativa. Esta abordagem permite aos alunos compreender melhor a aplicabilidade dos conteúdos, reforçando o seu envolvimento e autonomia no processo de aprendizagem.

A professora D apresenta uma visão mais abrangente, no anexo 9, sugerindo uma variedade de instrumentos que incluem “diários de estudo, ou seja, aquilo que nós conhecemos por apontamentos, gerir o tempo e o espaço de estudo do meio envolvente, mapas mentais, fichas de revisões, explicar os conteúdos, participação ativa nas aulas, pequenos grupos de estudo, os Quizzes Google drives ou aquilo que nós consideramos o Microsoft Teams, entre outros.”. Esta diversidade de ferramentas reflete a necessidade de adaptar os instrumentos às características e necessidades de cada aluno, promovendo uma aprendizagem mais personalizada e autorregulada. Recursos tecnológicos, como plataformas digitais, são igualmente destacados, mostrando o potencial das ferramentas modernas para apoiar a gestão e organização da aprendizagem.

Em síntese, os instrumentos apresentados pelas professoras evidenciam a relevância de diversificar as abordagens pedagógicas, recorrendo tanto a métodos tradicionais como a métodos inovadores. A adoção de estratégias que incluam a

organização do tempo, a criação de espaços adequados ao estudo e o uso de ferramentas digitais reflete uma prática educativa que incentiva a autonomia e a autorregulação dos alunos, alinhando-se com as sugestões dos autores mencionados acima.

### 3.3. O PAPEL DO PROFESSOR

No que diz respeito ao papel do professor no processo de ensino-aprendizagem, este é unanimemente reconhecido pelas professoras entrevistadas como sendo essencialmente orientador e mediador. Este entendimento reflete a necessidade de os docentes não só transmitirem conhecimentos, mas também de capacitarem os alunos para se tornarem aprendizes autónomos e autorregulados.

Conforme destaca professora A no anexo 3 “É fundamental que o professor, acima de tudo, também o seja. Seja autónomo e seja autorregulado e transmita isso aos seus alunos e que consiga promover um ambiente que proporcione essas duas aquisições, autonomia e autorregulação da aprendizagem.”. Esta perspetiva evidencia a importância de o professor ser, ele próprio, um modelo de autorregulação, criando condições para que os alunos desenvolvam essas capacidades.

A metáfora apresentada por Veríssimo (2014) sobre o carro e a gasolina enquadra-se perfeitamente nesta visão do papel do professor. Tal como os carros necessitam de gasolina para funcionar, os alunos precisam de motivação para se envolverem ativamente no processo de aprendizagem. Veríssimo enfatiza que, enquanto os alunos não forem capazes de “encher o seu próprio depósito motivacional”, os professores têm um papel crucial como “gasolineiros”, fornecendo o estímulo necessário para que os estudantes avancem. Esta metáfora ilustra a responsabilidade do professor em criar um ambiente que não só motive os alunos, mas também os capacite para gerirem autonomamente a sua própria motivação.

Já a professora B, refere no anexo 5 que é importante que o professor esteja preparado para acompanhar qualquer rumo que a sua aula pode levar e deve estar “preparado para os orientar e não para lhes dar resposta”. Este comentário reforça a ideia de que o docente, ao desempenhar o papel de mediador, não só ajuda a encher “o

depósito” motivacional dos alunos, mas também promove a autonomia dos alunos na resolução de problemas e na construção do conhecimento.

Por outro lado, a professora C realça a necessidade de proporcionar às crianças oportunidades de experimentação, permitindo-lhes aprender com as suas próprias ações. Esta visão está alinhada com uma abordagem prática e experiencial da aprendizagem, fulcral para o desenvolvimento de competências autorregulatórias. Já a professora D realça, no anexo 9, a importância que o papel do professor tem dizendo “...o papel do professor é essencial para capacitar os alunos a serem aprendizes autónomos e autorregulados...”

Estas conceções são corroboradas por Simão e Frison (2013), que destacam o papel do professor como orientador no processo de ensino-aprendizagem. As autoras enfatizam que a responsabilidade do docente passa por fomentar práticas que tornem as aprendizagens mais eficazes, competentes e motivadoras. Esta função ultrapassa a simplicidade da transmissão de conhecimentos e, por isso, é urgente capacitar os alunos para que utilizem estratégias que maximizem o seu potencial de aprendizagem. Ao estimular processos de aprendizagem competentes, o professor contribui para a formação de alunos mais autónomos e críticos.

#### 3.4. CONTRIBUIÇÃO DO AMBIENTE EDUCATIVO

O ambiente educativo é unanimemente reconhecido pelas entrevistadas como um fator determinante na promoção da autorregulação da aprendizagem dos alunos. Todas concordam que a organização física do espaço, mantendo-o limpo e organizado, é essencial para criar condições favoráveis à aprendizagem. No entanto, destacam também outros aspetos relevantes que complementam este pensamento.

A Professora A sublinha no anexo 3 que, além da organização física, é igualmente importante que o ambiente seja emocionalmente positivo, afirmando que “o ambiente também deve ser emocionalmente positivo, de forma a que os alunos se sintam confortáveis, seguros, confiantes.”. Esta perspetiva valoriza o impacto do clima emocional no bem-estar e no desempenho dos alunos, criando um espaço seguro e acolhedor que

facilita o envolvimento e a motivação para aprender. Numa linha de pensamento semelhante, a professora C reforça, no anexo 7, que a previsibilidade na rotina contribui significativamente para o sentimento de segurança das crianças, afirmando que “É importante que a criança também conheça a rotina e que sabe sempre o que vai acontecer a seguir pois assim sente-se mais segura, menos ansiosa e, portanto, mais capaz.”. Esta perspetiva evidencia o papel da estabilidade na redução da ansiedade e no aumento da confiança e da capacidade dos alunos para se envolverem nos processos de aprendizagem.

Por sua vez, a professora B, como podemos ver no anexo 5, foca-se mais nos aspetos práticos da organização do ambiente, destacando a importância de proporcionar aos alunos autonomia no acesso aos recursos necessários para a sua aprendizagem. Tal como diz no anexo 5, “eles devem ter todos os materiais à disposição deles...”, sublinhando a relevância de um espaço que incentive a independência dos alunos ao facilitar o acesso aos materiais e recursos.

A afirmação de Simão e Frison (2013) vai ao encontro da opinião das professoras, uma vez que as autoras sublinham que “O meio deve proporcionar ao aluno métodos e ambientes de aprendizagem que lhe propicie a oportunidade para desenvolver as competências necessárias a uma participação ativa.”(p.6) Esta abordagem reconhece que o ambiente educativo desempenha um papel determinante na formação do discente, proporcionando condições que promovam não apenas a aquisição de conhecimento, mas também a capacidade de aplicar esse conhecimento de forma ativa e consciente no seu contexto.

Assim torna-se evidente que um ambiente educativo organizado, acolhedor e funcional desempenha um papel fundamental na promoção da autorregulação da aprendizagem.

### 3.5. ESTRATÉGIAS UTILIZADAS

Quanto às estratégias utilizadas pelos professores para promover a autorregulação nos alunos, algumas destacam-se como um elemento essencial na perspetiva das docentes entrevistadas. Todas concordam que o professor deve criar condições que incentivem a autonomia e a capacidade dos alunos para gerirem o seu próprio processo de aprendizagem.

Neste sentido, Rosário et al. (2007) sublinham que métodos de ensino que enfatizam o controlo interno das crianças promovem o seu envolvimento e motivação. Tais métodos incluem oferecer possibilidades de escolha e suporte para as ideias dos alunos, utilizar critérios de avaliação claros que valorizem o esforço e encarem o erro como uma oportunidade para aprender, permitir múltiplas tentativas para alcançar os objetivos pretendidos, sugerir estratégias de aprendizagem eficazes, reforçar a crença nas competências dos alunos para gerir a sua própria aprendizagem e fornecer feedback atempado com orientações para melhoria. Estas práticas convergem com as estratégias mencionadas pelas professoras entrevistadas, evidenciando a importância de uma abordagem pedagógica que fomente a autonomia e a confiança dos discentes.

A professora A enfatiza, no anexo 3, a importância de associar os conteúdos educativos a situações reais e práticas, afirmando que “...podem aprender através de aulas mais práticas, associando situações reais aos temas que estão a abordar.”. Esta abordagem procura aproximar a aprendizagem do contexto quotidiano dos alunos, tornando-a mais significativa e aplicável, alinhando-se com a ideia de Rosário et al. De permitir aos alunos explorar e construir o seu próprio conhecimento. Além disso, como podemos comprovar no anexo 3, a professora A reforça o valor do trabalho colaborativo entre os pares, mencionando que “uma criança consegue explicar melhor a outra criança do que nós adultos, às vezes lhes explicamos.”. Este aspeto sublinha a relevância das interações entre alunos no fortalecimento do processo de aprendizagem, uma vez que a comunicação entre pares muitas vezes promove uma compreensão mais acessível e próxima.

A professora B, por outro lado, valoriza a criação de atividades que permitam aos alunos descobrirem e construírem o conhecimento por si próprios. Conforme as suas palavras no anexo 5, “Nós, professores devemos fazer atividades para eles conseguirem chegar e serem eles a chegarem à informação.”. Esta visão está em sintonia com as ideias

defendidas por Rosário et al., que mencionam a importância de sugerir estratégias de aprendizagem eficazes e de encorajar os alunos a explorar ativamente o processo de construção do saber.

Já a professora C destaca, no anexo 7, a importância de fornecer feedback contínuo durante o processo de aprendizagem, explicando que “É importante também dar feedback sobre as melhorias a obter no processo de aprendizagem para obter também a confiança e motivação dos alunos.”. Ao oferecer orientações específicas e construtivas, os professores ajudam os alunos a identificar as áreas de melhoria e a desenvolver um sentido de progresso, o que aumenta a sua confiança e reforça a motivação.

A professora D, conforme indicado no anexo 9, apresenta uma visão abrangente das estratégias de autorregulação, referindo que é fundamental “...dar a conhecer estratégias de autorregulação, dar feedback constantes, construtivos, ajudar a definir metas claras e desafiadoras, promover momentos de reflexão crítica, proporcionar momentos de apoio individualizado e possibilitar o uso da tecnologia.”. Esta abordagem sublinha a diversidade de ferramentas e métodos que os professores podem utilizar para fomentar a autorregulação, desde a definição de metas concretas até à integração de tecnologias como recurso de apoio à aprendizagem.

Em suma, as estratégias apresentadas pelas professoras e os princípios defendidos pelos autores convergem na promoção de uma aprendizagem ativa, significativa e reflexiva. Ambas as perspetivas sublinham a relevância de criar condições que permitam aos alunos desenvolver competências de autorregulação, fomentando a sua autonomia, motivação e capacidade de gerir as suas aprendizagens de forma proativa e responsável. A combinação de práticas como o trabalho colaborativo, a aprendizagem prática, o feedback construtivo e a integração de estratégias pedagógicas centradas no aluno contribui para formar aprendizes mais autónomos, motivados e autorregulados, capazes de enfrentar os desafios ao longo da vida.

### 3.6. DIFICULDADES

No que diz respeito às dificuldades sentidas pelas professoras na promoção da autorregulação da aprendizagem, surgem diferentes opiniões que refletem a multiplicidade de desafios enfrentados em contexto de sala de aula.

A professora A destaca a importância de dedicar tempo suficiente a cada aluno para compreender as suas necessidades e apoiar o seu desenvolvimento individual. Como refere no anexo 3, a maior dificuldade é “estar dispor de tempo suficiente para acompanhar aquele aluno para o ajudar e para perceber as suas dificuldades.”. Por outro lado, a professora B, no anexo 5, menciona a complexidade da gestão do tempo no dia-a-dia escolar, considerando que “... a gestão de tudo acaba por se tornar difícil...”.

No caso da professora C, esta menciona que, na sua opinião, uma das maiores dificuldades prende-se com o facto de a sociedade ainda não interpretar o conceito de autorregulação como uma peça fundamental no percurso escolar, pessoal e profissional de cada pessoa. Por sua vez, a professora D realça a dificuldade de incluir as famílias nos contextos de aprendizagem como mostra a citação no anexo 9: “O mais difícil de hoje em dia é envolver pais e integrar essa comunidade em contextos de aprendizagem.” E aponta também algumas dificuldades ao nível da organização do currículo dizendo que “Promover um processo de autorregulação entre os alunos apresenta diversas dificuldades para os professores, devido principalmente à heterogeneidade dos alunos e às suas necessidades. Ao sistema educativo que temos, ao currículo extenso, ao excesso de trabalho, à falta de formação específica às turmas grandes, aos recursos limitados, à desmotivação, à influência dos pais, à qualidade do feedback dado, à autopercepção dos alunos, ao acesso desigual e à falta de conhecimentos digitais.”.

Estas dificuldades podem ser analisadas à luz de reflexões críticas sobre o sistema educativo. De acordo com a citação de Rosário et al. (2004)

“Decorrente da massificação do ensino assistiu-se também a alterações profundas do sistema escolar, traduzidas em sucessivas reformas que introduziram várias modificações algumas das quais, parecem não ter contribuído para uma melhoria da qualidade do ensino/aprendizagem e, conseqüentemente,

para a formação de alunos auto-reguladores competentes da sua aprendizagem.”

(p.152)

Este ponto revela como as transformações no sistema educativo, impulsionadas pela massificação do ensino e pelas reformas subsequentes, muitas vezes não foram acompanhadas de estratégias eficazes para promover a autorregulação da aprendizagem. As dificuldades relatadas pelas professoras refletem este desfasamento entre as exigências da prática docente e as condições proporcionadas pelo sistema.

Deste modo, torna-se evidente que a promoção da autorregulação exige mais do que práticas pedagógicas individuais, necessitando de uma abordagem integrada que envolve mudanças no sistema educativo, maior apoio às escolas, e uma valorização social das competências de autorregulação como essenciais para o desenvolvimento integral dos alunos. Só assim será possível superar os desafios relatados pelas professoras e criar condições favoráveis para que os alunos possam tornar-se alunos autónomos, motivados e bem-sucedidos.

### 3.7. O PAPEL DO ALUNO

O papel ativo dos alunos no processo de aprendizagem é unanimemente destacado pelas professoras entrevistadas, que consideram essencial que estes assumam o controlo do seu percurso educativo. Esta visão é consistente com as afirmações de Frison e Simão (2011) quando destacam que “A participação ativa e planejada nos processos de ensino e de aprendizagem é considerada indispensável para que os alunos realmente aprendam.” (p.204). E tal como a professora D mencionou, no anexo 9, “O sucesso no processo de aprendizagem depende em grande parte da atitude, do esforço e do envolvimento ativo dos próprios alunos.”

Esta perspetiva é também reforçada por Alarcão (2003), ao afirmar que “O aluno também já não é mais o receptáculo a deixar-se recheiar de conteúdos. ... Ele tem de aprender a gerir e a relacionar informações para as transformar no seu conhecimento e no seu saber.”. Esta citação sublinha a mudança de paradigma na educação, que desloca

o foco de uma abordagem centrada no professor para uma abordagem centrada no aluno. Segundo Alarcão, esta mudança exige que os alunos não apenas recebam passivamente os conteúdos, mas que desenvolvam competências de gestão e processamento de informação, transformando-a em conhecimento útil e significativo. Assim, a aprendizagem deixa de ser um processo mecânico e passa a ser um exercício ativo, reflexivo e crítico, no qual o aluno se torna responsável pela construção do seu próprio saber.

Em conclusão, com base nestas perspetivas, é evidente que o sucesso escolar está intimamente ligado à capacidade dos alunos de se envolverem ativamente nos seus processos de aprendizagem, assumindo um papel central na gestão do seu conhecimento.

### 3.8. SUCESSO ESCOLAR

Relativamente ao sucesso escolar, as entrevistadas convergem na opinião de que a autorregulação da aprendizagem desempenha um papel crucial na obtenção de melhores resultados académicos e no desenvolvimento integral dos alunos.

A professora A enfatiza que o sucesso escolar está frequentemente associado à preparação adequada dos alunos. Segundo a sua perspetiva, exposta no anexo 3, “muitas das vezes refletido nos resultados, a falta de preparação. E um aluno que saiba efetivamente e que tenha aprendido tudo sobre aquilo vai ter resultados melhores.”. Este ponto salienta a importância de um processo de aprendizagem sólido e consistente, no qual o aluno domina os conteúdos e alcança melhores resultados. Este aspeto reforça a ideia de que a autorregulação é crucial para que o aluno possa gerir o seu tempo, preparar-se adequadamente e, conseqüentemente, obter desempenhos superiores.

Por outro lado, a professora B sublinha a relevância das aprendizagens significativas, alcançadas através do esforço e da participação ativa dos próprios alunos. Para esta professora, conforme indicado no anexo 5, “É mesmo feito por eles; ou seja, percebermos perfeitamente que essas aprendizagens são muito mais significativas e que fazem muito mais sentido para eles quando são adquiridas por eles e não eu ao chegar e dizer é assim.”. Este comentário reforça a ideia de que o envolvimento direto dos alunos

nos processos de aprendizagem contribui para resultados mais duradouros e com maior relevância pessoal.

Já a professora C, conforme se pode confirmar no anexo 7, destaca a importância determinante da autorregulação na trajetória escolar dos alunos, afirmando que esta competência “é determinante sobre quem vai conseguir alcançar os objetivos e quem vai ficar pelo caminho.”. Esta visão aponta para a autorregulação como um fator decisivo para o alcance do sucesso, distinguindo os alunos que conseguem gerir eficazmente o seu processo de aprendizagem daqueles que enfrentam maiores dificuldades para alcançar os seus objetivos.

Por sua vez, a professora D salienta que o sucesso no processo de aprendizagem depende, em grande medida, da atitude, do esforço e do envolvimento ativo dos alunos. Segundo a sua perspetiva, apresentada no anexo 9, “...os alunos autorregulados não só apresentam melhor aproveitamento, mas também manifestam comportamentos mais positivos...”. A sua perspetiva reforça a ideia de que a autorregulação não só melhora os resultados escolares, mas também promove atitudes mais saudáveis e produtivas no ambiente escolar.

“Um bom rendimento escolar parece estar associado a formas de autorregulação mais autónomas e à motivação intrínseca, ou seja, à interiorização dos valores associados ao trabalho escolar (...) estes resultados sugerem, por um lado, que os estudantes mais intrinsecamente motivados estando mais empenhados obtêm melhores resultados escolares e, por outro lado, que as próprias experiências de sucesso contribuem para a manutenção nos estudantes do prazer intrínseco na realização das atividades escolares e para a sua valorização.” (Sá, 1998, p.178)

Este excerto reforça a ideia de que os alunos mais motivados apresentam não só melhores resultados, mas também mantêm uma atitude positiva em relação ao processo de aprendizagem. A interação entre experiências de sucesso e autorregulação constitui,

assim, um ciclo virtuoso, que potencia tanto a valorização das aprendizagens como o prazer em aprender.

Resumindo, as professoras entrevistadas reconhecem que a autorregulação é um elemento essencial para o sucesso escolar, uma vez que potencia não só os resultados académicos, mas também aprendizagens mais significativas, atitudes positivas e uma maior capacidade de enfrentar os desafios da vida académica e pessoal. A promoção desta competência é, portanto, indispensável para a construção de percursos educativos mais eficazes e completos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As conclusões obtidas permitem responder à questão de partida “Qual a perspetiva do professor quanto à autorregulação da aprendizagem em crianças do 1º CEB?”. De forma geral, os docentes do 1º CEB reconhecem a autorregulação da aprendizagem como uma competência fundamental para o desenvolvimento académico e pessoal dos alunos. Esta capacidade permite que eles se tornem protagonistas do seu processo de aprendizagem, assumindo um papel ativo e responsável ao estabelecer metas, delinear estratégias e gerir conhecimentos e emoções ao longo do seu percurso. Segundo as perspetivas apresentadas, a autorregulação fomenta melhores resultados académicos, aprendizagens mais significativas e atitudes positivas nos alunos, sendo considerada uma peça essencial para o sucesso educativo.

As professoras entrevistadas destacam o papel dos docentes enquanto orientadores e mediadores no processo de ensino-aprendizagem, evidenciando a importância de capacitar os alunos para assumirem um papel ativo e autónomo no seu percurso académico. Para tal, recorrem a estratégias diversificadas, como atividades práticas, trabalho colaborativo, jogos educativos, feedback contínuo e recursos tecnológicos, ajustando estas práticas às necessidades e características individuais dos alunos.

O ambiente educativo surge também como um elemento determinante na promoção da autorregulação. Para além da organização física do espaço, com materiais acessíveis e bem organizados, é fundamental garantir um ambiente emocionalmente positivo, onde os alunos se sintam seguros, confiantes e motivados. A previsibilidade da rotina e a criação de um clima acolhedor contribuem para reduzir a ansiedade e aumentar a confiança, condições que potenciam o envolvimento dos discentes e facilitam a aprendizagem.

Relativamente ao impacto da autorregulação no sucesso escolar, todas as professoras convergem na ideia de que esta competência desempenha um papel crucial. Alunos autorregulados não só obtêm melhores resultados académicos, como demonstram maior motivação e a capacidade de enfrentar desafios de forma eficaz. A

aprendizagem significativa, alcançada através do envolvimento ativos dos alunos, é destacada como um fator determinante para o sucesso escolar e pessoal.

No entanto, apesar do consenso sobre a importância da autorregulação, as professoras identificam alguns desafios significativos que dificultam a promoção da autorregulação, como a falta de recursos, o currículo extenso, a gestão do tempo, as turmas grandes, entre outros. Estes obstáculos evidenciam a necessidade de uma reflexão mais ampla sobre o contexto educativo e de políticas que facilitem a adoção de práticas pedagógicas eficazes.

Conclui-se assim que, a autorregulação da aprendizagem revela-se essencial para formar alunos autónomos, críticos e resilientes, capazes de gerir o seu próprio conhecimento e enfrentar os desafios de forma proativa. Embora enfrentem dificuldades, os professores desempenham um papel fundamental ao promover práticas pedagógicas que incentivem a autonomia e a participação ativa dos alunos. Assim, investir na autorregulação não é apenas um caminho para melhorar os resultados escolares, mas também uma estratégia para formar cidadãos mais preparados para os desafios do futuro.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aires, L. (2011). *Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Alarcão, I. (2003). *Professores reflexivos em uma escola reflexiva*. São Paulo: Cortez Editora.
- Amado, J. (2017). *Manual de investigação qualitativa em educação* (3.ª ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: Guilford Press.
- Cadima, J., Aguiar, C., Almeida, M., Salminen, J., Lerkkanen, M., Wyslowska, O., Slot, P., Burchinal, M., Leseman, P., Guedes, C., & Aguiar, T. (2014). *Quality matters: Autorregulação na creche*. Universidade do Porto.
- Cadório, L., & Veiga Simão, A. (2013). *As mudanças nas concepções e práticas dos professores*. Edições Vieira da Silva.
- Direção-Geral da Educação. (2017). *O perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*.  
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Frison, L. M. B., & Veiga Simão, A. M. (2011). Abordagem (auto)biográfica: Narrativas de formação e de autorregulação da aprendizagem reveladas em portfólios reflexivos. *Educação*, 34(2), 198–206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84819058010>
- Ganda, D. R., & Boruchovitch, E. (2018). Autorregulação da aprendizagem: Principais conceitos e modelos teóricos. *Psicologia da Educação*, 46, 71–80. <https://doi.org/10.5935/2175-3520.20180008>

Veríssimo, L. (2014). Motivar os alunos, motivar os professores: Faces de uma mesma moeda. In J. Machado, J. M. Alves, A. Bolivar, I. Freire, J. Amado, J. Formosinho, J. Azevedo, J. Verdasca, M. do C. Roldão, & M. Santos Guerra (Eds.), *Melhorar a escola: Sucesso escolar, disciplina, motivação, direção de escolas e políticas educativas* (pp. 73-90). Universidade Católica Editora. ISBN 978-989-96186-4-0.

Machado, R. F., & Frison, L. M. B. (2012). Autorregulação da aprendizagem: Uma aposta na compreensão da leitura. *Cadernos de Educação*, 42, 168–198.

Piscalho, I., Veiga Simão, A. M., Ferreira, D., Felizardo, D., & Conde, M. (2018). Promoção da autorregulação da aprendizagem das crianças: Proposta de instrumento de apoio à prática pedagógica. *Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 6(1), 47–65. <https://revistas.rcaap.pt/uiips/>

Rosário, P., Soares, S., Núñez Perez, J. C., González-Pienda, J. A., & Rubio, M. (2004). Processos de autorregulação da aprendizagem e realização escolar no Ensino Básico. *Psicologia, Educação e Cultura*, 8(2), 141-157

Rosário, P., Pérez, J., & González-Pienda, J. (2007). Autorregulação em crianças sub-10: Projeto Sarilhos do Amarelo. Porto: Porto Editora.

Rosário, P., et al. (2010). Processos de conhecer, meta-conhecer, resolver e aprender: comunidades e desafios. In F. Veiga (Org.), *Manual de psicologia da educação* (pp. 297-332). Lisboa: McGraw-Hill.

Roldão, M. do C. (2000). *Formar professores: Os desafios da profissionalidade e o currículo*. Universidade de Aveiro.

Sá, I. (1998). O desenvolvimento das orientações motivacionais em estudantes dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 33, 159–182.

Vasconcelos, T., Rocha, C., Loureiro, C., de Castro, J., Menau, J., Sousa, O., Hortas, M. J., Ramos, M., Ferreira, N., Melo, N., Rodrigues, P. F., Mil-Homens, P., Fernandes, S. R., & Alves, S. (2011). *Trabalho por projetos na educação de infância: Mapear aprendizagens*,

*integrar metodologias*. Ministério da Educação e Ciência e Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. <https://www.dge.mec.pt/>

Veiga Simão, A. M. (2002). Estudo acompanhado: Uma oportunidade para aprender a aprender. In P. Abrantes (Dir.), *Reorganização curricular do ensino básico: Novas áreas curriculares* (pp. 69-91). Ministério da Educação.

Veiga Simão, A. M., & Frison, L. M. B. (2013). Autorregulação da aprendizagem: Abordagens teóricas e desafios para as práticas em contextos educativos. *Cadernos de Educação*, 45, 2-20.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York, NY: Routledge.

## ANEXOS/APÊNDICES

Anexo 1 - Guião da entrevista estruturada

Blocos	Objetivo(s) do bloco	Questões	Diretrizes
A	Legitimar a entrevista		<p>Agradecer a disponibilidade;</p> <p>Solicitar a autorização do/a docente para a gravação da entrevista;</p> <p>Explicitar o problema, os objetivos e os benefícios do estudo;</p> <p>Colocar o entrevistado na situação de colaborador;</p> <p>Dizer que se procura apenas informação e opinião da pessoa e que não há qualquer intenção avaliativa (não há respostas certas ou erradas);</p> <p>Garantir confidencialidade dos dados;</p> <p>Promover a assinatura do termo de consentimento informado.</p>
B	Conhecer as concepções sobre o tema	<p>1 – Qual a sua opinião sobre o papel dos alunos no seu processo de aprendizagem?</p> <p>2 – Quais as estratégias ou ferramentas que os alunos podem utilizar para ultrapassar os desafios no seu processo de aprendizagem?</p>	<p>1 – O que é a autorregulação da aprendizagem?</p> <p>2 – O que caracteriza os instrumentos de autorregulação?</p>
C	Conhecer as práticas dos professores do 1º CEB	<p>3 – Considerando a importância de um aluno ser autónomo e autorregulado, qual o papel que o professor pode ter?</p> <p>4 – Tendo em conta a sua experiência, há alguma relação entre os alunos que demonstram autorregulação da aprendizagem e os seus resultados escolares?</p>	<p>3 – Como se podem auxiliar os alunos a desenvolver a autorregulação da sua aprendizagem?</p> <p>4 – É possível diferenciar os alunos autorregulados pelos seus resultados escolares?</p>

D	Compreender como o papel do professor influencia a autorregulação do aluno	<p>5 – Considerando um ambiente educativo propício, na sua opinião, será que este pode contribuir eficazmente para apoiar os alunos no desenvolvimento das suas capacidades de autorregulação?</p> <p>6 – Sendo o papel do professor fundamental no apoio ao aluno, que dificuldades identifica na gestão do processo de autorregulação de cada aluno?</p>	<p>5 – Qual a importância do ambiente educativo na autorregulação dos alunos?</p> <p>6 – De que maneira as estratégias utilizadas pelos professores ajudam os alunos?</p>
---	--	--	---

## Anexo 2 – Transcrição da entrevista à Professora A

**Entrevistadora (E) – O objetivo fundamental da entrevista é perceber de que maneira os professores do 1º CEB encaram o papel dos seus alunos no seu processo de autorregulação da aprendizagem. A entrevista será gravada para fins académicos, garantindo a confidencialidade e o anonimato dos dados. Devo alertar também para a hipótese de, após a entrevista feita, a transcrição da mesma vai ser lida e pode ser alterada se assim o desejares. Em nome da equipa de investigação do projeto, manifesto os nossos agradecimentos pela tua participação e a disponibilidade para quaisquer esclarecimentos adicionais. Ao longo desta entrevista, farei 6 perguntas às quais tens a liberdade de responder ou não. Caso não queiras abordar algum dos temas que iremos falar, basta dizer.**

**Portanto a primeira, qual a sua opinião sobre o papel dos alunos no seu processo de aprendizagem?**

Professora A (PA) – Cada aluno é único, assim como são os seus interesses. É importante que os alunos sejam colocados no centro do seu processo de aprendizagem e tenham uma aprendizagem que se foque nos seus interesses, no desenvolvimento das suas aptidões e que lhes seja efetivamente significativa. Os alunos devem ser capacitados de autonomia para investigarem temas que lhes interessem, de criatividade para descobrirem a potencialidade dos recursos que os rodeiam e de liberdade para conseguirem afirmar que já exploraram aquele tema o suficiente e já aprenderam tudo sobre ele, recorrendo aos seus próprios métodos de investigação, descoberta e aprendizagem. Contudo, também é importante que os alunos aprendam sobre conteúdos que possam não ser efetivamente do seu interesse, e é aí que entra a motivação que o professor pode dar, a utilização de diferentes estratégias para abordar esse conteúdo e a organização, da parte do aluno, de como abordar e avaliar esse mesmo conteúdo. Em suma, os alunos devem estar sempre no centro do seu processo de ensino-aprendizagem e terem noção de todo o processo.

**E – E quanto às estratégias, quais as estratégias ou ferramentas que os alunos podem utilizar para ultrapassar os desafios que lhes possam aparecer durante o seu processo de aprendizagem?**

PA – Então, eu acho que podem aprender através de aulas mais práticas, associando situações reais aos temas que estão a abordar. Podem recorrer à pesquisa, tanto em internet como em livros, sobre esse tema que estão a trabalhar ou investigar. Discutir e debater esse tema em turma, também é uma boa estratégia para perceberem quais as suas dificuldades, e aquilo que já sabem bem sobre aquele conteúdo e perceberem o que é que ainda têm de ir investigar mais. E conseguem então esclarecer melhor as suas dúvidas. Porque uma criança consegue explicar melhor a outra criança do que nós adultos, às vezes lhes explicamos.

**E – Depois, considerando a importância de um aluno ser autónomo e autorregulado, qual o papel que o professor pode ter durante esse processo?**

PA – É fundamental que o professor, acima de tudo, também o seja. Seja autónomo e seja autorregulado e transmita isso aos seus alunos e que consiga promover um ambiente que proporcione essas duas aquisições, autonomia e autorregulação da aprendizagem. O professor deve dar a possibilidade à criança de aprender através de diferentes formas, como uma pesquisa, como referi ainda há bocadinho. Deve oferecer aulas mais práticas, nas quais o conteúdo abordado possa ser associado a alguma situação real, e o aluno também já vai ter um melhor entendimento desse conteúdo, porque vai associar uma situação que já viveu a algo que está a trabalhar. E o aluno deve conseguir organizar a sua aprendizagem e definir objetivos e metas a atingir e trabalhar para as mesmas. E é aí que o professor entra, quando oferece aos alunos diferentes estratégias para ele conseguir organizar o seu estudo, para ele conseguir também perceber quais as melhores estratégias para descobrir sobre esse conteúdo. Para aprender sobre esse conteúdo, e algo que eu considero muito importante ainda é o feedback que o professor vai dando aos alunos. É importante que o professor vá dando feedback ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem sobre as aprendizagens do aluno, sobre as

dificuldades que o aluno possa ter. Considero que deve ser sempre um feedback positivo para que o aluno se mantenha motivado e confiante na sua aprendizagem. Mas acho que é, o receberem as indicações claras de que o seu trabalho está a ser valorizado e perceberem “OK, ainda não sei muito bem esta parte. Tenho que ir investigar de outra maneira, descobrir outra estratégia, melhorar” e, acho que isso é um ponto muito importante.

**E – Então agora, tendo em conta a sua experiência, os resultados escolares dos alunos que demonstram autorregulação da aprendizagem são distintos dos restantes?**

PA – Sim, tendo em conta a minha experiência sim, porque um aluno que participa em todo o seu processo de aprendizagem e que consiga ser autónomo, em termos de trabalho e de estudar e de aprender é, conseqüentemente, um aluno mais motivado e que aprende com muito mais gosto porque está ciente de todo o processo. É ele que define o que é que quer aprender sobre aquele conteúdo, que conteúdos quer aprender e trabalhar melhores que outros, e ele está efetivamente envolvido e quando alguém está centrado e envolvido em alguma coisa, sente-se muito mais confiante e seguro para isso. Há e desculpa ... um aluno que demonstra autorregulação da aprendizagem, também vai ser capaz de olhar para si e para as aprendizagens que fez e conseguir autoavaliar-se e perceber se está pronto para ser avaliado porque, como sabemos, no primeiro ciclo há avaliações e um aluno que consiga ter noção da sua aprendizagem, consegue perceber, “Sim, estou pronto para ser avaliado neste conteúdo. Já sei tudo sobre isto. Não, não, neste momento não tenho mais nada a acrescentar, não tenho dúvidas, não tenho nada.” e tem noção que está pronto porque, um aluno que não seja autorregulado, vai ser avaliado e muitas das vezes está refletido nos resultados, a falta de preparação. E um aluno que saiba efetivamente e que tenha aprendido tudo sobre aquilo vai ter resultados melhores.

**E – E agora também baseado na sua experiência e na sua opinião, quais os aspetos do ambiente educativo que podem contribuir eficazmente para apoiar os alunos no desenvolvimento das suas capacidades de autorregulação?**

PA – Então, na minha opinião, e na experiência que tenho acho que o ambiente educativo deve ser organizado (...) E estarem claros, a divisão dos seus passos e qual a organização. E os alunos terem noção de como é que é a organização do ambiente. Devem ter ao dispor folhas que os ajudem a organizar o estudo para o dia, para o mês, para a semana que, feitas com o auxílio do professor, são uma estratégia para eles se organizarem e o professor ajuda na construção dessas folhas. Devem ter acesso a métodos de pesquisa que eles consigam ir autonomamente, seja livros, seja Internet, computador. E objetos manipuláveis também que os ajudem a compreender melhor e, na prática, certos conteúdos. Além dessa organização física, considero que o ambiente também deve ser emocionalmente positivo, de forma a que os alunos se sintam confortáveis, seguros, confiantes. Em aprender ali naquele espaço, em que saibam que estar ali naquele espaço é seguro para aprender, podem recorrer a diferentes estratégias e estar por dentro, por dentro de tudo. O professor deve ser capaz de atender a cada aluno individualmente e auxiliar nas tarefas que eles possam apresentar mais dificuldades. E deve haver uma relação de proximidade entre os alunos e o professor para que haja um trabalho de equipa. Também é muito importante para conseguirem evoluir e ter sucesso escolar, que haja debate e troca de ideias, partilha entre todos, porque todos juntos aprendem muito melhor do que cada um a estudar por si. Se estudarem todos juntos e conseguirem ultrapassar as suas dificuldades assim, atingem os seus objetivos mais depressa.

**E – E tendo a noção que o papel do professor é fundamental no apoio ao aluno, que dificuldades se podem identificar na promoção do processo de autorregulação de cada aluno?**

PA – Eu acho que, também pela experiência que vivi, acho que as maiores dificuldades podem ser o professor, dar apoio individual a cada aluno. E estar um bocadinho com aquele aluno, estar um bocadinho não, estar dispor de tempo suficiente para acompanhar aquele aluno para o ajudar e para perceber as suas dificuldades. Onde é que é preciso intervir mais? E um professor sozinho com o número de alunos que há nas turmas atualmente, não consegue, não consegue chegar a todos. Eu estive num contexto em que havia mais professores dentro de sala e aí sim já se

conseguia chegar a todos, porque já era mais dividido e todos os alunos tinham efetivamente essa atenção. Mas um professor sozinho numa sala sem apoio. Não, não consegue. É muito difícil, sim.

### Anexo 3 – Análise de conteúdo da entrevista à Professora A

Análise de conteúdo		
Categorias	Subcategorias	Unidade de registo
Conceções sobre a autorregulação da aprendizagem	Autorregulação da aprendizagem	<p>“Os alunos devem ser capacitados de autonomia para investigarem temas que lhes interessem, de criatividade para descobrirem a potencialidade dos recursos que os rodeiam e de liberdade para conseguirem afirmar que já exploraram aquele tema o suficiente e já aprenderam tudo sobre ele, recorrendo aos seus próprios métodos de investigação, descoberta e aprendizagem.”</p> <p>“...o aluno deve conseguir organizar a sua aprendizagem e definir objetivos e metas a atingir e trabalhar para as mesmas.”</p> <p>“...um aluno que participa em todo o seu processo de aprendizagem e que consiga ser autónomo, em termos de trabalho e de estudar e de aprender é, conseqüentemente, um aluno mais motivado e que aprende com muito mais gosto porque está ciente de todo o processo.”</p> <p>“um aluno que demonstra autorregulação da aprendizagem, também vai ser capaz de olhar para si e para as aprendizagens que fez e conseguir autoavaliar-se...”</p>

	Instrumentos	<p>“Podem recorrer à pesquisa, tanto em internet como em livros...”</p> <p>“Também é muito importante para conseguirem evoluir e ter sucesso escolar, que haja debate e troca de ideias, partilha entre todos, porque todos juntos aprendem muito melhor do que cada um a estudar por si.”</p>
O papel do professor no processo da autorregulação da aprendizagem	Papel do professor	<p>“...é importante que os alunos aprendam sobre conteúdos que possam não ser efetivamente do seu interesse, e é aí que entra a motivação que o professor pode dar, a utilização de diferentes estratégias para abordar esse conteúdo...”</p> <p>“É fundamental que o professor, acima de tudo, também o seja. Seja autónomo e seja autorregulado e transmita isso aos seus alunos e que consiga promover um ambiente que proporcione essas duas aquisições, autonomia e autorregulação da aprendizagem.”</p>
	Contribuição do ambiente educativo	<p>“...o ambiente educativo deve ser organizado.”</p> <p>“Além dessa organização física, considero que o ambiente também deve ser emocionalmente positivo, de forma a que os alunos se sintam confortáveis, seguros, confiantes.”</p>
	Estratégias	<p>“...podem aprender através de aulas mais práticas, associando situações reais aos temas que estão a abordar.”</p> <p>“Porque uma criança consegue explicar melhor a outra criança do que nós adultos, às vezes lhes explicamos.”</p>
	Dificuldades	<p>“...acho que as maiores dificuldades podem ser o professor, dar apoio individual a cada aluno.”</p> <p>“estar tempo suficiente com aquele aluno para o ajudar e para perceber as suas dificuldades.”</p> <p>“E um professor sozinho com o número de alunos que há nas turmas atualmente, não consegue, não consegue chegar a todos.”</p>

A importância do aluno autorregulado	Papel do aluno	“É importante que os alunos sejam colocados no centro do seu processo de aprendizagem...”
	Sucesso escolar	“muitas das vezes refletido nos resultados, a falta de preparação. E um aluno que saiba efetivamente e que tenha aprendido tudo sobre aquilo vai ter resultados melhores.”

#### Anexo 4 – Transcrição da entrevista à Professora B

**Entrevistadora (E) – O seu objetivo fundamental é perceber de que maneira os professores do primeiro ciclo encaram o papel dos seus alunos no seu processo de autorregulação da aprendizagem. Esta entrevista estará a ser gravada apenas para fins académicos, garantindo a confidencialidade e anonimato dos dados. Devo alertar também que há a possibilidade de, após entrevista feita e transcrita há possibilidade de alterar podes ler e querer alterar. Alterar alguma coisa. E em nome da equipa de investigação do projeto manifesto, os nossos agradecimentos pela tua participação e a disponibilidade para qualquer esclarecimento que queiras. Ao longo desta entrevista vão ser feitas 6 perguntas às quais tens a liberdade de poder responder ou não, caso queiras abordar algo, não queiras, abordar algum assunto basta dizeres.**

**Primeira pergunta: Qual a sua opinião sobre o papel dos alunos no seu processo de aprendizagem?**

Professora B (PB) – Quer mais que os alunos devem ter um papel ativo na aprendizagem desde sempre, desde o início, por exemplo, quando começamos um ano letivo, acho que devemos escolher com eles as regras, porque se eles tiverem esse papel ativo desde aí, de estabelecimento de regras ou valores da sala ou compromissos, vai ser mais fácil para eles cumprirem do que se for eu chegar e implementar as regras. Também ao longo da distribuição da sala, de como é que podemos fazer assim grupos, separados, em pares, ter mesmo esse papel ativo ao nível de toda

a aprendizagem e também na organização do trabalho. Ao longo do trabalho, eu acho que eles devem ter um papel ativo, devem ser eles a pesquisar. Nós, professores devemos fazer atividades para eles conseguirem chegar e serem eles a chegarem à informação. Eles devem também ser eles próprios a debater uns com os outros. Como é que podem fazer? Como é que podem melhorar? Como é que devem abordar alguma coisa? E depois, claro que isso tudo transmite uns para os outros. Eles sabem trabalhar em grupo, depois passam para os outros através de trabalhos e de outras formas. E estas aprendizagens que vão fazer daí, são aprendizagens significativas, e isso vai fazer com que fique neles, eles mostrem uma melhor posição das aprendizagens.

**E – E agora, quanto às estratégias, quais são as estratégias ou ferramentas que os alunos podem utilizar para ultrapassar os desafios no seu processo de aprendizagem?**

PB – Eu acho que realmente, trabalhar em grupo é uma das melhores formas, porque eles explicarem as coisas aos outros, ao perceberem as suas dúvidas, perceber através de trabalhar em grupo, mas também através de pesquisas e tudo mais conseguem chegar e esclarecer as dúvidas uns dos outros. Claro que o professor está sempre lá, não é? Para o caso de alguma coisa, porém, não deve ser o professor a chegar e dizer a resposta. Deve levar algumas perguntas para que eles cheguem. Também acho que ter alguns jogos onde eles possam fazê-los e perceber as respostas. Também para não se sentirem frustrados e não pararem por ali ou então mesmo é termos jornais, ou seja, previamente preparado toda uma logística de coisas onde eles possam ter suporte para conseguirem avançar.

**E – Considerando agora a importância de um aluno ser autónomo e autorregulado. Qual é o papel que o professor pode ter nisso?**

PB – Então, como já disse um bocadinho, o professor tem o papel de orientar, de mediar as situações que vão ocorrendo em sala. Isto faz-se preparando previamente todo o material. Todos os jogos, todas as atividades, todo o que pode surgir. Também na tua planificação prever o que é que pode acontecer, por que caminhos é que eles podem ir, para que estejam o máximo preparado para os orientar e não para lhe dar as

respostas. Eu acho que é um bocadinho por aqui. E assim, deste modo, se o professor incentivar o aluno a quer saber mais, acaba por não cortar os pés, digamos, incentiva-o a querer saber mais, a curiosidade e a saber refletir todas estas coisas que a aprendizagem ativa pressupõe. (INTERRUPÇÃO)

**E – Exato e não lhe cortar a imaginação.**

**E agora, tendo em conta a experiência, os resultados escolares dos alunos que demonstram autorregulação da aprendizagem são distintos dos restantes?**

PB – Eu também não tenho muita experiência, tenho 2 anos, mas pelo que eu já percebi, acho que sim também porque fui observando em estágio. Muitas vezes isso não acontecia, era chegava e estava feito. Percebemos que isso não foi assim tão eficaz e agora, embora as minhas aulas não possam ser todos assim, mas algumas são. E percebe-se, por exemplo, o Sistema Solar é uma das coisas que eu dou sempre através de pesquisas e grupos, e percebe-se realmente que eles, além de muito entusiasmados, muito curiosos, querem saber mais quando estão em casa e pesquisam, pesquisam e ao final eles têm muitas aprendizagens que nem eram suposto. É mesmo feito por eles, ou seja, daí percebemos perfeitamente que essas aprendizagens são muito mais significativas e que fazem muito mais sentido para eles quando são adquiridas por eles e não eu ao chegar e dizer é assim. (INTERRUPÇÃO)

**E – Debitar matéria.**

**Então, na sua opinião, quais os aspetos do ambiente educativo que podem contribuir eficazmente para apoiar os alunos no desenvolvimento dessas capacidades?**

PB – Eu acho que eles devem ter todos os materiais à disposição deles, porque eles podem precisar de alguma coisa. E, não precisam de estar a dizer “posso usar?” (INTERRUPÇÃO)

**E – Posso levantar-me para utilizar?**

PB – Exatamente, até porque assim até parece que não há aquele clima de que todos somos importantes e que somos peças fundamentais ali dentro. Eu acho realmente os materiais à disposição, os computadores também, porque é uma ferramenta e mesmo as mesas. E como disse ainda há bocadinho, ter tudo como eles também quiserem tudo como eles pretenderem. Para que possa ser mais o mais familiar também para eles. E também se possível, isto não é assim possível, mas mesmo ao nível das cadeiras ou poderem levar para onde quiserem, se precisarem para o computador, ou seja, o professor dar-lhes mesmo esta liberdade de se movimentarem pela sala e de poderem ir para um lado ou para o outro e não estarem sempre assim “tem que estar direito, tem que estar arrumado” dar-lhe esta liberdade e realmente acho que ajuda bastante.

**E – Sendo o papel do professor fundamental no apoio ao aluno, como já tivemos aqui oportunidade de perceber, que dificuldades é que consegues identificar na promoção do processo de autorregulação de cada aluno?**

PB – Eu acho que este processo tem que ser muito próximo do aluno. Principalmente alunos de primeiro ano, que muitas vezes temos turmas grandes. Não é? São todos de primeiro ano, que não vêm habituados ainda a trabalhar neste registo e acaba por ser assim um desafio, porque são muitos alunos. Não conseguimos estar ao pé de todos ao mesmo tempo, claro, depois outros anos também, mas se já tiverem esta metodologia inculcada acaba por ser mais fácil, até porque já têm mais autonomia, ou seja, conseguem fazê-lo melhor. Mas a nível de primeiro ano, eu acho que deve ser onde se nota mais dificuldades, porque eles têm muita falta de autonomia e precisamos de estar com todos para que todos percebam o que devem fazer e daí serem muitos é difícil. Também alunos que estão a chegar às nossas turmas de português, língua não materna, com dificuldades ao nível de se expressarem. Abordarem ou usarem medidas seletivas e medidas adicionais que roubam muito do

nosso tempo, roubam no bom sentido. E também a nível de computadores e de outros materiais, mesmo os livros, enciclopédias nem todas as escolas têm e é uma coisa que é que é essencial e se não tivermos, nós podemos ir comprar. Mas não podemos comprar tudo, então. (expressão hesitante) E os temas surgem diariamente e os conteúdos também, e então acaba por ser difícil chegar a tudo e também a nível de conteúdos, por exemplo. Primeiro ano não tanto, dá para fazer melhor isto, embora seja a dificuldade das crianças, mas terceiro e quarto têm muitos conteúdos e é muito pouco tempo para ajudar também, porque as escolas exigem muito que nós façamos todas as atividades que a Câmara nos pede e que o agrupamento pede. Ou seja, a gestão de tudo acaba por se tornar difícil, porque muitas vezes o que acaba por acontecer é, embora com um jogo, uma atividade lúdica, damos a matéria, mas damos nós, não deixamos que eles explorem. Porque todas estas novidades exigem muito tempo e esse tempo, por vezes nós não temos.

**E - A gestão de tempo é uma coisa complicada, pronto, então já está obrigada.**

PB – Obrigada eu.

#### Anexo 5 – Análise de conteúdo da entrevista à Professora B

Análise de conteúdo		
Categorias	Subcategorias	Unidade de registo
Conceções sobre a autorregulação da aprendizagem	Autorregulação da aprendizagem	“É mesmo feito por eles, ou seja, daí percebemos perfeitamente que essas aprendizagens são muito mais significativas e que fazem muito mais sentido para eles

		quando são adquiridas por eles e não eu ao chegar e dizer é assim.”
	Instrumentos	“...ter alguns jogos onde eles possam fazê-los e perceber as respostas.”
O papel do professor no processo da autorregulação da aprendizagem	Papel do professor	“o professor tem o papel de orientar, de mediar as situações que vão ocorrendo em sala” “...não deve ser o professor a chegar e dizer a resposta.” “...na tua planificação prever o que é que pode acontecer, por que caminhos é que eles podem ir, para que estejam o máximo preparado para os orientar e não para lhe dar as respostas.”
	Contribuição do ambiente educativo	“Eu acho que eles devem ter todos os materiais à disposição deles...” “Eu acho realmente os materiais à disposição, os computadores também, porque é uma ferramenta e mesmo as mesas.” “...o professor dar-lhes mesmo esta liberdade de se movimentarem pela sala e de poderem ir para um lado ou para o outro...”
	Estratégias	“Nós, professores devemos fazer atividades para eles conseguirem chegar e serem eles a chegarem à informação.”

	Dificuldades	<p>“Não conseguimos estar ao pé de todos ao mesmo tempo...”</p> <p>“Também alunos que estão a chegar às nossas turmas de português, língua não materna, com dificuldades ao nível de se expressarem. Abordarem ou usarem medidas seletivas e medidas adicionais que roubam muito do nosso tempo, roubam no bom sentido.”</p> <p>“E os temas surgem diariamente e os conteúdos também, e então acaba por ser difícil chegar a tudo e também a nível de conteúdos, por exemplo.”</p> <p>“... a gestão de tudo acaba por se tornar difícil...”</p> <p>“...todas estas novidades exigem muito tempo e esse tempo, por vezes nós não temos.”</p>
A importância do aluno autorregulado	Papel do aluno	<p>“...os alunos devem ter um papel ativo na aprendizagem desde sempre...”</p> <p>“Ao longo do trabalho, eu acho que eles devem ter um papel ativo, devem ser eles a pesquisar.”</p>
	Sucesso escolar	<p>“É mesmo feito por eles, ou seja, daí percebermos perfeitamente que essas aprendizagens são muito mais significativas e que fazem muito mais sentido para eles quando são adquiridas por eles e não eu ao chegar e dizer é assim.”</p>

## Anexo 6 – Transcrição da entrevista à Professora C

**Entrevistadora (E) – O principal objetivo desta entrevista é perceber de que maneira os professores do 1º CEB encaram o papel dos seus alunos no seu processo de autorregulação da aprendizagem. A entrevista será gravada para fins académicos, garantindo a confidencialidade e o anonimato dos dados. Devo alertar também para a hipótese de, após a entrevista ser feita, ler a transcrição da mesma e proceder a eventuais alterações. Em nome da equipa de investigação do projeto, manifesto os nossos agradecimentos pela participação. Ao longo desta entrevista, farei 6 perguntas às quais tem a liberdade de responder ou não. Caso não queira abordar algum dos temas que iremos falar, basta dizer.**

**E – A primeira pergunta: Qual é a sua opinião sobre o papel dos alunos no seu processo de aprendizagem?**

Professora C (PC) – Acho que os alunos devem ser um agente ativo no seu processo de aprendizagem, ou seja, serão dadas ferramentas para que as crianças descubram a informação. Será pedido que as crianças pratiquem alguma atividade para aprender o conteúdo, em vez de estar apenas a escutar.

**E – Quais as estratégias ou ferramentas que os alunos podem utilizar para ultrapassar os desafios que lhes possam aparecer durante esse processo?**

PC – Para que as crianças consigam sucesso no processo de aprendizagem, é fundamental que adotem algumas práticas tais como: Diálogos e discussões, ajudando-os a chegar às suas próprias conclusões; associar os conteúdos à prática, principalmente com exemplos do dia a dia; também pode ser usada tecnologia em prol do crescimento da criança, embora se saiba que esta já tem uma grande presença no seu dia a dia, dentro e fora da sala de aula. Mas é importante ver a tecnologia como uma aliada e diversificar assim as metodologias de ensino. É importante também dar feedback sobre as melhorias a obter no processo de aprendizagem para obter também a confiança e motivação dos alunos. E criar

momentos de aprendizagem mais divertidos, com jogos, brincadeiras, usar vários espaços educativos, como o pátio, a biblioteca e o mundo que nos rodeia.

**E – E agora considerando a importância de um aluno ser autónomo e autorregulado, qual o papel que o professor pode ter nisso?**

PC – O professor deve ter uma capacidade de levar os alunos à reflexão, deve ser um mediador, deve deixar a criança tentar, errar e voltar a tentar. E deve ser capaz de lhe dar ferramentas para que ela possa identificar pontos fortes, definição de metas, de autorreflexão. Fornecer feedback construtivo e estabelecer assim um ambiente de apoio emocional, onde os alunos se sintam à vontade para partilhar os seus sentimentos e de receber suporte para lidar com desafios emocionais.

**E – E, na sua opinião, tendo em conta a sua experiência, os resultados escolares dos alunos que demonstram autorregulação são distintos dos restantes?**

PC – Considerando a autorregulação como uma habilidade que nos permite controlar e gerenciar os nossos pensamentos, emoções e motivações percebemos que sim. Que facilmente é possível arranjar mais estratégias pessoais, que nos levem a alcançar os nossos objetivos e evitar situações e resultados indesejados. Assim é inegável dizer que a autorregulação tem grandes implicações no desenvolvimento pessoal, no ajuste social e no bem-estar geral e, sem dúvida, que é determinante sobre quem vai conseguir alcançar os objetivos e quem vai ficar pelo caminho. Por isso, acho que sim. Que têm aprendizagens bastante distintos dos restantes.

**E – E, na sua opinião, quais os aspetos do ambiente educativo que podem contribuir eficazmente para apoiar os alunos no desenvolvimento das suas capacidades de autorregulação?**

PC – O ambiente educativo deve apresentar-se organizado e previsível. Pois ambientes que estão mais desorganizados ou que não têm tanta capacidade de as crianças preverem o que vai acontecer demonstram que as crianças têm menos curiosidade e menos competência para lidar com as propostas de aprendizagem.

Assim, os ambientes devem apresentar, por exemplo, regras claras, as planificações das atividades e tarefas a realizar, também deve ser feita uma boa seleção de objetivos para aquele grupo, os recursos que não devem estar na sala ou que se devem colocar na sala para evitar distrações e que haja um espaço onde as crianças possam pensar, refletir e expor os sentimentos. É importante que a criança também conheça a rotina e que sabe sempre o que vai acontecer a seguir pois assim sente-se mais segura, menos ansiosa e, portanto, mais capaz.

**E – E sendo o papel do professor fundamental, como já percebemos, neste apoio que é dado aos alunos, que dificuldades é que identifica na promoção do processo da autorregulação de cada aluno?**

PC – Sinto que muitas vezes os alunos têm dificuldade em ultrapassar a vergonha de falar nestes aspetos ou nos aspetos que provocam esta dificuldade de se autorregular. (INTERRUPÇÃO)

**E – Têm dificuldade em expressar as dificuldades?**

PC – Sim, têm dificuldade em dizer que isso é uma dificuldade para eles. É o medo de falarem nisso, é o não verem a autorregulação como um passo importante para o sucesso pessoal, emocional e até escolar. E depois também as famílias. As famílias também têm alguma dificuldade em perceber que as questões do foro psicológico e emocional. (expressão hesitante) (INTERRUPÇÃO)

**E – São importantes?**

PC – São importantes e são um problema real e efetivo e que muitas vezes determina tudo o resto. Muitas vezes ou que determina mesmo tudo o resto. Todo o sucesso pessoal, profissional, escolar, por aí adiante.

### Anexo 7 – Análise de conteúdo da entrevista à Professora C

<b>Análise de conteúdo</b>		
<b>Categorias</b>	<b>Subcategorias</b>	<b>Unidade de registo</b>
Conceções sobre a autorregulação da aprendizagem	Autorregulação da aprendizagem	“Considerando a autorregulação como uma habilidade que nos permite controlar e gerenciar os nossos pensamentos, emoções e motivações...”
	Instrumentos	“...Diálogos e discussões ajudando-os a chegar às suas próprias conclusões; associar os conteúdos à prática, principalmente com exemplos do dia a dia...”
O papel do professor no processo da autorregulação da aprendizagem	Papel do professor	“O professor deve ter uma capacidade de levar os alunos à reflexão, deve ser um mediador, deve deixar a criança tentar, errar e voltar a tentar. E deve ser capaz de lhe dar ferramentas para que ela possa identificar pontos fortes, definição de metas, de autorreflexão.”
	Contribuição do ambiente educativo	“E criar momentos de aprendizagem mais divertidos, com jogos, brincadeiras, usar vários espaços educativos, como o pátio, a biblioteca e o mundo que nos rodeia.” “O ambiente educativo deve apresentar-se organizado e previsível.”

		<p>“...os ambientes devem apresentar, por exemplo, regras claras, as planificações das atividades e tarefas a realizar, também deve ser feita uma boa seleção de objetivos para aquele grupo...”</p> <p>“É importante que a criança também conheça a rotina e que sabe sempre o que vai acontecer a seguir pois assim sente-se mais segura, menos ansiosa e, portanto, mais capaz.”</p>
	Estratégias	“É importante também dar feedback sobre as melhorias a obter no processo de aprendizagem para obter também a confiança e motivação dos alunos.”
	Dificuldades	<p>“É o medo de falarem nisso, é o não verem a autorregulação como um passo importante para o sucesso pessoal, emocional e até escolar.”</p> <p>“As famílias também têm alguma dificuldade em perceber que as questões do foro psicológico e emocional ... são importantes e são um problema real e efetivo...”</p>
A importância do aluno autorregulado	Papel do aluno	“os alunos devem ser um agente ativo no seu processo de aprendizagem”
	Sucesso escolar	“...a autorregulação ... é determinante sobre quem vai conseguir alcançar os objetivos e quem vai ficar pelo caminho.”

## Anexo 8 – Transcrição da entrevista à Professora D

**Entrevistadora (E) – O principal objetivo desta entrevista é perceber de que maneira os professores do primeiro ciclo encaram o papel dos seus alunos no processo de autorregulação da aprendizagem. A entrevista será gravada apenas para fins académicos, garantindo a confidencialidade e o anonimato dos dados. Devo alertar também para a hipótese de, após a entrevista, poderás ler a transcrição da mesma e proceder a eventuais alterações que queiras. Em nome da equipa de investigação do projeto, manifesto os nossos agradecimentos pela tua participação e manifesto a nossa disponibilidade para quaisquer esclarecimentos adicionais. Ao longo desta entrevista, farei 6 perguntas às quais tens liberdade de responder ou não, caso não queira abordar alguns dos temas que iremos falar, basta dizer.**

**A primeira pergunta: Qual a sua opinião sobre o papel dos alunos no seu processo de aprendizagem?**

Professora D (PD) – O papel dos alunos no seu processo de aprendizagem é fundamental e multifacetado. Eles são os agentes principais na construção do próprio conhecimento e devem de assumir uma postura ativa, ou seja, devem revelar proatividade, motivação, interesse, autonomia, responsabilidade, colaboração e capacidade de reflexão. Nós, enquanto professores de instituições de ensino, temos um papel importante em fornecer orientação e recursos para que isso mesmo aconteça. O sucesso no processo de aprendizagem depende em grande parte, da atitude, do esforço e do envolvimento ativo dos próprios alunos.

**E – E quais as estratégias ou ferramentas que os alunos podem utilizar para ultrapassar os desafios no seu processo de aprendizagem?**

PD – Para ultrapassar os desafios no processo de aprendizagem, os alunos podem utilizar diversas estratégias ou ferramentas que facilitam a aquisição e a consolidação do seu conhecimento. Nomeadamente, diários de estudo, ou seja, aquilo que nós conhecemos por apontamentos, gerir o tempo e o espaço de estudo e do meio envolvente, mapas mentais, fichas de revisões, explicar os conteúdos, participação ativa nas aulas, pequenos grupos de estudo, os Quizzes Google drives ou aquilo que nós consideramos o Microsoft Teams, entre outros. Combinadas, estas

estratégias, os alunos podem enfrentar desafios de aprendizagem de forma mais eficaz, desenvolvendo habilidades que o ajudarão ao longo de toda a vida académica e profissional. Tendo em atenção que cada aluno é um aluno e deve utilizar para ele aquilo que mais sentido faz.

**E – E, considerando a importância de o aluno ser autónomo e autorregulado, qual o papel que o professor pode ter?**

PD – O professor desempenha um papel decisivo no desenvolvimento da autonomia e da autorregulação dos alunos. Para isso, facilita um ambiente que estimula essas habilidades e oferecendo um suporte adequado. Ou seja, os professores podem proporcionar um ambiente de aprendizagem favorável e cooperativo, dar a conhecer estratégias de autorregulação, dar feedback constantes, construtivos, ajudar a definir metas claras e desafiadoras, promover momentos de reflexão crítica, proporcionar momentos de apoio individualizado e possibilitar o uso da tecnologia. Deste modo, o papel do professor é essencial para capacitar os alunos a serem aprendizes autónomos e autorregulados, fornecendo assim as suas ferramentas de apoio e um ambiente necessário para que possam desenvolver-se essas habilidades de forma eficaz.

**E – E, tendo em conta a sua experiência, os resultados escolares dos alunos que demonstram autorregulação da aprendizagem são distintos dos restantes?**

PD – Tendo em conta que a autorregulação da aprendizagem passa pela organização e gestão do seu próprio conhecimento, pela definição de metas a alcançar. Sim, os resultados escolares dos alunos que demonstram autorregulação da aprendizagem tendem a ser significativamente distintos e geralmente superiores aos alunos que não possuem essas habilidades. A autorregulação tem um impacto positivo no desempenho académico. Pois, os alunos autorregulados não só apresentam melhor aproveitamento, mas também manifestam comportamentos mais positivos, como maior participação nas aulas e uma atitude mais proativa em relação aos estudos.

**E – E, na sua opinião, quais os aspetos do ambiente educativo que podem contribuir eficazmente para apoiar os alunos no seu desenvolvimento, no desenvolvimento das suas capacidades de autorregulação?**

PD – Para apoiar os alunos no desenvolvimento das suas capacidades de autorregulação, o ambiente educativo deve ser cuidadosamente estruturado para promover a autonomia, reflexão crítica e aprendizagem ativa de acordo com as necessidades de cada aluno. Para isso, o professor deve valorizar o esforço e o progresso, criando um ambiente seguro para erros e aprendizado. Ajudar a estabelecer metas alcançáveis e dar feedback construtivo, gerir comportamentos, ensinar técnicas de gestão de tempo e autoavaliação. Formar espaços de estudo flexíveis, recursos acessíveis, além de integrar ferramentas tecnológicas, promover a aprendizagem cooperativa e grupos de estudo, incentivar atividades de reflexão sobre o processo de aprendizagem. Fazer perguntas para aquilo que eles estão preparados a estimular e a refletir, seja como forma de reflexão crítica. Fornecer um apoio individualizado, utilizar avaliações contínuas com feedback, incentivar a autoavaliação e uma avaliação por pares. O mais difícil de hoje em dia é envolver pais e integrar essa comunidade em contextos de aprendizagem.

**E – E sendo o papel do professor fundamental no apoio ao aluno que dificuldades identifica na promoção do processo de autorregulação de cada um?**

PD – Promover um processo de autorregulação entre os alunos apresenta diversas dificuldades para os professores, devido principalmente à heterogeneidade dos alunos e às suas necessidades. Ao sistema educativo que temos, ao currículo extenso, ao excesso de trabalho, à falta de formação específica às turmas grandes, aos recursos limitados, à desmotivação, à influência dos pais, à qualidade do feedback dado, à autopercepção dos alunos, ao acesso desigual e à falta de conhecimentos digitais. Promover uma autorregulação exige um equilíbrio cuidadoso entre instrução direta e o suporte individualizado e a criação de um ambiente que valorize a autonomia. Superar essas dificuldades envolve uma abordagem holística. Onde a formação contínua dos professores, o suporte institucional e a colaboração com a família e a comunidade desempenham papéis cruciais.

**E – Obrigada.**

## Anexo 9 – Análise de conteúdo da entrevista à Professora D

Análise de conteúdo		
Categorias	Subcategorias	Unidade de registo
Conceções sobre a autorregulação da aprendizagem	Autorregulação da aprendizagem	“Tendo em conta que a autorregulação da aprendizagem passa pela organização e gestão do seu próprio conhecimento, pela definição de metas a alcançar.”
	Instrumentos	“Nomeadamente, diários de estudo, ou seja, aquilo que nós conhecemos por apontamentos, gerir o tempo e o espaço de estudo do meio envolvente, mapas mentais, fichas de revisões, explicar os conteúdos, participação ativa nas aulas, pequenos grupos de estudo, os Quizzes Google drives ou aquilo que nós consideramos o Microsoft Teams, entre outros.”
O papel do professor no processo da autorregulação da aprendizagem	Papel do professor	“Nós, enquanto professores de instituições de ensino, temos um papel importante em fornecer orientação e recursos...” “...os professores podem proporcionar um ambiente de aprendizagem favorável e cooperativo...”

		<p>“...o papel do professor é essencial para capacitar os alunos a serem aprendizes autónomos e autorregulados...”</p> <p>“Ajudar a estabelecer metas alcançáveis e dar feedback construtivo, gerir comportamentos, ensinar técnicas de gestão de tempo e autoavaliação.”</p>
	Contribuição do ambiente educativo	<p>“Para apoiar os alunos no desenvolvimento das suas capacidades de autorregulação, o ambiente educativo deve ser cuidadosamente estruturado para promover a autonomia, reflexão crítica e aprendizagem ativa de acordo com as necessidades de cada aluno.”</p>
	Estratégias	<p>“...dar a conhecer estratégias de autorregulação, dar feedbacks constantes, construtivos, ajudar a definir metas claras e desafiadoras, promover momentos de reflexão crítica, proporcionar momentos de apoio individualizado e possibilitar o uso da tecnologia.”</p>
	Dificuldades	<p>“O mais difícil de hoje em dia é envolver pais e integrar essa comunidade em contextos de aprendizagem.”</p> <p>“Promover um processo de autorregulação entre os alunos apresenta diversas dificuldades para os professores, devido principalmente à heterogeneidade dos alunos e às suas necessidades. Ao sistema educativo que temos, ao currículo extenso, ao excesso de trabalho, à falta de formação específica às turmas grandes, aos recursos limitados, à desmotivação, à influência dos pais,</p>

		à qualidade do feedback dado, à autopercepção dos alunos, ao acesso desigual e à falta de conhecimentos digitais.”
A importância do aluno autorregulado	Papel do aluno	<p>“Eles são os agentes principais na construção do próprio conhecimento e devem de assumir uma postura ativa...”</p> <p>“O sucesso no processo de aprendizagem depende em grande parte da atitude, do esforço e do envolvimento ativo dos próprios alunos.”</p>
	Sucesso escolar	<p>“O sucesso no processo de aprendizagem depende em grande parte, da atitude, do esforço e do envolvimento ativo dos próprios alunos.”</p> <p>“...os alunos autorregulados não só apresentam melhor aproveitamento, mas também manifestam comportamentos mais positivos...”</p>

