

A Autorregulação da Aprendizagem e Autoeficácia Acadêmica: contribuições para o contexto educacional

Self-Regulation of Learning and Academic Self-Efficacy: contributions to the educational context

Autorregulación del Aprendizaje y la Autoeficiencia Académica: contribuciones al contexto educativo

Recebido: 09/07/2020 | Revisado: 13/07/2020 | Aceito: 19/10/2020 | Publicado: 21/10/2020

Fernando César dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2250-8553>

Universidade Estadual do Maranhão, Brasil

E-mail: nandouema72@gmail.com

Maély Ferreira Holanda Ramos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6150-6345>

Universidade Federal do Pará, Brasil

maelyramos@hotmail.com

Emmanuelle Pantoja Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0134-4350>

Universidade Federal do Pará, Brasil

E-mail: emmanuellepantojas@gmail.com

Resumo

A Teoria Social Cognitiva parte da premissa de que os sujeitos interagem com o meio em que se vive, recebendo influências bidirecionalmente – contexto e indivíduo. Desta forma, os sujeitos são capazes de operacionalizar mudanças no curso de suas próprias ações, pensamentos e emoções. Na perspectiva sociocognitiva, de Albert Bandura, os conceitos da autorregulação e autoeficácia são fundamentais no caminho da compreensão dos processos envolvidos na aprendizagem dos indivíduos e, portanto, são essenciais para o entendimento dos fatores relacionados à formação de alunos universitários. Desta forma, este estudo tem por objetivo discutir os conceitos da autorregulação e da autoeficácia acadêmica e suas contribuições para compreensão dos processos cognitivos, metacognitivos, comportamentais e motivacionais relativos ao contexto educacional. Para tanto, realizou-se pesquisa bibliográfica, com enfoque narrativo, a partir de autores nacionais e internacionais, tais como

Albert Bandura (1986, 1991, 2003, 2008); Zimmerman (2000); Pajares, Olaz (2008); Azzi (2012); Mazotti (2014); Ramos (2015); Silva (2019), entre outros. Entende-se que a Teoria Social Cognitiva tem no processo de desenvolvimento da autorregulação e das crenças de autoeficácia importantes conceitos para a compreensão de como os indivíduos observam, julgam e agem sobre seus próprios comportamentos e como estruturam, monitoram e avaliam sua aprendizagem.

Palavras-chave: Autorregulação da aprendizagem; Autoeficácia acadêmica; Ensino superior; Formação inicial.

Abstract

The Social Cognitive Theory starts from the premise that we, subjects, interact with the environment in which we live, receiving influences bidirectionally - context and individual. In this way, the subjects are able to operationalize changes in the course of their own actions, thoughts and emotions. From a sociocognitive perspective, the concepts of self-regulation and self-efficacy are fundamental in understanding the processes involved in the learning of individuals and, therefore, are essential for understanding the factors related to the training of university students. Thus, this study aims to discuss the concepts of self-regulation and academic self-efficacy and their contributions to understanding the cognitive, metacognitive, behavioral and motivational processes related to the educational context. For this, bibliographic research was carried out, with a narrative focus, from national and international authors, such as Albert Bandura (1986, 1991, 2003, 2008); Zimmerman (2000); Pajares, Olaz (2008); Azzi (2012); Mazotti (2014); Ramos (2015); Silva (2019), among others. It is understood that the Cognitive Social Theory has important concepts in the process of developing self-regulation and self-efficacy beliefs for understanding how individuals observe, judge and act on their own behaviors and how they structure, monitor and evaluate their learning.

Keywords: Self-regulation of learning; Academic self-efficacy; Higher education; Initial training.

Resumen

La teoría cognitiva social parte de la premisa de que nosotros, los sujetos, interactuamos con el entorno en el que vivimos, recibiendo influencias bidireccionales: contextuales e individuales. De esta manera, los sujetos pueden operacionalizar los cambios en el curso de sus propias acciones, pensamientos y emociones. Desde una perspectiva sociocognitiva, los

conceptos de autorregulación y autoeficacia son fundamentales para comprender los procesos involucrados en el aprendizaje de las personas y, por lo tanto, son esenciales para comprender los factores relacionados con la formación de los estudiantes universitarios. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo discutir los conceptos de autorregulación y autoeficacia académica y sus contribuciones a la comprensión de los procesos cognitivos, metacognitivos, conductuales y motivacionales relacionados con el contexto educativo. Para ello, se realizó una investigación bibliográfica, con un enfoque narrativo, de autores nacionales e internacionales, como Albert Bandura (1986, 1991, 2003, 2008); Zimmerman (2000); Pajares, Olaz (2008); Azzi (2012); Mazotti (2014); Ramos (2015); Silva (2019), entre otros. Se entiende que la Teoría Social Cognitiva tiene conceptos importantes en el proceso de desarrollar creencias de autorregulación y autoeficacia para comprender cómo los individuos observan, juzgan y actúan sobre sus propios comportamientos y cómo estructuran, monitorean y evalúan su aprendizaje.

Palabras clave: Autorregulación del aprendizaje; Autoeficacia académica; Educación superior; Formación inicial.

1. Introdução

A Teoria Social Cognitiva (TSC), desenvolvida por Albert Bandura em 1986, parte da premissa de que s, nó sujeitos, interagimos com o meio em que vivemos, influenciando e sendo influenciados por ele. Desta forma, os sujeitos são capazes de operacionalizar mudanças no curso de suas próprias ações, pensamentos e emoções (Bandura, 1986). A TSC tem sido estudada nos mais diversos campos de conhecimento, como a educação, saúde, esporte, administração, entre outros, (Bandura, 1986; Pajares & Olaz, 2008; Silva, 2019) e propõe conceitos fundamentais para o desenvolvimento da aprendizagem que podem ser investigados para compreender os mecanismos pelos quais os alunos aprendem e se mantêm motivados em suas atividades de estudos. A TSC possui construtos centrais em que os conceitos de autorregulação e autoeficácia são fundamentais no caminho da compreensão dos processos envolvidos na aprendizagem dos indivíduos e, portanto, são importantes para a reflexão acerca da formação de alunos em qualquer nível de ensino.

Neste artigo lança-se mão dos conceitos de autorregulação e autoeficácia, construtos que podem contribuir para potencializar resultados acadêmicos para professores e estudantes. A autorregulação, segundo Bandura (1991), pode ser compreendida como a capacidade do sujeito em controlar, de forma voluntária, sentimentos, pensamentos e ações, visando atingir

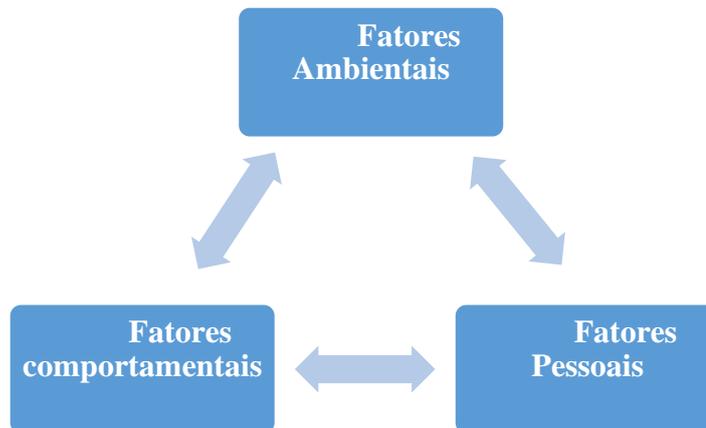
metas estabelecidas; enquanto a autoeficácia é definida como a crença do indivíduo nas suas capacidades de execução de tarefas específicas para o alcance destas metas (Bandura, 1986, 1991). Sendo assim, para aprofundamento sobre estas questões, este estudo bibliográfico, de caráter narrativo, tem como objetivo discutir os conceitos da autorregulação da aprendizagem e da autoeficácia acadêmica e suas contribuições para compreensão dos processos cognitivos, metacognitivos, comportamentais e motivacionais relativos ao contexto educacional.

2. Teoria Social Cognitiva

A Teoria Social Cognitiva – TSC de Albert Bandura (1986) inicialmente foi desenvolvida como Teoria da Aprendizagem Social com o objetivo de identificar mecanismos da aprendizagem. Contudo, seu alcance foi sendo expandido e abrangendo outras áreas do campo da psicologia comportamental, sendo então utilizada para entender o desenvolvimento, aprendizagem e ação humana, bem como o comportamento humano. Esta expansão da utilização da teoria se justifica, pois o indivíduo não é formado de corpo e mente como conjuntos separados, mas sim interdependentes que atuam conjuntamente inseridos em todos os contextos, nos quais o indivíduo vive e se relaciona (Bandura, 2008). Assim, a partir desta perspectiva, o sujeito, este ser de unidade (*self*), sofre interferência do meio em que vive ao mesmo tempo em que influencia este meio (Bandura, 1991).

A TSC, nesta premissa, defende a capacidade agêntica do ser humano, a partir da qual compreende o indivíduo na interação com o meio social, onde fatores pessoais, comportamentais e ambientais interagem, promovendo mudanças e sendo modificados pelo indivíduo (reciprocidade triádica) (Bandura, 1986, 1991, 2008). Esta interação explica a capacidade de autodirecionamento do sujeito, que pode possibilitar certo controle nas suas ações, pensamentos e emoções, em níveis que podem variar de pessoa para pessoa, considerando os diferentes contextos envolvidos (Bandura, 2010). Desta forma, pode-se perceber a importância do conceito da Reciprocidade Triádica, em que o funcionamento humano deve ser compreendido a partir da reciprocidade entre fatores comportamentais, pessoais e ambientais, a partir da perspectiva da agência humana. Estes conceitos possibilitam compreender que o sujeito possui a capacidade de se perceber, direcionar, de se observar e conduzir o próprio comportamento e ações. Na Figura 1, é possível observar a tríade de reciprocidade do comportamento humano, segundo Bandura (1986).

Figura 1 - Reciprocidade Triádica segundo a Teoria Social Cognitiva, 1986.



Fonte: Adaptado de Bandura (1986).

Na Figura 1, compreende-se que o comportamento do indivíduo recebe e doa influências que consideram fatores ambientais, pessoais e comportamentais, os quais são administrados de forma bidirecional. Estes fatores não possuem sempre o mesmo peso ou importância, mas subsidiam o que Bandura (2008) define como as quatro capacidades humanas: intencionalidade, o pensamento antecipatório, autorreatividade e autoreflexividade. A **intencionalidade** diz respeito à capacidade do indivíduo de estabelecer planos e metas de ação e objetivos associados a um percurso que ele visualiza antecipadamente. Contudo, o contexto externo nem sempre pode ser controlado (Bandura, 1991; Silva, 2019). Por isso, de acordo com Bandura (2008), para que o indivíduo atinja suas metas ele necessita, por vezes, da agência de outras pessoas, logo, muitas de nossas ações estão relacionadas à intencionalidades coletivas, já que o indivíduo interage o tempo todo com o seu meio social e é atingido por ele.

O **pensamento antecipatório** associa-se à capacidade humana de prever os resultados possíveis e traçar caminhos, táticas e objetivos para melhor atingir os resultados esperados. Nesse processo, como o sujeito é capaz de “visualizar” o futuro ou o que quer diante de si, também é capaz de se motivar para buscar o melhor direcionamento para alcançar metas (Bandura, 1991, 1988, 2010; Silva 2019). Planejar e antecipar, para depois agir. A **autorreatividade** é a capacidade de colocar em prática o que foi planejado e antecipado mentalmente. Por meio de mecanismos autorregulatórios, o indivíduo é direcionado a execução de suas metas e a satisfação em ter conseguido realizá-las. A **autoreflexividade** - da ação para a reflexão – esta é a dimensão mais metafísica do sujeito, a partir da qual é acionada

a auto-observação, a reflexão sobre seus próprios pensamentos, suas crenças pessoais, suas limitações e ações. Esta capacidade tem o potencial de produzir mudanças no pensamento e comportamento do sujeito no futuro (Azzi, 2012). É a capacidade que mais afeta o sujeito e suas futuras escolhas, metas e objetivos (Bandura, 1986).

Percebe-se que para Albert Bandura (2008), o indivíduo e suas interações sociais são fundamentais na construção do seu sentido de individualidade e agência pessoal. Estas interações, no mesmo sentido que contribuem para o desenvolvimento do sujeito, também podem produzir limitações. Neste sentido, os conceitos de Reciprocidade Triádica e de Agência Humana se aliam a dois outros conceitos importantes para os estudos em Teoria Social Cognitiva - Autorregulação e Autoeficácia.

Autorregulação

Na Teoria Social Cognitiva a autorregulação é um dos principais conceitos ligados à agência humana, pois possibilita ao indivíduo a gerência dos próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos, visando à obtenção de metas pessoais (Bandura, 1991, 2003). Se a partir da agência humana e da reciprocidade triádica entende-se que o sujeito interage com fatores internos e externos, modificando-os nesta interação, a autorregulação se torna fundamental, pois define-se como a capacidade consciente do indivíduo de autogerenciamento. Para Bandura (1991; 2008) esse é um processo cíclico que opera por meio de três subprocessos cognitivos, a saber: a auto-observação, o processo de julgamento e a autorreação.

O subprocesso de auto-observação possibilita ao indivíduo estar atento ao seu próprio comportamento, levando em consideração diversas dimensões do seu desempenho, como: qualidade, quantidade, originalidade, moralidade e desvio. Ainda possibilita que o sujeito realize uma avaliação sobre as razões pelas quais ele se comporta de determinada forma e quais as consequências destes comportamentos. A auto-observação é importante por fornecer as informações necessárias que serão utilizadas como referência nos processos de desempenho e julgamento sobre determinada ação. Desta forma, quanto mais clara a evidência de como o comportamento pode ser desenvolvido maior será o papel desempenhado pela auto-observação em favorecer o alcance das metas (Masotti, 2014). Além disso, quanto mais imediata for a observação maiores serão as oportunidades de agir sobre o comportamento, durante a ação. Assim, pode-se afirmar que o sucesso da autorregulação está

diretamente relacionado à qualidade da auto-observação realizada (Bandura, 1991; 2008; Silva, 2019).

Neste caso, é relevante que este subprocesso seja preciso, consistente e temporalmente próximo. No subprocesso de julgamento as informações obtidas na auto-observação serão avaliadas tendo em vista os padrões pessoais, o valor atribuído à tarefa e as normas sociais. É possível perceber o quanto estes mecanismos são construídos a partir das relações tecidas pelo sujeito. Fatores internos e externos interagem na construção de um processo de julgamento melhor formado. O terceiro subprocesso, a autorreação, permite a mudança autodirigida do comportamento com base em consequências auto-administradas (punitivas, reforçadoras ou indiferentes). Além disso, este é um subprocesso que retroalimenta os demais, dando início a um novo ciclo de auto-observação, processo de julgamento e autorreação (Bandura, 1991; Emilio & Polydoro, 2017).

Quando se observa como funciona a estrutura da autorregulação fica evidente que este é um processo gradual e não sendo isolado. Para atingir um comportamento autorregulado a partir da interação e influência mútua entre o indivíduo e o meio em que está inserido, ele vai se tornando menos dependente do social e, portanto, se autorregulando. Entende-se que pode-se observar nas pessoas os seus processos de autorregulação durante a vida

[...] em função disso, verifica-se que, quanto mais sofisticados forem os repertórios comportamentais dos indivíduos e suas interações com o ambiente, mais complexas serão suas formas de atuação. (Masotti, 2014, p.5).

Assim, a Teoria Social Cognitiva tem no processo de autorregulação um importante conceito para a compreensão de como os indivíduos observam, julgam e agem sobre seus próprios comportamentos. Mas, a autorregulação dialoga estritamente com outros conceitos da TSC, como a autoeficácia.

Autoeficácia

As crenças de autoeficácia são mecanismos que podem sustentar ou alimentar a autorregulação do sujeito. Estas crenças dizem respeito aos “julgamentos das pessoas em suas capacidades para organizar e executar cursos de ação necessários para alcançar certos tipos de desempenho” (Bandura, 1986, p. 391). Segundo Bandura (1991; 1994) as crenças de autoeficácia interferem nos vários mecanismos de autorregulação, como na definição de metas, na quantidade de esforço e tempo mobilizados em uma dada tarefa, na quantidade de

estresse experimentado e nas percepções sobre possíveis sucessos e fracassos. Pessoas com sólida confiança em suas capacidades estipulam metas mais desafiadoras e mantêm um forte compromisso com elas (Ramos, 2015). Mesmo diante do fracasso, o seu sentido de eficácia é rapidamente recuperado e estas pessoas mantêm sua motivação com a sustentação necessária. Elas têm a crença de que são capazes de lidar com um problema modificando o que deu errado, transformando as suas estratégias. São sujeitos que se sentem atraídos por situações desafiadoras, julgando que são capazes de exercer controle sobre elas. Ressalta-se, no entanto, que apenas possuir uma crença elevada não garante o desempenho satisfatório, é necessário que o indivíduo tenha as habilidades necessárias para o desenvolvimento de determinada tarefa e, ainda assim, fatores externos podem dificultar o alcance das metas (Zimmerman & Bandura, 1994).

A autoeficácia é desenvolvida por 4 fontes de informação, que são: 1) experiência vicária, que se trata da observação de modelos bem-sucedidos; 2) persuasão social, que se trata da motivação das pessoas que são persuadidas a atuar de forma a obter sucesso; 3) estados emocionais, sendo o julgamento de suas próprias capacidades e estados fisiológicos, e 4) experiências de domínio, que são as experiências exitosas que fortalecem as crenças de autoeficácia. Contudo, como estes fatores são desenvolvidos a partir da relação com o meio, em um movimento entre externo e interno, no entanto, contextos desfavoráveis podem interferir na construção de fortes crenças de autoeficácia. Desta forma, um conceito associado à autoeficácia e que precisa ser mencionado, é o de resiliência, que tem sido empregado na Teoria Social Cognitiva para designar o indivíduo que, apesar de sofrer interferências externas desvantajosas, consegue adaptar-se e se recuperar (Bandura, 2004; Ramos, 2015).

Desta forma, as pesquisas envolvendo a Teoria Social Cognitiva têm investigado as relações entre as crenças de autoeficácia e a resiliência do indivíduo que pode, ao longo da vida, superar eventos estressantes e controlar o próprio curso do seu comportamento. A relação entre os construtos autoeficácia e resiliência deve ser estudada associando-os “ao enfrentamento das mudanças sociais, econômicas e laborais trazidas pela globalização, envolvendo contexto, cultura e responsabilidade coletiva” (Fontes & Azzi, 2012, p.107). Sob esta perspectiva entende-se, também, a aplicação favorável da Teoria Social Cognitiva (TSC) ao contexto educacional.

Autorregulação e Autoeficácia na educação

A TSC surge como uma teoria explicativa do comportamento humano, do desenvolvimento cognitivo, numa perspectiva interacional e social. Albert Bandura explica que a abordagem social cognitiva associou três componentes para pensar um modelo que pudesse promover mudanças sociais.

O primeiro componente é um modelo teórico que especifica os determinantes da mudança psicossocial e os mecanismos pelos quais produzem seus efeitos, esse conhecimento proporciona os princípios condutores. O segundo componente é um modelo de tradução e implementação, que converte princípios teóricos em um modelo operacional inovador. Ele especifica o conteúdo, as estratégias de mudança e o modo de implementação. [...] O terceiro componente é um modelo de difusão social de como promover a adoção de programas psicossociais em meios culturais diversos. (Bandura, 2002).

Cada componente tem sua função específica e requer habilidades diversas. Desta forma, compreende-se que a Teoria Social Cognitiva, a partir dos seus componentes definidos por Bandura (2008), possui indiscutível aplicabilidade prática nas múltiplas dimensões da vida humana.

Assim, a aplicação da TSC e de seus constructos de autorregulação e autoeficácia à educação é capaz de produzir contribuições sociais importantes e impactantes, porque engendra transformações nos indivíduos. Bandura (2008) salienta que a importância de uma teoria psicológica não é definida apenas pelo seu poder explicativo e de realizar previsões capazes de serem verificadas, mas é necessário apresentar o poder de promover mudanças no funcionamento humano. A TSC atende a esse princípio, pois “especifica determinantes modificáveis e a maneira como estes devem ser estruturados, com base nos mecanismos pelos quais operam” (Bandura, 2008, p. 18), como, por exemplo, os efeitos que podem ter no comportamento humano e no alcance de metas a combinação de dois ou mais constructos, como a autorregulação e a autoeficácia.

As contribuições da TSC aplicada ao contexto social se faz presente na oferta de processos de modelação que “oferecem orientações informativas sobre como proporcionar que as pessoas efetuem mudanças pessoais, organizacionais e sociais” (Bandura, 2008, p. 18). Portanto, neste sentido, fica evidente como a TSC pode dialogar de forma intrínseca com os processos educacionais. A educação possui uma vocação para transformar os indivíduos, isso não quer dizer que ela não possua um papel na reprodução social (Bourdieu, 1970), mas, sem

dúvida, passar por processos de ensino/aprendizagem é capaz de gerar modificações importantes nas pessoas.

Os construtos da autorregulação e autoeficácia, portanto, são capazes de evidenciar aspectos pelos quais os indivíduos podem aprender de maneira sólida e definitiva. Para Bandura, a autoeficácia na educação está relacionada à crença do estudante na sua capacidade de realização de determinadas tarefas acadêmicas ou escolares. Estando mais relacionada à uma autoimagem do que a competências de fato, pois “os estudantes com alta crença de eficácia acadêmica estão mais disponíveis para os estudos e são mais persistentes diante dos desafios acadêmicos” (Joly *et al.*, 2016, p. 74). Ou seja, se os estudantes acreditam que são capazes de realizar tais tarefas, eles tendem a persistir mais no enfrentamento dos desafios que aparecem. A imagem que fazem de si mesmo é crucial (Bandura, 2008).

É possível perceber que a autoeficácia e a autorregulação, quando presentes e atuantes no indivíduo, são interligadas, moldando-se em um princípio de reciprocidade, onde o aluno autorregulado consegue construir crenças de autoeficácia mais consolidadas e vice-versa. Para Bandura (2008) existe uma relação dialética entre os construtos de autoeficácia e autorregulação, pois alunos que possuem um bom nível de crença de autoeficácia são mais motivados na aplicação de seus processos de autorregulação. Assim, “pode-se considerar a autorregulação como uma das fontes de autoeficácia, pois permite ao estudante maiores experiências de sucesso” (Joly *et al.*, 2016, p. 74). Os processos de autorregulação acionam no indivíduo a capacidade de se refazer, se adaptar, repensar, planejar e produzem sujeitos com mais sucesso escolar, por exemplo, estão associados às crenças de que “eu posso”, “eu sou”, “eu consigo” e outros. Para a construção de crenças de autoeficácia, os episódios de sucesso gerados pela autorregulação são fundamentais (Joly *et al.*, 2016).

3. Considerações Finais

Esta pesquisa objetivou apresentar a Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura e dois de seus principais construtos: autorregulação e autoeficácia. Estes conceitos tratam dos processos de aprendizagem e das crenças sobre as próprias capacidades desenvolvidas pelos indivíduos nos mais diversos campos de conhecimento.

Conforme apresentado, a partir da TSC, é possível compreender como a autorregulação promove a possibilidade de que um aluno construa crenças de autoeficácia mais sólidas, estabelecendo uma aprendizagem mais consolidada. São construtos interligados, portanto, um aluno autorregulado tem mais chances de ser também um aluno mais motivado,

mais adaptado, com uma capacidade maior de se reinventar e de superar obstáculos atingíveis ou dificuldade que encontre na sua trajetória de aprendizagem.

A importância da TSC para compreender os processos de ensino/aprendizagem, por meio de seus construtos se evidencia em resultados melhores na vida escolar ou acadêmica do aluno. Compreender como estes construtos atuam e como os sujeitos constroem crenças de autoeficácia é importante para contribuir, por exemplo, para os cursos de formação docente, capacitando estes profissionais não só a serem melhores profissionais, mais bem formados e mais confiantes de si, como também permitindo que os alunos que serão formados por eles possam adquirir as habilidades de construção de autorregulação e autoeficácia. Esta é uma perspectiva que ultrapassa a vida escolar ou acadêmica, pois discute-se acerca da formação de indivíduos com auto-imagem mais positiva, confiantes em si mesmos e com maior capacidade superar situações consideradas difíceis ou estressantes. Esta é uma habilidade fundamental na promoção de pessoas mais satisfeitas.

Desta forma, é possível concluir que a Teoria Social Cognitiva possui importante papel nas mudanças pessoais e sociais que podem ser promovidas pela sua aplicação nos contextos educacionais, partindo do contexto intrínseco para o extrínseco, gerando influências positivas.

Referências

- Azzi, R. G. (2012). *Introdução à Teoria Social Cognitiva*. São Paulo: Casa do Psicólogo. (Série teoria social cognitiva em contexto educativo).
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health education & behavior*, 31(2), 143-164.
- Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety research*, 1(2), 77-98.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ.

Bandura, A. (2008). *Teoria social cognitiva: conceitos básicos*/Albert Bandura, Roberta Gurgel Azzi, Soely Polydoro. Porto Alegre: Artmed.

Bandura, A. (2010). *Auto-eficácia*. A enciclopédia Corsini de psicologia , 1-3.

Bourdieu, P. (1970). The Berber house or the world reversed. *Information (International Social Science Council)*, 9(2), 151-170.

Emílio, E. R. V. & Polydoro, S. A. J. (2017). Autorregulação da Aprendizagem: Fundamentos e implicações no Contexto Educativo. 19-31. In *Promoção da autorregulação da aprendizagem: contribuições da Teoria Social Cognitiva / organização de Soely A. J. Polydoro*. – Porto Alegre : Letral. – (Coleção TSC em Debate; 3) 182p.

Fontes, A. P., & Azzi, R. G. (2012). Crenças de autoeficácia e resiliência: apontamentos da literatura sociocognitiva. *Estudos de Psicologia I Campinas I* 29(1), 105-114.

Jolly, M. C. R. A., *et al.* (2016). Autoeficácia acadêmica e autorregulação da aprendizagem: rede de relacionamento em bases online. *Revista Avaliação Psicológica*, 15(1), 73-82.

Pajares, F., & Olaz, F. (2008). Teoria social cognitiva e auto-eficácia: uma visão geral. In: Bandura, A.; Azzi, R.; Polydoro, S. A. J. (Orgs) *Teoria social cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Editora Artmed. 97-114.

Ramos, M. F. H. (2015). Modelo Social Cognitivo de Satisfação no Trabalho e Eficácia Coletiva: Percepções sobre a Docência. *Tese (Doutorado)*. Programa de PósGraduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento. UFPA. Belém.

Silva, E. P. (2019). Construção e Validação da Escala de Autorregulação Acadêmica. 2019. 167f. *Dissertação (Mestrado em Educação)*. Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal do Pará, Belém, Pará, Brasil.

Zimmerman, B. J., & Bandura, A. Impact of self-regulatory influences on writing course

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Fernando César dos Santos – 35%

Maély Ferreira Holanda Ramos – 35%

Emmanuelle Pantoja Silva – 30%