Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

REFLEXÕES DE UMA RODA DE CONVERSA ACADÊMICA SOBRE AUTORREGULAÇÃO E BEM-ESTAR SUBJETIVO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

REFLECTION AN ACADEMIC DIALOGUE CIRCLE ABOUT SELF-REGULATION AND SUBJECTIVE WELL BEING OF UNIVERSITY STUDENTS

Vera Lúcia Deps
Cecilia Calabaide
Elizangela Tonelli
Flávia da Cunha Pereira
Gisele Pessin
Gláucio Roberto Bernardo de Cara

RESUMO - Este estudo visa a analisar a relação entre comportamento autorregulado e bem-estar subjetivo no ambiente acadêmico. Para tal recorreu-se a uma roda de conversa entre cinco estudantes e uma professora do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem, da Universidade Estadual Norte Fluminense (UENF) que possibilitou a identificação de autores e conceitos relevantes para fundamentar este trabalho sob uma abordagem exploratória e qualitativa. O ponto de partida para as reflexões da roda de conversa pautou-se na seguinte questão: de que modo as dimensões do construto da autorregulacão relacionam-se com o bem-estar subjetivo e, consequentemente, com a qualidade de vida de estudantes universitários? Inicialmente analisou-se os conceitos de autorregulacão e de bem-estar subjetivo, concluindo haver convergência entre eles. As reflexões do grupo focalizaram duas variáveis do comportamento autorregulado relacionadas ao bem-estar subjetivo: a definição de objetivos – que integra a dimensão metacognitiva – e as estratégias volitivas de controle da motivação – que integram as dimensões motivacional/comportamental. As evidências presentes na literatura especializada sugerem que comportamentos autorregulados podem contribuir positivamente para o bem-estar subjetivo, e, por conseguinte, afetam a qualidade de vida. Ressalta-se as possibilidades de prevenção e redução de riscos à saúde a partir de intervenções para a autorregulação de estudantes, frente aos desafios do cotidiano acadêmico.

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

Palavras-chave: Autorregulação; Bem-estar; Qualidade de vida; Saúde; Cotidiano acadêmico

ABSTRACT - This study aims to analyze the relationship of self-regulation, as well as the processes and dimensions that constitute it, with the subjective well-being and the quality of life in the academic scope. To that end it was used a dialogue circle between five students and a teacher of the postgraduate program in Cognition and Language of Northern Fluminense State University, (UENF), that allowed the identification of authors and relevant concepts that ground this work under an exploratory and qualitative approach. The starting point for the reflections on the dialogue circle was based on the following question: how do the dimensions of the self-regulation construct relate to subjective well-being, and consequently to the quality of life of university students? Initially the concepts of self-regulation and subjective well-being were analyzed, concluding that there is convergence between them. The group's reflections focused on two variables of self-regulated behavior related to subjective well-being: goal-setting – which integrates the metacognitive dimension and volitional motivational control strategies – which integrate the motivational/behavioral dimensions. The evidence in the specialized literature suggests that self-regulated behaviors may contribute positively to subjective well-being, and therefore affect quality of life. We highlight the various possibilities for prevention and reduction of health risks from interventions for self-regulation of students, in face of the challenges of daily academic life.

Keywords: Self-Regulation; Well-being; Quality of life; Health; Academic daily life

INTRODUÇÃO

A autorregulação consiste em um conjunto de processos conscientes e deliberados, utilizada pelas pessoas para que atinjam suas metas. Diferentes estudos acerca dos processos que constituem a autorregulação comumente têm demonstrado o quanto o comportamento autorregulado pode favorecer diferentes aspectos da vida (BANDURA, 1997; 2005; ZIMMERMAN, RIDDER E FUJITA, 2013; FERREIRA; AZZI, 2017; MCCLELLAND *et al*., 2018).

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

A aplicabilidade da autorregulação tem se expandido em diferentes campos do conhecimento, principalmente na educação, no que diz respeito aos processos de aprendizagem. Em decorrência dos inúmeros desafios vivenciados por estudantes universitários, observa-se na comunidade científica internacional um número expressivo de pesquisas no meio acadêmico (SIMON; DURAND-BUSH, 2009; SAMPAIO; POLYDORO; ROSÁRIO, 2012; TODD; MULLAN, 2013; DUBUC-CHARBONNEAU; DURAND-BUSH, 2015; PLUUT; CURSEU; ILIES, 2015; GRUNSCHEL; STEINMAYR, 2016).

Partindo de inquietações e questionamentos sobre as pressões e tensões experimentadas por estudantes nos cursos de graduação (CHICKERING; SCHLOSSBERG, 2002), bem como os frequentes casos de adoecimento entre esses sujeitos na universidade (HOFER; BUSCH; KARTNER, 2011; PARK; EDMONDSON; LEE, 2012), este texto decorre de uma roda de conversa acerca dessa temática, realizada por estudantes e por uma professora do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). Integrados nos cursos de mestrado ou doutorado, esses estudantes realizam pesquisas sob a perspectiva da autorregulação da aprendizagem, que, por sua vez, norteou suas reflexões.

Trata-se de um trabalho limitado em seu escopo, no entanto, espera-se, com este estudo, instigar a ampliação desse conhecimento, visando a contribuir com a implementação de ações que possam evitar ou reduzir os efeitos nocivos causados por comportamentos típicos de estudantes com baixos níveis de autorregulação.

As contribuições dos integrantes do grupo se deram em dois momentos. No primeiro, as discussões pautaram-se numa prévia revisão da literatura, na qual foram destacados os trabalhos de autores considerados de maior relevância no campo da Autorregulação. Para se pensar na relação da autorregulação com bem-estar subjetivo, ressaltou-se a conceituação dada pela literatura especializada, tal como se descreve neste estudo. Já no segundo momento, apresentam-se reflexões sobre o modo como as dimensões metacognitiva, motivacional e comportamental da autorregulação relacionam-se com o bem-estar subjetivo, e, consequentemente, com a qualidade de vida dos estudantes universitários. Considera-se, desse modo, suas implicações na saúde psicológica e física dos sujeitos. Por fim, são apresentadas as considerações decorrentes da análise da literatura e dos debates possibilitados pela roda de conversa.

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

CONCEITUANDO BEM-ESTAR

Ao longo da história, pesquisas e políticas públicas investiram no tratamento de doenças, em detrimento de ações voltadas para a qualidade de vida e para a promoção da saúde. Nesse cenário, a saúde foi concebida sob conceitos que expressam a mera ausência de doenças. Entretanto, mudanças no contexto social e no enfoque das pesquisas científicas têm produzido transformações significativas nesses conceitos, ampliando seu escopo sob novas definições, incluindo estudos sobre a qualidade de vida.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1995), o conceito de qualidade de vida refere-se à suposição que o sujeito tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto cultural no qual está inserido, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Essa referência ressalta a importância substancial do bem-estar psicológico na sua interação com os diversos aspectos pessoais, sociais e ambientais que condicionam a saúde. Para Keyes (2006), o bem-estar subjetivo é uma importante faceta da qualidade de vida.

Há uma tendência na literatura especializada para conceituar bem-estar psicológico sob a perspectiva da Psicologia Positiva (DIENER; SELIGMAN, 2004; TAUB *et al*., 2006), que valoriza o potencial das pessoas em vez das suas limitações. Como seguidores dessa linha teórica, Ryff e Keys (1995) postularam um quadro de referência multidirecional do bem-estar psicológico, decorrente de um múltiplo quadro de referências teóricas derivado da convergência entre as teorias do desenvolvimento do curso de vida. Esse quadro de referência envolve seis dimensões inter-relacionadas, quais sejam: (1) o sentimento de crescimento continuado e de desenvolvimento como pessoa (crescimento pessoal); (2) a avaliação positiva de si e da vida pessoal passada (autoaceitação); (3) a crença de que a própria vida tem propósito e significado (ter propósito na vida); (4) o estabelecimento de relacionamento de qualidade com os outros (relação positiva com os outros); (5) a capacidade para dirigir efetivamente a própria vida; e (6) o mundo ao redor (domínio do ambiente). Ressalta-se que esse modelo subsidiou vários estudos relacionados ao bem-estar psicológico, demonstrando aceitação pelos pesquisadores dessa temática.

Ainda como Ryff e Keys (1995) apresentam, o sentimento de bem-estar psicológico resulta da experiência dessas dimensões pelos indivíduos. Para os autores, as teorias em que se basearam para a construção do modelo de bem-estar psicológico

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

fazem pouca referência à felicidade ou ao afeto positivo como características que definem o bem-estar.

Filósofos têm interpretado que a felicidade não é um fim, mas um subproduto de uma notável realização (MILL, 2010). Para Ryff e Keys (1995), uma descrição compreensiva da necessidade psicológica de bem-estar deve ser mais ampla, investigando se a pessoa tem percepção de que sua vida tem um propósito; se ela sente controle sobre sua própria vida; e se inclui a qualidade dos laços afetivos estabelecidos com os outros.

CONCEITUANDO A AUTORREGULAÇÃO

A autorregulação se refere à capacidade do indivíduo de planejar e implementar pensamentos, sentimentos e ações desejados, e adaptá-los às exigências e transformações do meio, a fim de alcançar seus objetivos (ZIMMERMAN, 2000). Na perspectiva da autorregulação os seres humanos têm o potencial para se autodirigirem e para serem autônomos, a menos que sofram alguma interferência, seja de natureza física ou psicológica, que impossibilite ou dificulte o exercício da autonomia e da agência pessoal. Sob esse entendimento, vê-se que simples ações em diferentes situações do cotidiano evidenciam a autodeterminação de uma pessoa. A exemplo disso, pode-se observar a ida de um estudante à instituição de ensino. Suas ações implicam um conjunto de decisões e comportamentos, tais como a escolha da roupa a vestir, do meio de locomoção que será utilizado, bem como da maneira pela qual o tempo pode ser gerenciado para evitar atrasos.

Desse modo, pode-se questionar a relevância da autorregulação, uma vez que, em alguma medida, todas as pessoas são autorreguladas. Entretanto, estudos sobre os processos que constituem a autorregulação (BANDURA, 1997, 2005; ZIMMERMAN, 2000; PINTRICH, 2000a; 2000b; HATTIE; TIMPERLEY, 2007) comumente têm demonstrado que as pessoas consideradas satisfatoriamente autorreguladas apresentam características que as diferenciam qualitativamente e quantitativamente das que não são, o que resulta em melhor performance no desempenho, sobretudo na execução das tarefas. Verifica-se que os indivíduos bem autorregulados apresentam crescimento continuado; avaliação realística de si; aceitam o erro como estratégia de aprendizagem; e procuram ajuda quando percebem essa necessidade. As pessoas autorreguladas também possuem maior autoaceitação, e essa característica, como afirma Rogers

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

(2009), resulta em maior aceitação do outro, o que contribui para lhes facilitar o relacionamento interpessoal. Além disso, estabelecem objetivos realísticos, de modo que os possibilitam crer que a própria vida tem um propósito, apresentando também maior capacidade de dirigir efetivamente a própria vida e o contexto ao seu redor.

O comportamento autorregulado, por exigir autorreflexão, requer que o indivíduo tenha alcançado um estágio de amadurecimento cognitivo compatível com a possibilidade de autorreflexão realística, por conseguinte, embora hoje se perceba maior estimulação às crianças – o que favorece o seu desenvolvimento cognitivo – em princípio o comportamento autorregulado só se inicia quando, segundo Piaget (1967), a criança atinge o estágio de operações concretas, por volta dos sete anos. Entretanto, isso não significa que antes as crianças não possam adquirir comportamentos adequados utilizando-se da modelação ou da educação.

Partindo desse pressuposto, cabe evidenciar quais são as características do comportamento autorregulado. A clareza do objetivo pretendido constitui a primeira condição para a ocorrência do comportamento autorregulado desejável. É em função desse objetivo que ocorre o planejamento das ações, em especial a determinação das estratégias a serem utilizadas, bem como o monitoramento das ações pretendidas. Conforme Veiga Simão (2005), as estratégias podem ser entendidas como operações ou atividades mentais conscientes e intencionais que favorecem a realização de ações em função de um determinado objetivo.

No processo de autorregulação, o indivíduo analisa se as estratégias escolhidas lhe estão possibilitando caminhar em direção ao objetivo pretendido. Esse monitoramento envolve a constante reflexão sobre o comportamento e constitui a dimensão metacognitiva, que vai mais além, incluindo os metaconhecimentos. Estes referem-se ao conhecimento pela pessoa de suas capacidades e limitações; ao conhecimento pela pessoa das características implícitas na tarefa a ser executada e das características pessoais necessárias para bem executá-la; e à escolha de estratégias adequadas, tendo em vista o alcance da meta pretendida.

Ainda como apresentado por Zimmermann (2000), o processo de autorregulação ora mencionado também inclui sentimentos e ações. Os sentimentos envolvem a dimensão motivacional, e as ações, a dimensão comportamental. Considera-se que ambas as dimensões estão relacionadas ao bem-estar subjetivo.

Especificamente, a dimensão motivacional tem vínculo com as crenças pessoais, principalmente com a crença de autoeficácia. De acordo com Bandura (1997), a autoeficácia refere-se à crença na própria capacidade de se realizar bem determinada

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

tarefa. Além disso, a dimensão motivacional também está relacionada ao valor que se atribui ao objetivo estabelecido, à adoção de orientação à meta, às crenças referentes ao retorno favorável do empenho nas ações, dentre outras.

A dimensão comportamental, por sua vez, diz respeito ao aspecto volitivo do comportamento, às estratégias utilizadas para o controle da emoção, da motivação e da atenção, dentre outros. A essa dimensão também importa o esforço e a persistência utilizados na realização de uma tarefa, assim como saber desistir de satisfações momentâneas, principalmente as que conduzem à procrastinação, em busca de recompensas futuras. Implica também o planejamento, o controle do tempo e o manejo do ambiente, de forma a alcançar os resultados pretendidos.

Ainda sobre a dimensão contextual, cabe considerar que a adaptação do indivíduo se dá por meio de fatores dos ambientes social e físico, tais como: saber a quem pedir ajuda, bem como assim fazer, e utilizar estratégias para tornar o ambiente mais favorável ao alcance do objetivo pretendido. O comportamento autorregulado é cíclico, uma vez que inclui reflexões e ações de monitoramento antes, durante, e após a realização das tarefas em função do objetivo pré-estabelecido.

Portanto, as pessoas que apresentam comportamento autorregulado satisfatório possuem características que convergem para as dimensões apresentadas por Ryff e Keyes (1995) nas quais integra-se o sentimento de bem-estar psicológico, quais sejam: crescimento pessoal, autoaceitação, autonomia, propósito na vida, relações positivas com os outros e bom manejo do ambiente.

De modo consensual, diferentes autores também consideram que a autorregulação apresenta implicações importantes para o curso de vida das pessoas, tanto no bem-estar e consequentemente na saúde (FIRTH-COZENS, 2001; GARDNER *et al*., 2004; BANDURA, 2005; SANDERS; MAZZUCCHELLI, 2012; MCCLELLAND *et al*., 2018). O comportamento autorregulado é cíclico, pois inclui reflexões e ações de monitoramento antes, durante e após a realização das tarefas em função do objetivo pré-estabelecido. Sob esse aspecto, vale ressaltar que o comportamento autorregulado é preventivo e não corretivo, no sentido de que a pessoa bem autorregulada antecipa-se os acontecimentos previsíveis, buscando criar situações que favorecem o seu desempenho.

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

IMPLICAÇÕES DO COMPORTAMENTO AUTORREGULADO PARA A SAÚDE

Albert Bandura, grande expoente da Teoria Social Cognitiva, enfatizou a interação recíproca entre os determinantes pessoais, comportamentais e ambientais das ações humanas (BANDURA, 1997). Nesse mesmo sentido, a perspectiva da autorregulação compreende o ser humano como um ser capaz de se autogerenciar e se autodeterminar, conquanto não haja interferências, quer seja de natureza física ou psicológica, que dificultem ou impossibilitem essa autonomia.

A partir da perspectiva sociocognitiva, Bandura (2005) considera que a saúde é fortemente influenciada pelos hábitos de vida e que, por conseguinte, as pessoas podem também exercer certo grau de controle sobre seu estado nesse aspecto. Mann, Ridder e Fujita (2013) ressaltam que a adequação de estratégias pode ajudar as pessoas a definirem e atingirem metas relacionadas à saúde de maneira mais eficaz. Sob esse entendimento, Ferreira e Azzi (2017) consideram que o comportamento da autogestão da saúde envolve a interação entre fatores pessoais internos, ambientais, bem como as próprias ações dos indivíduos. Esse processo produz reações que podem alterar as relações do sujeito com o meio e com as suas condições de saúde.

Para Bandura (2005), a adesão a comportamentos saudáveis – como hábitos de saúde – conduz a resultados favoráveis, todavia requer o exercício de habilidades motivacionais e autorregulatórias, como

> [...] automonitoramento do comportamento relacionado à saúde e as condições sociais e cognitivas sob as quais se engajam; adoção de metas para guiar os esforços e estratégias de uma pessoa para realizá-las; e influências auto-reativas que incluem o engajamento de incentivos automotivadores e apoios sociais para sustentar práticas saudáveis (BANDURA, 2005, p. 296).

No âmbito dessa abordagem, a autorregulação tem sido conectada a uma variedade de resultados positivos e negativos (SANDERS; MAZZUCCHELLI, 2012). Preliminarmente, podem ser mencionados os estudos de Firth-Cozens (2001) e Gardner *et al*. (2004), os quais demonstram que, em suma, habilidades autorregulatórias estão relacionadas ao bem-estar e a baixos níveis de depressão e de estresse. Simon e Brush (2009) afirmaram que estudantes universitários com habilidades autorregulatórias

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

apresentam altos níveis de bem-estar (HOFER; BUSCH; KARTNER, 2011) e baixos níveis de depressão e estresse (PARK; EDMONDSON; LEE, 2012).

Pesquisadores da autorregulação e da personalidade reconhecem também que a obtenção de objetivos desejados favorece o bem-estar subjetivo e a saúde física (WROS; SCHEIER; MILLER, 2013). Como mencionam Ryff (1989) e Heeckhausen (1999), isso decorre do fato de que o objetivo é determinante para a realização de uma variedade de tarefas de desenvolvimento, e a sua obtenção tem efeito sobre o desenvolvimento bem-sucedido.

A partir do exposto, considera-se que os desafios vivenciados por estudantes universitários no início da vida adulta requerem o cultivo de recursos de autorregulação para reduzir a vulnerabilidade a comportamentos prejudiciais à saúde (SINOIS, 2015). A partir da perspectiva da autorregulação, acredita-se que esses comportamentos nocivos podem ser adequadamente evitados e que os recursos pessoais empregados para o enfrentamento dos desafios da vida adulta podem ser potencializados.

Sabe-se que a autorregulação é um processo multidimensional, que envolve várias fases e dimensões (PINTRICH, 2000b). Neste trabalho, focaliza-se aspectos relacionados às dimensões metacognitiva, motivacional e comportamental, que exercem influência sobre o bem-estar e a qualidade de vida de estudantes universitários. Elas serão abordadas no tópico a seguir.

RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO AUTORREGULADO E O BEM-ESTAR SUBJETIVO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Durante o processo de ingresso e de permanência na universidade, os estudantes são confrontados com uma série de situações sociais e intelectuais desconhecidas que decorrem, quer das exigências que o novo contexto educativo lhes coloca, quer das implicações que esta transição acarreta nos vários domínios da sua existência (CHICKERING; SCHLOSSBERG, 2002). Estes desafios se apresentam desde a escolha da profissão, até a expectativa para a entrada no mercado de trabalho.

Considerando a amplitude do tema da autorregulação, serão destacados dois aspectos importantes relacionados à autorregulação, que podem interferir no bem-estar subjetivo de estudantes até nos mais altos níveis de ensino: o estabelecimento de objetivos (relacionado à dimensão metacognitiva do comportamento) e as estratégias

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

volitivas de natureza motivacional (relacionadas à dimensão motivacional/comportamental).

Um componente destacado pelos teóricos da autorregulação diz respeito à existência de um objetivo, que pode servir para avaliar a ação de uma tarefa acadêmica e orientar os processos de autorregulação, através de processo ativo e construtivo por meio do qual os alunos monitoram, regulam e controlam sua cognição, motivação e comportamento (PINTRICH, 2000a, 2000b). Os objetivos são representações cognitivas de um acontecimento futuro e que influenciam a motivação.

De acordo com a literatura, o envolvimento em uma tarefa acadêmica pode decorrer de dois tipos de metas de realização: meta de aprender e meta de desempenho. O estudante que tem meta de aprender busca o crescimento intelectual, valoriza o esforço pessoal, enfrenta os desafios e tem por hábito utilizar-se de estratégias cognitivas e metacognitivas de aprendizagem (ZENORINI; SANTOS, 2010). O aluno orientado à meta de desempenho demonstra preocupação em fazer melhor para demonstrar sua capacidade para o professor e para os seus pares (PINTRICH, 2000a), não percebe o erro como estratégia de aprendizagem, tornando-se mais vulnerável aos resultados que não correspondem às suas expectativas, podendo comprometer a sua aprendizagem e o bem-estar psicológico.

No que se refere ao ingresso em um curso de nível de graduação ou pós-graduação, bem como sua conclusão, como metas pessoais a serem alcançadas, conforme as teorias da autorregulação, tais experiências também possuem veemente relação com os aspectos motivacionais. Essa condição pode desencadear uma cadeia de *feedback* por meio da qual a percepção da pessoa é comparada a um valor de referência. Esse *feedback* refere-se ao processo de comparação em que a pessoa é motivada a engajar-se em comportamentos específicos a fim de reduzir eventuais discrepâncias entre o objetivo pretendido e o alcançado (HATTIE; TIMPERLEY, 2007). Essa resposta do comportamento é subsequentemente recomprada com a referência de valor, resultando num contínuo processo de regulação do objetivo.

Nessa mesma perspectiva, Wrosh, Scheier e Miller (2013) salientam que a determinação do objetivo tem importante papel na motivação, pois, quando os indivíduos confrontam dificuldades, podem então persistir adequando as estratégias e resolver o problema em questão. Conforme os autores, essas estratégias englobam também aspectos da qualidade de vida, tanto nas implicações positivas quanto nas negativas, no sentido de nortear a implantação ou inibição de comportamentos nocivos que interferem no alcance do objetivo pretendido; e algumas vezes é impossível uma

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

pessoa fazer progresso em direção a um importante objetivo se ele for inatingível. Essa impossibilidade, se não adequadamente trabalhada pelo indivíduo, afeta o seu bem-estar, porque o fracasso tem o potencial de iniciar um processo de sofrimento, acarretando riscos à saúde. Desse modo, é imprescindível que as pessoas estabeleçam objetivos que tenham possibilidade de serem atingidos ou que sejam condizentes com a sua realidade. Conforme a literatura especializada também preconiza (WROSH *et al*., 2003), a adaptação a um objetivo inatingível requer o abandono do objetivo estabelecido e a busca por outro objetivo possível de ser atingido, um compromisso com ele e a utilização de estratégias adequadas para alcançá-lo. A capacidade de ajustar com flexibilidade as metas pessoais pode auxiliar as pessoas a lidarem com as adversidades, contribuindo de forma positiva para o seu bem-estar (HANSSEN *et al*., 2015).

Worthman e Brehm (1975) mencionam que o abandono de objetivos inatingíveis afeta favoravelmente o padrão de secreção de um hormônio que tem ampla influência regulatória no corpo, influenciando positivamente sobre a saúde. Os autores também relatam que há evidências em estudos longitudinais que associam o abandono de objetivos inatingíveis à redução do estresse e depressão. Isso não significa desistir da primeira dificuldade a encontrar, mas em se ter senso de realidade ao decidir continuar ou desistir de um objetivo anteriormente escolhido. Também não significa deixar de se ter um objetivo na vida, visto que essa ausência também pode desencadear um estado psicológico de desadaptação, gerando apatia e depressão (WORTHMAN; BREHM, 1975).

Na observação no contexto universitário, percebe-se estudantes que têm objetivos atingíveis para suas vidas, mas que se tornam inatingíveis em decorrência da quantidade de objetivos que desejam alcançar simultaneamente. Isso muitas vezes desencadeia procrastinação na realização das tarefas, que também interfere em seu bem-estar físico e psicológico, conforme abordado posteriormente. O estabelecimento de objetivos possíveis de serem alcançados, mas que se tornam inatingíveis devido à simultaneidade de outros objetivos escolhidos, requer a definição de prioridade entre eles. O problema que se constata é que muitas vezes as pessoas querem fazer tudo ao mesmo tempo, em decorrência das urgências da sociedade contemporânea. Entretanto, é importante desacelerar, ou seja, manter um ritmo de vida saudável que possa favorecer a qualidade de vida e o equilíbrio pessoal.

Outras vezes, o alcance do objetivo estabelecido é atingível a longo prazo e os jovens – talvez os mais influenciados pela sociedade tecnológica – percebem os objetivos de longo prazo como desmotivadores, por não se sentirem recompensados de

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

imediato como desejariam (MISCHEL, 1996). Tal situação muitas vezes os levam ao abandono dos estudos e à perda de um propósito na vida. Sabe-se que esse propósito é um importante componente das dimensões do construto de bem-estar subjetivo, conforme o modelo de Ryff e Keyes (1995).

Estudos sobre a autorregulação sugerem o estabelecimento de etapas para o alcance de objetivos de longo prazo, possibilitando o recebimento de recompensas em prazo menor, o que contribui para reforçar a motivação em prosseguir em direção ao alcance do objetivo final (SAMPAIO; POLYDORO; ROSÁRIO, 2012).

Refletir sobre si mesmo ou manter-se focado em um objetivo auxilia os sujeitos na realização de tarefas desafiadoras. Por outro lado, solucionar problemas pode aumentar os níveis de bem-estar e contribuir de modo favorável para a formação da identidade (HOFER;, BUSCH; KARTNER, 2011).

Em suma, diferentes teóricos da autorregulação compartilham a crença de que os objetivos pessoais são importantes determinantes da qualidade de vida, visto que possibilitam propósito ao existir, dirigem o comportamento individual, e contribuem para o desenvolvimento de padrões bem-sucedidos. Entretanto, para que isso ocorra, os objetivos pessoais devem ser submetidos a um contínuo processo de autorregulação, no qual o controle volitivo desempenha papel fundamental.

É importante considerar que a inadequação da estratégia volitiva de natureza motivacional pode ocasionar a procrastinação, afetando o bem-estar subjetivo. A motivação é necessária para o desencadeamento das ações, mas ela, por si só, não é suficiente para a persistência frente ao alcance dos objetivos pretendidos. Para isso, faz-se necessário manter a atenção concentrada e recorrer a estratégias que mantenham a motivação durante todo o processo da realização das tarefas. São as estratégias de controle motivacional que auxiliam o estudante a lidar com o sucesso e o fracasso, com a ansiedade e com possíveis desmotivações (LOPES DA SILVA; VEIGA SIMÃO; SÁ, 2004).

Muitas vezes, quando os estudantes são questionados sobre o interesse pelos estudos, frequentemente afirmam que gostam de estudar, no entanto, quando indagados se efetivamente estudam, geralmente apresentam uma resposta negativa ou afirmam que não estudam tanto quanto deveriam. Isso pode explicar o fato de que, embora o estudante esteja motivado pelos estudos, ele nem sempre tem a persistência e o esforço necessário para dar continuidade ao seu trabalho, ou seja, não tem controle volitivo de sua motivação. A obtenção do diploma, fruto de seu trabalho como estudante e que lhe possibilitará melhores condições de ingresso no mercado de trabalho, só é alcançada

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

após longos anos de estudo. As matérias que estuda nem sempre são de seu interesse e, sob a influência de outros condicionantes, acaba procrastinando as tarefas acadêmicas, influenciado pela necessidade de trabalhar, pelas distrações de cunho recreativo, dentre outros.

Altos níveis de cobrança quanto ao sucesso ou fracasso referentes ao desempenho acadêmico de estudantes e, consequentemente, uma exacerbada e precoce responsabilização deles pelos resultados que necessitam obter, podem ter efeitos negativos nas crenças de autoeficácia do aluno, afetando seus estados motivacionais e afetivos (LOPES DA SILVA; SIMÃO; SÁ, 2004). Em contrapartida, aprendizes com baixo índice de autorregulação em suas atividades acadêmicas, considerados procrastinadores em suas tarefas, segundo estudos de Tice e Baumeister (1997), tendem a sofrer com estresse e doenças na fase final do semestre, mostrando que a procrastinação pode estar associada a variáveis negativas que se referem à saúde mental de estudantes (SOLOMON; RUTHBLUM, 1984; FERRARI, 2001; STEEL, 2007). Por outro lado, os elementos estressores levam o estudante a vivenciar maior conflito entre as oportunidades de lazer e os estudos. Esse conflito, por sua vez, diminui a satisfação acadêmica e o desempenho (PLUUT; CURSEU; ILIES, 2015).

Em pesquisa realizada com estudantes universitários, Kroese *et al*. (2014) sinalizaram que a procrastinação também pode levar a resultados prejudiciais à saúde, sobretudo por meio da procrastinação na hora de dormir, quando não existem circunstâncias externas impeditivas. Esse comportamento tem levado estudantes a obterem uma quantidade de sono insuficiente, afetando seu bem-estar individual. Os autores consideram a importância da autorregulação para a manutenção de uma rotina saudável, sobretudo frente às ininterruptas distrações disponíveis nos aparelhos eletrônicos e na indústria de entretenimento.

A procrastinação reflete falta de planejamento, falta de persistência ou baixo comprometimento com a ação a ser executada. Além disso, pode decorrer da não utilização de estratégias volitivas do controle da motivação (GRUNSCHE; SCHWINGER; STEINMAY, FRIES, 20016). A procrastinação tem sido apontada por autores como deficiência em autorregulação (COSTA, 2007; STEEL, 2007; KLASSEN; KRAWCHUK; RAJANI, 2008; KLASSEN; KUZUCU, 2009; KLINGSIECK, 2013).

As estratégias de controle volitivo da motivação podem assumir diferentes formas, e constituem procedimentos utilizados pelo indivíduo para que encontre significado no trabalho que realiza ou se sinta recompensado pelas “renúncias” que o cumprimento da tarefa impõe, de modo que o estado afetivo é favorecido. Algumas

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

dessas estratégias focalizam em aumentar o interesse do indivíduo, modificando uma atividade não interessante de modo a torná-la mais excitante. Outros procedimentos podem ser implementados: falar para si próprio sobre a importância em realizar tal tarefa e sobre os seus benefícios; tornar o ambiente ao redor mais agradável ou menos propício à distração; reutilizar procedimentos anteriores que possibilitaram sucesso, dentre outros.

De acordo com as evidências de pesquisas, as utilizações de estratégias motivacionais têm efeitos benéficos sobre a procrastinação e, consequentemente, no bem-estar dos sujeitos. A literatura especializada tem demonstrado que as utilizações de estratégias de controle volitivo da motivação possibilitam a diminuição da procrastinação causadas por motivos sócio emocionais ou outras distrações (CORNO, 1993; LOURENÇO; NOGUEIRA, 2014). Segundo Zimmermann e Shun (2008), também aumentam a satisfação pessoal, diminuindo estados emocionais adversos como a ansiedade.

Para Grusnchel *et al*. (2016), a relação entre o uso de estratégias de regulação emocional e desempenho acadêmico de estudantes é indireta, sendo a procrastinação uma variável intermediária que afeta o bom desempenho acadêmico e, consequentemente, o bem-estar.

Há indivíduos que se sentem mais motivados a trabalhar sob pressão (CHU; CHOI, 2005), ou que, por perfeccionismo, adiam a finalização de seus trabalhos (SOLOMON; ROTHBLUM, 1984). Ambos os casos ultrapassam o objetivo deste trabalho, que adota uma posição baseada em evidências empíricas. A procrastinação afeta ou pode afetar o bem-estar dos indivíduos como variável intermediária, que atua desfavoravelmente no resultado final por ocasionar ansiedade, sentimento de culpa, baixo autoconceito, medo de falhar, estresse, dentre outros (FERRARI, 2001; STEEL, 2007).

Um estudo realizado com estudantes universitários atletas apresentou evidências de que um conjunto de intervenções em autorregulação lhes possibilitou o desenvolvimento de habilidades para o gerenciamento de si mesmo e do próprio ambiente, aumentando o bem-estar e a capacidade de autorregulação, e reduzindo os níveis de estresse e *burnout* (DUBUC-CHARBONNEAU; DURAND-BUSH, 2015).

O uso de estratégias de regulação motivacional pode evitar a procrastinação entre estudantes, o que lhes facilita o cumprimento das tarefas no prazo determinado, resultando em melhor desempenho e bem-estar subjetivo. Por conseguinte, ensinar

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

estratégias para regular a motivação deve ser parte de intervenções que objetivam a redução da procrastinação acadêmica.

Os hábitos de deixar para estudar na véspera da prova ou de realizar os trabalhos acadêmicos próximo à data de entrega também estão diretamente ligados a problemas como o estresse e a ansiedade. Todd e Mullan (2013) constataram que esses hábitos são comuns na vida de estudantes e que isso pode desencadear problemas de saúde. Seu estudo focaliza o impacto a despeito do sono e demonstra comportamentos autorregulados, tais como: tornar o ambiente do quarto mais repousante; deitar-se sempre nos mesmos horários; evitar ir para a cama com fome ou com sede; e não realizar atividades antes de dormir. Tais práticas contribuem para a qualidade do sono.

O estabelecimento do objetivo de aprendizagem pode também contribuir para a redução da procrastinação por facilitar ao sujeito direcionamento e avaliação de suas ações. Vê-se assim que a regulação da motivação e o estabelecimento do objetivo são aspectos importantes na autorregulação da aprendizagem, podendo contribuir para o bom desempenho e o bem-estar pessoal dos estudantes.

Para além do êxito acadêmico e do êxito nos relacionamentos, a autorregulação pode contribuir para a adesão aos comportamentos saudáveis em estudantes universitários, tais como a prática de atividades físicas e alimentação adequada (MCCLELLAND *et al*., 2018). Por outro lado, comportamentos de risco, como a adição de substâncias, obesidade, entre outros, estão associados a baixos níveis de autorregulação desses sujeitos (GOLDSTEIN *et al*., 2015). Desse modo, considera-se que os desafios vivenciados por estudantes universitários equerem o cultivo de recursos de autorregulação para reduzir a vulnerabilidade a comportamentos prejudiciais à saúde (SINOIS, 2015), uma vez que eles podem ser evitados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As capacidades autorregulatórias envolvem subprocessos controláveis, tais como: estabelecimento de metas pessoais desejadas; estabelecimento de expectativas e objetivos realísticos; planejamento estratégico; automonitoramento e autoavaliação; dentre outros. Assim, o comportamento autorregulado pode inibir condutas que interferem desfavoravelmente no bem-estar do indivíduo, já a autorregulação envolve processos sob o próprio controle do indivíduo, podendo ser desenvolvida por meio de

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

práticas deliberadas e de intervenções sistemáticas, contribuindo para a saúde do indivíduo.

Quanto mais a pessoa for capaz de se autodirigir no seu ambiente, maior o seu sentimento de bem-estar. Portanto, é necessário que os estudantes adquiram essas habilidades autorregulatórias para que possam manter um nível mais alto de saúde e bem-estar. Esse treinamento pode ocorrer por meio de workshops, seminários ou por meio da educação formal, tanto no ingresso dos estudantes na Universidade, quanto anterior a essa etapa, o que é o mais desejável. Dentre as inúmeras intervenções que podem ser realizadas para favorecer a autorregulação dos estudantes universitários, pode-se destacar a disponibilização de disciplinas eletivas com conteúdo sobre o tema, a constituição de um serviço de apoio aos estudantes, bem como a realização de intervenções sistematicamente planejadas para o desenvolvimento de estratégias.

Embora os estudantes frequentemente tenham pouca possibilidade de controle sobre certos aspectos da vida acadêmica, o desenvolvimento de habilidades, tais como: agir proativamente, ou seja, fazer as coisas acontecerem em vez de esperar que aconteçam; focalizar a atenção; e dirigir a motivação para os objetivos acadêmicos. Tais ações podem auxiliá-los a ajustar seus interesses às suas responsabilidades.

Este texto não apresenta uma abordagem extensa relacionada à teoria da autorregulação da aprendizagem, e até mesmo em relação aos dois aspectos destacados aqui –estabelecimento de objetivos e a utilização de estratégias volitivas de controle da motivação. Buscou-se apresentar os aspectos preconizados por essa teoria, que muitas vezes depende de procedimentos que já fazem parte do conhecimento cotidiano, porém não recebem a devida atenção, ou não são colocados em prática. É essa mudança de comportamento que todos os estudantes necessitam para que possam ter melhor desempenho e uma vida mais saudável. Quanto mais forem capazes de se autodirigirem eficazmente, e de criarem situações favoráveis no contexto em que vivem, maior será o seu bem-estar e saúde física e psicológica, o que também se refletirá na sua qualidade de vida e no seu sucesso acadêmico.

REFERÊNCIAS

BANDURA, Albert. **Self-efficacy:** The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 604p.

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

BANDURA, Albert. The primacy of self – regulation in health promotion. **Applied Psychology**, Stanford, v. 54, n. 2, p. 245-254, 2005. Disponível em: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2005AP.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2018.

CHICKERING, Arthur W.; SCHLOSSBERG, Nancy K. **Getting the Most Out of College**. 2 ed. Massachusetts: Pearson, 2002. 271p.

CHU, Angela Hsin Chun; CHOI, Jin Nam. Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. **The Journal of Social Psychology**, v. 145, n. 3, p. 245-264, 2005. Disponível em: https://pdfs.semanticscholar.org/c1b1/f754fd7b9e285529943d8657341413c1c7cf.pdf. Acessoem: 22 mai. 2018.

COSTA, Marta Daniela Silva. **Procrastinação, Autorregulação e Gênero.** 2007. 123 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Especialização em Psicologia Escolar, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal, 2007. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6961>. Acesso em: 01 mai. 2018.

CORNO, Lyn. The best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. **American Educational Research Association**, v. 22, n. 2, p. 14-22, 1993. Disponível em: <http://www.iapsych.com/articles/corno1993.pdf>. Acesso em: 01 mai. 2018.

DIENER, Edward; SELIGMAN, Martin. Beyond money: toward an economy of well-being. **Psychological Science in the Public Interest**, v. 5, n. 1, p. 1-31, 2004. Disponível em: < https://www.viacharacter.org/www/Portals/0/Relationships/Beyond%20money%20-%20economy%20of%20wellbeing%20(social)%20-%20Diener%20%20Seligman%20(2004).pdf >. Acesso em: 05 mai. 2018.

DUBUC-CHARBONNEAU, Nicole; DURAND-BUSH, Natalie. Moving to Action: The effects of a self-regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v. 9, n. 2, p. 173-192, 2015. Disponível em:

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

<https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jcsp.2014-0036>. Acesso em: 05 jun. 2018.

FERRARI, Joseph R. Procrastination as self - regulation failure of performance: effects of cognitive load, self - awareness, and time limits on working best under pressure. **European Journal of Personality**, v. 15, n. 5, p. 391-406. 2001. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/per.413>. Acesso em: 03 mai. 2018.

FERREIRA, Luiza Cristina Mauad; AZZI, Roberta Gurgel. Autoeficácia em contexto de saúde: achados da literatura brasileira. In: IAOCHITE, Roberto Tadeu; AZZI, Roberta Gurgel (Orgs.). **Autoeficácia em contextos de saúde, educação e política**. Porto Alegre: Letra1, 2017. p. 29-48.

FIRTH-COZENS, Jenny. Interventions to improve physicians' well-being and patient care. **Social Science and Medicine**, v. 52, n. 2, p. 215-222, 2001. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953600002215>. Acesso em: 30 mai. 2018.

GARDNER, Maria et al. Physician you can heal yourself Cognitive behavioural training reduces stress in GPs. **Family practice**, v. 21, n. 5, p. 545-551, 2004.

GOLDSTEIN, Carly M. et al. Reducing risk for cardiovascular disease: negative health behaviors in college students. **Emerging Adulthood**, v. 3, n. 1, p. 24-36, 2015.

GRUNSCHEL, Carola; Schwinger, Malte; STEINMAYR, Ricarda; Fries, Stefan. Efeitos do uso de estratégias de regulação motivacionais sobre a procrastinação acadêmico dos alunos, desempenho acadêmico, e bem-estar. **Learning and individual differences,** v. 49, [s.n.], p.162-170, 2016. Disponível em: <https://pub.uni-bielefeld.de/publication/2905974> Acesso em: 01 de julho 2018.

HATTIE, Jhon; TIMPERLEY, Hellen. The power of feedback. **Review of Educational Research**, v. 77, n. 1, p. 81-112, 2007. Disponível em: <http://education.qld.gov.au/staff/development/performance/resources/readings/power-feedback.pdf>. Acesso em: 30 mai. 2018.

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

HANSSEN, Marjolein. M. et al. Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. **Journal of Happiness Studies**, v. 16, n. 6, p. 1525-1537, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-014-9572-x>. Acesso em: 30 mai. 2018.

HOFER, Jan; BUSCH, Holger; KÄRTNER, Joscha. Self ‐ regulation and well ‐ being: The influence of identity and motives. **European Journal of Personality**, v. 25, n. 3, p. 211-224, 2011. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/e4a4/78f358bbfc054a9be48d9d6ead417e6dda29.pdf> . Acesso em: 25 mai. 2018.

KEYES, Corey L. M. Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. **Social indicators research**, v. 77, n. 1, p. 1-10, 2006. Disponível em: <https://ideas.repec.org/a/spr/soinre/v77y2006i1p1-10.html>. Acesso em: 25 mai. 2018.

KROESE, Floor et al. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. **Frontiers in psychology**, v. 5, p. 611, 2014. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00611/full>. Acesso em: 24 mai. 2018.

LOURENÇO, Abílio Afonso; NOGUEIRA, Carla Maria Leite. Percepções sobre as abordagens à aprendizagem: estudo de variáveis psicológicas. **Educação e Filosofia,** Uberlândia, v. 28, n. 55, p. 323-372, 2014. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/EducacaoFilosofia/article/viewFile/21649/15265>. Acesso em: 25 mai. 2018.

LOPES da SILVA, Adelina; SIMÃO, Ana Margarida Veiga; SÁ, Isabel. A Autorregulação da Aprendizagem: Estudos Teóricos e Empíricos. **Intermeio: Revista do Mestrado em Educação**, Campo Grande, v. 10, n. 19, p. 58-74, 2004. Disponível em: <http://seer.ufms.br/index.php/intm/article/view/2592>. Acesso em: 19 mai. 2018.

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

MCCLELLAND, Megan et al. Self-regulation. **Handbook of Life Course Health Development**. Springer, 2018. p. 275-298. Disponível em: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-47143-3_12.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2018.

MILL, John Stuart. **Autobiography.** 9 ed. United Kingdom: Wildside Press, 2010. p. 458.

MISCHEL, Walter. From good intentions to willpower. In: GOLLWITZER, Peter M.; BARGH, John A. (Eds.). **The Psychology of Action:** Linking Cognitions and Motivation to Behavior, New York: Guilford Press, 1996. p. 197-218.

MANN, Traci; RIDDER, Denise; FUGITA, Kentaro. Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving**. Health Psychology,** v. 32, n. 5, p. 487-498, 2013. Disponível em: < http://psycnet.apa.org/record/2013-14977-003>. Acesso em: 20 mai. 2018.

PINTRICH, Paul Robert. The role of goal orientation in self-regulated learning. In: BOEKAERTS, Monique; PINTRICH, Paul Robert; ZEIDNER, Moshe (Orgs.). **Handbook of self-regulation.** San Diego: Academic Press, 2000a. p. 452-502.

PINTRICH, Paul Robert. Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. **Journal of educational psychology**, v. 92, n. 3, p. 544, 2000b. Disponível em: <http://psycnet.apa.org/buy/2000-12129-013>. Acesso em: 20 mai. 2018.

PLUUT, Helen; CURSEU, Petru Lucian; ILIES, Remus. Social and study related stressors and resources among university entrants: Effects on well-being and academic performance. **Learning and individual differences**, v. 37, [s.n], p. 262-268, 2015. Disponível em: < https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608014002180?via%3Dihub>. Acesso em: 16 mai. 2018.

PIAGET, Jean. **Seis estudos de psicologia**. Trad. Maria A. M. D'Amorim; Paulo S. L. Silva. 24 ed. Rio de Janeiro: Forense, 1967. 146p.

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. 6 ed. São Paulo. Martins Fontes. 2009. p. 342.

RYFF, Carol Diane. Happiness is everything, or is it? Exploration of the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 57, p. 1069-1081, 1989.

RYFF, Carol Diane; KEYES, Corey Lee M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 4, p. 719-727, 1995. Disponível em: <http://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001>. Acesso em: 12 mai. 2018.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; ROSÁRIO, Pedro Sales Luís da Fonseca. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. **Caderno de Educação**, Pelotas, v. 42, [s.n], p. 119-142, 2012. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/28087/1/2012,%20Autorregula%C3%A7%C3%A3o%20da%20aprendizagem%20e%20a%20procrastina%C3%A7%C3%A3o%20acad%C3%AAmica%20em%20estudantes%20universit%C3%A1rios,%20Cadernos%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o,%20Sampaio%20et%20al.pdf> Acesso em: 21 mai. 2018.

SANDERS, Matthew R.; MAZZUCCHELLI, Trevor G. Erratum To: the promotion of self-regulation through parenting interventions. In: BARKOUKIS, Vassilis (Ed.). **Psychology of self-regulation** (Psychology of Emotions, Motivations and Action), Reino Unido: Nova Science, 2012, p. 103-109.

SIMON, Christopher R.; DURAND-BUSH, Natália. Learning to self-regulate multi-dimensional felt experiences: the cases of four female medical students. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being,** v. 4, n. 4, p. 228-244, 2009. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3109/17482620903116206?needAccess=true>. Acesso em: 22 mai.2018.

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

Artigo

SILVA, Adelina Lopes; SIMÃO, Ana Margarida Veiga; SÁ, Isabel. A Autorregulação da Aprendizagem: Estudos Teóricos e Empíricos. **Intermeio: Revista do Mestrado em Educação**, Campo Grande, v. 10, n. 19, p. 58-74, 2004. Disponível em: <http://seer.ufms.br/index.php/intm/article/view/2592>. Acesso em: 25 mai. 2018.

SOLOMON, Laura. J.; ROTHBLUM, Ester. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioural correlates. **Journal of Counselling Psychology**, v. 31, n. 4, p. 503-509, 1984. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/c6c0/e7efca11e0b59d76fd50790bbd8a7e2f21ed.pdf>. Acesso em: 26 mai. 2018.

STEEL, Pier. The nature of procrastination: A Meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological Bulletin**, v. 133, [s.n], p. 65-94, 2007. Disponível em: <https://studiemetro.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2018.

TAUB, Sara et al. Physician health and wellness. **Occup Med (Lond)**, v. 56, n. 2, p. 77-82, 2006. Disponível em: < https://academic.oup.com/occmed/article/56/2/77/1396559>. Acesso em 02 jun. 2018.

TICE, Diane; BAUMEISTER, Roy. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The Costs and Benefits of Dawdling. **Psychological science**, v. 8, [s.n], p. 454-458, 1997. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>. Acesso em 02 jun. 2018.

TODD, Jemma; MULLAN, Barbara. The role of self-regulation in predicting sleep hygiene in university students. **Psychology, Health & Medicine**, Sydney, v. 18, n. 3, p. 275-288, 2013. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13548506.2012.701756>. Acesso em: 05 jun. 2018.

VEIGA SIMÃO, Ana Margarida. Estratégias de aprendizagem e aconselhamento educacional. In: MIRANDA, Guilhermina. Lobato; BAHIA, Sara. (Orgs.). **Psicologia**

Temas em Saúde
Volume 18, número 4
ISSN 2447-2131
João Pessoa, 2018

da Educação: temas de desenvolvimento, aprendizagem e ensino. Lisboa: Relógio D'água, 2005. p. 263-287.

WORTMAN, Camille B.; BREHM, Jack W. Responses to uncontrollable outcomes: an integration of reactance theory and the learned helplessness model. In: LEONARD, Berkowitz (Ed.). **Advances in Experimental Social Psychology**, New York. Academic Press, v. 8, [s.n], p. 277-336, 1975.

ZENORINI, Rita da Penha Campos; SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos. Teoria de metas de realização: fundamentos e avaliação. In: BORUCHOVITCH, Evely; BZUNECK, José Aloyseo; GUIMARÃES, Suely E. R. (Orgs.) **Motivação para aprender:** aplicações no contexto educativo. Petrópolis: Vozes, 2010. p. 43-70.

ZIMMERMAN, Barry J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In: BOEKAERTS, Boekaerts, Monique; PINTRICH, Pintrich, Paul Robert; ZEIDNER, Zeidner, Moshe (Orgs.) **Handbook of self-regulation.** San Diego: Academic Press, 2000. p. 13-39.

ZIMMERMAN, Barry J.; SCHUNK, Dale H. Motivation. An essential dimension of self-regulated learning. In: SCHUNK, Dale H.; ZIMMERMAN, Barry J. (Org.). **Motivation and self-regulated learning, Theory, research, and applications.** New York: Routledge, 2008. p. 1-30.