ISSN: 2358-8829

O ATO DE ESTUDAR COMO PROCESSO AUTORREGULATÓRIO: CONTRIBUIÇÕES DA OBRA CARTAS DO GERVÁSIO AO SEU UMBIGO[1]

Eliane Terezinha Farias [2]
Ivana Aparecida Weissbach Moreira [3]
Fernando Allan Oliveira dos Santos [4]
Solano Santos de Lima [5]

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior representa uma mudança significativa nas experiências acadêmicas dos estudantes. A ampliação da carga de leitura, a maior complexidade dos conteúdos, a necessidade de administrar atividades simultâneas e a expectativa de autonomia demandam formas de estudar que nem sempre foram desenvolvidas de maneira sistemática na educação básica. Por isso, dificuldades de planejamento, procrastinação, gestão do tempo, concentração e enfrentamento das avaliações podem interferir no processo de aprendizagem e na adaptação à vida universitária.

Nesse contexto, não basta considerar o estudo como uma atividade que depende exclusivamente do tempo dedicado ou da repetição de conteúdos. É necessário compreender o ato de estudar como um processo que envolve escolhas, definição de objetivos, organização de recursos, acompanhamento do próprio desempenho e reflexão sobre os resultados obtidos. A aprendizagem autorregulada oferece uma perspectiva para desenvolver essas capacidades, favorecendo a participação ativa do estudante na condução da sua trajetória acadêmica.

As obras *Cartas do Gervásio ao seu Umbigo*, de Rosário, Núñez e González-Pienda (2012), e *Jornada Acadêmica: aprendendo a aprender na graduação*, de Oliveira (2023), contribuíram para fundamentar a proposta. A primeira utiliza uma narrativa protagonizada por

[1] Artigo elaborado a partir das atividades desenvolvidas no projeto Aprendizagem Autorregulada, contemplado pelo Edital PROGRAD-53/2025 da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Campus Pato Branco.
[2] Mestre pelo Curso de Educação da Universidade Federal de Sergipe - UFS, farias@utfpr.edu.br;
[3] Doutora pelo Curso de Educação da Universidade de Passo Fundo - UFP, ivanamoreira@ufpr.br;
[4] Graduando do Curso de Engenharia Civil da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR/Pato Branco, fernandoallan@alunos.utfpr.edu.br;
[5] Graduando do Curso de Engenharia Elétrica da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR/Pato Branco, solanolima@alunos.utfpr.edu.br.

ISSN: 2358-8829

um estudante ingressante para discutir experiências universitárias e estratégias de autorregulação. A segunda aborda questões práticas da vida acadêmica, como organização dos estudos, autoconhecimento, técnicas de aprendizagem e procrastinação.

O projeto "O ato de estudar como processo autorregulatório: contribuições da obra Cartas do Gervásio ao seu Umbigo", contemplado pelo Edital PROGRAD-53/2025 e desenvolvido na UTFPR, Campus Pato Branco, entre abril e junho de 2026, teve como objetivo promover a aprendizagem autorregulada de estudantes calouros da graduação, apoiando-os na construção de hábitos de estudo mais conscientes, planejados e compatíveis com as exigências do ensino superior. Este artigo descreve os fundamentos, a metodologia e os principais resultados do projeto desenvolvido.

REFERENCIAL TEÓRICO

A aprendizagem autorregulada, ancorada nos pressupostos da perspectiva sociocognitiva, pressupõe que o estudante participe ativamente da organização e do acompanhamento do próprio processo de aprendizagem. Zimmerman (2002) descreve esse processo como um ciclo de três fases articuladas: antecipação e planejamento, desempenho e autorreflexão. Antes de estudar, o discente define objetivos e escolhe estratégias; durante as tarefas, aplica essas estratégias e monitora seu desempenho; depois, avalia os resultados e revê suas escolhas. Assim, planejar, executar, monitorar e avaliar não são ações isoladas, mas momentos interdependentes.

Bandura (1991) contribui para compreender esse processo ao destacar três funções da autorregulação: a auto-observação do comportamento, o julgamento das próprias ações em relação a padrões pessoais e as reações afetivas decorrentes dessa avaliação. O autor destaca a autoeficácia como mecanismo que influencia pensamentos, afetos, motivação e ação. Portanto, estudar envolve observar o próprio comportamento, avaliar o que funciona e ajustar estratégias diante dos resultados.

No contexto da transição para o ensino superior, a obra *Cartas do Gervásio ao seu Umbigo* (Rosário; Núñez; González-Pienda, 2012) atua como um potente recurso didático e mediador do diálogo sobre a aprendizagem. O livro acompanha Gervásio, um estudante ingressante que, por meio de uma narrativa, relata os múltiplos desafios, as situações cotidianas e as angústias intrínsecas ao início da vida universitária. Ao refletir sobre suas próprias experiências, o protagonista é sistematicamente levado a questionar suas decisões, seus hábitos arraigados e suas formas tradicionais de estudar. Essa escolha narrativa cumpre um papel

ISSN: 2358-8829

pedagógico fundamental: ao acompanhar as dúvidas e descobertas do personagem, o leitor é instigado a reconhecer situações semelhantes à sua própria realidade acadêmica, facilitando a construção de um espaço seguro para considerar novas alternativas de enfrentamento. Dessa forma, a obra explora, de maneira reflexiva, temas centrais da autorregulação, tais como o estabelecimento de objetivos, a organização, a gestão do tempo, as estratégias de estudo, a resolução de problemas, a busca ativa por ajuda e a autoavaliação.

A fim de potencializar os efeitos dessa reflexão literária, a fundamentação do projeto articulou a narrativa de Gervásio às contribuições da obra *Jornada Acadêmica: aprendendo a aprender na graduação*, de Oliveira (2023), que se debruça sobre as demandas concretas e operacionais da rotina universitária. A integração harmônica entre essas duas perspectivas permitiu aproximar a reflexão dos dilemas narrados à aplicação de atividades diretamente relacionadas à realidade dos discentes. Enquanto as cartas do personagem estimularam o reconhecimento de obstáculos comuns, os preceitos de Oliveira (2023) favoreceram a tradução dessas reflexões em ações estratégicas palpáveis, a exemplo da divisão de tarefas complexas em etapas menores, da antecipação do contato com os conteúdos, da revisão estruturada das aulas e da busca proativa pelo corpo docente antes que as dificuldades se acumulassem. Sob essa ótica, consolidou-se a compreensão de que o planejamento não deve ser concebido como uma estrutura inflexível, mas sim como um instrumento de orientação dinâmico, no qual metas e horários precisam ser constantemente revistos e adaptados sempre que as circunstâncias e os resultados do estudante indicarem tal necessidade.

METODOLOGIA

O percurso metodológico deste projeto de intervenção foi delineado e executado na Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Campus Pato Branco, ao longo dos meses de abril a junho de 2026. A estruturação contemplou a realização de dez encontros semanais, direcionados a estudantes ingressantes na graduação de diversos cursos da instituição. Em termos de adesão, registraram-se 31 inscrições iniciais, das quais 26 discentes concluíram integralmente as atividades propostas. Com o intuito de democratizar o acesso e conciliar as atividades com a grade curricular dos alunos, os encontros do projeto ocorreram às terças-feiras, divididas em duas opções de horário: das 12h40min às 13h40min e das 17h30min às 18h30min.

A metodologia combinou estudo prévio, discussão coletiva e aplicação prática dos temas. Semanalmente, um capítulo de *Cartas do Gervásio ao seu Umbigo* era disponibilizado

para leitura antecipada. Os estudantes elaboravam sínteses críticas a partir da própria compreensão, que serviam de ponto de partida para os debates. Essa organização procurou incentivar a preparação autônoma, a elaboração pessoal das ideias e a participação ativa nos encontros.

No que tange à infraestrutura tecnológica de apoio, o Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) Google Classroom foi adotado como repositório oficial para a disponibilização de materiais complementares, roteiros de orientação e recebimento das produções textuais. Complementarmente, instituiu-se um grupo no aplicativo WhatsApp para otimizar a comunicação assíncrona, viabilizando o envio de lembretes, o rápido esclarecimento de dúvidas e o estreitamento dos vínculos entre os estudantes e a equipe executora do projeto. Paralelamente, foram promovidas ações transversais de fomento ao estudo autônomo, destacando-se a atualização do portal eletrônico "Estude UTFPR" (estudeutfpr.wixsite.com/utfpr). Este ambiente virtual compila recursos diversificados como dicas de estudo, episódios de podcast, materiais de apoio, listas de exercícios, resoluções comentadas, videoaulas e provas de certames anteriores, com ênfase especial no suporte às disciplinas das áreas de exatas. Ainda, foi reorganizado nesta etapa do projeto, o podcast Desvendando a Universidade, elaborado em 2023 a partir da obra *Cartas do Gervásio ao seu Umbigo*, com a colaboração de um estudante do curso de Engenharia Civil.

O planejamento curricular das dez sessões foi estruturado de modo a abranger de forma progressiva as múltiplas dimensões que perpassam a vida acadêmica. O roteiro englobou desde o acolhimento e a integração interpessoal, até eixos práticos como a adaptação às demandas universitárias, o planejamento estratégico da rotina, a definição de metas factíveis, o treinamento da atenção, a resolução de problemas, o mapeamento e a busca por assistência institucional, além de estratégias de regulação emocional. As especificidades das dinâmicas aplicadas em cada um desses eixos encontram-se pormenorizadas na seção de Resultados e Discussões deste relato.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e atividades foram estruturados em eixos temáticos que orientaram o percurso formativo dos estudantes ao longo dos dez encontros.

EIXO A — ADAPTAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DA VIDA UNIVERSITÁRIA

ISSN: 2358-8829

Nos encontros iniciais, foram realizadas atividades de integração voltadas para a construção de vínculos e a participação no grupo. As discussões das primeiras cartas favoreceram a reflexão sobre a passagem do ensino médio para a universidade, especialmente quanto às expectativas de desempenho, à autonomia necessária e às diferenças entre acompanhar aulas e assumir responsabilidade contínua pelo próprio estudo.

A organização da rotina foi trabalhada por meio da identificação das tarefas acadêmicas e da divisão do estudo em momentos anteriores e posteriores às aulas (denominados de pré e pós aulas). Os participantes foram incentivados a estabelecer metas e a transformar conteúdos extensos em etapas menores e executáveis. A utilização de exemplos de disciplinas com alto grau de exigência, como Cálculo I, permitiu discutir como decompor problemas complexos em subtarefas e distribuir sua realização ao longo do tempo.

Também foi apresentado o chamado “mapa de professores”, como recurso para identificar locais de atendimento e horários de disponibilidade dos docentes. A atividade procurou incentivar a busca de ajuda como estratégia legítima de aprendizagem, evitando que as dúvidas se acumulassem até a véspera de provas ou entregas. Essa dimensão destaca que a autonomia acadêmica não significa estudar isoladamente, mas reconhecer quando, como e a quem recorrer.

EIXO B — ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM E PROCESSOS COGNITIVOS

As atividades sobre atenção permitiram observar, de forma prática, como a presença de distratores e a tentativa de realizar tarefas simultâneas podem prejudicar o desempenho. Em uma dinâmica, os estudantes resolveram um exercício enquanto cantavam uma música e, posteriormente, repetiram a tarefa com foco direcionado. A comparação entre as experiências favoreceu a discussão sobre condições de estudo, concentração e escolha de ambientes mais adequados.

Outras dinâmicas, inspiradas nas narrativas da obra, estimularam a flexibilidade cognitiva e a análise de situações sob diferentes perspectivas. A discussão coletiva e as “chuvas de ideias” contribuíram para que os participantes compartilhassem estratégias possíveis para enfrentar disciplinas percebidas como difíceis. O foco não esteve em oferecer uma solução única, mas, em ampliar o repertório de alternativas e incentivar a avaliação da eficácia de cada estratégia.

O trabalho com metas, planejamento das atividades e organização dos estudos procurou aproximar a reflexão das ações cotidianas. A divisão de tarefas, o uso de listas e a previsão de

ISSN: 2358-8829

períodos de revisão foram apresentados como ferramentas adaptáveis, cuja utilidade depende da aplicação consistente e da avaliação dos resultados. Essa abordagem converge com a ênfase de Oliveira (2023) no autoconhecimento e na organização da jornada acadêmica.

EIXO C — ASPECTOS EMOCIONAIS DA APRENDIZAGEM

A dimensão emocional foi abordada com a participação da psicóloga da Assessoria de Assuntos Estudantis da UTFPR/PB, que discutiu a procrastinação para além de uma questão estritamente relacionada à gestão do tempo. A conversa considerou a forma como o estudante vivencia uma tarefa, sua percepção de dificuldade e o receio de não obter o resultado esperado. Também foram apresentadas estratégias para lidar com a ansiedade que antecede as avaliações. A atividade permitiu discutir alternativas como iniciar uma tarefa por uma etapa pequena, estabelecer metas realistas, organizar períodos de estudo e buscar apoio quando necessário. A abordagem procurou promover uma leitura menos culpabilizadora das dificuldades, sem desconsiderar a responsabilidade do estudante por construir estratégias e procurar os recursos disponíveis.

EIXO D — MATERIAL DE APOIO E AVALIAÇÃO DO PROJETO DESENVOLVIDO

Entre os recursos de apoio, a atualização do site Estude UTFPR reuniu materiais voltados ao estudo autônomo, sobretudo em disciplinas da área de exatas que exigem prática frequente e retomada de conceitos. O podcast Desvendando a Universidade, elaborado em 2023 a partir da obra *Cartas do Gervásio ao seu Umbigo*, com a colaboração de um estudante do curso de Engenharia Civil, foi reorganizado nesta etapa do projeto. Nesse processo, foram produzidos e incorporados vídeos com legendas e recursos em Língua Brasileira de Sinais (Libras). Além disso, a divulgação dos episódios foi ampliada por meio da Rádio Viraliza - rádio universitária da UTFPR Campus Pato Branco - nas plataformas do Spotify e do YouTube. Desse modo, a produção dos vídeos com legendas e recursos em Libras integrou as ações de inclusão da proposta, enquanto a ampliação dos canais de divulgação favoreceu o acesso aos episódios.

No encerramento, foi utilizada a plataforma Kahoot em uma atividade de gamificação com finalidade formativa, seguida de um momento de confraternização e devolutivas qualitativas. Essa etapa permitiu retomar conteúdos e recolher impressões dos participantes

ISSN: 2358-8829

sobre o percurso desenvolvido. A atividade no Kahoot proporcionou uma forma interativa de revisar os temas trabalhados ao longo dos encontros, enquanto o momento de confraternização favoreceu a integração entre os participantes e a equipe do projeto. As devolutivas qualitativas também constituíram uma oportunidade de escuta dos estudantes, permitindo que compartilhassem suas percepções sobre as atividades e a experiência vivenciada. Dessa forma, o encerramento reuniu momentos de revisão, interação e reflexão sobre o percurso realizado.

Dos 26 estudantes que concluíram o projeto, cinco obtiveram aprovação em 100% das disciplinas em que estavam matriculados. Outros cinco apresentaram índice de aprovação igual ou superior a 80%, mas inferior a 100%. Entre os 16 participantes restantes, 14 alcançaram índices de aprovação entre 50% e 79%, enquanto dois obtiveram resultados entre 40% e 49%, tendo seu desempenho impactado por circunstâncias pessoais que também ocasionaram ausência em alguns encontros do projeto. A distribuição dos índices de aprovação está sintetizada na Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição dos participantes por faixa de aprovação

Faixa de aprovação	Estudantes (n)	Percentual
100% de aprovação	5	19,23%
Mais de 80% e menos de 100%	5	19,23%
Entre 50% e 79%	14	53,85%
Entre 40% e 49%	2	7,69%
Total	**26**	**100,0%**

Fonte: elaboração dos autores, com base nos registros do projeto (2026).

A experiência que obtivemos desenvolvendo esse projeto na temática da autorregulação da aprendizagem evidenciou a importância de iniciativas institucionais continuadas, articuladas aos serviços de apoio estudantil, às coordenações de curso e aos docentes. Aprender a estudar é uma competência que se desenvolve progressivamente e que exige condições para a prática, o acompanhamento e a revisão das estratégias. A promoção da autorregulação pode, assim, integrar ações mais amplas de acolhimento, permanência e êxito acadêmico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto desenvolvido na UTFPR, Campus Pato Branco, vinculado a temática da autoprregulação da aprendizagem, evidenciou a contribuição de uma proposta que articulou leitura prévia, reflexão coletiva e experimentação de estratégias relacionadas à rotina universitária. A utilização de *Cartas do Gervásio ao seu Umbigo* e de *Jornada Acadêmica* ofereceu referências para discutir planejamento, gestão do tempo, atenção, definição de metas, busca de ajuda e enfrentamento da procrastinação.

Os resultados do projeto desenvolvido foram balizados através do acompanhamento e da avaliação contínua e qualitativa. A coleta de dados pautou-se na observação da constância da participação discente, na análise das produções elaboradas (sínteses), no engajamento durante as discussões e nas devolutivas qualitativas colhidas ao término do projeto. Para a verificação do impacto acadêmico, realizou-se o levantamento dos índices de aprovação nas disciplinas cursadas pelos concluintes. Cabe ressaltar, contudo, em termos de limitações metodológicas, que os dados de desempenho são apresentados neste estudo sob uma perspectiva estritamente descritiva. Dada a ausência de um grupo de controle e de instrumentos padronizados de testagem antes e após a intervenção, os resultados operam como indicativos de melhoria, não sendo possível isolar, de forma quantitativa exclusiva, o impacto direto do projeto em relação às demais variáveis contextuais dos estudantes.

Como perspectiva de continuidade, recomenda-se fortalecer formas de acompanhamento que permitam identificar mudanças nos hábitos de estudo ao longo do tempo, registrar sistematicamente a percepção dos estudantes sobre as estratégias utilizadas e analisar os resultados acadêmicos considerando os diferentes contextos pessoais e institucionais. Também é importante preservar a acessibilidade dos materiais e ampliar a articulação entre ações de aprendizagem autorregulada, acolhimento e apoio à permanência.

Conclui-se que ensinar a estudar é parte importante do compromisso institucional com a formação universitária. Ao favorecer o autoconhecimento, a autonomia e a utilização consciente de estratégias de aprendizagem, podemos dizer que ações dessa natureza contribuiem para que os estudantes assumam um papel mais ativo na própria aprendizagem e construam trajetórias acadêmicas mais qualificadas e resilientes.

Palavras-chave: Autorregulação da aprendizagem; Estratégias de aprendizagem; Ensino superior.

AGRADECIMENTOS

À Direção da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Campus Pato Branco, que possibilitou a participação no evento.

ISSN: 2358-8829

REFERÊNCIAS

BANDURA, Albert. Social cognitive theory of self-regulation. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, v. 50, n. 2, p. 248-287, 1991. DOI: https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L.

OLIVEIRA, Helen Vieira de. **Jornada acadêmica: aprendendo a aprender na graduação**. Curitiba: CRV, 2023. 104 p. DOI: https://doi.org/10.24824/978652514132.9.

ROSÁRIO, Pedro; NÚÑEZ, José Carlos; GONZÁLEZ-PIENDA, Júlio. **Cartas do Gervásio ao seu umbigo: comprometer-se com o estudar na educação superior**. Versão adaptada para a edição brasileira por Soely Aparecida Jorge Polydoro e Fernanda Andrade de Freitas. São Paulo: Almedina, 2012.

ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a self-regulated learner: an overview. **Theory Into Practice**, v. 41, n. 2, p. 64-70, 2002. DOI: https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2.