



# **UM ESTUDO SOBRE OS COMPONENTES DA REGULAÇÃO EMOCIONAL DO MEDO EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL E SUAS RELAÇÕES COM O DESEMPENHO ESCOLAR E VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS**

**Palavras-Chave:** Regulação Emocional; Medo; Aprendizagem.

**Autores/as:**

**Marina Cristina Vazan - UNICAMP**

**Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Evely Boruchovitch (orientador/a) - UNICAMP**

---

## **INTRODUÇÃO:**

A autorregulação da aprendizagem é essencial para o desenvolvimento de uma aprendizagem escolar significativa e é um tema muito importante para a Psicologia Educacional no momento atual. Sua importância para a aprendizagem e desempenho dos estudantes tornam-se cada vez mais evidentes. A Teoria Social Cognitiva é referência quando se trata de autorregulação da aprendizagem. Como mencionado por Ganda e Boruchovitch (2018), com base na literatura, "esse processo envolve fatores como autoconhecimento, autorreflexão, controle de pensamentos e domínio emocional, além de uma mudança comportamental por parte do estudante (Bembenutty, 2008; Wolters & Bizon, 2013).", e ele possui um papel ativo e de responsabilidade neste processo.

A regulação das emoções constitui componente chave para a autorregulação da aprendizagem. Para Thompson (1994), consiste em processos intrínsecos e extrínsecos responsáveis por avaliar, monitorar e modificar reações emocionais. Segundo Souza et al. (2020), "emoções são, basicamente, mecanismos biológicos ligados ao modo como os seres humanos agem ou reagem diante de determinados fatos ou acontecimentos", ou seja, durante a vida as pessoas vivenciam diversas emoções tanto negativas como positivas e, se não aprenderem a lidar com elas, podem ter grandes consequências na vida profissional, pessoal, bem como na acadêmica e escolar dos indivíduos. Ao contrário do que muitos acreditam, a autorregulação emocional não é uma habilidade inata do ser humano. Ela precisa ser construída ao longo da vida. Sendo assim, o professor é uma das figuras principais que pode desenvolver nos alunos essa habilidade e competência. Para isso, é necessário que o professor também saiba se autorregular, pois, a escola possui uma função social de desenvolver o indivíduo plenamente, e além de ele ensinar o conteúdo sistematizado, deve proporcionar uma formação integral do estudante, seja nos aspectos cognitivos como também nos afetivos. Alguns estudiosos criaram modelos teóricos de autorregulação, os quais possuem como base a concepção de que o aluno é também responsável pelo próprio processo de aprendizagem, como Zimmerman (2013), por exemplo, que propõe um modelo com algumas etapas que auxiliam no desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem. Como citado anteriormente, estudos revelam que as emoções estão muito presentes no ambiente escolar e que saber se autorregular emocionalmente tem grande impacto no desempenho dos estudantes. Como elucidado por Mata et al. (2017), "as emoções estão presentes em contextos de realização, nomeadamente no contexto escolar onde as emoções são elementos determinantes para a compreensão das dinâmicas aí estabelecidas, das motivações, da aprendizagem e dos níveis de desempenho atingidos" (Lichtenfeld, Pekrun, Stupnisk, Reiss, & Murayama, 2012; Wigfield & Eccles, 1989).

Partindo dessas evidências e, considerando que as emoções influenciam no aprendizado de escolares, o objetivo do presente estudo é pesquisar sobre o tema para entender e conhecer melhor como se dá esse processo em relação ao gênero, idade, ano escolar, dentre outros fatores. Essa necessidade ficou muito evidente nesse momento no qual foi preciso o distanciamento social devido a pandemia causada pelo COVID-19, sendo o Brasil um dos países com maior número de casos. Acredita-se que, com o presente estudo, os professores poderão ter subsídios para entender melhor como ocorrem as emoções nos alunos de forma a auxiliá-los em uma autorregulação emocional efetiva, para que obtenham uma aprendizagem significativa, sobretudo nesse momento de tantas adversidades e situações incertas que não só o país como também o mundo vivencia.

## **METODOLOGIA:**

Foi realizada uma revisão de literatura nacional nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online – SciELO e PePSIC - Periódicos de Psicologia*, de teses, dissertações e artigos que estivessem disponíveis em português, do período entre 2015 a 2020 e que tivessem relação com o tema estudado. As principais etapas de revisão foram respectivamente: a) pesquisa de publicações durante o período de 2015 a 2020 na base de dados SciELO e PePSIC com as palavras chaves correspondentes; b) seleção das publicações a partir das leituras dos títulos e dos resumos que mais se relacionavam aos temas estudados; c) leitura de todos os textos selecionados na íntegra e exclusão dos que não tinham relação com o tema; d) análise quantitativa e qualitativa dos artigos. As publicações que destoaram do tema da pesquisa não foram selecionadas. As palavras chaves utilizadas foram “*Regulação emocional*”, “*Emoções*”, “*Emoções e Aprendizagem*”, “*Medo e Aprendizagem*”. “*Regulação das Emoções*”, “*Ansiedade e Aprendizagem*” e “*Autorregulação*”.

Na base de dados SciELO, foi inserido o filtro dos artigos publicados entre os anos de 2015 a 2020, a palavra-chave, e somente os artigos que foram escritos em português. A partir disso, foram lidos os títulos e os resumos das publicações e assim selecionados os que mais se relacionavam. No SciELO foram encontradas 440 publicações nacionais durante o período de 2015 a 2020. Dessas, 39 artigos continham alguma relação com o tema estudado, e depois de lidos, foram selecionados apenas 15 deles. A quantidade de artigos encontrados por palavra chave foi, respectivamente: Com a palavra chave “*Emoções*”, 280 publicações, “*Emoções e Aprendizagem*”, 20 artigos. Com a “*Regulação Emocional*” foram encontrados 38 artigos, “*Medo e Aprendizagem*” 8 artigos, “*Ansiedade e Aprendizagem*” 21 publicações e “*Regulação das Emoções*” - 11 artigos. Já com a palavra “*autorregulação*” foram encontrados 62 artigos.

Já na base de dados PePSIC foi inserida apenas a palavra chave e selecionado o item “*Todos os Índices*”, ou seja, apareceram todos os artigos que continham de alguma maneira aquela palavra, não precisava ser necessariamente no título, mas no assunto, entre outros. Foram encontrados 440 artigos no total, assim como no SciELO. A partir dos títulos e observados todos os anos de publicação só foram selecionados os estudos do período estipulado, em português, e que tivessem relação com o tema. Os achados foram nessa quantidade respectivamente: Com a palavra-chave “*Autorregulação*”, 44 artigos, “*Regulação Emocional*”, 13 artigos, “*Emoções*”, 302 artigos, “*Medo and Aprendizagem*” foram achados 8. Com as palavras *Regulação and Emoções*, foram encontrados 36, “*Ansiedade and Aprendizagem*” 18 artigos, e, para “*Emoções and Aprendizagem*” foram encontrados 19 artigos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Após todas as buscas na base de dados SciELO e PePSIC, alguns estudos da base de dados PePSIC foram excluídos, pois já haviam sido selecionados no SciELO. Em seguida, depois de todas as exclusões e leituras realizadas, foram selecionados 19 artigos no total, sendo 14 no SciELO distribuídos da seguinte forma: 3 de 2015, 3 de 2016, 1 de 2017, 1 de 2018, 1 de 2019 e 5 de 2020, e selecionados 5 artigos na base de dados PePSIC, sendo 1 de 2015, 1 de 2016 e 3 de 2018. Alguns foram excluídos por não pertencerem ao grupo de idade pesquisado, sendo muitos realizados com pessoas a partir dos 18 anos de idade.

No que concerne à distribuição dos 19 artigos selecionados por ano, como mostra a Tabela 1, foram: 3 de 2015, 5 de 2016, 1 de 2017, 4 de 2018, 1 de 2019 e 5 de 2020. Saliencia-se que em 2020 a revisão foi feita no mês de novembro de 2020, então mais publicações podem ter sido realizadas depois dessa data ainda no mesmo ano. Observou-se que em 2020 houve um maior número de publicações, seguido de 2016 que teve o segundo maior número. Quando os trabalhos foram separados por tipo de estudos, constatou-se, como revela a Tabela 2, que a maior parte dos artigos selecionados (16; 84,21%) foram feitos a partir de coleta de dados. O segundo maior número foi de revisão de literatura, com apenas 2 (10,53%) estudos, um resultado bem distante do primeiro. Foi possível perceber com isso que os estudos sobre esse tema, nos últimos anos, têm dado uma preferência para a coleta de dados do que para outros tipos de delineamento.

Já em relação ao segmento escolar, percebeu-se que diversos estudos realizaram a coleta de dados em mais de um segmento escolar conjuntamente. Foi observado que houve uma mesma quantidade de coleta de dados no Ensino Fundamental I e Ensino Fundamental II, ou seja, a maior parte foi realizada entre 6 a 15 anos de idade, os quais foram mais predominantes. Foram seguidos da Educação Infantil, com apenas 3 estudos e por último o Ensino Médio, com 2 estudos. Como houve um grande número de estudos com base em coleta de dados, investigou-se também quais os instrumentos de coleta de dados foram empregados. Muitos artigos selecionados (n=13; 81,25%) utilizaram a aplicação de escalas e na maioria das vezes os participantes foram os estudantes. Em apenas dois estudos houve realmente a participação de pais/e/ou professores. Quanto as escalas e questionários mais frequentes, dois instrumentos estiveram presentes em mais de um estudo, sendo eles: Questionário das emoções de realização – AEQ, de Pekrun et al. (2005) adaptadas por Peixoto, Mata, Monteiro, Sanches e Pekrun (2015) realizados em dois estudos, e também o instrumento de heterorrelato: *Emotion Regulation Checklist* (ERC; Shields & Cichetti, 1997), também em dois estudos.

Nessa revisão de literatura foi possível perceber que nos últimos anos houve um aumento acerca das pesquisas sobre Regulação das Emoções. Durante a procura foram encontrados artigos sobre Regulação Emocional relacionados com diversas áreas de conhecimento, incluindo as áreas da saúde, área médica e hospitalar, deficiências e transtornos mentais, ao trabalho, a criminalidade, a velhice, a alimentação e distúrbios alimentares, aos atletas, a sintomas depressivos, a importância dos parentes e familiares, dentre tantos outros. Constata-se que, nesses estudos, fica evidente a influência das emoções e conseqüentemente a importância de sua autorregulação em muitas áreas. Entretanto, ainda se percebe que as pesquisas referentes ao contexto escolar, principalmente no que corresponde à Educação Básica, são muito escassas. Alguns estudos envolveram estudantes universitários, o Ensino Médio e até mesmo o Ensino Básico, mesmo assim, não podem ser considerados suficientes, quando comparados à relevância do tema. Logo, não foi possível encontrar muitas pesquisas na área que tivessem como objetivo conhecer como os alunos dessa faixa etária regulam suas emoções e sua relação com outras variáveis, principalmente no que diz respeito especificamente à emoção de medo. Embora não tenha sido um número considerável, foram encontrados alguns estudos focando a emoção de ansiedade. Nesse sentido, é possível lembrar que essa emoção foi, durante muitos anos, o principal interesse de estudos relacionados à autorregulação das emoções. Entretanto, percebe-se que, atualmente, apesar de haver algumas pesquisas somente em relação a emoção de ansiedade, outras emoções também estão ganhando destaque de forma geral. Algumas selecionadas estudavam apenas as emoções, sua influência e importância para o desempenho escolar e não especificaram o conceito Regulação Emocional. A discussão de todos os resultados encontrados foi organizada em 3 tópicos principais: regulação emocional e sua importância no desempenho dos estudantes; importância de professores na regulação emocional e regulação emocional de estudantes: estudos dos últimos 5 anos.

Em linhas gerais, ficou evidente que a regulação emocional é extremamente importante para o desempenho dos estudantes. Com a leitura dos artigos, percebeu-se a relação das emoções com a aprendizagem e a relevância de estudá-las a fim de entendê-las, cada vez mais, associando-as ao contexto educacional. Foram encontrados diversos estudos ao longo dessa revisão que ratificaram a relação da regulação emocional com o desempenho dos estudantes e as variáveis demográficas, como gênero, idade, ano. Alguns estudos constataram que o papel do professor é central para o desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem nos estudantes. Mesmo não

sendo o foco principal desta pesquisa, na qual o objetivo principal é avaliar a regulação emocional de estudantes do Ensino Básico, foram encontrados alguns artigos que destacaram de alguma forma a importância da RE e alguns fatores que ela envolve. Mesmo que não tenham sido selecionados, de fato nesta revisão, os artigos foram lidos na íntegra e sendo importante destacar mesmo que, de uma maneira sucinta, o papel do professor nesse processo. Observou-se a necessidade de mais estudos com professores e futuros professores sobre o tema, pois eles estão sendo solicitados a promover e auxiliar no desenvolvimento dessas habilidades nos estudantes, mas para isso é necessário que desenvolvam essas capacidades em si mesmos primeiro, e, assim, conhecer como seus alunos se autorregulam emocionalmente, a fim de realizar ações capazes de promover essas competências nos educandos. Já se pressupõe que o professor tenha essas habilidades, entretanto, essa questão muitas vezes não foi nem discutida em sua formação.

No que diz respeito aos estudos nos últimos 5 anos sobre o tema, é possível perceber as diferentes maneiras de se estudar a Regulação Emocional no contexto escolar. Em todos os estudos foram evidenciados resultados e discussões extremamente importantes acerca do tema, que demonstram que as pesquisas na área estão avançando, cada vez mais. Os resultados de alguns estudos foram parecidos, mas em alguns outros se diferenciaram no que se refere às variáveis demográficas e a regulação emocional. Entretanto, foi possível perceber o quanto é importante analisar a regulação das emoções em relação a cada variável, pois as emoções podem e influenciam muito na regulação emocional dos estudantes e com seus conhecimentos emocionais. Não foi encontrada nenhuma pesquisa que investigou somente a regulação da emoção medo, nos alunos, o que demonstra a importância de maiores pesquisas sobre esse tema, principalmente em um momento como esse, de pandemia causada pelo COVID-19.

## **CONCLUSÕES:**

O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão quantitativa e qualitativa de literatura do tema regulação emocional no período que compreende os anos de 2015 a 2020, dos artigos publicados nas bases de dados SciELO e PepSIC. Percebe-se a necessidade de compreender as emoções, principalmente o medo, devido a esse momento histórico causado pela Pandemia do COVID - 19. Foi constatado que em 2016 houve um maior número de publicações, seguido de 2020. Foi possível perceber que as emoções são extremamente importantes não apenas para a área escolar, mas também para a vida pessoal. Se não houver autoconhecimento e a regulação das emoções, elas podem causar grande impacto para a aprendizagem dos estudantes. Com os estudos realizados percebeu-se um aumento nos interesses referentes às emoções nos últimos anos, em diversas áreas do conhecimento, seja na Saúde, na Antropologia, na Pedagogia, dentre outros, e a maioria deles, para não dizer todos, demonstraram a importância das emoções e principalmente da autorregulação das emoções. Entretanto, os estudos referentes a Regulação Emocional no ambiente escolar, principalmente no que se refere ao Ensino Fundamental e a emoção de medo, relacionados a variáveis como desempenho escolar, idade, sexo, por exemplo, principalmente no que diz respeito a Educação básica. Sugere-se mais pesquisas sobre o tema Regulação Emocional, principalmente no que se refere a emoção de medo durante esse momento de pandemia, para que assim sejam possíveis posturas e intervenções mais assertivas dos professores/educadores visando proporcionar um aprendizado significativo para os estudantes.

## **BIBLIOGRAFIA**

BATISTA, Helder; NORONHA, Ana Paula; QUEIROZ, Lorena. Medidas de Forças de Caráter para Crianças: revisão integrativa da literatura. Revista Educação Unisinos, v. 14 n. 1, Jan-Abr, 2021. <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.141.10>

CAMPOS, Lygia; SCHMITT, Juliana; JUSTI, Francis. Um panorama sobre engajamento escolar: Uma revisão sistemática: An overview of school engagement: A systematic review. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(1), 221–246, 2020. <https://doi.org/10.21814/rpe.18145>

ERCOLE, Flávia; MELO, Laís; ALCOFORADO, Carla. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1): 1-260, jan/mar, 2014. <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>

SCHLESIER, Juliane; RODEN, Ingo; MOSCHNER, Barbara. Emotion regulation in primary school children: A systematic review, *Children and Youth Services Review*. Volume 100, p. 239-257, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.02.044>.

SANTOS, Karine; SILVA, Joilson da. Intervenções em Mindfulness para Síndrome de Burnout em Professores: uma revisão integrativa. *Revista Unisinos*, v. 14 n. 1, Jan-Abr, 2021. <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.141.12>