

COGNIÇÃO, AGÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO NA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO EM BECK E BANDURA

COGNITION, AGENCY, AND SELF-REGULATION IN BEHAVIOR CHANGE IN BECK AND BANDURA

Eduardo Soares Damasco Rodrigues¹

RESUMO: A mudança de comportamento envolve processos cognitivos, agentivos e autorregulatórios que influenciam a forma como os indivíduos interpretam situações, direcionam ações e ajustam o próprio comportamento. Este estudo teve como objetivo analisar as contribuições dos modelos teóricos de Aaron Beck e Albert Bandura para a compreensão desses processos. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, conduzida segundo Whittemore e Knafl, com buscas nas bases PsycINFO, PubMed, Scopus e Web of Science. Foram incluídas publicações em português e inglês entre 2006 e 2026, além de obras seminais de Beck e Bandura anteriores ao período delimitado. Ao final, 20 publicações compuseram o corpus contemporâneo da revisão, acrescidas de seis obras seminais. Os achados foram organizados em três eixos: cognição e atribuição de significado, agência e direcionamento da ação, e autorregulação e manutenção da mudança. No modelo cognitivo de Beck, a mudança é compreendida a partir da relação entre crenças, interpretações, experiências e respostas emocionais e comportamentais. Na Teoria Social Cognitiva de Bandura, a análise é ampliada pela agência, autoeficácia, estabelecimento de objetivos e processos autorregulatórios. A síntese evidenciou que os modelos oferecem contribuições distintas, porém articuláveis, sem que seus conceitos sejam equivalentes. A mudança de comportamento pode ser compreendida, assim, como um processo dinâmico e recursivo que envolve interpretação das situações, avaliação de possibilidades e capacidades, direcionamento da ação, monitoramento dos resultados e reajuste do comportamento, sem reduzir a mudança a uma sequência causal simples ou linear. Conclui-se que a articulação entre cognição, agência e autorregulação amplia a compreensão processual da mudança comportamental.

Palavras-chave: Mudança de comportamento. Cognição. Agência. Autorregulação. Teoria Social Cognitiva.

¹ Professor Titular da Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Doutorando e Mestre em Psicologia (UNIVERSO). Especialista em Psicologia Clínica (PUCRS).

ABSTRACT: Behavior change involves cognitive, agentic, and self-regulatory processes that influence how individuals interpret situations, direct their actions, and adjust their own behavior. This study aimed to analyze the contributions of Aaron Beck's and Albert Bandura's theoretical models to the understanding of these processes. An integrative literature review was conducted following Whittemore and Knafl, with searches in PsycINFO, PubMed, Scopus, and Web of Science. Publications in Portuguese and English from 2006 to 2026 were included, along with seminal works by Beck and Bandura published before the defined period. In total, 20 publications comprised the contemporary corpus of the review, supplemented by six seminal works. The findings were organized into three axes: cognition and meaning attribution, agency and action direction, and self-regulation and maintenance of change. In Beck's cognitive model, change is understood through the relationship among beliefs, interpretations, experiences, and emotional and behavioral responses. In Bandura's Social Cognitive Theory, the analysis is broadened by agency, self-efficacy, goal setting, and self-regulatory processes. The synthesis showed that the models offer distinct yet articulable contributions, without implying conceptual equivalence. Behavior change can therefore be understood as a dynamic and recursive process involving situation interpretation, evaluation of possibilities and capabilities, action direction, outcome monitoring, and behavioral adjustment, without reducing change to a simple or linear causal sequence. It is concluded that the articulation among cognition, agency, and self-regulation broadens the process-based understanding of behavior change.

Keywords: Behavior change. Cognition. Agency. Self-regulation. Social Cognitive Theory.

INTRODUÇÃO

A mudança de comportamento constitui um fenômeno central para a Psicologia e envolve processos relacionados à maneira como os indivíduos interpretam situações, avaliam possibilidades e orientam suas ações diante das demandas cotidianas. Diferentes perspectivas teóricas têm buscado compreender esses processos, atribuindo importância a fatores cognitivos, motivacionais, comportamentais e ambientais. Entre elas, destacam-se o modelo cognitivo de Aaron Beck e a Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura (Beck, 1976; Bandura, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020).

No modelo cognitivo de Beck, respostas emocionais e comportamentais estão relacionadas à maneira como os indivíduos percebem, interpretam e atribuem significado às situações. Esquemas, crenças e outros processos cognitivos participam da organização dessas respostas e da manutenção de determinados padrões de comportamento. A possibilidade de

identificar e modificar formas de interpretação e desenvolver respostas alternativas constitui, portanto, um aspecto relevante para a compreensão da mudança nesse modelo (Beck, 1976; Beck et al., 1979; Beck; Haigh, 2014; Crits-Christoph et al., 2017).

Na Teoria Social Cognitiva, Bandura compreende o funcionamento humano a partir da influência recíproca entre fatores pessoais, comportamento e ambiente. A concepção de agência atribui ao indivíduo participação ativa na orientação de suas ações, envolvendo processos de intencionalidade, antecipação, autorreatividade e autorreflexividade. Nesse contexto, mecanismos autorregulatórios e crenças de autoeficácia também participam da organização, direcionamento e manutenção do comportamento (Bandura, 1986, 1991, 1997, 2001, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Embora Beck e Bandura tenham desenvolvido modelos teóricos distintos, ambos oferecem contribuições para a compreensão dos processos envolvidos na mudança de comportamento. Entretanto, essas contribuições têm sido predominantemente examinadas no interior de suas respectivas tradições teóricas, sendo menos frequentes sistematizações que analisem suas aproximações e especificidades em torno desse fenômeno. A análise articulada dessas perspectivas pode contribuir para uma compreensão mais abrangente do papel dos processos cognitivos, agentivos e autorregulatórios na mudança de comportamento, sem desconsiderar as particularidades conceituais de cada modelo (Crits-Christoph et al., 2017; Bandura, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020).

3

Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições dos modelos teóricos de Aaron Beck e Albert Bandura para a compreensão dos processos de mudança de comportamento, considerando o papel da cognição, da agência e da autorregulação.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir e sintetizar conhecimentos produzidos sobre determinado fenômeno a partir de estudos com diferentes delineamentos e perspectivas teóricas. A revisão foi conduzida conforme as etapas propostas por Whitemore e Knafl (2005): identificação do problema, busca na literatura, avaliação dos dados, análise dos dados e apresentação da síntese do conhecimento. A questão norteadora estabelecida foi: Como os modelos teóricos de Aaron Beck e Albert Bandura

compreendem os processos cognitivos, agentivos e autorregulatórios envolvidos na mudança de comportamento?

A busca bibliográfica foi realizada nas bases PsycINFO, PubMed, Scopus e Web of Science, contemplando publicações entre janeiro de 2006 e agosto de 2026, nos idiomas português e inglês, adotando-se um recorte aproximado de vinte anos com o objetivo de contemplar desenvolvimentos contemporâneos dos modelos investigados. Considerando a natureza teórico-conceitual do estudo, foram também incluídas obras seminais de Aaron Beck e Albert Bandura anteriores ao período estabelecido, quando necessárias à fundamentação e à compreensão dos conceitos originais dos respectivos modelos.

Para a identificação das publicações, foram utilizados descritores e termos livres relacionados aos principais componentes da revisão. A estratégia-base em língua inglesa incluiu combinações entre os termos “*Cognitive Model*”, “*Cognitive Therapy*”, “*Beck*”, “*Social Cognitive Theory*”, “*Bandura*”, “*Cognition*”, “*Human Agency*”, “*Self-Regulation*”, “*Self-Efficacy*”, “*Behavior Change*” e “*Behavioral Change*”, adaptadas à sintaxe e aos recursos disponíveis em cada base. Em português, foram utilizadas combinações correspondentes envolvendo modelo cognitivo, terapia cognitiva, Teoria Social Cognitiva, cognição, agência humana, autorregulação, autoeficácia e mudança de comportamento.

4

Foram consideradas elegíveis publicações científicas no período delimitado, incluindo artigos e capítulos de livros, que abordassem conceitos ou processos relacionados à mudança de comportamento a partir do modelo cognitivo de Beck ou da Teoria Social Cognitiva de Bandura. Foram incluídos estudos teóricos e empíricos que contribuíssem para a compreensão da cognição, agência, autorregulação, autoeficácia e demais processos diretamente relacionados ao objeto da revisão.

Foram excluídos estudos que apenas mencionassem Beck, Bandura ou seus respectivos modelos sem discutir os processos investigados; publicações nas quais os conceitos de interesse fossem empregados sem articulação com a mudança de comportamento; estudos fundamentados predominantemente em outros modelos teóricos sem contribuição específica para a questão norteadora; editoriais, cartas, resumos de eventos, dissertações e teses. Registros duplicados também foram excluídos.

Após a remoção das duplicatas, os títulos e resumos foram examinados conforme os critérios de elegibilidade. Os textos potencialmente pertinentes foram posteriormente avaliados

na íntegra. Ao final do processo de seleção, 20 publicações atenderam aos critérios estabelecidos e compuseram o corpus contemporâneo da revisão. Adicionalmente, foram incorporadas seis obras seminais de Aaron Beck e Albert Bandura, anteriores ao período delimitado, totalizando 26 publicações analisadas. Para a análise, foram extraídas informações referentes à autoria, ano de publicação, modelo teórico, conceitos abordados, processos relacionados à mudança de comportamento e principais contribuições dos estudos. Os achados foram organizados por aproximação conceitual e temática, buscando identificar convergências, especificidades e relações entre os processos cognitivos, agentivos e autorregulatórios descritos nos modelos de Beck e Bandura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura permitiu organizar as contribuições dos modelos de Aaron Beck e Albert Bandura para a compreensão da mudança de comportamento em três eixos principais: cognição e atribuição de significado, agência e direcionamento da ação e autorregulação e manutenção da mudança, posteriormente articulados em uma síntese integrativa dos modelos. Embora desenvolvidos a partir de referenciais distintos, ambos os modelos atribuem aos processos cognitivos papel relevante na relação do indivíduo com o ambiente e na organização de suas respostas. A literatura contemporânea, entretanto, tem ampliado a investigação desses processos, indicando que a mudança comportamental dificilmente pode ser explicada por mecanismos isolados ou por relações estritamente lineares entre cognição e ação (Crits-Christoph et al., 2017; Lemmens et al., 2017; Schunk; DiBenedetto, 2020; Salkovskis; Sighvatsson; Sigurdsson, 2023).

5

Cognição e mudança de comportamento

A centralidade atribuída à cognição constitui um dos fundamentos do modelo desenvolvido por Aaron Beck. Em sua formulação original, as respostas emocionais e comportamentais não são compreendidas como consequências diretas das situações, mas relacionadas à maneira como os acontecimentos são percebidos, interpretados e significados pelo indivíduo. Esquemas e crenças participam da organização do processamento das informações e favorecem determinados padrões de interpretação, que se expressam mais

imediatamente por meio de pensamentos automáticos e se relacionam às respostas emocionais e comportamentais diante das situações (Beck, 1976; Beck et al., 1979; Beck; Haigh, 2014).

Essa formulação permite compreender a mudança de comportamento não apenas como substituição direta de uma resposta por outra, mas como processo relacionado à identificação, avaliação e modificação de padrões de interpretação e resposta. A própria evolução do modelo cognitivo ampliou a articulação entre procedimentos cognitivos e comportamentais, reconhecendo que experiências e ações também podem produzir novas informações e modificar padrões de processamento. Dessa perspectiva, intervenções como experimentos comportamentais, exposição, planejamento de atividades e ensaio de novas respostas não ocupam posição meramente complementar, mas podem participar da produção de mudanças cognitivas e comportamentais (Beck, 1976; Beck; Haigh, 2014; Lorenzo-Luaces; German; DeRubeis, 2015).

A produção contemporânea tem problematizado, entretanto, interpretações excessivamente lineares desse processo. Lorenzo-Luaces, German e DeRubeis (2015), ao revisarem as relações entre componentes cognitivos e comportamentais, observaram que mudanças cognitivas podem ocorrer em intervenções predominantemente comportamentais e que os efeitos dos procedimentos cognitivos também envolvem modificações no comportamento. Dessa forma, embora a cognição permaneça central para o modelo de Beck, as evidências não sustentam uma sequência universal na qual a modificação cognitiva necessariamente preceda e determine a mudança comportamental. Essa discussão reforça uma compreensão da relação dinâmica entre novas interpretações, experiências e formas de agir.

Investigações sobre mecanismos de mudança fornecem elementos adicionais para essa discussão. Crits-Christoph et al. (2017), em estudo com 237 participantes submetidos à terapia cognitiva ou à terapia dinâmica, observaram relações entre mudanças em variáveis cognitivas e alterações subsequentes nos sintomas, embora nem todas apresentassem o mesmo padrão temporal ou especificidade. De modo semelhante, Lemmens et al. (2017) encontraram suporte limitado para a especificidade dos mecanismos previstos ao investigarem relações temporais entre possíveis mediadores e redução de sintomas em terapia cognitiva e psicoterapia interpessoal. Fang et al. (2020), por sua vez, identificaram participação tanto de crenças desadaptativas quanto de padrões comportamentais na mudança ocorrida ao longo de uma intervenção cognitivo-comportamental. Em conjunto, esses achados indicam que diferentes

componentes cognitivos e comportamentais podem participar de maneira articulada do processo de mudança, tornando insuficiente compreendê-lo a partir de um mecanismo único ou de uma sequência causal simples (Crits-Christoph et al., 2017; Lemmens et al., 2017; Fang et al., 2020).

A discussão contemporânea sobre mecanismos de mudança tem avançado nessa direção. Salkovskis, Sighvatsson e Sigurdsson (2023) argumentam que a eficácia de uma intervenção não significa que seus mecanismos estejam plenamente estabelecidos, sendo necessário distinguir componentes terapêuticos, fatores associados e processos efetivamente responsáveis pela mudança. Essa distinção evita reduzir o modelo cognitivo à ideia de que “mudar pensamentos produz mudança comportamental”, reconhecendo que o processamento cognitivo opera em interação com novas experiências, respostas comportamentais e informações produzidas pelas consequências das próprias ações.

Essa compreensão encontra um ponto de aproximação importante com a Teoria Social Cognitiva. Para Bandura, os processos cognitivos também interferem na maneira como o indivíduo responde às situações, porém são inseridos em um sistema de causalidade recíproca no qual fatores pessoais, comportamento e ambiente se influenciam mutuamente. Representação simbólica, antecipação de consequências, estabelecimento de objetivos e avaliação das próprias capacidades permitem que experiências presentes sejam utilizadas para orientar ações futuras, afastando igualmente uma concepção na qual o comportamento seja produzido de maneira direta pelas condições ambientais (Bandura, 1986, 1997, 2001).

Entretanto, a função atribuída à cognição nos dois modelos não é inteiramente equivalente. Em Beck, a análise se concentra particularmente na maneira como estruturas cognitivas e processos de atribuição de significado participam da organização das respostas diante das situações. Em Bandura, a cognição integra uma arquitetura explicativa mais ampla da ação, envolvendo não apenas a interpretação das experiências, mas também antecipação, estabelecimento de objetivos, expectativas de resultado e julgamentos acerca da própria capacidade de agir. Nesse contexto, a autoeficácia assume papel particularmente relevante por influenciar a escolha das atividades, o esforço, a persistência e a resposta diante de obstáculos (Bandura, 1997, 2001; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Schunk e DiBenedetto (2020), ao examinarem a motivação a partir da Teoria Social Cognitiva, destacam a articulação entre autoeficácia, expectativas de resultado, objetivos,

avaliação do progresso e processos autorregulatórios. Essa perspectiva acrescenta um elemento importante à compreensão da mudança de comportamento: interpretar uma situação de maneira diferente não é equivalente a produzir uma nova ação. Entre a compreensão da situação e a execução do comportamento intervêm avaliações sobre possibilidades de ação, resultados esperados, capacidade percebida e objetivos a serem alcançados.

Considerados conjuntamente, os estudos analisados indicam que Beck e Bandura atribuem funções distintas, embora articuláveis, à cognição na mudança de comportamento. O modelo de Beck permite examinar com maior detalhamento como significados, crenças e interpretações se relacionam à organização e à modificação das respostas, enquanto a Teoria Social Cognitiva situa os processos cognitivos em um sistema no qual a pessoa também antecipa, seleciona e direciona cursos de ação. Em ambos os casos, a literatura contemporânea favorece uma compreensão dinâmica das relações entre cognição, experiência e comportamento, em vez de uma sequência necessariamente linear entre esses componentes (Lorenzo-Luaces; German; DeRubeis, 2015; Crits-Christoph et al., 2017; Lemmens et al., 2017; Fang et al., 2020; Schunk; DiBenedetto, 2020; Salkovskis; Sighvatsson; Sigurdsson, 2023).

Essa primeira dimensão, contudo, explica principalmente como informações e experiências participam da organização das respostas, mas não esgota a questão de como o indivíduo passa da avaliação de uma situação para a definição e execução intencional de um curso de ação. Essa passagem conduz ao segundo eixo identificado na literatura: a agência e o direcionamento da ação, dimensão particularmente desenvolvida na Teoria Social Cognitiva de Bandura.

Agência e direcionamento da ação

A noção de agência ocupa posição central na Teoria Social Cognitiva e permite avançar da análise sobre como as situações são cognitivamente interpretadas para a compreensão de como o indivíduo direciona intencionalmente sua ação. Em Bandura, a agência não corresponde a uma capacidade abstrata ou independente das condições ambientais, mas ao exercício de influência sobre o próprio funcionamento e sobre determinados aspectos das circunstâncias em que a pessoa está inserida. Essa concepção é sustentada pela reciprocidade entre fatores pessoais, comportamento e ambiente e envolve propriedades relacionadas à intencionalidade, antecipação, autorreatividade e autorreflexividade (Bandura, 2001, 2018).

A intencionalidade permite ao indivíduo formular cursos de ação, enquanto a antecipação possibilita representar cognitivamente resultados futuros e utilizá-los como elementos orientadores do comportamento presente. A agência, portanto, não se limita à existência de uma intenção de mudança, mas compreende mecanismos pelos quais objetivos e resultados antecipados participam da organização das ações necessárias para alcançá-los. A literatura contemporânea sobre a Teoria Social Cognitiva mantém essa articulação entre agência, metas, expectativas de resultado e processos autorregulatórios como componentes explicativos da ação direcionada a objetivos (Bandura, 2001, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020; Luszczynska; Schwarzer, 2020).

Schunk e DiBenedetto (2020) destacam que o exercício da agência envolve o estabelecimento de metas, a implementação de estratégias, o acompanhamento do progresso e a modificação das próprias ações quando os resultados obtidos se mostram diferentes dos esperados. Nesse processo, objetivos não funcionam apenas como representações de um estado futuro desejado, mas como referências utilizadas para direcionar e avaliar a ação. Evidências sobre mudança de comportamento também mostram que o estabelecimento de metas apresenta efeito positivo sobre diferentes comportamentos, embora sua efetividade dependa das características do comportamento, do contexto e de outros componentes associados à intervenção (Epton et al., 2017; Schunk; DiBenedetto, 2020).

9

Entre os mecanismos envolvidos no direcionamento da ação, a autoeficácia ocupa posição particularmente importante. Bandura (1997) a define em termos dos julgamentos acerca da própria capacidade para organizar e executar cursos de ação necessários diante de determinada situação. Assim, pessoas que estabelecem objetivos semelhantes podem diferir quanto ao esforço, à persistência e à disposição para agir conforme suas crenças acerca da própria capacidade. A autoeficácia participa, portanto, da relação entre objetivos e ação, influenciando escolhas, esforço e persistência diante de dificuldades (Bandura, 1997; Beauchamp; Crawford; Jackson, 2019; Luszczynska; Schwarzer, 2020).

A relevância desse construto nas aplicações contemporâneas da Teoria Social Cognitiva é evidenciada por estudos de revisão. Beauchamp, Crawford e Jackson (2019), ao analisarem a aplicação da teoria à atividade física, identificaram ampla concentração das pesquisas em torno da autoeficácia, embora tenham ressaltado que o modelo também envolve expectativas de resultado, fatores socioculturais e metas. De modo semelhante, Islam et al. (2023), em revisão

de intervenções fundamentadas na Teoria Social Cognitiva em promoção da saúde, identificaram a autoeficácia em todos os 39 estudos incluídos, seguida pela aprendizagem observacional. Esses achados evidenciam sua centralidade na operacionalização contemporânea da mudança comportamental, mas também indicam a importância de situá-la no conjunto mais amplo de mecanismos previstos pela teoria (Beauchamp; Crawford; Jackson, 2019; Islam et al., 2023).

A autoeficácia, entretanto, não deve ser considerada isoladamente responsável pela mudança. Rhodes et al. (2021), ao examinarem mediadores de intervenções destinadas à atividade física, mostraram que diferentes processos psicológicos podem participar da relação entre intervenção e comportamento. Revisões mais amplas também indicam que crenças de capacidade, metas, expectativas, feedback e processos volitivos apresentam relações variáveis conforme o comportamento e a população investigada. A mudança depende, assim, da articulação entre diferentes mecanismos pessoais, comportamentais e ambientais, e não exclusivamente da percepção de capacidade para agir (Hennessy et al., 2020; Rhodes et al., 2021).

Além disso, a literatura recente tem chamado atenção para diferenças na operacionalização do próprio construto de autoeficácia. Estudos contemporâneos identificam usos do termo que, por vezes, se afastam da formulação banduriana centrada na capacidade percebida para executar uma ação específica diante de determinadas condições. Essa diversidade pode dificultar comparações entre estudos e produzir interpretações imprecisas sobre o papel da autoeficácia na agência e na mudança de comportamento, reforçando a necessidade de preservar sua especificidade conceitual (Bandura, 1997; Hamann et al., 2024).

A agência, por sua vez, não se reduz à autoeficácia nem à capacidade individual de controlar todos os resultados. A perspectiva de Bandura considera formas de agência pessoal, delegada e coletiva e reconhece que as ações são exercidas dentro de condições socioculturais que podem facilitar ou restringir determinadas possibilidades. Esse aspecto distingue agência de uma concepção voluntarista segundo a qual desejar ou planejar uma mudança seria suficiente para realizá-la. A literatura recente sobre sua mensuração reforça essa multidimensionalidade e mostra que o construto tem sido operacionalizado de formas diversas, frequentemente envolvendo percepção de controle, capacidade de perseguir objetivos e possibilidade de influenciar circunstâncias relevantes (Bandura, 2018; Cavazzoni et al., 2022).

Essa relação entre agência e condições efetivas de ação também aparece nas aplicações da Teoria Social Cognitiva à mudança comportamental. Intervenções orientadas pelo modelo têm combinado autoeficácia, estabelecimento de metas, modelação, apoio social e expectativas de resultado, mobilizando conjuntamente mecanismos pessoais e ambientais. Em revisão realizada no contexto da atenção primária, intervenções fundamentadas na Teoria Social Cognitiva apresentaram resultados favoráveis em comportamentos como atividade física, alimentação, adesão terapêutica e prevenção de riscos, embora os componentes empregados variassem entre os estudos (Islam et al., 2023; Luszczynska; Schwarzer, 2020).

Esses achados ajudam a delimitar a função da agência no processo de mudança. Se os processos cognitivos participam da interpretação das situações, da representação de possibilidades e da avaliação de informações, a agência permite compreender como o indivíduo direciona suas ações em função de intenções, resultados antecipados, objetivos e avaliações de capacidade. Entretanto, estabelecer um objetivo e iniciar um curso de ação ainda não garantem sua manutenção. A continuidade da mudança depende também do acompanhamento do próprio comportamento, da avaliação de seus resultados e da realização de ajustes diante das discrepâncias encontradas, processos que remetem à autorregulação (Bandura, 1991, 2001; Hennessy et al., 2020; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Nesse ponto, a aproximação com Beck pode ser realizada sem equiparar os modelos. O modelo cognitivo também pressupõe participação ativa do indivíduo na identificação de padrões, no estabelecimento de objetivos e na experimentação de respostas alternativas, mas não desenvolve uma teoria da agência com a mesma estrutura conceitual encontrada em Bandura. Enquanto Beck fornece maior detalhamento acerca de como interpretações e crenças podem ser avaliadas e modificadas em situações concretas, Bandura oferece uma formulação explícita sobre como indivíduos antecipam resultados, estabelecem objetivos e mobilizam crenças de capacidade para direcionar a ação (Beck, 1976; Bandura, 1997, 2001, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020).

A agência permite, portanto, compreender uma dimensão da mudança que ultrapassa a identificação de alternativas: o direcionamento intencional da ação. Contudo, a execução de um curso de ação introduz um novo problema, relacionado à maneira como o indivíduo acompanha seu desempenho, avalia os resultados alcançados e modifica sua atuação ao longo do tempo. Essa

questão conduz ao terceiro eixo da revisão, referente à autorregulação e à manutenção da mudança comportamental.

Autorregulação e manutenção da mudança de comportamento

A autorregulação constitui um dos principais mecanismos pelos quais a Teoria Social Cognitiva explica como ações direcionadas a objetivos são acompanhadas, avaliadas e modificadas ao longo do tempo. Para Bandura (1991), o comportamento humano não é regulado exclusivamente por contingências externas, uma vez que os indivíduos também exercem influência sobre suas próprias ações. Em sua formulação clássica, esse sistema envolve três subprocessos interdependentes: auto-observação, julgamento e autorreação, que permitem acompanhar o desempenho, compará-lo com determinados padrões e responder aos resultados dessa avaliação (Bandura, 1991, 2001).

A auto-observação envolve o acompanhamento de aspectos relevantes do próprio comportamento, das condições em que ele ocorre e de seus resultados. As informações obtidas são avaliadas em relação a objetivos, padrões pessoais, referências sociais ou desempenhos anteriores, constituindo os processos de julgamento. A partir dessa comparação, mecanismos de autorreação podem contribuir para manter, modificar ou interromper determinados cursos de ação. A autorregulação configura, assim, um processo dinâmico no qual observar o próprio comportamento não é suficiente: as informações produzidas precisam ser avaliadas e utilizadas na orientação das ações subsequentes (Bandura, 1991; Schunk; DiBenedetto, 2020).

12

Essa organização permite distinguir autorregulação e agência, ainda que ambas estejam estreitamente relacionadas. A agência refere-se à capacidade de exercer influência intencional sobre o próprio funcionamento e sobre as circunstâncias, enquanto a autorregulação corresponde a um dos mecanismos envolvidos nesse exercício agentivo. Estabelecer uma intenção ou um objetivo, portanto, não equivale a regular eficazmente a própria ação. A mudança depende também do acompanhamento do comportamento realizado, da avaliação das discrepâncias entre desempenho e objetivos e dos ajustes produzidos ao longo do percurso (Bandura, 2001, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020).

A literatura contemporânea preserva essa característica processual da autorregulação e destaca a articulação entre metas, monitoramento, feedback e ajustamento da ação. Hennessy et al. (2020), em revisão de técnicas de mudança comportamental relacionadas à autorregulação,

identificaram que procedimentos como estabelecimento de metas, automonitoramento, feedback e planejamento aparecem de maneira recorrente em intervenções destinadas à modificação de diferentes comportamentos. Embora esses componentes não representem isoladamente a teoria de Bandura, evidenciam a permanência de mecanismos compatíveis com a compreensão da mudança como um processo no qual a pessoa acompanha e modifica progressivamente sua própria atuação (Hennessy et al., 2020).

O monitoramento do progresso assume particular relevância nesse processo por fornecer informações sobre a relação entre o comportamento realizado e os objetivos estabelecidos. Harkin et al. (2016), em meta-análise de evidências experimentais, verificaram que o monitoramento do progresso favorece o alcance de metas, especialmente quando seus resultados são registrados e utilizados como referência para ações subsequentes. Diante de discrepâncias, o indivíduo pode manter a estratégia adotada, intensificar esforços, modificar o curso de ação ou revisar o próprio objetivo, evidenciando o caráter recursivo da regulação do comportamento (Harkin et al., 2016; Schunk; DiBenedetto, 2020).

A autoeficácia também participa dessa dinâmica. Além de influenciar a escolha inicial das ações, as crenças de eficácia podem ser modificadas pelas informações produzidas durante sua execução. Experiências de domínio, dificuldades encontradas, feedback recebido e percepção do progresso fornecem elementos para novas avaliações acerca da capacidade de agir. Desse modo, autoeficácia e autorregulação se articulam dinamicamente ao longo do processo: crenças de capacidade afetam esforço e persistência, enquanto os resultados da ação fornecem informações que podem modificar essas crenças e orientar decisões posteriores (Bandura, 1997; Usher; Weidner, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Essa dinâmica permite compreender a mudança de comportamento como processo cíclico, e não como sequência encerrada após a execução de uma nova resposta. A ação produz consequências e informações que podem orientar novas avaliações e ajustes. Modelos de autorregulação em diálogo com a tradição sociocognitiva preservam essa característica ao descrever processos de antecipação, desempenho e autorreflexão conectados recursivamente, nos quais planejamento, monitoramento e avaliação dos resultados influenciam ciclos subsequentes de comportamento (Zimmerman; Moylan, 2009; Panadero, 2017; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Embora Beck não apresente uma teoria da autorregulação equivalente à formulada por Bandura, procedimentos presentes no modelo cognitivo apresentam aproximações funcionais com esse processo. O indivíduo é estimulado a identificar pensamentos, emoções e comportamentos diante de situações específicas, examinar evidências, observar consequências de suas respostas e testar alternativas cognitivas e comportamentais. Registros, tarefas entre sessões e experimentos comportamentais possibilitam produzir informações sobre o próprio funcionamento e utilizá-las na avaliação e modificação de respostas posteriores (Beck, 1976; Beck et al., 1979; Beck; Haigh, 2014).

Essa aproximação torna-se particularmente evidente nos experimentos comportamentais. Hipóteses e previsões podem ser testadas por meio da ação, permitindo comparar expectativas anteriores com aquilo que efetivamente ocorre. A experiência produz novas informações que podem ser incorporadas à avaliação das crenças e utilizadas na formulação de respostas futuras. Estudos sobre mecanismos cognitivo-comportamentais reforçam a relevância dessa interação entre interpretações e experiências concretas, embora não sustentem uma sequência causal única entre mudança cognitiva e comportamental (Lorenzo-Luaces; German; DeRubeis, 2015; Crits-Christoph et al., 2017; Lemmens et al., 2017).

Outro ponto de aproximação encontra-se no desenvolvimento da capacidade de lidar com dificuldades futuras. Desde as formulações iniciais da terapia cognitiva, a mudança não se restringe à resolução de uma situação imediata, mas envolve a aprendizagem de estratégias que possam ser utilizadas diante de novos problemas. A identificação de padrões, avaliação de alternativas, implementação de respostas e análise de seus resultados favorecem repertórios que podem ser novamente mobilizados diante de situações posteriores. A manutenção da mudança depende, portanto, não apenas do resultado inicialmente obtido, mas da possibilidade de utilizar aquilo que foi aprendido diante de novas demandas (Beck et al., 1979; Beck; Haigh, 2014; Lorenzo-Luaces; German; DeRubeis, 2015).

As diferenças conceituais entre os modelos, contudo, devem ser preservadas. Auto-observação, julgamento e autorreação constituem componentes explicitamente definidos no sistema autorregulatório de Bandura e não devem ser atribuídos a Beck. No modelo cognitivo, automonitoramento, avaliação das interpretações e experimentação de novas respostas integram procedimentos de mudança, mas não constituem uma arquitetura teórica de autorregulação nos mesmos termos. A aproximação possível é funcional: ambos reconhecem

que informações produzidas pelo comportamento e por suas consequências podem participar da modificação de respostas posteriores, embora expliquem esse processo a partir de estruturas conceituais distintas (Beck; Haigh, 2014; Bandura, 1991, 2001; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Considerados conjuntamente, os estudos deste eixo indicam que a mudança de comportamento não se encerra quando uma alternativa é identificada ou executada. Sua manutenção envolve acompanhar o desempenho, avaliar resultados e ajustar a ação diante das informações produzidas pela experiência. Bandura fornece uma formulação explícita desses mecanismos por meio da autorregulação, enquanto o modelo de Beck apresenta procedimentos pelos quais interpretações e respostas podem ser continuamente examinadas e testadas. Essa aproximação funcional, preservadas as diferenças conceituais entre os modelos, conduz à integração de suas contribuições para a compreensão do processo de mudança de comportamento.

Integração dos modelos na compreensão da mudança de comportamento

A análise dos eixos anteriores evidencia que Beck e Bandura atribuem papel ativo aos processos cognitivos na organização do comportamento, embora desenvolvam explicações distintas sobre sua participação na mudança. No modelo cognitivo, a ênfase recai sobre a atribuição de significado às experiências e sobre a relação entre crenças, interpretações e respostas emocionais e comportamentais. Na Teoria Social Cognitiva, esses processos integram uma estrutura mais ampla de agência, na qual antecipação, objetivos, autoeficácia e autorregulação participam do direcionamento e acompanhamento da ação. A aproximação entre os modelos deve, portanto, preservar suas diferenças conceituais, em vez de pressupor equivalência entre seus construtos (Beck, 1976; Bandura, 1986, 1991, 2001; Beck; Haigh, 2014; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Um primeiro ponto de aproximação encontra-se na recusa de uma compreensão estritamente reativa do comportamento. Para Beck, a maneira como uma situação é interpretada participa das respostas produzidas diante dela; para Bandura, fatores pessoais, comportamentais e ambientais exercem influências recíprocas, de modo que a pessoa não constitui apenas receptora das condições externas. Embora partam de arquiteturas teóricas distintas, ambos permitem compreender o comportamento a partir da participação ativa do indivíduo na relação com as situações e com as próprias experiências (Beck, 1976; Bandura, 1986; Beck; Haigh, 2014).

As diferenças aparecem principalmente no nível de análise privilegiado por cada perspectiva. O modelo beckiano oferece maior detalhamento dos processos pelos quais as experiências adquirem significado, permitindo examinar como esquemas, crenças e interpretações se relacionam às respostas e podem ser modificados a partir de novas informações e experiências. Bandura, por sua vez, amplia a análise do direcionamento da ação ao considerar a capacidade de antecipar consequências, estabelecer objetivos, avaliar a própria capacidade e regular o comportamento durante sua execução. Reconhecer cognitivamente uma alternativa, portanto, não implica necessariamente realizá-la, pois a passagem para a ação envolve também crenças de capacidade, resultados esperados, objetivos e condições ambientais (Bandura, 1997, 2001, 2018; Beck; Haigh, 2014; Schunk; DiBenedetto, 2020).

A articulação dessas contribuições permite representar analiticamente a mudança de comportamento como um processo no qual diferentes mecanismos podem assumir maior relevância em diferentes momentos: situação e demandas → interpretação e atribuição de significado → avaliação de possibilidades e capacidades → objetivos e direcionamento da ação → execução do comportamento → monitoramento e avaliação dos resultados → reajuste da ação. Essa organização constitui uma síntese produzida pela presente revisão, e não um modelo originalmente formulado por Beck ou Bandura. Além disso, as relações representadas não devem ser interpretadas como etapas rígidas ou necessariamente lineares, uma vez que a ação e seus resultados produzem novas informações capazes de modificar interpretações, crenças, expectativas e decisões posteriores (Beck; Haigh, 2014; Bandura, 1991, 2001; Schunk; DiBenedetto, 2020).

A literatura contemporânea sustenta essa compreensão dinâmica ao indicar que modificações cognitivas e comportamentais podem ocorrer de maneira articulada e que diferentes mecanismos participam da produção e manutenção da mudança. Estudos sobre mecanismos cognitivo-comportamentais não confirmam uma sequência invariável entre mudança cognitiva e comportamental, enquanto pesquisas fundamentadas na Teoria Social Cognitiva destacam a interação entre autoeficácia, objetivos, expectativas, monitoramento e condições ambientais. Esses achados dificultam explicações baseadas em um único mecanismo e favorecem uma compreensão recursiva, na qual interpretações, ações e experiências se modificam mutuamente ao longo do processo (Lorenzo-Luaces; German; DeRubeis, 2015; Crits-

Christoph et al., 2017; Beauchamp; Crawford; Jackson, 2019; Schunk; DiBenedetto, 2020; Islam et al., 2023).

A autorregulação assume particular importância nessa dinâmica por permitir compreender a continuidade da mudança após a execução de uma resposta. Em Bandura, auto-observação, julgamento e autorreação possibilitam acompanhar o desempenho, avaliar seus resultados e modificar cursos de ação. No modelo cognitivo, embora não exista uma estrutura autorregulatória equivalente, procedimentos como automonitoramento e experimentos comportamentais permitem utilizar informações decorrentes da experiência para avaliar interpretações e modificar respostas posteriores. Em ambos os casos, ainda que sob estruturas conceituais distintas, as consequências da ação fornecem informações que podem orientar avaliações e respostas posteriores (Bandura, 1991; Beck; Haigh, 2014; Hennessy et al., 2020; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Essa característica também permite compreender que a mudança de comportamento não corresponde necessariamente à eliminação definitiva dos padrões anteriormente estabelecidos. Novas situações podem favorecer interpretações distintas, obstáculos podem modificar expectativas e experiências de sucesso ou fracasso podem alterar crenças acerca da própria capacidade. A manutenção da mudança depende, assim, da possibilidade de continuar avaliando demandas, mobilizando estratégias e reajustando o comportamento diante das consequências produzidas, evidenciando seu caráter contínuo e dinâmico (Bandura, 1997, 2001; Crits-Christoph et al., 2017; Panadero, 2017; Schunk; DiBenedetto, 2020).

A integração proposta, entretanto, apresenta limites teóricos que precisam ser preservados. Pensamentos automáticos, esquemas e crenças pertencem à arquitetura conceitual beckiana, enquanto reciprocidade triádica, agência, autoeficácia e os subprocessos autorregulatórios possuem significado específico na Teoria Social Cognitiva. O diálogo entre os modelos não decorre, portanto, de correspondências diretas entre seus conceitos, mas das contribuições que oferecem para diferentes dimensões de um mesmo fenômeno: interpretar situações, representar possibilidades, direcionar ações, avaliar seus resultados e modificar o próprio comportamento (Beck; Haigh, 2014; Bandura, 2001, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020).

Dessa forma, cognição, agência e autorregulação podem ser compreendidas como dimensões articuláveis na análise da mudança de comportamento, sem que sejam convertidas em componentes de um único modelo teórico. Beck contribui particularmente para a

compreensão da atribuição de significado e de sua relação com as respostas, enquanto Bandura oferece uma formulação mais explícita dos processos envolvidos no direcionamento e na regulação da ação. Consideradas conjuntamente, essas contribuições favorecem uma compreensão processual da mudança, na qual interpretar, direcionar, agir, avaliar os resultados e reajustar a ação constituem processos interdependentes e potencialmente recursivos (Beck; Haigh, 2014; Bandura, 2001, 2018; Schunk; DiBenedetto, 2020; Salkovskis; Sighvatsson; Sigurdsson, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa teve como objetivo analisar as contribuições dos modelos teóricos de Aaron Beck e Albert Bandura para a compreensão dos processos de mudança de comportamento, considerando o papel da cognição, da agência e da autorregulação. Os achados indicam que as duas perspectivas oferecem explicações distintas, porém articuláveis, acerca de como os indivíduos interpretam situações, direcionam suas ações e modificam o próprio comportamento.

No modelo cognitivo de Beck, a mudança está relacionada à atribuição de significado às experiências e à possibilidade de avaliar e modificar crenças, interpretações e respostas. Na Teoria Social Cognitiva de Bandura, a análise é ampliada pela agência, pela autoeficácia e pelos processos autorregulatórios, que participam do estabelecimento de objetivos, do direcionamento da ação e de seu acompanhamento ao longo do tempo. A aproximação entre os modelos permite compreender a mudança como um processo dinâmico e recursivo, sem pressupor equivalência entre seus conceitos.

Entre as limitações das evidências sintetizadas, destacam-se a diversidade dos delineamentos e contextos investigados e as diferentes formas de operacionalização dos processos analisados. Além disso, parte da literatura examina componentes específicos dos modelos de maneira isolada, dificultando a compreensão de suas relações ao longo do processo de mudança. Estudos futuros, especialmente longitudinais e experimentais, poderão contribuir para esclarecer como processos cognitivos, agentivos e autorregulatórios se articulam temporalmente na iniciação, manutenção e reajuste do comportamento.

Conclui-se que Beck e Bandura oferecem contribuições distintas e articuláveis para uma compreensão processual da mudança de comportamento. Enquanto o modelo cognitivo

favorece a análise dos significados atribuídos às experiências, a Teoria Social Cognitiva amplia a compreensão dos mecanismos envolvidos no direcionamento e na regulação da ação. Consideradas conjuntamente, essas perspectivas permitem compreender a mudança como um processo contínuo de interpretação, ação, avaliação dos resultados e reajuste do comportamento.

REFERÊNCIAS

BANDURA, Albert. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

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

BANDURA, Albert. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H. Freeman, 1997.

BANDURA, Albert. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, v. 52, p. 1-26, 2001. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.1.

BANDURA, Albert. Toward a psychology of human agency: pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, v. 13, n. 2, p. 130-136, 2018. DOI: 10.1177/1745691617699280.

BEAUCHAMP, Mark R.; CRAWFORD, Kaitlin L.; JACKSON, Ben. Social cognitive theory and physical activity: mechanisms of behavior change, critique, and legacy. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 42, p. 110-117, 2019. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.11.009.

BECK, Aaron T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press, 1976.

BECK, Aaron T.; RUSH, A. John; SHAW, Brian F.; EMERY, Gary. Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press, 1979.

BECK, Aaron T.; HAIGH, Emily A. P. Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, v. 10, p. 1-24, 2014. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734.

CAVAZZONI, Federica; FIORINI, Alec; VERONESE, Guido. How do we assess how agentic we are? A literature review of existing instruments to evaluate and measure individuals' agency. *Social Indicators Research*, v. 159, n. 3, p. 1125-1153, 2022. DOI: 10.1007/s11205-021-02791-8.

CRITS-CHRISTOPH, Paul; GALLOP, Robert; DIEHL, Caroline K.; YIN, Seohyun; GIBBONS, Mary Beth Connolly. Mechanisms of change in cognitive therapy for major depressive disorder in the community mental health setting. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 85, n. 6, p. 550-561, 2017. DOI: 10.1037/ccp0000198.

EPTON, Tracy; CURRIE, Sinead; ARMITAGE, Christopher J. Unique effects of setting goals on behavior change: systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 85, n. 12, p. 1182-1198, 2017. DOI: 10.1037/ccp0000260.

FANG, Angela; STEKETEE, Gail; KESHAVIAH, Aparna; DIDIE, Elizabeth; PHILLIPS, Katharine A.; WILHELM, Sabine. Mechanisms of change in cognitive behavioral therapy for body dysmorphic disorder. *Cognitive Therapy and Research*, v. 44, n. 3, p. 596-610, 2020. DOI: 10.1007/s10608-020-10080-w.

HAMANN, Karen R. S.; WULLENKORD, Marlis C.; REESE, Gerhard; VAN ZOMEREN, Martijn. Believing that we can change our world for the better: a Triple-A (Agent-Action-Aim) framework of self-efficacy beliefs in the context of collective social and ecological aims. *Personality and Social Psychology Review*, v. 28, n. 1, p. 11-53, 2024. DOI: 10.1177/10888683231178056.

HARKIN, Benjamin; WEBB, Thomas L.; CHANG, Betty P. I.; PRESTWICH, Andrew; CONNER, Mark; KELLAR, Ian; BENN, Yael; SHEERAN, Paschal. Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, v. 142, n. 2, p. 198-229, 2016. DOI: 10.1037/bul0000025.

HENNESSY, Emily A.; JOHNSON, Blair T.; ACABCHUK, Rebecca L.; MCCLOSKEY, Kiran; STEWART-JAMES, Jania. Self-regulation mechanisms in health behaviour change: a systematic meta-review of meta-analyses, 2006-2017. *Health Psychology Review*, v. 14, n. 1, p. 6-42, 2020. DOI: 10.1080/17437199.2019.1679654.

ISLAM, Kazi Faria; AWAL, Abdul; MAZUMDER, Hoimonty; MUNNI, Umme Rukaiya; MAJUMDER, Koushik; AFROZ, Kohinoor; TABASSUM, Mustari Nailah; HOSSAIN, M. Mahub. Social cognitive theory-based health promotion in primary care practice: a scoping review. *Heliyon*, v. 9, n. 4, e14889, 2023. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e14889.

LEMMENS, Lotte H. J. M.; GALINDO-GARRE, Francisca; ARNTZ, Arnoud; PEETERS, Frenk; HOLLON, Steven D.; DERUBEIS, Robert J.; HUIBERS, Marcus J. H. Exploring mechanisms of change in cognitive therapy and interpersonal psychotherapy for adult depression. *Behaviour Research and Therapy*, v. 94, p. 81-92, 2017. DOI: 10.1016/j.brat.2017.05.005.

LORENZO-LUACES, Lorenzo; GERMAN, Ramaris E.; DERUBEIS, Robert J. It's complicated: the relation between cognitive change procedures, cognitive change, and symptom change in cognitive therapy for depression. *Clinical Psychology Review*, v. 41, p. 3-15, 2015. DOI: 10.1016/j.cpr.2014.12.003.

LUSZCZYNSKA, Aleksandra; SCHWARZER, Ralf. Changing behavior using social cognitive theory. In: HAGGER, Martin S.; CAMERON, Linda D.; HAMILTON, Kyla; HANKONEN, Nelli; LINTUNEN, Taru (ed.). *The handbook of behavior change*. Cambridge: Cambridge University Press, 2020. p. 32-45. DOI: 10.1017/9781108677318.003.

PANADERO, Ernesto. A review of self-regulated learning: six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, v. 8, art. 422, 2017. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00422.

RHODES, Ryan E.; BOUDREAU, Patrick; WEMAN JOSEFSSON, Karin; IVARSSON, Andreas. Mediators of physical activity behaviour change interventions among adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, v. 15, n. 2, p. 272-286, 2021. DOI: 10.1080/17437199.2019.1706614.

SALKOVSKIS, Paul M.; SIGHVATSSON, Magnus B.; SIGURDSSON, Jón Fridrik. How effective psychological treatments work: mechanisms of change in cognitive behavioural therapy and beyond. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, v. 51, n. 6, p. 595-615, 2023. DOI: 10.1017/S1352465823000590.

SCHUNK, Dale H.; DIBENEDETTO, Maria K. Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, v. 60, 101832, 2020. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2019.101832.

USHER, Ellen L.; WEIDNER, Brianna L. Sociocultural influences on self-efficacy development. In: LIEM, Gregory Arief D.; McINERNEY, Dennis M. (ed.). *Big theories revisited 2*. Charlotte: Information Age Publishing, 2018. p. 141-164.

ZIMMERMAN, Barry J.; MOYLAN, Adam R. Self-regulation: where metacognition and motivation intersect. In: HACKER, Douglas J.; DUNLOSKY, John; GRAESSER, Arthur C. (ed.). *Handbook of metacognition in education*. New York: Routledge, 2009. p. 299-315. DOI: 10.4324/9780203876428.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.