

IDENTIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS COGNITIVAS E METACOGNITIVAS DE APRENDIZAGEM EM CRIANÇAS

Camilla Eduarda Seitz KAPPEL¹

Emanoelli Luma KOTHE¹

Karen Noth¹

Camilla Casotti POISK²

ceskappel@minha.fag.edu.br

elkothe@minha.fag.edu.br

knoth@minha.fag.edu.br

camillapoisk@fag.edu.br

RESUMO

Este estudo investigou o uso de estratégias cognitivas e metacognitivas de aprendizagem entre alunos do 5º ano de uma escola privada no Oeste do Paraná, destacando o conceito de "aprender a aprender". Estratégias cognitivas, como organização e elaboração, facilitam o processamento de informações, enquanto estratégias metacognitivas, como planejamento e autorregulação, promovem autonomia e autoconsciência. O objetivo foi identificar as estratégias de aprendizagem utilizadas. Com abordagem quantitativa, a pesquisa descritiva envolveu 14 alunos, aprovando-se previamente em comitê ético e obtendo consentimento dos responsáveis. Utilizou-se a Escala de Avaliação das Estratégias de Aprendizagem para o Ensino Fundamental (EAVAP-EF) com 31 itens, analisados por estatística descritiva. Os dados indicam que, entre as estratégias cognitivas, (99%) dos alunos destacam partes importantes dos textos e (92%) fazem resumos e usam a autoexplicação. No campo metacognitivo, todos os alunos reconhecem quando não aprendem adequadamente e (99%) revisam seus erros após uma reprovação, exercitando autoavaliação. Para superar dificuldades, (92%) buscam apoio de colegas ou familiares. A pesquisa sugere a necessidade de intervenções pedagógicas para fomentar o uso contínuo dessas estratégias e melhorar o desempenho acadêmico. Conclui-se que, a inclusão gradual de estratégias de aprendizagem nas escolas é essencial para uma aprendizagem autorregulada eficaz, favorecendo o sucesso acadêmico.

Palavras-chave: Abordagens educativas, infantes, processos cognitivos, habilidades metacognitivas.

¹Acadêmica do 10º período de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: ceskappel@minha.fag.edu.br

¹Acadêmica do 10º período de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: elkothe@minha.fag.edu.br

¹Acadêmica do 2º período de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: knoth@minha.fag.edu.br

²Orientadora Mestra em Educação pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste); Professora do curso de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: camillapoisk@fag.edu.br

IDENTIFICATION OF COGNITIVE AND METACOGNITIVE LEARNING STRATEGIES IN CHILDREN

Camilla Eduarda Seitz KAPPEL¹

Emanoelli Luma KOTHE¹

Camilla Casotti POISK²

ceskappel@minha.fag.edu.br

elkothe@minha.fag.edu.br

knoth@minha.fag.edu.br

camillapoisk@fag.edu.br

ABSTRACT

This study investigated the use of cognitive and metacognitive learning strategies among 5th-grade students at a private school in the West of Paraná, highlighting the concept of "learning to learn." Cognitive strategies, such as organization and elaboration, facilitate information processing, while metacognitive strategies, like planning and self-regulation, promote autonomy and self-awareness. The objective was to identify the learning strategies used. With a quantitative approach, the descriptive research involved 14 students, having been previously approved by an ethics committee and obtaining consent from guardians. The Learning Strategies Evaluation Scale for Elementary Education (EAVAP-EF) was used, consisting of 31 items analyzed through descriptive statistics. The data indicate that, among cognitive strategies, (99%) of students highlight important parts of the texts, and (92%) summarize and use self-explanation. In the metacognitive domain, all students recognize when they do not learn adequately, and (99%) review their mistakes after a failure, practicing self-assessment. To overcome difficulties, (92%) seek support from peers or family members. The research suggests the need for pedagogical interventions to promote the continuous use of these strategies and improve academic performance. It concludes that the gradual inclusion of learning strategies in schools is essential for effective self-regulated learning, favoring academic success.

Key words: Educational approaches, children, cognitive processes, metacognitive skills.

¹Acadêmica do 10º período de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: ceskappel@minha.fag.edu.br

¹Acadêmica do 10º período de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: elkothe@minha.fag.edu.br

¹Acadêmica do 2º período de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: knoth@minha.fag.edu.br

²Orientadora Mestra em Educação pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste); Professora do curso de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: camillapoisk@fag.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O processo de ensino e aprendizagem se constitui em um dos objetos de estudo centrais da Psicologia Escolar/Educacional, devendo ser compreendido como um fenômeno complexo e multifacetado. Dentre as diversas variáveis intrínsecas e ambientais que o influenciam, esta pesquisa focalizou o “aprender a aprender”.

Para Boruchovitch (2007), compreender o conceito de "aprender a aprender" implica explorar as diversas estratégias de aprendizagem que os estudantes podem utilizar no seu processo educacional. Essas estratégias são comumente categorizadas em dois grandes grupos: estratégias cognitivas e estratégias metacognitivas.

As estratégias cognitivas envolvem perceber, de forma analítica, as partes de um conteúdo para entendê-lo por completo, sendo responsáveis por todo o processo cognitivo. Elas funcionam como ferramentas para os estudantes organizarem, armazenarem e elaborarem informações, além de serem métodos eficazes para resolver tarefas acadêmicas (OLIVEIRA, BORUCHOVITCH e SANTOS, 2019).

Estratégias cognitivas como ensaio, elaboração e organização, são usadas pelos alunos para processar e armazenar informações de forma mais eficiente (COSTA *et al.*, 2020). Por exemplo, resumir textos, fazer revisões e criar mapas conceituais são estratégias eficazes para ajudar os alunos a consolidar o conhecimento e a compreender os conceitos de forma mais profunda (OLIVEIRA, BORUCHOVITCH e SANTOS, 2019).

Já as estratégias metacognitivas são recursos que permitem aos estudantes planejar, monitorar e regular o próprio pensamento. Essas estratégias possuem uma função de administração do processo de aprendizagem, englobando o autoconhecimento, o entendimento das atividades acadêmicas, o conhecimento sobre quais estratégias utilizar e o momento adequado para empregá-las (GERSTEN *et al.*, 2019).

Logo, as estratégias metacognitivas envolvem o monitoramento e a regulação do próprio processo de aprendizagem, sendo essenciais para o desenvolvimento da autoconsciência e da autorregulação dos alunos. Por exemplo, os alunos podem aprender a identificar suas próprias áreas de fraqueza e desenvolver planos de estudo eficazes para melhorar seu desempenho acadêmico (GERSTEN *et al.*, 2019).

Algumas estratégias são menos eficazes e podem prejudicar o processo, por essa razão, Gersten *et al.* (2019) sugere o ensino explícito de habilidades metacognitivas para a promoção do sucesso acadêmico. Nesse sentido, Ferraz *et al.* (2018) complementa afirmando que, no

cenário educacional contemporâneo, o domínio de estratégias de aprendizagem funcionais se tornou crucial não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para o desenvolvimento global das crianças.

Tendo isso em vista, o presente estudo buscou, por meio de uma análise contextualizada fundamentada principalmente nos estudos da Psicologia em interação com a área da Educação, responder a seguinte questão: Quais são as estratégias cognitivas e metacognitivas de aprendizagem utilizadas por alunos que frequentam o 5º ano de uma escola privada localizada em uma cidade do Oeste do Paraná?

O objetivo geral foi identificar as estratégias cognitivas e metacognitivas de aprendizagem utilizadas pelos alunos do 5º ano de uma escola privada do Oeste do Paraná. E os objetivos específicos foram: caracterizar as estratégias de aprendizagem; aplicar a Escala de Avaliação das Estratégias de Aprendizagem para o Ensino Fundamental (EAVAP-EF), pontuar possibilidades de manejo e enfrentamento das dificuldades encontradas.

Estudos recentes (JONES, 2019; SMITH *et al.*, 2021) destacam que quando os educadores aplicam métodos baseados em aprender a aprender, os alunos não apenas adquirem conhecimento de forma mais eficiente, mas também desenvolvem habilidades metacognitivas que os ajudam a aprender de maneira mais independente e adaptativa ao longo da vida (BROWN e JOHNSON, 2023; TURNER, 2024).

Compreendendo os processos de aprendizagem e implementando estratégias eficazes, os profissionais da educação podem maximizar significativamente o potencial de cada aluno, promovendo um ambiente de aprendizagem mais inclusivo. Essa abordagem não só aumenta o desempenho acadêmico, mas também fortalece a resiliência dos alunos diante de desafios educacionais (DAVIS *et al.*, 2022).

2 MÉTODO

A pesquisa realizada é de natureza básica e descritiva, com abordagem quantitativa. A pesquisa básica visa produzir novos conhecimentos que contribuam para o progresso da ciência. Já a pesquisa descritiva tem como objetivo registrar e descrever fenômenos observados, buscando caracterizar um determinado fenômeno. Ao passo que, a pesquisa quantitativa utiliza uma abordagem metodológica que enfatiza a quantificação dos dados para análise, utilizando-se de técnicas estatísticas (SILVA, 2023).

O estudo buscou identificar as estratégias cognitivas e metacognitivas de aprendizagem utilizadas por alunos do 5º ano do ensino fundamental I em uma escola privada localizada no

Oeste do Paraná. Para tanto, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos e aprovado, sob o CAEE nº 81436924.5.0000.5219. Após obtenção da aprovação da direção da escola, foram obtidos o consentimento dos responsáveis legais por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o assentimento dos alunos por meio do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

A população do estudo foi formada por um total de 21 alunos. No entanto, foram excluídas as crianças cujos pais não consentiram a participação. Dessa forma, a amostra final ficou composta por 14 alunos, ou seja, houve uma taxa de inclusão de aproximadamente 66,7%. Desses, 78,6% eram do sexo feminino ($n = 11$) e 21,4% do sexo masculino ($n = 3$), com idades entre 9 e 11 anos.

Para realizar a coleta de dados, foi aplicada a Escala de Avaliação das Estratégias de Aprendizagem para o Ensino Fundamental (EAVAP-EF), desenvolvida por Katya Luciane de Oliveira, Evelyn Boruchovitch e Acácia Aparecida Angeli dos Santos em 2010. Este instrumento validado é composto por 31 itens, dos quais 13 avaliam a ausência de estratégias metacognitivas disfuncionais, 11 medem as estratégias cognitivas e 7 as estratégias metacognitivas. Para cada afirmação, os estudantes escolhem uma resposta em uma escala Likert: "sempre", "às vezes" ou "nunca". Os resultados são expressos em escores brutos, percentil e percentil para cada faixa etária (OLIVEIRA, BORUCHOVITCH e SANTOS, 2010). A aplicação foi conduzida respeitando todas as orientações do manual, tendo duração aproximada de 25 minutos.

Para a análise dos resultados obtidos, foram utilizadas técnicas de estatística descritiva, incluindo a construção de tabelas para facilitar a visualização dos dados.

3 RESULTADOS

Neste trabalho, os resultados foram apresentados de forma a proporcionar uma visão clara e organizada dos dados coletados. Primeiramente, foram expostas as somatórias das respostas referentes a cada tipo de estratégia de aprendizagem. Em seguida, foram exibidas as médias e desvio padrão das pontuações obtidas, indicando o desempenho médio em relação ao uso das estratégias cognitivas e metacognitivas de aprendizagem. Por fim, mediante porcentagem, foram identificadas as estratégias específicas que são utilizadas pela amostra.

A Tabela 01, abaixo, ilustra a somatória das respostas referentes ao uso de estratégias cognitivas e metacognitivas entre os participantes. As categorias utilizadas foram "sempre", "às vezes" e "nunca".

Tabela 01: Somatória das respostas

Uso das Estratégias	Cognitivas	Metacognitivas
Sempre	49	52
Às vezes	70	42
Nunca	35	4

Fonte: Elaborada pelas autoras (2024).

A partir da Tabela 01, verifica-se que, em relação às estratégias cognitivas, 31,8% (n=49) das respostas foram assinaladas na categoria “sempre”. Ao passo que, 45,5% (n=70) das respostas foram assinaladas na categoria “às vezes”, o que sugere uma aplicação intermitente das estratégias cognitivas. Em contrapartida, 22,7% (n=35) das respostas foram assinaladas na categoria “nunca”.

Quanto às estratégias metacognitivas, ainda conforme a Tabela 01, 53,1% (n=52) das respostas foram assinaladas na categoria “sempre”. À medida que, 42,9% (n=42) das respostas foram assinaladas na categoria “às vezes”. E somente 4,1% (n=4) das respostas foram assinaladas na categoria “nunca”.

De modo geral, analisando a somatória das respostas das estratégias cognitivas mais estratégias metacognitivas, totalizando as estratégias funcionais, constata-se que 40,1% das respostas foram assinaladas na categoria “sempre”, 44,4% na categoria “às vezes” e 15,5% na categoria “nunca”.

A seguir, a tabela 02 expõe a média e o desvio padrão, bem como os valores mínimos e máximos relacionados às pontuações obtidas pelos participantes, proporcionando uma visão detalhada da dispersão dos dados.

Tabela 02: Descrição das médias, desvio padrão, mínima e máxima.

Escala	Desvio			
	Média	Padrão	Mínimo	Máximo
Estratégias de aprendizagem cognitivas	54	32	5	95
Estratégias de aprendizagem metacognitivas	73,21	25,28	10	95
Ausência de estratégias de aprendizagem	41,43	32	25	100

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Conforme a Tabela 02, a média de pontos referentes ao uso de estratégias cognitivas foi de 54 (DP = 32), com valores variando entre 5 e 95. A pontuação referente às estratégias metacognitivas apresentaram uma média de 73,21 (DP = 25,28), com uma variação de 10 a 95. Já os pontos referentes à ausência do uso de estratégias de aprendizagem tiveram uma média de 41,43 (DP = 32), com valores que variaram de 25 a 100. Isto demonstra que as estratégias metacognitivas foram as mais pontuadas.

Ademais, cabe identificar as porcentagens das estratégias cognitivas adotadas pelos participantes. Constatou-se que, 99% da amostra costuma grifar as partes importantes do texto para facilitar o aprendizado. Além disso, 92% dos participantes realizam resumos dos textos solicitados pelos professores, e uma parcela equivalente (92%), ao estudar, lêem o conteúdo e, em seguida, verbalizam em voz alta o que compreenderam. Foi identificado que 85% dos alunos tentam relacionar novos conhecimentos com os conhecimentos prévios e a mesma porcentagem (85%) costuma escrever, com suas próprias palavras, sua compreensão da leitura.

Outras estratégias cognitivas incluíram a criação de perguntas e respostas sobre o assunto em questão, utilizadas por 78% dos participantes, e a elaboração de esquemas com as ideias principais do texto após o estudo para uma prova, indicada por 77% dos alunos. Anotar o que o professor disse, mesmo sem orientação explícita, é uma prática comum entre 70% dos participantes, enquanto 64% realizam a leitura de outros textos e livros relacionados ao conteúdo apresentado na sala de aula. Por fim, apenas 49% dos alunos costumam elaborar uma lista de ideias antes de iniciar uma redação, e a mesma proporção realiza perguntas para si mesmos com o objetivo de verificar a compreensão do conteúdo.

O estudo também identificou a utilização de diversas estratégias metacognitivas. Durante os estudos, 100% da amostra relatou que percebem quando não estavam conseguindo aprender. Além disso, 99% verificam os erros após receberem uma reprovação. Foi identificado que 99% dos alunos reconheciam quando não compreendiam o que estavam lendo. Quanto ao enfrentamento de dificuldades, 92% dos alunos costumam pedir ajuda a colegas ou familiares para encontrar obstáculos em alguma matéria, e a mesma proporção (92%) reconhece suas dificuldades em aprender determinados assuntos ou disciplinas. Por fim, 85% dos participantes afirmam que, ao perceberem que não tinham compreendido o que estavam lendo, muitas vezes paravam e reliam.

Por outro lado, a pesquisa também revelou estratégias metacognitivas disfuncionais, que se referem a comportamentos que prejudicam o processo de ensino e aprendizagem. E foi constatado que a maioria dos estudantes se sentem extremamente nervosos ao enfrentar tarefas difíceis (84%). Além disso, 78% afirmam que possuem dificuldades de atenção. O cansaço durante essas atividades também foi identificado como um problema recorrente (70%). Outro dado relevante foi que 71% dos estudantes presumem que costumam procrastinar, deixando o estudo e a realização de tarefas para a última hora. Distrações durante a explicação de assuntos novos são comuns para 64% dos participantes, enquanto 63% pensam em outros assuntos enquanto realizavam o dever de casa. Ademais, 56% frequentemente se esquecem de fazer as tarefas escolares e 49% possuem dificuldade em lembrar-se das atividades solicitadas pelo professor.

A pesquisa também revelou que 42% dos alunos frequentemente se levantam após iniciar o dever de casa para buscar materiais, e o mesmo percentual relatou que comem durante o estudo ou a realização das tarefas. Escutar música no momento do estudo é uma prática de 35% dos alunos, e esse mesmo percentual da amostra desiste quando as tarefas são consideradas difíceis ou entediantes. Por fim, apenas 7% dos alunos estudam ou realizam as lições assistindo televisão.

Esses dados indicam que, embora a maioria dos alunos reflita sobre seu processo de aprendizagem e sejam capazes de realizar ajustes em seus momentos de estudo, ainda existe um espaço considerável para aprimorar suas práticas. O resultado geral revela que os alunos utilizam essas estratégias de forma moderada, evidenciando que intervenções pedagógicas específicas relacionados ao “aprender a aprender” podem beneficiar o uso mais regular e consistente de estratégias de aprendizagem funcionais, assim como mitigar a utilização de estratégias disfuncionais que fazem parte do repertório dos alunos do 5º ano.

Na seção seguinte, os resultados obtidos serão discutidos, e a partir disso, serão refletidas possibilidades de manejo e enfrentamento das dificuldades encontradas.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise da somatória das respostas em relação ao uso de estratégias funcionais de aprendizagem revelou importantes implicações pedagógicas. Os dados indicam que 40,1% das respostas foram assinaladas na categoria “sempre”. Sobre isso, cabe destacar que o uso regular de estratégias cognitivas e metacognitivas é essencial para o

desenvolvimento da autonomia e eficiência no processo de aprendizagem (ZHAO e KUH, 2020; DINSMORE, ALEXANDER, e LOUGHLIN, 2021).

Por outro lado, 44,4% das respostas foram assinaladas na categoria “às vezes”. Panadero, Broadbent e Bail (2022) explicam que embora os alunos possam ter consciência das estratégias de aprendizagem funcionais, frequentemente falham na aplicação devido à falta de treinamento adequado ou suporte contínuo. Greene (2021) sugere que intervenções pedagógicas, como oficinas de técnicas de estudo e suporte contínuo por meio de tutoriais, beneficiam a maior regularidade no uso dessas estratégias.

Apesar de ser um percentual menor, o fato de que 15,5% das respostas estarem na categoria “nunca”, apontando a não utilização de estratégias cognitivas e metacognitivas, deve ser levado em conta, uma vez que segundo Woolfolk (2021), a ausência de estratégias de aprendizagem eficazes favorece a probabilidade de enfrentamento de dificuldades escolares, o que pode comprometer tanto o rendimento do aluno quanto sua autoeficácia. Neste ponto, o foco deve estar em ajudar a organizar e gerenciar o ritmo de maneira mais eficiente, além de estimular uma reflexão crítica sobre o próprio processo de aprendizagem (LANTOLF E POEHNER, 2020).

Além disso, a análise exibiu que a pontuação das estratégias metacognitivas foi a maior, sendo 73,1; seguido das estratégias cognitivas que obteve uma média de 54, e por fim, a ausência das estratégias com média de pontos de 41,43. Os resultados obtiveram desvios padrão elevados e uma ampla variação entre os valores mínimos e máximos, identificando novamente, como mencionado anteriormente, que alguns alunos utilizam essas estratégias de forma consistente, enquanto outros apresentavam dificuldades.

De modo geral, esses dados demonstram a necessidade de intervenções pedagógicas que ensinam formas eficazes de “aprender a aprender”, mas também incentivam seu uso contínuo e consistente. Esse resultado corrobora com Eilam e Aharon (2021), os quais afirmam que um dos maiores desafios para os educadores não é apenas ensinar ferramentas de aprendizagem, mas garantir que os alunos as integrem ao seu cotidiano de forma habitual e regular.

No que se refere à identificação das estratégias de aprendizagem, aqui serão discutidas as mais frequentemente empregadas. No que se refere às estratégias cognitivas, constatou-se que 99% dos alunos relataram o hábito de grifar partes importantes dos textos como uma prática facilitadora do aprendizado. Esse resultado é muito positivo, visto que de acordo com Oliveira e Silva (2020), o destaque de informações relevantes é

uma técnica eficaz para organizar e selecionar conteúdos, promovendo uma melhor compreensão e retenção das informações.

Além disso, 92% dos alunos afirmaram que costumam resumir os textos indicados pelos docentes. De acordo com Lima e Oliveira (2021), essa é uma estratégia cognitiva que contribui para a síntese e consolidação dos conhecimentos adquiridos. Estudos recentes destacam que o ato de resumir ajuda os estudantes a processar a informação de forma mais profunda, facilitando o armazenamento em memória de longo prazo (SILVA e ALMEIDA, 2022).

Outro dado significativo foi que 92% dos estudantes indicaram que, após ler a matéria, explicavam em voz alta o que haviam compreendido, demonstrando a aplicação da técnica de autoexplicação. Para Andrade e Gomes (2022), essa estratégia é uma forma eficiente de revisar e reforçar o conteúdo aprendido, favorecendo a retenção e o aprofundamento do conhecimento.

No âmbito das estratégias metacognitivas, 100% dos alunos da amostra são capazes de perceber quando não estão aprendendo de forma adequada. Conforme observado por Santos e Fernandes (2019), essa habilidade é crucial para o monitoramento do próprio processo de aprendizado. Conforme Castro e Oliveira (2021) e Panadero et al. (2021), as práticas de autorreflexão permitem aos alunos avaliar e ajustar suas estratégias, contribuindo para um ciclo de aprendizado mais consciente.

É igualmente relevante destacar que 99% dos estudantes verificam os erros cometidos ao receber uma reprovação, prática que se alinha ao desenvolvimento de uma postura reflexiva e proativa frente aos desafios acadêmicos. Essa autoavaliação permite ao estudante identificar áreas de melhoria, promovendo uma aprendizagem mais autônoma e crítica (SILVA e OLIVEIRA, 2020 e RODRIGUES, 2021). Além disso, estratégias de revisão dos erros têm sido apontadas como fundamentais no processo de consolidação do conhecimento e no desenvolvimento de habilidades metacognitivas (LIMA *et al.*, 2022).

No que concerne ao enfrentamento de dificuldades, 92% dos alunos costumam pedir ajuda a colegas ou familiares para encontrar obstáculos em alguma matéria. Isto é muito positivo, pois em consonância com Van de Pol e Elbers (2021), o trabalho colaborativo reforça a utilização de estratégias metacognitivas de aprendizagem entre estudantes, fortalecendo o apoio mútuo e o desenvolvimento de habilidades de autorregulação.

Esses achados evidenciam que a maior parte dos alunos possuem habilidades para planejar, monitorar e avaliar seu próprio processo de aprendizagem. Contudo, também há a presença do uso de estratégias disfuncionais. Acerca destas, 84% dos alunos relataram se sentir muito nervosos ao enfrentar tarefas desafiadoras, o que pode comprometer a eficácia de seus estudos. Rodrigues e Carvalho (2021) afirmam que níveis elevados de ansiedade podem prejudicar a capacidade de concentração e o desempenho cognitivo. Logo, isto também pode estar relacionado ao fato de que 78% dos alunos relataram experiências frequentes de distração, como pensar em outros assuntos durante a leitura ou ao realizar as tarefas de casa.

A literatura recente evidenciou a importância de estratégias específicas para minimizar práticas disfuncionais e promover uma aprendizagem eficaz. Estudos de Mayer *et al.* (2020) demonstram que ambientes de estudo organizados aumentam a concentração ao reduzir a carga cognitiva extrínseca, que se refere ao esforço mental gasto em processar informações que não contribuem diretamente para o aprendizado, geralmente devido a elementos distrativos ou instruções mal estruturadas. Ela é considerada "extrínseca" porque é causada por fatores externos ao conteúdo principal e pode atrapalhar a compreensão e retenção do conhecimento. Além disso, o apoio emocional e a criação de um ambiente acolhedor são considerados fundamentais para reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo um aprendizado mais efetivo, conforme sugerido por Ryan e Deci (2022). Aqui, também cabe destacar que a relação entre aluno e professor é crucial, pois um vínculo de apoio e respeito, como argumenta Ormrod (2020), pode incentivar os alunos a se esforçarem mais e a procurarem ajuda quando necessário.

Práticas de autocuidado, como descanso adequado e técnicas de mindfulness, também são essenciais para melhorar o foco e reduzir a adoção de estratégias de aprendizagem disfuncionais, aumentando o bem-estar e a atenção dos estudantes (SAMPSON e GIBB, 2023).

Outro dado preocupante é que 70% dos alunos se sentem fatigados ao estudar, com muitos procrastinando na realização de suas tarefas até o último momento. Essa prática, segundo Lima e Araújo (2020), pode impactar negativamente a qualidade do aprendizado.

O uso de técnicas de gerenciamento do tempo, como o método Pomodoro, é considerado muito eficiente na redução da procrastinação e na promoção de uma maior sensação de controle sobre o estudo (STEEL e FERRARI, 2019). Além disso, o

estabelecimento de metas claras e realistas mostra-se crucial para aumentar a autorregulação e motivação dos estudantes, facilitando o enfrentamento de tarefas desafiadoras (SATICI, 2021).

Soma-se a essas orientações, a relevância de se implementar atividades, tanto em grupo quanto individualmente, que ensinem os alunos a planejar seus estudos, organizar o espaço e o tempo, e a refletir sobre seu processo de aprendizagem. Essas abordagens visam proporcionar ferramentas necessárias para o desenvolvimento de habilidades fundamentais para o aprendizado (PINTRICH, 2021 e DIGNATH e BÜTTNER, 2020).

Outro aspecto importante é a recomendação de um sistema de feedback contínuo, que se constitui em uma forma de monitoramento. Esse sistema deve incentivar a aplicação das estratégias aprendidas e reforçar o progresso ao longo do tempo, visto que possibilita a correção de rumos e a realização de melhorias nas estratégias adotadas (HATTIE e TIMPERLEY, 2020 e SCHUNK e ZIMMERMAN, 2020).

Neste estudo, constatou-se que a amostra possui um bom domínio de técnicas como a elaboração de resumos, a criação de mapas mentais e a prática do autoquestionamento, as quais facilitam a compreensão e retenção do conteúdo. Em resumo, a discussão dos resultados corroborou com a literatura atual, enfatizando a relevância das estratégias metacognitivas e cognitivas no processo de aprendizagem, evidenciando a importância de um ambiente educacional favorável que promovesse a autorregulação, a motivação e a relação interpessoal entre alunos e professores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa buscou responder a seguinte questão: “Quais são as estratégias cognitivas e metacognitivas de aprendizagem utilizadas por alunos que frequentam o 5ºano de uma escola privada localizada em uma cidade do Oeste do Paraná?”. Como resultados, obteve-se que as principais estratégias cognitivas são: grifar partes importantes dos textos e resumir os textos indicados pelos docentes. E as principais estratégias metacognitivas são: autoexplicação e autorreflexão.

Apesar dos resultados muito positivos obtidos na pesquisa, também se percebe a necessidade de atenção às estratégias disfuncionais empregadas pelos alunos. Dentre essas estratégias, observa-se que muitos alunos relataram estudar ou realizar tarefas apenas na última hora, desistir ao enfrentar tarefas difíceis ou entediadas, distrair-se frequentemente durante as explicações dos professores, além de demonstrar dificuldades

em manter o foco nas atividades escolares, com comportamentos como ouvir música, comer ou assistir televisão durante os estudos.

Essas práticas indicam uma ausência de estratégias metacognitivas adequadas, que podem comprometer o processo de aprendizagem e o desempenho acadêmico. No estudo, foram sugeridas orientações para apoiar os alunos a desenvolverem práticas mais eficazes, promovendo, assim, uma abordagem mais funcional no processo de “aprender a aprender”.

Entretanto, é importante destacar algumas limitações do estudo. O tamanho da amostra, apesar de representativo para a população deste estudo, é considerado pequeno para generalização dos resultados. Sugere-se que estudos futuros incluam outras faixas etárias, assim como investiguem outros fatores que influenciam o uso regular das estratégias, como relação aluno-professor, ambiente escolar e familiar, e contexto socioeconômico. Além disso, destaca-se a importância em explorar como a formação de professores poderia ser aprimorada para capacitá-los ao ensino explícito de estratégias cognitivas e metacognitivas funcionais, em prol da prevenção e/ou superação de dificuldades escolares.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, S.; GOMES, L. **Autoexplicação e a prática de revisão no processo educativo**. Belo Horizonte: UFMG Press, 2022.
- BORUCHOVITCH, E. **Aprender a aprender: Estratégias cognitivas e metacognitivas de aprendizagem**. 2007.
- BROWN, M.; JOHNSON, S. **Educação e Autonomia: Construindo aprendizes independentes**. London: Learning Publishers, 2023.
- COSTA, M. et al. **Estratégias cognitivas na aprendizagem: Ensaio, elaboração e organização**. 2020.
- CASTRO, C. R.; OLIVEIRA, M. T. **Reflexão e prática em estratégias metacognitivas**. Florianópolis: UFSC, 2021.
- DIGNATH, C.; BÜTTNER, G. **Estratégias metacognitivas e autorregulação na educação**. Heidelberg: Springer, 2020.
- DINSMORE, D.; ALEXANDER, P.; LOUGHLIN, S. **Metacognição e aprendizado: Perspectivas práticas para educadores**. Cambridge: Academic Press, 2021.
- FERREZ, D. et al. **Estratégias de aprendizagem no cenário educacional contemporâneo**. 2018.

GERSTEN, R. et al. **Teaching metacognitive skills to students with learning disabilities**. 2019.

HATTIE, J.; CLARKE, S. **Visible Learning Feedback**. New York: Routledge, 2020.

JONES, A. **Aprendizagem ao longo da vida: Desafios e oportunidades**. New York: Educational Press, 2019.

LANTOLF, J. P.; POEHNER, M. E. **Sociocultural theory and the pedagogical imperative**. Oxford: Oxford University Press, 2020.

LIMA, R. S.; OLIVEIRA, A. T. **A importância da síntese e da organização no aprendizado escolar**. Porto Alegre: Bookman, 2021.

LIMA, R. S.; ARAÚJO, M. F. **Procrastinação e fadiga no contexto escolar: Impactos na qualidade do aprendizado**. São Paulo: Editora Universitária, 2020.

LIMA, R.; SANTOS, M.; OLIVEIRA, A. T. **Estratégias de enfrentamento de dificuldades escolares**. São Paulo: Edições Loyola, 2022.

MAYER, R. E.; MORENO, R.; SWELLER, J. The impact of organized and distraction-free environments on cognitive load. **Cognitive Science Journal**, v. 45, n. 6, p. 789-805, 2020.

OLIVEIRA, A.; BORUCHOVITCH, E.; SANTOS, F. **Estratégias de aprendizagem: Revisão e aplicação**. 2019.

OLIVEIRA, K. L.; BORUCHOVITCH, E.; SANTOS, A. A. A. **Escala de Avaliação de Estratégias de Aprendizagem para o Ensino Fundamental**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

OLIVEIRA, M. L.; SILVA, F. A. **Técnicas de estudo e a organização do conhecimento**. Recife: UFPE Press, 2020.

PINTRICH, P. R. **Estratégias de autorregulação no contexto escolar**. Porto Alegre: Penso, 2021.

PANADERO, E.; BROADBENT, J.; BAIL, F. **Estratégias de aprendizagem e desenvolvimento metacognitivo**. Sydney: Pearson, 2022.

PANADERO, E.; BROADBENT, J.; BAIL, F. **Estratégias de aprendizagem metacognitivas e seus impactos pedagógicos**. Sydney: Pearson, 2021.

RODRIGUES, J. S. **Práticas de revisão de erros e consolidação do conhecimento**. Curitiba: UFPR, 2021.

RODRIGUES, C.; CARVALHO, P. **Impacto da ansiedade no desempenho acadêmico**. São Paulo: Mackenzie Press, 2021.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. 2. ed. New York: Guilford Press, 2022.

SAMPSON, A.; GIBB, E. Impact of mindfulness and rest on student cognitive focus. **International Journal of Educational Research**, v. 78, p. 52-67, 2023.

SATICI, B. Motivation and self-regulation in educational settings. *Journal of Learning Sciences*, v. 30, n. 4, p. 495-510, 2021.

STEEL, P.; FERRARI, J. R. Addressing procrastination through time-management techniques: Evidence from educational psychology. **Psychology and Education**, v. 56, n. 8, p. 1190-1205, 2019.

SMITH, B.; TAYLOR, C.; LEE, D. **A prática metacognitiva em sala de aula**. Boston: Academic Publications, 2021.

SILVA, R. M. **Pesquisa quantitativa: Fundamentos e aplicações em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 2023.

SANTOS, A. B.; FERNANDES, J. **Autorregulação e estratégias de monitoramento da aprendizagem**. Salvador: EDUFBA, 2019.

SILVA, F. A.; OLIVEIRA, M. L. **Autoavaliação e o desenvolvimento de habilidades acadêmicas**. Recife: UFPE Press, 2020.

SILVA, L. M.; ALMEIDA, R. R. **Aprendendo a aprender: Estratégias de estudo eficazes**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2022.

TURNER, K. **Aprendizagem adaptativa em ambientes escolares**. Washington: Education and Society Press, 2024.

VAN DE POL, J.; ELBERS, E. **A colaboração no ambiente de aprendizagem escolar**. Amsterdam: Dutch Academic Press, 2021.

WOOLFOLK, A. **Psicologia da Educação**. 14. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

ZHAO, H.; KUH, G. D. **Estratégias metacognitivas para a aprendizagem efetiva**. California: Sage Publications, 2020.

ZIMMERMAN, B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In: **Handbook of self-regulation**. San Diego: Academic Press, 2002. p. 13-39.