

A organização da rotina e o uso de estratégias de aprendizagem no ensino médio integrado a EPT

The organization of the routine and the use of learning strategies in high school integrated to EPT

Recebido: 03/04/2023 | **Revisado:** 18/12/2024 | **Aceito:** 16/03/2025 |
Publicado: 09/09/2025

Cleonice de Oliveira Ramos
Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Tocantins
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4518-7051>
E-mail: lcleonice.oliveira443@gmail.com

Como citar: RAMOS, C. O. A organização da rotina e o uso de estratégias de aprendizagem no ensino médio integrado a EPT. *Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica*, [S.l.], v. 03, n. 25, p.1-20 e15273, set. 2025. ISSN 2447-1801. Disponível em: <Endereço eletrônico>.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Resumo

O trabalho propõe analisar as percepções dos estudantes do Curso Técnico de Informática Integrado ao Ensino Médio, acerca do processo de organização da rotina de estudo e uso de estratégias de aprendizagem no cotidiano escolar da Educação Profissional e Tecnológica-EPT. A pesquisa utilizou-se da abordagem qualitativa de caráter exploratório e descritivo e procura desvelar a contribuição da organização da rotina de estudo para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem. Os procedimentos metodológicos utilizaram-se da técnica de questionários para a coleta de dados com estudantes da EPT, a análise dos dados baseou-se na técnica de análise de dados descritivos. Os resultados obtidos apontaram que a organização da rotina e o uso das estratégias de aprendizagem são elementos ou procedimentos que podem auxiliar no processo de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Rotina de Estudo; Estratégia de Aprendizagem; Formação Integral.

Abstract

The work proposes to analyze the perceptions of students of the Technical Computer Course Integrated into High School, regarding the process of organizing the study routine and use of learning strategies in the daily school life of Professional and Technological Education-EPT. The research used a qualitative approach of an exploratory and descriptive nature and seeks to reveal the contribution of organizing the study routine to improving the teaching-learning process. The methodological procedures used the questionnaire technique to collect data from EPT students, data analysis was based on the descriptive data analysis technique. The results obtained showed that the organization of the routine and the use of learning strategies are elements or procedures that can assist in the teaching-learning process.

Keywords: Study Routine; Learning Strategy; Comprehensive Training.

1 INTRODUÇÃO

A rotina de estudos é uma prática fundamental para o sucesso acadêmico de qualquer pessoa, por isso é relevante compreender a importância de uma rotina de estudo eficiente e do uso de técnicas de aprendizagem padronizadas para obter sucesso em qualquer área acadêmica. Uma rotina de estudo consistente pode ajudar a maximizar o aprendizado, melhorar a retenção de informações e aumentar a produtividade, enquanto o uso de técnicas de aprendizagem adequadas pode ajudar a processar e organizar as informações de forma mais eficaz.

No entanto, encontrar tempo para estudar pode ser um desafio, com o aumento das demandas do mundo moderno, é fundamental que os estudantes desenvolvam habilidades para gerenciar seu tempo e equilibrar suas atividades cotidianas com seus estudos. A criação de uma rotina de estudo consistente pode ajudar a garantir que o tempo seja alocado de forma eficaz para o aprendizado e aprimoramento acadêmico. Já as técnicas de aprendizagem, por sua vez, podem ser usadas dentro da rotina para ajudar os estudantes a processarem e lembrar melhor das informações, tornando o estudo mais eficiente e eficaz. Essas técnicas incluem estratégias para melhorar a compreensão de textos, memorização, resolução de problemas e revisão. No entanto, existem muitas técnicas de aprendizagem diferentes disponíveis, o que pode tornar difícil decidir qual é a melhor opção para o indivíduo. Assim, é importante que cada estudante passe a identificar a forma como aprende melhor para poder escolher as técnicas que poderão facilitar sua aprendizagem.

Neste artigo, abordará sobre a importância da rotina de estudos e as técnicas de aprendizagem que podem ajudar a quanto a um melhor uso do tempo e o desempenho no estudo. Abordará como estabelecer uma rotina de estudos eficaz, e as técnicas que podem auxiliar os diferentes tipos de aprendizagem e como combinar técnicas de estudo para obter os melhores resultados. Este artigo é um recorte da pesquisa realizada no mestrado em Educação Profissional e Tecnológica ProfEPT e é destinado a fornecer informações valiosas para os estudantes, professores e os profissionais que buscam melhorar sua rotina de estudos e suas técnicas para alcançar seus objetivos acadêmicos e profissionais. Além disso, explora estratégias eficazes para desenvolver e manter uma rotina de estudo eficiente, ajudando os estudantes a alcançarem seus objetivos acadêmicos e profissionais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A organização da rotina de estudo é importante considerando que ao ingressar no Ensino Médio Integrado à Educação Profissional e Tecnológica - EPT, o estudante terá que aprender a gerenciar uma quantidade maior de atividades escolares, bem como a rotina de estudo, é fundamental que este tenha uma organização cuidadosa para que não ocorra prejuízos na aprendizagem por falta de administração das tarefas escolares. Pois, a falta de organização, dificuldade para administrar o tempo somados com dificuldades com os conteúdos programáticos pode desencadear uma série de eventos que se materializam com baixo rendimento, reprovação, podendo ainda acarretar prejuízo à saúde física e mental dos estudantes (Giacaglia; Penteado, 2015).

Devido ao estudante terminar de sair do Ensino Fundamental, o ingresso no Ensino Médio Integrado a EPT não é uma transição fácil, ele vivenciará uma nova etapa da vida escolar o que lhe exigirá mais empenho, dedicação, maturidade e autonomia. Esse adolescente, que chega depois de nove anos de ensino propedêutico, agora vai trabalhar com disciplinas básicas e técnicas, incluindo “uma formação profissional e tecnológica contextualizada, banhada de conhecimentos, princípios e valores que potencializam a ação humana na busca de caminhos mais dignos de vida” (Pacheco, 2011, p. 15).

Para Salles, Heijmans e Silva (2017) a desigualdade escolar se intensifica nesse momento de transição em jovens de famílias menos escolarizadas se tornando às vezes vulneráveis, sendo que, conforme aponta Gomes (2018) em meio a esta nova realidade surge a necessidade de adaptação aos novos horários, rotinas escolares, novas disciplinas e professores. Por isso, é primordial que se tenha um olhar atento aos estudantes que ingressam no Ensino Médio Integrado a EPT a fim de proporcionar a formação humana integral. Cabe mencionar que o trabalho de Orientação Educacional no ambiente escolar é de fundamental importância para auxiliar o estudante na adaptação dessa fase escolar (Giacaglia; Penteado, 2015). Não basta apenas que o estudante frequente a escola para aprender, existem condições necessárias no que se refere ao estudante e seu ambiente familiar, como também condições que tange a instituição escolar. Nesse sentido, alguns fatores são importante e contribuem para aprendizagem:

Fatores socioeconômicos e culturais, ambiente escolar e familiar próprios; professores bem-preparados; métodos de ensino e material didático adequado; além de, por parte do estudante, assiduidade, adaptação à escola, disciplina, organização, bons hábitos de estudo, condições físicas e psicológica, bom relacionamento com colegas e professores dentre outros (Giacaglia; Penteado, 2015, p. 164).

Desse modo, ao ingressar no Ensino Médio Integrado a EPT o estudante pode se deparar com percalços como por exemplo: organização da nova rotina de estudo, disciplina, currículo escolar, novos colegas e professores, regras da nova instituição escolar. De acordo com Giacaglia e Penteado (2015), é possível mitigar esses percalços, através de orientação sobre como se organizar melhor nos estudos, auxiliando na criação de rotinas de estudo e conhecendo a nova instituição. As autoras afirmam que é importante também para que o estudante obtenha um melhor rendimento escolar, que ele esteja bem físico e emocionalmente, pois são fatores que interferem na aprendizagem escolar.

Além disso, é importante promover discussão sobre a organização da rotina e estratégias de aprendizagem, informação sobre o mundo do trabalho, relacionamento com os colegas e todas as demais relações que se estabelecem no cotidiano escolar são contribuições que podem auxiliar na organização da rotina de estudo. Posto isso, torna-se importante refletir sobre quais estratégias de aprendizagem são empregadas por estes estudantes, para entender melhor como se configura o próprio processo de aprender nessa especificidade da formação humana.

De acordo com Giacaglia e Penteado (2015), para aprender o estudante precisa saber estudar e utilizar métodos e técnicas que facilitem a aprendizagem, como, por exemplo, revisar a matéria dada após as aulas e não estudar apenas para

prova, auxiliar na construção de uma rotina de estudo. Posto que, o bom rendimento escolar depende de organização, disciplina, responsabilidade, distribuição adequada das tarefas em função do tempo disponível, da quantidade e complexidade das tarefas e dificuldades específicas do estudante.

Neste sentido, estabelecer uma rotina de estudo é um meio de se organizar e evitar prejuízos na aprendizagem. Nessa perspectiva, Carvalho (2004) afirma que a rotina de estudos diariamente contribui para a obtenção do conhecimento de forma gradativa. Devido ao grande número de conteúdos escolares demandados pelas diretrizes curriculares, os estudantes precisam criar hábitos de estudos de forma autônoma para a revisão de conteúdos, pois a rotina de estudos é bem mais do que fazer tarefas escolares. Rotina de estudos é o momento de analisar e conhecer algo, ao ponto de interpretar e associar com clareza a situações reais.

A rotina pode ser um meio para a formação do hábito de estudo, ela pode auxiliar na aprendizagem além de poupar tempo e estimular o desenvolvimento Educacional e social do estudante, com aquisição desse hábito ele pode evitar acumular tarefas escolares, lapso de memória e desenvolver a memorização (Fonseca, 2013, p. 29).

Nesse sentido, é importante compreender as particularidades que envolvem o Ensino Médio Integrado a EPT e ressaltar a importância da criação da rotina e hábitos de estudo, na condução do processo de ensino-aprendizagem. Pois, através do estabelecimento de uma rotina de estudo se construirão hábitos que poderão auxiliar no processo de aprendizagem (Giacaglia; Penteado, 2015).

Para Mariotto (2015), a organização consciente de uma rotina de estudo promove ganhos ao estudante, mas a assimilação da rotina leva algum tempo e exige esforço, pelo menos no começo do processo. A autora diz que, a maioria dos estudantes queixa-se de que um de seus maiores problemas é a falta de concentração. Entretanto, na maioria das vezes o problema todo está na falta de organização, e não na falta de concentração. Essa afirmação reforça o quanto é importante o estabelecimento de uma rotina para prevenir futuros percalços na aprendizagem.

Tal fato, torna evidente que quando se trata do Ensino Médio Integrado a EPT, que possui muitas disciplinas, podendo isso gerar dificuldade de adaptação na rotina das aulas do curso, exigência de cumprir as atividades dos componentes curriculares e avaliações. A falta de administração do tempo pode ser um gargalo na realização das atividades solicitadas, podendo gerar desorganização, dificuldade nos conteúdos e poderá desencadear baixo rendimento e reprovação.

Por isso, a criação da rotina de estudo poderá possibilitar a organização e melhora no aproveitamento dos estudos, proporcionando ao estudante diversas formas de organização de acordo com seu estilo de aprendizagem para que ele possa estabelecer e organizar seus métodos de estudo, aprendendo estratégias de organização do tempo para aprender melhor.

Nogueira (2003) elenca as principais funções da rotina de estudos, que segundo a autora são: a) criar um hábito de trabalho intelectual no estudante (leitura e pesquisa); b) fixar a aprendizagem realizada em sala de aula; c) desenvolver no estudante senso de responsabilidade; d) contribuir para um rendimento escolar de

qualidade; e) despertar no estudante o desejo de busca de conhecimento, como de seu aprofundamento e de sua ampliação; f) melhorar o nível de aprendizagem do estudante. Ao colocar em prática esses hábitos, a rotina da vida do estudante se tornará mais prazerosa, ao mesmo tempo em que desenvolverá sua capacidade intelectual, autorresponsabilidade e autonomia como estudante.

O ser humano geralmente apresenta um conjunto de hábitos, sendo estes executados ao acordarmos, trabalhar ou estudar. Segundo Duhigg (2012), “ao executarmos esses comportamentos com frequência eles se tornam um hábito, que é uma forma de realizar uma tarefa economizando energia para o cérebro”. Desse modo, usar as técnicas de estudo podem ajudar a formar um hábito como uma forma de economizar energia para que o estudante a utilize posteriormente, para garantir a aprendizagem do conteúdo estudado. Apesar de que, quando um hábito é adquirido, este se torna quase automático, ao contrário disso, o hábito de estudo deve ser uma ação consciente, pois estudar sempre será uma atividade ativa do sujeito, podendo este utilizar técnicas que facilitem o ato de estudar.

O hábito de estudo é um comportamento que requer a superação da inércia ou passividade, é uma aptidão adquirida pela prática diária, permitindo a execução de ações com facilidade e rapidez, esse hábito pode ser adaptado de acordo com as necessidades (Jolivet, 2008). O autor segue afirmando que o hábito de estudo é uma atividade desenvolvida de forma consciente e persistente para realizar atividades acadêmicas, desenvolver o hábito de estudo significa dedicação diária às atividades acadêmicas.

A aquisição do hábito de estudo possibilita ao estudante se atualizar na sociedade do conhecimento, buscando informações, construindo saberes e adaptando as exigências de sua formação pessoal e profissional, aspectos exigidos pelo meio social. Nesse contexto, conforme argumentam Tavares *et al.* (2003), a aprendizagem torna-se um processo diário de construção e reconstrução do conhecimento.

2.1 ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR O PROCESSO DE ESTUDO E APRENDIZAGEM

As estratégias de aprendizagem são procedimentos utilizados para facilitar a aprendizagem. O termo estratégia de aprendizagem engloba diferentes classes de estratégias, dentre elas as cognitivas, que são ações realizadas quando se precisa aprender um determinado conteúdo ou realizar uma determinada tarefa; e as metacognitivas que se referem ao planejamento, ao monitoramento e à regulação da própria aprendizagem (Góes; Boruchovitch, 2020).

As estratégias cognitivas são conceituadas como sequência de ações utilizadas pelos estudantes para lidar com informações e aprender de forma mais eficiente. As estratégias cognitivas se dividem em estratégias de ensaio, elaboração e organização, enquanto as metacognitivas se subdividem em estratégias de planejamento, monitoramento e regulação (Weinstein *et al.*, 2011).

As estratégias de ensaio consistem na exposição repetitiva, oralmente ou por escrito, daquilo que o estudante está tentando aprender. Caracteriza-se como estratégia de ensaio: repetir, gravar e ouvir continuamente e sublinhar um texto

marcando suas partes mais importantes. As de elaboração implicam a realização de conexões entre o conhecimento prévio e o novo, a ser adquirido. Como por exemplo, tomar notas, parafrasear, resumir, criar analogias, comparar e constatar ideias, ensinar o conteúdo para outra pessoa e criar que responder perguntas, requer muito esforço cognitivo do estudante uma vez que precisa de passar uma nova informação para as suas próprias palavras e relacionar o conteúdo com aquilo que já se sabe.

As de organização consistem na imposição de uma nova estrutura do material a ser apreendido, com a finalidade que ele passe a ter mais significado para o estudante e potencialize sua aprendizagem. São exemplos de estratégias de organização diagramas, mapas conceituais (Góes; Boruchovitch, 2020, p. 19).

Já as estratégias metacognitivas podem ser classificadas como estratégias de planejamento, monitoramento e regulação. As estratégias de planejamento auxiliam na elaboração de planos de ação para execução de uma determinada tarefa e para aprender um novo conteúdo. As de monitoramento consistem em checar o próprio entendimento, tendo em vista os objetivos preestabelecidos no momento planejado, fornece informações sobre o desempenho de forma que o estudante possa avaliar se é preciso ou não modificar seus processos e estratégias para aprender determinado conteúdo.

São exemplos de monitoramento, resolver questões sobre um assunto de um texto lido. As de regulação consiste em realizar ajustes necessários, de forma a modificar o que funciona bem para aprendizagem num determinado momento. Por exemplo:

Quando o estudante percebe que não compreendeu o que acabou de ler em um texto e decidi reler a parte que ficou com dúvida é um exemplo de estratégia de regulação, rever partes do material que estudou que não compreendeu em uma prova, ler as questões e pular aquelas em que ficou com dúvida e retornar posteriormente são estratégias de regulação (Góes; Boruchovitch, 2020, p. 19).

Dembo (1994) diz que o propósito das estratégias de aprendizagem é de ajudar o estudante a controlar o processamento da informação de modo que ele possa melhor armazenar e recuperar a informação na memória de longa duração. Ainda neste sentido, para Casiraghi, Boruchovitch e Almeida (2020) afirmam que as estratégias de aprendizagem são sequências de procedimentos ou atividades utilizadas com o intuito de facilitar a aquisição, armazenamento e uso da informação.

Nesse sentido, como o estudo vem tratando das variadas formas de estudar e facilitar a aprendizagem, para clarear o entendimento achamos pertinente distinguir o conceito de técnicas e estratégia de estudo, em que, de acordo com Pozo (2008) as técnicas são chamadas destrezas, habilidades, hábitos e estas consistem em rotinas de ação automatizadas, o autor afirma que, as técnicas são o produto da aprendizagem repetitiva de procedimentos que são correspondentes à aprendizagem verbal, onde ocorre a aquisição repetitiva de informação.

As estratégias são conhecidas por táticas e planos que envolvem um uso deliberado de procedimentos para alcançar determinadas metas, na utilização de estratégias pelo estudante ele deve se apropriar dessas formas de saber fazer, não como meras rotinas, mas como algo que ele pode controlar, planejar e guiar (Pozo, 2008, p. 234).

Nesta perspectiva, o que torna o uso de uma estratégia relevante não é saber diferenciar que procedimentos são técnicas e quais são estratégias, mas diferenciar quando um procedimento deve ser utilizado de modo técnico, isto é, sem planejamento nem controle, e quando deve ser utilizado de modo estratégico (Pozo, 2008).

As estratégias requerem planejamento e controle da execução. O aprendiz deve compreender o que está fazendo e por que o está fazendo, o que por sua vez exigirá uma reflexão consciente, um metac conhecimento sobre os procedimentos empregados. Além disso, implicaria um uso seletivo dos próprios recursos e capacidades disponíveis. Para que um aprendiz ponha em andamento uma determinada estratégia, deve dispor de recursos alternativos, entre os quais devem ser utilizados aqueles que considerar mais adequados, em função das demandas da tarefa que lhe seja apresentada (Pozo, 2008, p. 235).

Entretanto, para se utilizar uma estratégia não basta a simples aplicação de técnicas, é necessário que o estudante reflita sobre o que vai fazer para aprender e por que vai fazê-lo. Por isso, para além do uso das técnicas, é preciso que o estudante seja confrontado com problemas reais, para não se tornar um ato mecanizado apenas de executar rotinas, pois nem sempre as situações rotineiras se aplicam em situações atuais, uma vez que ao enfrentar uma situação nova, a rotina será pouco útil. Assim, é importante frisar que, para que haja aprendizagem de estratégias, é necessário que o estudante saiba algumas técnicas nas quais as estratégias se sustentam, ou seja, rotinas a partir das quais o estudante possa utilizar (Pozo, 2008). O estudioso ainda afirma que: “É papel da educação escolar orientar os estudantes a serem mais autônomos, a dar-lhes mais estratégias do que técnicas” (Pozo, 2008, p. 5).

De acordo com estas afirmações, reitera-se que a proposição de reflexão e uso das técnicas e estratégias de estudo podem contribuir para a formação integral do estudante, uma vez que este conhecimento colocado em prática ajudará no processo da aquisição do conhecimento, elemento fundamental para a formação cognitiva dos sujeitos. É notório que, tanto as técnicas como as estratégias de estudo devem ser usadas para facilitar o processo da aquisição do conhecimento, a primeira requer menos reflexão no seu uso, enquanto a segunda exige além do uso a reflexão na sua execução.

Dessa forma, o ato de estudar pode ser desempenhado de diversas formas em métodos e, de acordo com Benedetti (2019), “o processo de estudo visando a aprendizagem tem uma série de premissas”. Em vez de propor um método passo a passo, é possível apresentar considerações a serem relacionadas no momento que o estudante se propõe a estudar.

Nesse sentido, Ruiz (2013) é categórico ao afirmar que não existe fórmula ideal para estudar e aprender alguma coisa. Ele afirma que não existe meta do considerado perfeito (Ruiz, 2013, p. 21).

Há uma curiosidade generalizada entre estudantes a respeito de discussões teóricas sobre o método mais perfeito para estudar e aprender; para estudar e aprender muito. Nenhum método é perfeito a ponto de dispensar o trabalho que não se quer ter. A ideia de um método que torne o trabalho de estudar mais fácil é muito válido. Porém devemos reconhecer que a maneira mais econômica e eficiente de estudar para aprender de fato para crescer culturalmente, só esta decisão garantirá o bom rendimento e satisfação pessoal nos estudos, melhorar a capacidade de compreensão e facilitar a assimilação, retenção e a capacidade de análise, aumentará progressivamente a eficácia e disciplina de exercitar a mente (Ruiz, 2013, p. 21).

Mesmo não existindo um método perfeito, Ruiz (2013) diz que as estratégias de aprendizagem são um fator importante no processo educacional, devendo ser considerada no ensino e aprendizagem. Cabendo a educação escolar não apenas transmitir saberes, mas auxiliar também o estudante a desenvolver sua capacidade que permita a ele aprender de forma autônoma, até mesmo após concluir a escolaridade.

Não é possível definir um método melhor, nem que se aplica a toda e qualquer situação de estudo, sendo apenas possível pontuar que existem formas de organizar o estudo, através do uso de alguns métodos como leitura, anotações e resolução de exercícios (Benedetti, 2019, p. 105).

Algumas estratégias precisam ser consideradas para se alcançar melhores objetivos na aprendizagem de modo eficaz. Existem métodos de estudo, métodos de revisão, métodos de resolução de exercícios, “é primordial que os métodos sejam entendidos como ferramentas de estudo e aprendizagem e que, quanto mais conscientes, mais efetivos em seus propósitos” (Benedetti, 2019, p. 106).

Desse modo, é pertinente a apresentação de algumas estratégias de estudo que podem otimizar o processo de ensino-aprendizagem, as quais serão especificadas a seguir. Através de uma pesquisa publicada pela revista científica *Psychological Science in the Public Interest*, são apresentadas as 10 melhores técnicas de estudo segundo a ciência, que de acordo com a pesquisa são: 1. Grifar; 2. Reler; 3. Fazer mnemônicos; 4. Visualizar; 5. Resumir; 6. Fazer interrogação elaborativa (criar explicações que justifiquem determinados conceitos); 7. Fazer auto explicação (explicar o conteúdo com suas próprias palavras); 8. Estudar intercaladamente (rotação de matérias); 9. Fazer teste prático (exercícios); 10. Distribuir a prática (estudar ao longo do tempo, em vez de concentrar em um só período).

De acordo com Mariotto (2015), as melhores técnicas são aquelas que demandam interação com as outras pessoas. A autora destaca ainda técnicas como

resumos, grifos, releituras, mnemônicos são classificadas como pouco úteis. As técnicas com utilidade moderada são: interrogação elaborativa, auto explicação e estudo intercalado. E, por fim, as duas técnicas consideradas de alto grau de utilidade são o teste prático e a prática distribuída.

Por isso, é importante que os estudantes tenham em mente, que as estratégias de aprendizagem, são ações específicas, determinadas pelo estudante, e que elas servem para apoiar a aprendizagem de forma direta e indireta. Para Piazzzi (2014) estudantes com perfil de sucesso, além de estratégias, adotam também posturas e hábitos que favorecem o aprendizado – acompanham as aulas de forma ativa em sala de aula, aproveitando essa primeira etapa do processo de aprendizagem; sabem estudar de forma consciente e avaliam o próprio desempenho como estudantes; gostam e sabem ler textos diversos, tendo assim habilidades relevantes na interpretação de textos.

Partindo desse pressuposto, é possível considerar que, as estratégias de estudo podem ser usadas visando uma aprendizagem mais sólida e eficiente. De acordo com Góes e Boruchovitch (2020), estudantes que usam estratégias de aprendizagem, independente do segmento de escolarização em que se encontram, apresentam melhor rendimento escolar e acadêmico; melhor desempenho em textos narrativos; mais motivação intrínseca para aprender. Para Di Carlo (2016) e Oxford (2013), quando o aprendiz é orientado a montar, a dominar de forma eficiente e eficaz os métodos e técnicas de estudo, que o auxiliem no processamento da informação, ele é levado a aprender a aprender. Para Bzuneck (2004) e Di Carlo (2017), isso pode contribuir para que os estudantes possam, por intermédio do uso de estratégias de aprendizagem, se tornar indivíduos mais auto regulados, uma vez que dominam os métodos e técnicas utilizadas para aprender e estudar.

Segundo estudo realizado por Alliprandini e Santos (2018), “as estratégias de aprendizagem ainda são pouco exploradas no Ensino Médio, necessitando de mais pesquisas e investigação”. No entanto, Aliprandini e Santos (2018) destacam que o ensino de estratégias de aprendizagem requer do professor não somente controle e domínio de conteúdo, mas também do cognitivo e do metacognitivo, uma vez que ele precisa incentivar os estudantes a aprenderem. Isso exige dele ser um bom aprendiz, para que os estudantes consigam alcançar um maior nível de autorregulação da aprendizagem. Torna-se necessária a criação de cursos e oportunidades de capacitação do professor para ensinar e, também, para aprender a conhecer melhor seu processo cognitivo.

Nesta perspectiva, Moreira (2015, p. 5) esclarece que, “as estratégias de aprendizagem contribuem para que o sujeito selecione dentre algumas informações apenas as que são relevantes e memorize-as na memória de longa duração”. Acesse os conhecimentos prévios que possui estabelecendo relações com os novos conhecimentos. Assim o conhecimento adquirido recebe influências do anterior e dos novos (carregando elementos velhos e novos) organizando-o.

Se tratando da influência de conhecimentos novos e velhos, cabe mencionar neste contexto a teoria da aprendizagem significativa de David Ausubel (1978), onde ele defende que a aprendizagem significativa é um processo por meio do qual uma nova informação relaciona-se com aspectos especificamente relevantes da estrutura de conhecimento do indivíduo, este processo envolve a interação da nova informação com uma estrutura de conhecimento específica, a qual o autor define como

subsunções¹. Para o estudioso, aprendizagem significativa ocorre quando a nova informação se ancora em conceitos ou proposições relevantes, existentes na estrutura cognitiva do aprendiz.

O armazenamento de informações no cérebro humano é formado por uma hierarquia conceitual, na qual elementos mais específicos de conhecimento são ligados (e assimilados) a conceitos mais gerais, mais inclusivos (Moreira, 2019, p. 161). Vale ressaltar ainda que a aprendizagem mecânica é necessária em algum momento, pois nem sempre o aprendiz terá subsunção para relacionar as informações recebidas, dessa forma a aprendizagem mecânica é necessária para o desenvolvimento da aprendizagem significativa. Entende-se dessa maneira, quanto mais informações o estudante tiver, ficará mais fácil assimilar e formar o novo conhecimento.

3 METODOLOGIA

Para a construção da pesquisa utilizou-se da abordagem qualitativa de caráter exploratório e descritivo. A pesquisa exploratória, segundo Gil (2021) tem o propósito de proporcionar maior familiaridade com um problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Já a pesquisa descritiva, objetiva a descrição de características de determinada população ou fenômeno Gil (2021). São usadas para estabelecer relações entre construtos ou variáveis nas pesquisas qualitativas. Segundo Gil (2017) são pesquisas que buscam levantar a opinião, atitudes e crenças de uma população. A pesquisa descritiva visa efetuar a descrição de processos, mecanismos e relacionamentos existentes na realidade do fenômeno estudado, utilizando, para tanto, um conjunto de categorias ou tipos variados de classificações (Neuman, 1997).

Realizou-se a pesquisa de campo, onde foram coletados os dados necessários com a aplicação de questionários semiestruturados para a realização do estudo. A pesquisa de campo constitui-se, em geral, “de levantamento de dados no próprio local onde o fenômeno ocorre” (Marconi; Lakatos, 2021).

Foi aplicado um questionário com a participação de 22 estudantes do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio no IFTO *Campus* Araguaína. Em seguida, foram realizados 4 encontros com os estudantes para abordarmos a temática em discussão. O estudo observou e obedeceu aos cuidados éticos, que por envolver participantes menores de idade, os responsáveis assinaram o Termo de consentimento Livre e Esclarecido-TCLE e o participante menor assinou o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido-TALE. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – CEP do IFTO no processo CAAE 57725422.70000.8111 e aprovado em abril de 2022.

¹Seria o equivalente à palavra inseridor, facilitador ou subordinado. São conceitos prévios para facilitar a aprendizagem significativa.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos dados foi realizada a partir da análise descritiva que de acordo com Dias *et. al* (2024) a análise descritiva de dados é uma etapa inicial importante na exploração de dados, que pode proporcionar uma compreensão básica e fundamentada antes de prosseguir para análises mais avançadas e modelagem estatística, identificando padrões e tendências. A análise descritiva nos permite observar o comportamento dos dados de forma mais rigorosa possibilitando a verificação de algumas características da amostra.

Esse método de análise dos dados descritivos possui caráter essencialmente exploratório. É uma parte da estatística que se propõe a organizar, analisar, identificar padrões e apresentar os dados obtidos em pesquisas com a utilização de gráficos, tabelas e quadros. Assim, para uma melhor compreensão os dados foram analisados por meio da observação e contagem de termos e palavras mais frequentes nas respostas dos questionários relacionados ao estudo em questão, a partir da frequência foram construídas nuvens de palavras para evidenciar os termos nas discussões dos resultados encontrados.

4.1 A ORGANIZAÇÃO DA ROTINA DE ESTUDO

A partir da análise das respostas ao questionamento de como os estudantes organizam sua rotina de estudo, os achados apontaram que: os participantes não têm uma organização da rotina de estudo, os estudantes afirmaram em suas respostas que não seguem uma rotina de estudo semanal, estudam apenas as disciplinas que têm dificuldades ou quando tem provas e seminários, então revisam os conteúdos por meio de vídeo aula. É possível perceber que os participantes não costumam organizar e seguir uma rotina de estudo, demonstrando certa dificuldade na sua organização das atividades escolares, fato ratificado por meio da nuvem de palavras com as expressões mais recorrentes nas respostas dos participantes.

Figura 1: Nuvem de palavras: Organização da rotina e uso de técnicas de estudo



Fonte: Autora baseada nos dados (2022).

Os dados apresentados na Figura 1 indicam que existe a falta de organização da rotina de estudo, elemento que pode interferir negativamente no processo de ensino-aprendizagem. Contrário a esse fato, Mariotto (2015) apresenta os benefícios

da organização da rotina de estudo. Diante disso, a autora afirma que, “a organização consciente de uma rotina de estudo promove ganhos ao estudante, mas a assimilação da rotina leva algum tempo e exige esforço, pelo menos no começo do processo”. Porém, a prática é fundamental para alterar o funcionamento do cérebro e estudar por períodos maiores com melhor aproveitamento (Mariotto, 2015, p. 27).

Ainda nesse sentido, de acordo com Nogueira (2003), a criação da rotina de estudo poderá possibilitar a organização e melhora no aproveitamento dos estudos, proporcionando ao estudante diferentes formas de organização de acordo com seu estilo de aprendizagem para que ele possa estabelecer e organizar seus métodos de estudo, aprendendo estratégias de organização do tempo. Portanto, a organização da rotina de estudo é uma maneira de auxiliar o estudante com a fixação do conteúdo estudado, elemento fundamental no processo de estudo e aprendizagem escolar.

Com relação ao uso de técnicas de estudo, os participantes demonstraram que têm o conhecimento sobre algumas técnicas, e apontaram que costumam estudar assistindo vídeo aulas, explicar o que estuda, fazer anotações, resumos e revisão foram as técnicas mais recorrentes que os participantes disseram conhecer.

A forma de estudo por meio da explicação como foi mencionada nas respostas dos participantes, é um dos passos que envolve a técnica de estudo recomendada Richard Feynman que foi um físico norte-americano conhecido por suas pesquisas no campo quântico, com análises sobre a eletrodinâmica quântica e a mecânica quântica. Em 1965, o estudioso ganhou um prêmio Nobel, por suas atividades na área. De acordo com o estudioso, se aprende melhor quando ensinamos, se uma ideia estiver clara é possível explicar de várias maneiras diferentes e por meio desse exercício fixamos o conhecimento (Peluso, 2021). Baseados nos estudos de Feynman pode-se reiterar que estudar por meio da explicação é uma forma eficiente de estudo, pois requer uma postura ativa do estudante, para ele explicar de forma clara é necessário primeiro buscar o entendimento do assunto ou conteúdo, o que exigirá dele uma postura ativa perante o estudo.

Os participantes apontaram também a preferência em utilizar vídeo aula como forma de estudar. Esse apontamento coaduna com o que é reforçado por Silva (2016) ao dizer que o estudo por meio de vídeo é uma ferramenta capaz de qualificar o seu próprio processo de ensino-aprendizagem. É possível inferir que os jovens alteraram a sua forma de aprender com a utilização que fazem das vídeo aulas, e outros recursos digitais, ao longo do processo educacional” (Silva, 2016, p.71). Essa forma de estudar evidencia que esta prática, repercute para além da vida pessoal por serem jovens conectados com a tecnologia e isso reflete nos processos educacionais inseridos no espaço escolar, promovendo uma alteração na dinâmica do estudo e aprendizagem escolar.

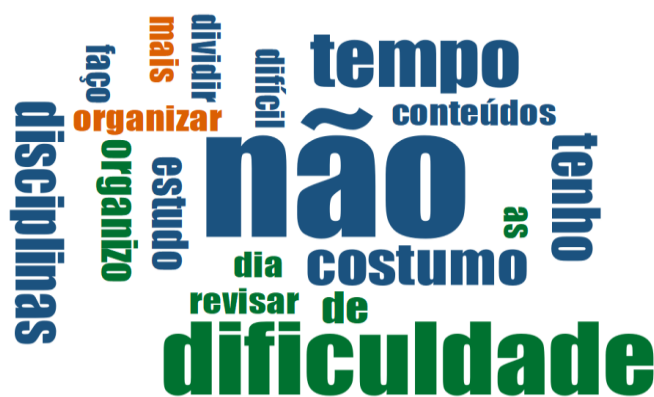
4.2 A ORGANIZAÇÃO DO AMBIENTE, MATERIAL E TEMPO NA ROTINA DE ESTUDO SEMANAL

Na organização da rotina de estudo é fundamental considerar alguns aspectos para obtenção de bons resultados no processo de estudo e aprendizagem escolar, sendo necessário levar em conta aspectos como a organização do ambiente e do material de estudo, para auxiliar na execução desta rotina da melhor forma possível (Castro, 2015).

Corroborando com a ideia da organização do local de estudo, Mariotto (2015) afirma que isso evitará desperdício de tempo e as distrações, a organização tem dois momentos: a organização do espaço e a organização do material e conteúdo a ser estudado. Esse espaço deve ser de preferência tranquilo e bem iluminado se possível com luz natural, onde não haja muito trânsito de pessoas.

Portanto, o ambiente organizado e o silêncio na hora do estudo são defendidos por Castro (2015) em que o autor reconhece que algumas atividades até podem ser feitas com alguma fonte sonora ligada, mas o próprio autor diz que não dá para compreender o conceito de peso e massa ou revolução de 1930, ouvindo uma música de rock barulhenta em um volume muito alto.

Figura 2: Nuvem de palavras: Organização do tempo na rotina de estudo



Fonte: Autora com base nos dados (2022).

Com relação a organização do tempo os resultados recorrentes nas respostas, evidenciadas na Figura 2, apontam para a falta de administração do tempo na realização das atividades de estudo, fato que é ratificado através das expressões encontradas nas respostas como: participante 7 “Não costumo, não organizo, estudo o que tenho dificuldade”.

A falta de organização constante pode interferir negativamente no processo de estudo e aprendizagem. Pois, ao contrário disso, Ribeiro (2012), afirma que é imprescindível a organização do tempo na vida como um todo, isso proporcionará melhor desenvolvimento das habilidades, sendo uma delas a organização e controle da mente. Assim, uma maneira de organizar o tempo é estabelecer um horário certo para o estudo, através da distribuição da prática de estudar um pouco todos os dias. Vale mais distribuir o número de horas pelos dias de estudo, que estudar às vésperas das provas, em outras palavras, sua aprendizagem se dará de maneira mais sólida e com maior consistência (Ribeiro, 2012).

Corroborando com a ideia da distribuição do estudo, Carey (2015) argumenta que a distribuição da aprendizagem ou como é mais conhecido o estudo distribuído, se aprende e mantém o conteúdo por muito mais tempo quando distribuem ou “espaçam” seu tempo de estudo que é quando o concentra em período mais longo, a aprendizagem distribuída, em determinadas situações, pode dobrar a quantidade de informações lembradas depois. Seguindo o mesmo raciocínio, Mariotto (2015) afirma que, ao organizar o período de estudo, é mais produtivo estudar uma matéria dividida em pequenos blocos ao longo do dia, do que estudar por muitas horas seguidas. Isso

colabora para que, além de descansar o corpo e a mente, tenha condições de melhorar a memorização do conteúdo. Desse modo, ao estudante tomar conhecimento e colocar em prática essas ações, contribuirá para sua formação intelectual, elemento fundamental na formação humana integral, que deve ser fomentada no ambiente escolar.

4.3 O AUXÍLIO DAS TÉCNICAS DE ESTUDO NA ORGANIZAÇÃO DA APRENDIZAGEM ESCOLAR

O resultado encontrado apontou que o conhecimento sobre as técnicas de organização de estudo poderá auxiliar na aprendizagem escolar se o estudante colocar em prática. Pois, contribuirão auxiliando o estudante com relação a uma melhor organização da rotina, o que possibilitará manter o foco no estudo, quando colocadas em prática e poderá culminar na melhora da aprendizagem escolar.

Figura 3: Nuvem de palavras: Auxílio das técnicas de estudo na aprendizagem



Fonte: autora baseada nos dados (2022).

Dessa forma, a Figura 3 traz os apontamentos sobre o conhecimento e o uso das técnicas na organização de estudo, os participantes mencionaram que é possível sim se organizar melhor a partir do conhecimento das técnicas de estudo, demonstrado a pretensão de usar as técnicas discutidas, como ferramenta que poderá auxiliar na vida acadêmica e pessoal. Nesse sentido, Almeida (2002) afirma que para aprender o estudante precisa entender, organizar, armazenar e recordar a informação e este processo pode ser facilitado com o uso de estratégias de aprendizagem.

Denota-se que, as estratégias de aprendizagem podem contribuir para a organização e manutenção do foco na rotina de estudo, quando os participantes afirmam a possibilidade do auxílio na rotina de estudo por meio do uso de estratégias cognitivas como a organização e repetição, para apoiar na aprendizagem. E quando se referem ao uso de mapa mental envolve a elaboração, que por sua vez requer esforço do estudante, o que pode promover uso de uma estratégia ativa.

Portanto, o uso das estratégias de aprendizagem tem papel fundamental e podem auxiliar na vida acadêmica dos estudantes do Ensino Médio Integrado à EPT. Pois, quando as estratégias são bem utilizadas pelos estudantes, nos diversos níveis de ensino, tendem a facilitar a realização das atividades e contribuir para o bom

Os participantes também apontaram se identificar com a técnica de estudo espaçado ou aprendizagem espaçada. Essa técnica consiste em fazer um intervalo entre os blocos de estudo, pois segundo a neurociência, a memória se forma melhor e mais rápido, quando uma informação é repassada ao cérebro repetidas vezes, com espaço de tempo entre um ciclo e outro estudo. Durante esse intervalo ocorre o processo químico que armazena melhor a informação, ou seja, é durante esse pequeno intervalo que essa informação é transferida da memória de curto prazo para a memória de longo prazo (Oliveira, 2015).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das discussões traçadas sobre os aspectos da organização da rotina de estudo, conceitos explorados ao longo do estudo, afirma-se que é primordial que sejam articuladas ações em busca da melhoria do ensino-aprendizagem a partir da realidade para que o estudante aprenda de forma efetiva e transforme sua realidade através da formação humana integral.

As discussões apontaram que a rotina de estudo é um meio de organizar e evitar prejuízos na aprendizagem e o uso das estratégias de aprendizagem são elementos ou procedimentos que podem auxiliar no processo de ensino-aprendizagem. Assim, denota-se que quando o estudante toma conhecimento e aprende a usar um vasto repertório de estratégias de aprendizagem, ele amplia o desenvolvimento de suas habilidades cognitivas, desenvolve sua capacidade de aprender, que são elementos fundamentais para formação humana integral. É possível inferir também que, o estabelecimento da rotina de estudo e o uso das estratégias de aprendizagem, possibilita ao estudante a aquisição da autonomia, desenvolvimento das competências cognitivas e contribui para a melhora do processo de ensino-aprendizagem. Pois, a aprendizagem é um processo contínuo, que exige do estudante uma postura ativa e permanente.

Quanto a identificação da percepção dos estudantes no que se refere a rotina e o uso de estratégias de estudo, ao final da pesquisa após análise dos dados apontaram a falta de organização na rotina de estudo, elemento que pode ser corrigido a partir da reflexão sobre a importância de se organizar para lograr êxito na realização das atividades escolares favorece o processo de aprendizagem.

Com relação ao uso de técnicas ou estratégia de estudo, os participantes apontaram ter o conhecimento sobre algumas técnicas de estudo e afirmaram que costumam estudar assistindo vídeo aulas, explicar falando o que estuda, anotações, resumos e revisão, foram as técnicas mais recorrentes que os participantes disseram conhecer.

Conclui-se que, quando o estudante conhece e reflete sobre o seu processo de aprendizagem ele terá inúmeros benefícios ao usar as estratégias de aprendizagem, dentre eles, o estudante tem a posse de instrumentos cognitivos, amplia a capacidade reflexiva, persistência, organização e verificação da aprendizagem. Contudo, o uso de estratégias de aprendizagem no Ensino Médio Integrado a EPT contribui com as especificidades do objetivo de formar o homem integralmente, aspecto fundamental que está relacionado aos princípios básicos da EPT. Assim, é possível endossar que o conhecimento do estudante sobre um variado conjunto de estratégia de aprendizagem pode corroborar com a promoção da

formação humana integral do estudante, uma vez que a formação integral faz parte dos princípios básicos da EPT, e precisa ser proporcionada no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

ALLIPRANDINI, Paula Mariza Zedu. ; SANTOS, Dias Aparecida. dos. A promoção do uso de estratégias cognitivas em alunos do Ensino Médio. **Psicologia Escolar e Educacional**, SP. v. 22, n. 3, p. 535-543, 2018.

ALMEIDA, Leandro Silva. Facilitar a aprendizagem: ajudar os alunos a aprenderem a pensar. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 6, p. 155-165. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 17 set. 2022.

BENEDETTI, Tiago Rodrigues. **A rotina de estudo de alunos do Ensino Médio a partir da realização de oficinas sobre estudo e aprendizagem**. Tiago Rodrigues Benedetti; Orientador: Dr. Antônio Igor Barreto Pereira. 2019. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal do Acre, Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática. Rio Branco, 2019.

BZUNECK, José Aloysio. **Aprendizagem por processamento da informação**: uma visão construtivista. In: Boruchovitch, E. Bzuneck, J. A. (Org.), *Aprendizagem: processos psicológicos e o contexto social na escola* (pp 17-54). Petrópolis, RJ: Vozes. (2004).

CAREY, Benedict **Como aprendemos**: a surpreendente verdade sobre quando, como e por que o aprendizado acontece / Benedict Carey; tradução Christiane Simyss. – 1. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2015.

CARVALHO, Maria Eulina Pessoa. **Escola como extensão da família ou família com extensão da escola?** O dever de casa e as relações família – escola. *Revista Brasileira de Educação*, n.25 p. 94 –104 (jan. – abr. 2004).

CASIRAGHI, Bruna.; BORUCHOVITCH, , Evely.; ALMEIDA, Leandro Souza. Crenças de autoeficácia, estratégias de aprendizagem e o sucesso acadêmico no Ensino Superior. 2020. **Revista E-Psi**, v. 9, n. 1, p. 27-38. Disponível em <https://revistaepsi.com>. Acesso em: 18 ago. 2022

CASTRO, Cláudio Moreira. **Você sabe estudar?** Quem sabe, estuda menos e aprende mais. Porto Alegre: Penso, 2015.

CIRILLO, Francisco. **A técnica pomodoro** [recurso eletrônico] / Francesco Cirillo; tradução de Camilla Werner. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

COSTA, Elis Regina.; BORUCHOVITCH, Evely. O ensino de estratégias de aprendizagem no contexto da escrita. **Psicologia da Educação**, n. 41, p. 21-35, São Paulo- SP, 2015.

DEMBO, Myron. Applying educational psychology (5th ed.). New York: **Longman Publishing Group**. (1994).

DIAS, Magnara Moreira Santos; SILVA, Janete Pereira da; SILVA, Simone Morais da; NUNES, Cláudio Pinto; CARDOSO, Berta Leni Costa; SOUZA, Luiz Humberto Rodrigues. Análise descritiva de dados na educação: limites e possibilidades. **Análise dos Dados Quantitativos na Educação**, Recife, v. 1, n. 1, p. 20-30, 10 abr. 2024. Semestral. Editora Omnis Scientia. <http://dx.doi.org/10.47094/978-65-6036-596-4/68-75>. Disponível em: <https://editoraomnisscientia.com.br/post-artigo>. Acesso em: 13 dez. 2024.

DI CARLO, Sergio. **A different perspective to define language learning strategies**. International Journal of Research Studies in Language Learning, 6(4), 43-51. (2016).

DI CARLO, Sergio. Understanding Cognitive Language Learning Strategies. **International Journal of Applied Linguistics & English Literature**, 114-126. (2017).

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito**: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios / Charles Duhigg; tradução Rafael Mantovani, Rio de Janeiro-RJ, 2012.

FONSECA, Patrícia Nunes da *et al.* Escala de Hábitos de Estudo: evidências de validade de construto. **Aval. psicol.** Itatiba, v. 12, n. 1, p. 71-79, abr. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>. Acesso em: 30 dez. 2021.

GIACAGLIA, Lia Renata Angelini. PENTEADO, Wilma Millan Alves. **Orientação Educacional na prática**: princípios, histórico, legislação, técnicas e instrumentos/ Lia Renata Angelini Giacaglia, Wilma Millan Alves Penteado. - 6ª ed.- São Paulo: Cengage Learning, 2015.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 6ª ed. São Paulo,

Atlas, 2017.

GÓES, Natália Moraes. **Estratégias de aprendizagem:** como promovê-las/ Natália Moraes Góes, Evelyn boruchovitch. Petrópolis, RJ: Vozes, 2020.

GOMES, Ramon Cerqueira. **Regulação semiótica no self Educacional de adolescentes na transição para o Ensino Médio profissionalizante:** a atuação da exotopia dentre as posições do eu. 2018. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2018. Disponível em: <http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/27216>. Acesso em: 27 out. 2022.

HANESIAN, Helen. **Educational psychology:** a cognitive viés. 2, ed. Nova York: Holt, Rinehart and Winston, 1978.

JOLIVET, Régis. **O hábito.** (2008). Disponível em: <http://www.consciencia.org>. Acesso em: 28/12/2021.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica** / Marina de Andrade Marconi; Eva Maria Lakatos. Atualização da edição João Bosco Medeiros - 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

MARIOTTO, Gladys. **Já entendi:** A história da metodologia premiada. Como aprender mais e melhor estudando sozinho. São Paulo: Planeta do Brasil, 2015.

MOREIRA, Costa Elisa Ana. **Relações entre as estratégias de ensino do professor, com as estratégias de aprendizagem e a motivação para aprender de alunos do ensino fundamental 1**(2015). Ana Elisa da Costa Moreira – Londrina, 2015.

MOREIRA, Marco Antonio. **Teorias de aprendizagem.** Marco Antonio Moreira. - 2.ed. ampl. - [Reimp]. - São Paulo: E.P.U. 2019.

NEUMAN, William Lawrence. **Social research methods:** qualitative and quantitative approaches. Boston: Allyn & Bacon, 1997.

NOGUEIRA, Martha Guanaes. **Tarefa de Casa:** Uma violência Consentida? São Paulo: Loyola, 2003.

OLIVEIRA, Elias Fernando. **Programa Aprender:** Multiplique sua velocidade de aprendizagem Elias Fernando de Oliveira (2015). Disponível em: www.programa-aprendi.com.br. Acesso em: 12 de outubro de 2022.

OXFORD, Rebecca. Teaching and researching language learning strategies New York, NY: **Routledge**. (2013).

PACHECO, Eliezer. **Os Institutos Federais: uma revolução na educação profissional e tecnológica**. Brasília: Moderna, 2011.

PELUSO, Renata. **Curso: Como estudar**. Disponível em: <https://comoestudar-jpamal.club.hotmart.com>. Acesso: 20/10/2021.

PIAZZI, Pier. **Aprendendo Inteligência** – Manual de instruções do seu cérebro para estudantes em geral. Coleção Neuro aprendizagem. Vol.1. São Paulo: Aleph, 2014.

POZO, Juan Ignacio. **Aprendizes e mestres** [recurso eletrônico]: a nova cultura da aprendizagem / Juan Ignacio Pozo; tradução Ernani Rosa. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2008.

RIBEIRO, Marco Aurélio de Patrício. **Técnicas de aprender**: conteúdos e habilidades / Marco Aurélio de Patrício Ribeiro. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia Científica**: Guia para eficiência nos estudos. São Paulo: Editora Atlas, 2013.

SALES, Paula Elizabeth Nogueira.; HEIJMANS, Rosemary Dore.; SILVA, Carlo Eduardo Guerra Silva. Análise multinível da transição estudantil do curso técnico para o ensino superior. **Estudos em Avaliação Educacional**, São Paulo, v. 28, n.69, p. 896-925, set./dez. 2017. Disponível em: <http://publicacoes.fcc.org.br/ojs/index.php/eae/article/view/4095>. Acesso em: 16 dez. 2019.

SILVA, Marco Polo Oliveira. **Youtube, juventude e escola em conexão**: a produção da aprendizagem ciborgue. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade de Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2016.

TAVARES, José. BESSA, José, ALMEIDA, Leandro Souza. MEDEIROS, Maria Tereza. PEIXOTO, Ermelindo & Ferreira, Joaquim Armando. **Atitudes e estratégias de aprendizagem em estudantes do ensino superior**: Estudo na Universidade de Açores (2003).

WEINSTEIN, Claire Ellen .; ACEE, Taylor.; JUNG, Jae Hak. Autorregulação e estratégias de aprendizagem. **Novos rumos para ensinar e aprender**, v. 2011, n. 126, pág. 45-53, 2011.