

A METACOGNIÇÃO ENQUANTO ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM COMPORTAMENTAL: UM DIÁLOGO COM A LITERATURA

Rodaica Torres Pereira¹

RESUMO

O objetivo do presente artigo consiste em investigar sobre o potencial da metacognição enquanto estratégia de aprendizagem comportamental a partir de um diálogo com produções científicas mapeadas dos anos 2018 a 2025. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura de cunho qualitativo, do tipo Estado do Conhecimento. A análise seguiu as orientações de Laurence Bardin. Os resultados apontaram para as seguintes categorias: a) cognição, que reuniu estudos voltados à definição, evolução conceitual e aos processos de monitoramento e controle cognitivo; b) autoconhecimento, que evidenciou o papel reflexivo e avaliativo da metacognição na compreensão de si e na modulação interna de pensamentos e ações; c) comportamento humano, a qual destacou a influência da metacognição na tomada de decisões, na adaptação comportamental e nas interações sociais; d) autoestima e terapia metacognitiva de Wells, que evidenciaram como crenças e julgamentos metacognitivos impactam mudanças emocionais e comportamentais em contextos clínicos. Pode-se concluir que a metacognição apresenta potencial significativo como estratégia de aprendizagem comportamental, pois favorece reflexão, regulação e transformação de ações.

Palavras-chave: Comportamento; Psicologia; Cognição; Metacognição; Aprendizagem comportamental.

1 INTRODUÇÃO

O termo metacognição foi formulado pelo psicólogo James H. Flavell em 1979, que atualmente é descrito como o ato de pensar sobre o pensamento, porém originalmente era definido como “conhecimento e cognição sobre fenômenos cognitivos” (Moritz e Lysaker,

¹ Discente do Curso de Psicologia da Universidade La Salle - Unilasalle, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão, sob a orientação da profa. Dra. Hildegard Susana Jung. E-mail: rodaica.202010281@unilasalle.edu.br.

2018, p. 232). Flavell (1979) distinguiu quatro componentes da metacognição: conhecimento metacognitivo, experiências metacognitivas, objetivos metacognitivos e estratégias metacognitivas.

O conhecimento metacognitivo, conforme proposto por Flavell (1979), refere-se ao conjunto de informações que o indivíduo possui sobre seus próprios processos mentais, sobre o modo como outras pessoas pensam e sobre as características gerais das tarefas cognitivas. Esse tipo de conhecimento envolve a consciência das próprias habilidades e limitações cognitivas, e também as estratégias mentais disponíveis para lidar com diferentes demandas. Resulta da observação das próprias ações e comportamentos, incluindo o dos outros, seguindo o resultado de determinadas tarefas em contextos diferentes (Peixoto, Brandão e Tavares, 2021).

Efklides (2008) aponta que a experiência metacognitiva pode ser compreendida como a interface entre o indivíduo e a tarefa, representando os processos conscientes e as percepções subjetivas que emergem quando a pessoa se depara com uma atividade e processa as informações relacionadas a ela. Esse componente envolve sentimentos metacognitivos que, segundo Peixoto, Brandão e Tavares (2021, p.6) são “informações de caráter afetivo e valor positivo ou negativo percebido pelas pessoas nas situações que vivenciam”; e julgamentos metacognitivos que podem ser entendidos como a informação da discrepância entre a resposta e o objetivo.

A experiência metacognitiva origina-se do acompanhamento do próprio desempenho e dos resultados obtidos durante a execução de uma tarefa. Trata-se de uma experiência abrangente, que integra dimensões cognitivas, emocionais e sensoriais, refletindo a forma como o sujeito vivencia e interpreta seus próprios processos mentais (Peixoto, Brandão e Tavares, 2021).

As experiências metacognitivas frequentemente funcionam como ponto de partida para o desenvolvimento dos objetivos e estratégias metacognitivas, que correspondem ao terceiro e quarto componentes do modelo de Flavell (1979). O autor ilustra essa relação ao descrever a situação em que o indivíduo percebe que não compreendeu adequadamente um capítulo de um texto (experiência metacognitiva).

Diante disso, pode-se optar por reler o material, que seria uma estratégia cognitiva, ou, alternativamente, realizar perguntas a si mesmo sobre o conteúdo, verificando o grau de compreensão alcançado. A última opção configura uma estratégia metacognitiva que tem um objetivo metacognitivo de avaliar o próprio conhecimento, consequentemente gerando uma experiência metacognitiva (Moritz e Lysaker, 2018).

Segundo a proposta original de Flavell (1979), a metacognição pode ser entendida como um sistema de monitoramento e controle cognitivo que permite ao indivíduo observar e ajustar seus próprios processos mentais de acordo com metas e contextos específicos. Essa definição destaca a natureza reflexiva e autorreguladora do pensamento humano, situando a metacognição como um nível acima do processamento cognitivo, distinto das operações mentais básicas envolvidas na percepção ou memória (Moritz e Lysaker, 2018).

Dito isso, o conceito de metacognição originou-se da psicologia cognitiva (Flavell, 1979) e se expandiu para áreas como a psicologia educacional, a neurociência cognitiva e a psicologia clínica, atuando como um complemento aos processos cognitivos básicos, ao invés de uma entidade independente como aponta Efklides (2008). A autora também argumenta que o conhecimento metacognitivo e a experiência metacognitiva integram-se com a autorregulação e a co-regulação em contextos psicológicos.

Levando em consideração a forte influência da psicologia na criação do conceito, Wells (1995) propôs o Modelo de Função Executiva Autorreguladora (S-REF, do inglês *Self-Regulatory Executive Function*) como estrutura para explicar transtornos de ansiedade, enfatizando o papel da metacognição na manutenção de crenças disfuncionais. O modelo descreve três modos de processamento: o modo de processamento de objetos, focado em estímulos externos; o modo de processamento metacognitivo, envolvendo monitoramento e controle de pensamentos e o modo de processamento de ameaça, ativado por crenças metacognitivas negativas. Em 2009, Wells expandiu o modelo e criou a Terapia Metacognitiva (MCT), focada em tratar principalmente ansiedade e depressão, modificando crenças metacognitivas e estratégias de controle, como ruminação e preocupação (Capobianco e Nordahl, 2023).

Pela relação próxima com a cognição, a metacognição se mostra uma ferramenta muito utilizada para melhorar a aprendizagem, pois utiliza dos fenômenos do conhecimento metacognitivo, experiência metacognitiva, julgamento metacognitivo que seria voltado para o questionamento do quanto se sabe da atividade proposta, estratégia metacognitiva e objetivo metacognitivo. Esse é o caminho para a aprendizagem de forma geral, que ultrapassa o ensino-aprendizagem, pois desenvolve autoconhecimento e pode modular o comportamento do indivíduo se bem trabalhado, assim como mostra a relação com as abordagens que se originaram da metacognição (Frith, 2012; Moritz et. al, 2022).

A partir dessa contextualização, o presente artigo tem por objetivo investigar sobre o potencial da metacognição enquanto estratégia de aprendizagem comportamental a partir de um diálogo com produções científicas mapeadas dos anos 2018 a 2025. Trata-se de uma

pesquisa de cunho qualitativo, de revisão de literatura do tipo Estado do Conhecimento (Morosini e Fernandes, 2014). A análise seguiu as orientações de Bardin (2016) no que diz respeito à Técnica de Análise de Conteúdo.

No que tange à estrutura do texto, após a presente introdução, abordamos a metodologia empregada para a pesquisa. Na sequência, constam as evidências encontradas a partir dos trabalhos mapeados, dando-se início ao diálogo com a literatura. O próximo tópico apresenta a categorização dos achados. Fecham o estudo as considerações finais e as referências que embasaram todo o trabalho realizado.

2 METODOLOGIA

A trajetória metodológica do estudo partiu do problema de pesquisa proposto, a saber: qual é o potencial da metacognição enquanto estratégia de aprendizagem comportamental a partir de um diálogo com produções científicas mapeadas dos anos 2018 a 2025. Trata-se, portanto, de um estudo do tipo estado do conhecimento, o qual pode ser conceituado, de acordo com Morosini e Fernandes (2014, p. 155), como a “[...] identificação, registro, categorização que levem à reflexão e síntese sobre a produção científica de uma determinada área, em um determinado espaço de tempo, congregando periódicos, teses, dissertações e livros sobre uma temática específica”.

No caso do presente estudo, por tratar-se de uma temática recente, que é a metacognição, especificamente quando relacionada à área da Psicologia, optou-se por uma busca somente em artigos. Assim, a plataforma de busca foi o Google Acadêmico² e o mapeamento ocorreu a partir das palavras-chave: metacognição, comportamento, terapia metacognitiva, comportamento humano e aprendizagem, de forma separada e também cruzada. No que diz respeito aos critérios de inclusão, o período mapeado foi de 2018 a 2025, sendo selecionados artigos em língua portuguesa, inglesa e espanhola, e disponíveis na íntegra, de acesso aberto. Essa busca, após uma criteriosa leitura de títulos, resumos e considerações finais, resultou em 08 produções científicas.

Sobre a abordagem do estudo, trata-se de uma pesquisa qualitativa. Este tipo de trabalho, segundo Bardin (2016), difere dos estudos quantitativos, especialmente porque não faz uso de cálculos estatísticos em sua análise. Além disso, é uma perspectiva que leva em conta os aspectos subjetivos e, por isso, é muito utilizada nas ciências sociais e humanas.

² Disponível em: <https://scholar.google.com>.

Para os procedimentos de análise seguimos as orientações de Bardin (2016), no que diz respeito à Técnica de Análise de Conteúdo. De acordo com a autora, o *corpus* analítico corresponde ao conjunto de documentos ou materiais selecionados para serem submetidos à análise, e sua constituição deve levar em conta algumas regras para garantir a validade e a confiabilidade do processo. São elas: a Exaustividade - o *corpus* deve incluir todas as unidades de registro pertinentes ao escopo da pesquisa -; Representatividade - deve-se garantir que a amostra escolhida seja suficientemente representativa, por isso elencamos os critérios de inclusão e de exclusão, os quais foram fielmente seguidos; Homogeneidade - os elementos do *corpus* devem ter características comuns, relacionadas ao mesmo tema, objetivo e tipo de material, daí que se tenha optado por artigos científicos; Pertinência, ou seja, os materiais devem ser pertinentes ao problema de pesquisa; e a Exclusividade, ou seja, cada unidade de registro deve pertencer apenas a uma categoria analítica.

Uma vez constituído o *corpus* analítico, procedeu-se à categorização que, segundo Bardin (2016, p. 177), consiste em “uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, em seguida, por reagrupamento segundo analogias, com critérios previamente definidos”. Dessa forma, foram eleitas as seguintes categorias de análise, cuja escolha levou em conta os pontos de contato da temática investigativa com o campo da Psicologia: cognição; autoconhecimento; comportamento humano; autoestima e terapia metacognitiva de Wells.

Por fim, ocorreu o movimento analítico que Bardin (2016) denomina de inferências. Elas representam o momento interpretativo do processo, quando o pesquisador ultrapassa a simples descrição das categorias e busca atribuir sentido aos dados. Assim, inferir é ir além do conteúdo manifesto (o que está dito explicitamente) e chegar ao conteúdo latente (os sentidos implícitos, subentendidos, ou que revelam aspectos sociais, psicológicos e culturais).

3 AS EVIDÊNCIAS ENCONTRADAS: DIÁLOGO COM A LITERATURA

A pesquisa foi realizada na plataforma do Google Acadêmico, a partir das palavras-chave: metacognição, comportamento, terapia metacognitiva, comportamento humano e aprendizagem. Dessa forma, foram encontrados, em um primeiro momento, 22.400 trabalhos. Após um refinamento dos resultados no que diz respeito ao período (2018 a 2025), trabalhos disponíveis na íntegra e de acesso aberto, ficamos com 419 artigos. Depois da

leitura atenta dos títulos e adequação ao escopo do trabalho, resultaram 25 produções³, das quais foi lido o resumo e as considerações finais. Dessa forma, aplicado mais esse refinamento, o *corpus* de análise consistiu em 08 trabalhos, que foram lidos na íntegra. O quadro 01, na sequência, apresenta os achados.

Quadro 01: *Corpus* de análise da pesquisa

Autor/ano	Título	Principais achados
MORITZ, Steffen; LYSAKER, Paul H. (2018)	Metacognition – What did James H. Flavell really say and the implications for the conceptualization and design of metacognitive interventions	- Conceito original de metacognição; - Inconsistência do termo “metacognição” perante abordagens contemporâneas.
CAPOBIANCO, Lora; NORDAHL, Henrik. (2021)	A Brief History of Metacognitive Therapy: From Cognitive Science to Clinical Practice	- Apresenta a Terapia Metacognitiva de Wells (TMC); - Comparativo com a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC); - Possibilidade de um modelo para o avanço científico na psicoterapia.
PEIXOTO, Maurício Abreu Pinto; BRANDÃO, Marcos Antônio Gomes; TAVARES, Bruno Fragoso. (2021)	Construção De Definições Operacionais Em Metacognição	- Apresenta a conceituação de metacognição com um efeito inespecífico ao longo dos anos; - Revisão narrativa dos conceitos de metacognição com enviesamento ao processo de aprendizagem.
MORITZ, Steffen. <i>et al.</i> (2019)	Metacognitive and cognitive-behavioral interventions for psychosis: new developments	- Descreve 4 abordagens cognitivas para o tratamento da esquizofrenia; - Diz que toda abordagem psicoterapêutica adota uma perspectiva metacognitiva.
SCHELINI, Patrícia Waltz. (2023)	Metacognição e autorregulação: articulações, discrepâncias, formas de avaliação, desafios e perspectivas	- Definições de metacognição, autorregulação e aprendizagem autorregulada; - Metacognição e autorregulação se entrelaçam mas causa confusão terminológica.
FRITH, Chris D. (2012) ⁴	<i>The Role of Metacognition in Human Social Interactions</i>	- Metacognição e Teoria da Mente, como interagem sobre o comportamento humano.
FLEUR, Damien S; BREDEWEG,	Metacognition: ideas and insights	- Metaconhecimento;

³ A busca foi encerrada no dia 20 de novembro de 2025, portanto, publicações posteriores não foram consideradas.

⁴ Este trabalho integrou os achados, ainda que esteja fora do escopo temporal (2018-2025), devido à sua relevância e aderência ao objeto de estudo.

Bert; VAN DEN BOS, Wouter (2021)	from neuro and educational sciences	- Julgamentos Metacognitivos; - Educação e Neurociência.
MATOS, Nicolas; LOCATELLI, Solange (2024)	Aproximações Entre Metacognição e Emoção nos Processos de Ensino-aprendizagem	- Utilização de estratégias metacognitivas em espaços formais de educação; - Impactos positivos no planejamento, regulação e aperfeiçoamento em atividades.

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2025).

No artigo elaborado por Moritz e Lysaker (2018), podemos compreender que a metacognição é o conhecimento declarativo que os indivíduos têm sobre seus próprios processos cognitivos, sem a necessidade de envolver o controle ou a regulação ativa. O texto aponta que Flavell, durante os anos 1970, afirmava que o desenvolvimento metacognitivo iniciava na infância, a partir de memórias e estratégias de resolução de problemas, o que por consequência gera aprendizados e influência no autoconhecimento e comportamentos adaptativos em certos contextos sociais. Também realizam um contraste com as técnicas e psicoterapias contemporâneas, como a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), propondo que utilizam da metacognição como ferramenta para melhorar a regulação comportamental e desafiar crenças disfuncionais, gerando mudanças significativas na autoestima, ao reduzir incertezas e potencializar o autoconhecimento. Indicam uma intervenção que prioriza o conhecimento metacognitivo dos indivíduos, ensinando como ocorre os processos de informação adquirida e controle executivo. Tem como objetivo ser mais simples para incentivar a melhora gradual do paciente, aumentando seu autoconhecimento e incentivando comportamentos positivos.

O artigo *A Brief History of Metacognitive Therapy: From Cognitive Science to Clinical Practice*, escrito por Capobianco e Nordahl (2021), aborda aspectos da Terapia Metacognitiva de Wells (TMC), trazendo dados sobre sua origem na ciência cognitiva até sua aplicação prática na saúde mental. Foi elaborada por Adrian Wells entre 1990 e 2000, com o objetivo de tratar transtornos de ansiedade, psicose e depressão. Tem como base a metacognição, que após suas pesquisas em psicologia cognitiva, foi definida como a capacidade de monitorar pensamentos e identificar crenças metacognitivas disfuncionais, como o autor exemplifica no ato de ruminar pensamentos negativos ser algo útil (crença). Wells integrou o conceito de Flavell e o modelo teórico *Self-Regulatory Executive Function* (S-REF), para formular a terapia. Evoluiu os conceitos a fim de desafiar as crenças e promover regulação comportamental, focando no aprendizado a partir do fortalecimento da

autoestima e autoconhecimento. Obteve evidências empíricas de eficácia em ensaios clínicos, especialmente em relação às técnicas de atenção flexível e suspensão de ruminação, o que distingue a TMC de terapias cognitivas tradicionais, pois foca mais nos processos metacognitivos do que no conteúdo dos pensamentos. Os autores finalizam ao concluir que com essa conexão entre ciência básica e prática, possibilita ampliar os tratamentos em psicologia comportamental e neurociência.

O artigo formulado por Peixoto, Brandão e Tavares (2021), discute a necessidade de estabelecer definições mais claras do termo metacognição, com o objetivo de facilitar seu uso em contextos educacionais e clínicos. Os autores revisaram a literatura de forma crítica, apontando lacunas nas definições existentes e sugerindo uma estrutura fundamentada em elementos como monitoramento cognitivo, controle executivo e reflexão consciente. Com base na análise de estudos empíricos, o artigo destaca como essas definições podem ser utilizadas e adaptadas para a avaliação de processos metacognitivos em alunos e pacientes, com o objetivo de favorecer intervenções mais eficazes. Os achados reforçam a necessidade de uma perspectiva interdisciplinar, integrando psicologia cognitiva e educacional, para lidar com as ambiguidades conceituais e melhorar a investigação nesse campo, favorecendo um entendimento mais claro e funcional da metacognição no cotidiano dos indivíduos.

Segundo o artigo feito por Moritz, et al. (2019), analisa os últimos avanços em terapias combinadas para o tratamento da psicose, integrando abordagens metacognitivas e cognitivo-comportamentais. Os autores revisaram pesquisas empíricas que mostram como essas intervenções auxiliam os pacientes a reconhecer e alterar crenças disfuncionais devido a suas experiências psicóticas, levando a uma diminuição de sintomas de alucinação e delírios. Destaca a Terapia Metacognitiva (TMC) e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), pois promovem habilidades de reflexão e regulação emocional, levando a melhora na qualidade de vida e na prevenção de recaídas. Os resultados destacam a importância de ajustes nessas terapias, com o objetivo de fazer os indivíduos construir seu próprio sentido para seus desafios e respondam como agentes.

O artigo “Metacognição e autorregulação: articulações, discrepâncias, formas de avaliação, desafios e perspectivas” diferencia e define os conceitos de metacognição, autorregulação e aprendizagem autorregulada. A autora apresenta as principais características de cada conceito, mostrando que a metacognição se relaciona principalmente com o autoconhecimento sobre os processos cognitivos, enquanto a autorregulação e aprendizagem autorregulada ganham destaque sobre a motivação e comportamento. O texto mostra semelhanças e diferenças entre as definições, como o papel do monitoramento e controle ser

algo compartilhado e a aprendizagem ser mais exclusiva da aprendizagem comportamental. Ela também apresenta diferentes formas de avaliação utilizadas, como escalas, para analisar essas habilidades e aponta a necessidade de maior clareza conceitual nas pesquisas futuras para promover uma distinção e melhor articulação desses fenômenos no contexto da aprendizagem (Schelini, 2023).

Frith elaborou um artigo em 2012 onde argumenta que a capacidade de monitorar nossos próprios processos cognitivos (metacognição) e sua extensão social, chamada de *mentalizing* ou Teoria da Mente, que é o ato de considerar os estados mentais das outras pessoas, decodificando comportamentos de terceiros; afirma que ambos desempenham um papel central nas interações humanas. O autor diferencia a mentalização implícita, que seria um ato mais automático e inconsciente, e a mentalização explícita, que seria uma forma reflexiva e consciente. Ele traz diversos estudos que mostram a relação dos atos na prática e mostra que a metacognição é a chave principal para os indivíduos criarem crenças sobre suas ações que afetam seu comportamento e consequentemente influenciando a teoria da mente. Também apresenta as bases neurais da metacognição como memória de trabalho, controle executivo, resolução de conflitos, correção de erros e regulação emocional; onde anatomicamente se apresentam no córtex pré-frontal medial e lateral.

Fleur, Bredeweg e Van Den Bos (2021) propõe uma visão mais voltada para a neurociências e neurocognição no artigo *Metacognition: ideas and insights from neuro and educational sciences*. Os autores diferenciam conhecimento metacognitivo (julgar saber o que sabemos) de controle metacognitivo (regular nosso pensar) e como se relacionam. Também trazem que a metacognição está sendo estudada tanto pela área da educação como pela neurociências, porém normalmente não se unem em um único estudo. Apresentaram uma série de estudos que mapeiam os circuitos cerebrais que fazem parte do processo de metacognição e aprendizagem metacognitiva, como áreas do córtex pré-frontal, precuneus e ínsula sendo os centrais. Também trazem uma diferença entre metacognição *online*, que seriam os processos de controle e monitoramento em tempo real, como os relacionados às funções executivas; e *offline*, que engloba a reflexão, planejamento e autorregulação posterior. Por fim, argumentam que a integração entre neurociências e educação é bastante necessária para compreender circuitos neuronais e desenvolver intervenções educacionais mais eficazes, além de sugerir que pesquisas futuras explorem como o treinamento metacognitivo pode afetar o cérebro e a aprendizagem ao longo do tempo.

O artigo elaborado por Matos e Locatelli (2024) tem como objetivo mapear estudos que investigam a interface entre metacognição e as emoções e motivações no contexto de

ensino aprendizagem. Entre os principais achados dos estudos revisados, mostrou que o uso de estratégias metacognitivas reguladas pelos professores favorece o planejamento e a regulação das atividades escolares, promove engajamento e constância do aluno na resolução de problemas, o gerenciamento dos erros melhora e reduz emoções negativas perante tarefas mais difíceis (dando destaque para as exatas e ciências da natureza). Em alguns estudos aplicaram a metacognição e a meta-afetividade, que diz respeito ao monitoramento e regulação das próprias emoções, e percebeu-se uma maior flexibilidade socioemocional que contribui para uma postura autorregulada diante da aprendizagem. Porém, os autores apontam que há lacunas nas pesquisas pois as definições de metacognição não são bem delimitadas e os métodos utilizados se diferem, sendo difícil tirar conclusões acerca da relação entre metacognição e emoção no aprendizado.

4 CATEGORIZAÇÃO E ANÁLISE

A partir da revisão bibliográfica realizada, tornou-se evidente que a metacognição é um campo multifacetado que atravessa diferentes áreas da psicologia, da educação, da neurociências até alcançar as práticas clínicas. Segundo os estudos analisados, é perceptível a evolução nas compreensões sobre o tema, e também de definições amplas sobre metacognição. Portanto, a categorização apresentada nesta seção busca sistematizar essas diferentes perspectivas, o que permite uma melhor análise da diversidade conceitual e as possíveis convergências que atravessam o campo.

4.1 Contextualização de Metacognição

O quadro 02, na sequência, apresenta os principais achados sobre a contextualização da metacognição.

Quadro 02: *Corpus* de análise da pesquisa

Autor	Ano	Principais contribuições
Moritz e Lysaker	2018	Resgatam a metacognição como conhecimento declarativo e mostram divergências entre o conceito original e usos contemporâneos.
Peixoto, Brandão e Tavares	2021	Criticam a falta de precisão conceitual.
Schelini	2023	Esclarece semelhanças e diferenças sobre

		metacognição, autorregulação e aprendizagem autorregulada.
--	--	--

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2025).

O termo metacognição foi formulado por James H. Flavell na década de 1970 e o autor construiu esse conceito a partir de outros estudiosos como Hart (1967) com o monitoramento da memória e Tulving e Madigan (1970) com a pesquisa sobre “conhecimento sobre o conhecimento”. Moritz e Lysaker (2018) apontam que outros autores trazem Vygotsky em 1934 como um dos primeiros estudiosos a explorar a pesquisa em metacognição, e também resgatam que Platão pode ter pensado muito tempo antes sobre o assunto através de seus escritos acerca do conhecimento.

A princípio Flavell (1979), definiu a metacognição como conhecimento e cognição sobre fenômenos cognitivos, que posteriormente pode-se entender como pensar sobre o pensamento. É caracterizada pela consciência dos processos cognitivos, ou seja, a capacidade de explicar e refletir sobre acontecimentos; intenção, pois a ação metacognitiva precisa de um objetivo; autorregulação, ou seja, o indivíduo que decide o seu modo de agir; e o multi-nível, pois a metacognição está um nível acima da cognição (Peixoto, Brandão e Tavares, 2021). Flavell (1979), como já foi pontuado antes neste trabalho, também dividiu a metacognição em quatro componentes: Conhecimento Metacognitivo, que são as crenças e entendimentos que o indivíduo possui sobre a própria cognição; as Experiências Metacognitivas, dizem respeito às reflexões que surgem acerca de processos cognitivos em curso, por exemplo, julgar se entendeu bem ou não um texto que leu; Objetivos/Tarefas Metacognitivas, que se relaciona com a intenção, o objetivo que a pessoa determina para monitorar ou controlar sua cognição; e por fim as Estratégias/Ações Metacognitivas, que seriam as ações que a pessoa escolhe para alcançar o objetivo estabelecido anteriormente.

Moritz e Lysaker (2018) trazem um artigo todo apenas para definição e contextualização histórica do termo, neste texto os autores criticam a popularização do conceito, pois se tornou uma categoria guarda-chuva que engloba quase todos os processos cognitivos, gerando múltiplas definições e sobreposições com outras áreas. Também questionam as abordagens que surgiram com o decorrer do tempo, onde eles percebem que não há um consenso absoluto sobre a verdadeira metacognição no contexto terapêutico.

Em 1987, Flavell mostra um modelo novo sobre o funcionamento cognitivo, onde apresenta três novos elementos: o conhecimento metacognitivo, que se mantém igual na proposta de 1979; o Monitoramento Metacognitivo, que é a capacidade de julgar, caracterizar e analisar o próprio desempenho cognitivo e se necessário, adaptar a estratégia para atingir o

objetivo estabelecido. Também propôs a Autorregulação Metacognitiva, que já foi trazido nesse texto, porém, Schelini (2023) pontua em seu artigo que Bandura na década de 1970 também aborda o termo, mas relaciona-o com o ambiente, sendo esse o principal fator para a regulação comportamental e emocional do indivíduo.

Dos 8 artigos revisados, 4 apontaram que o termo “metacognição” teve modificações ao longo do tempo, e 3 destacam ainda mais em suas pesquisas. Os autores têm um consenso de que o conceito se popularizou rápido no meio da pesquisa, e trazem como exemplo uma busca do termo *metacognition* realizada no portal da CAPES, com um recorte de 2014 a 2018, onde obteve 33.784 artigos (Peixoto, Brandão e Tavares, 2021). Nesta revisão (Novembro, 2025) uma busca no Scholar Google com o mesmo termo e recorte a partir de 2020, apresentou 45.400 resultados. Portanto, pode-se concluir que o termo é bastante estudado no meio, o que os autores mostram que com esse crescimento também apresentou uma confusão acerca da metacognição. Sendo assim, é importante ter essa definição inicial e contextualização histórica.

4.2 Pontos de contato com a psicologia

Durante a formulação desta revisão, percebeu-se uma grande gama de estudos de metacognição relacionados à área da educação, porém, considerou-se necessário trazer os principais pontos de contato com a psicologia, a fim de focar mais no objetivo do trabalho voltado para a aprendizagem comportamental.

4.2.1 Intervenções Clínicas e Influência Comportamental

No quadro 03 constam os achados sobre as intervenções clínicas baseadas na metacognição.

Quadro 03: Achados sobre intervenções clínicas baseadas na metacognição

Autor	Ano	Principais contribuições
Capobianco e Nordahl	2021	Teoria Metacognitiva de Wells
Moritz. et al.	2019	Abordagens com base na metacognição e desenvolvimento comportamental

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2025).

A Terapia Metacognitiva (MCT) foi formulada por Adrian Wells em 2009, o autor tinha muito interesse na teoria do processamento da informação, no papel dos processos atencionais e na preocupação. Devido a esse interesse com a preocupação, ele se voltou para os aspectos da ansiedade e baseou-se no modelo de Função Executiva Autorregulatória (S-REF) que foi proposto por Wells e Matthews em 1994. Eles sugerem que a variação individual na tendência a voltar a atenção para si, percebido em vários transtornos psicológicos, funciona como um indicativo de uma síndrome cognitiva atencional (SCA), entendida como um mecanismo geral que causa/mantém esses transtornos. Nesse sentido, o S-REF trouxe uma perspectiva nova ao enfatizar o que há de comum entre diferentes quadros clínicos, destacando processos e mecanismos causais comuns, como a preocupação persistente e a ruminação (Capobianco e Nordahl, 2021).

A MCT não aborda somente o conteúdo dos pensamentos e sim também se volta para as crenças metacognitivas, por exemplo, o pensamento de “pensar demais evita problemas”, isso sustenta o sentimento de preocupação, incentiva a ruminação e vigilância constante. Portanto propôs que a S-REF se voltasse para o uso do controle metacognitivo flexível, criou a Técnica de Treinamento de Atenção (TTA) que visa melhorar a atenção voltada para si e o controle metacognitivo flexível (Capobianco e Nordahl, 2021).

No âmbito de transtornos mais graves como os relacionados a psicose, Moritz et al (2019) expandem os estudos ao revisar quatro abordagens com base metacognitiva: Terapia Cognitivo-Comportamental para psicose (TCCp), Terapia Metacognitiva (MCT), Treinamento Metacognitivo (MCT-*training*) e Terapia de Insight de Reflexão Metacognitiva (MERIT). Os autores apontam que, apesar de todas terem alguma forma de reflexão sobre o pensamento elas agem em diferentes componentes da metacognição: por exemplo, a TCCp, trabalha a reinterpretação de pensamentos ligados à psicose, como delírios e crenças rígidas; a MCT enfatiza controle atencional, interrupção da ruminação, e postura mais flexível frente aos pensamentos, como o indivíduo lida com eles; o MCT-*training* visa “corrigir” distorções cognitivas típicas da psicose, como saltos conclusivos, excesso de confiança e atribuições rígidas, e assim como a TCCp e a MTC também compartilha conhecimentos metacognitivos a fim de aumentar a consciência cognitiva do paciente; a MERIT busca intensificar o autoconhecimento e a reflexão que tem sobre si e os outros.

Pode-se perceber que independente da abordagem, a metacognição tem o foco e busca reforçar aspectos de autoconhecimento sobre si e sobre os outros, além de favorecer a flexibilidade cognitiva e incentivar a autorregulação, consequentemente trabalhando na

autoestima do paciente. Além disso, todas as abordagens possuem evidências empíricas que mostram a eficácia dessas intervenções (Capobianco e Nordahl, 2021; Moritz et. al, 2019).

4.2.2 Metacognição como Facilitadora da Aprendizagem

O quadro 04 apresenta os principais achados sobre aprendizagem autorregulada.

Quadro 04: achados sobre aprendizagem autorregulada

Autor	Ano	Principais contribuições
Fleur, Bredeweg e Van Den Bos	2021	Aprendizagem autorregulada
Schelini	2023	Aprendizagem autorregulada e conhecimento metacognitivo
Matos e Locatelli	2024	Autorregulação das emoções na relação do ensino-aprendizagem

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2025).

A metacognição em si, é uma ação que auxilia a aprendizagem, este ato é desenvolvido desde a infância, pois o pensar sobre o pensamento e todas as ferramentas que já foram abordadas nesta revisão mostram que é um processo complexo porém, realizado às vezes de forma automática se muito treinado. A metacognição incentiva a aprendizagem principalmente ao se utilizar do conhecimento metacognitivo e do julgamento metacognitivo, que seria o ato de questionar o quão bem o indivíduo aprendeu tal conteúdo ou se entende tal texto, também é refletir sobre atividades passadas e futuras (Fleur, Bredeweg e Van Den Bos; 2021).

Nos textos de Fleur, Bredeweg e Van Den Bos (2021) e Schelini (2023) abordam a Aprendizagem Autorregulada, que se volta especificamente para a aprendizagem normalmente em contextos educacionais, ela é definida como a capacidade que o aluno tem de saber suas fraquezas e forças, assim como de elaborar estratégias que vão de encontro ao seu conhecimento metacognitivo. A metacognição é um dos componentes que formam o conceito, juntamente com a motivação para aprender e os processos comportamentais. Alguns estudo realizados medem o julgamento metacognitivo que os indivíduos fazem sobre a decisão que tomam diante de uma tarefa e com base nas respostas conseguem avaliar a sensibilidade metacognitiva, que seria ponderar se o julgamento foi certo ou não; o viés metacognitivo, que diz respeito a confiança que o indivíduo teve durante a tarefa; e a

eficiência metacognitiva que seria o “nível de sensibilidade metacognitiva ao controlar o desempenho na tarefa” (Fleur, Bredeweg e Van Den Bos, 2021, p. 2).

Além disso, Schelini (2023) traz que o conhecimento metacognitivo é necessário para ter o controle metacognitivo e o monitoramento metacognitivo, para assim se ter a autorregulação da aprendizagem. Já Matos e Locatelli (2024) vão mostrar que para além da autorregulação, a regulação e consciência das emoções perante tarefas mais desafiadoras são de extrema importância para o sucesso na aprendizagem de novos conteúdos. Portanto, a metacognição reforça o autoconhecimento e trabalha a autoestima dos indivíduos, servindo como base para a aprendizagem (Fleur, Bredeweg e Van Den Bos; 2021).

4.2.3 Metacognição e Aprendizagem Comportamental

O quadro 05 apresenta os achados acerca da relação da metacognição e aprendizagem comportamental.

Quadro 05: achados sobre relação metacognição e aprendizagem comportamental

Autor	Ano	Principais contribuições
Frith	2012	Relação da Teoria da Mente com a Metacognição e aprendizagem comportamental no meio social.
Fleur, Bredeweg e Van Den Bos	2021	Julgamento metacognitivo e aprendizagem autorregulada

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2025).

Frith (2012) traz uma relação da metacognição com a Teoria da Mente, que diz respeito à capacidade do indivíduo levar em conta os estados mentais dos outros, ou seja, ter conhecimento dos comportamentos, crenças e modos de agir de outras pessoas. O autor aponta dois fenômenos da Teoria da Mente que auxiliam para a aprendizagem comportamental: a mentalização implícita, que aparece antes dos 12 meses de idade; o artigo traz um estudo feito com adultos e bebês, onde os indivíduos são expostos a uma bola que era mostrada e retirada, depois, uma pessoa levantava a tela e as vezes a bola estava lá e às vezes não. O que difere é que quando a bola estava lá uma outra pessoa também estava presente, criando uma crença de que, se um está o outro também está lá, por isso, quando essa pessoa estava presente, os bebês não se surpreendiam tanto se a bola aparecesse pois tinham a falsa

crença de que a bola estava lá se o observador também estivesse, mesmo vendo a bola desaparecer.

Essa crença é um aprendizado comportamental pois associa a existência da bola, com a existência da pessoa. A Teoria da Mente também aborda a Mentalização Explícita que seria onde a metacognição entra de forma mais exposta, pois por volta dos 4 anos de idade, as crianças já começam a pensar na relação entre o que conhecem com acontecimentos. Essa ação é descrita por Frith (2012) como a função fundamental da metacognição explícita e das interações sociais, pois podemos aprender os comportamentos de um meio com base em observações de pessoas que estão naquele meio, assuntos que conversam e assim por diante. Isso molda os pensamentos e faz o indivíduo questionar se como ele é (autoconhecimento formulado pelo conhecimento e monitoramento metacognitivo), se encaixa com o meio que está vendo (julgamento metacognitivo e experiência metacognitiva), que tem como objetivo tomar a decisão de participar ou não daquele local (objetivo metacognitivo) e como ele fará aquilo (estratégia metacognitiva) (Fleur, Bredeweg e Van Den Bos; 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste estudo possibilitou compreender de maneira ampla como a metacognição se articula com diferentes dimensões da cognição, do comportamento e da aprendizagem. O objetivo proposto investigar sobre o potencial da metacognição enquanto estratégia de aprendizagem comportamental a partir de um diálogo com produções científicas mapeadas dos anos 2018 a 2025 e, ao longo da análise, tornou-se evidente que essa possibilidade não apenas é plausível, como se mostra coerente com os achados das categorias identificadas no *corpus* de análise.

A partir da metodologia de estado do conhecimento, que envolveu o mapeamento, categorização e análise de produções publicadas entre 2018 e 2025, emergiram cinco categorias centrais: cognição, autoconhecimento, comportamento humano, autoestima e terapia metacognitiva. Cada uma delas trouxe contribuições importantes para compreender como a metacognição opera em múltiplos níveis como monitoramento, reflexão, julgamento, tomada de decisão e autorregulação; e como esses processos sustentam, de diferentes formas, o desenvolvimento de novos comportamentos e a modulação dos já existentes.

A síntese dessas categorias evidenciou que a metacognição atravessa tanto práticas clínicas quanto contextos educacionais, reforçando seu caráter transversal. Mesmo que boa parte da produção encontrada se concentre na área da educação, a análise mostrou que muitos

processos essenciais ao trabalho clínico como a construção de autoconhecimento, flexibilização de crenças, fortalecimento da autoestima, reflexão sobre padrões internos e escolha de novas formas de agir, são, na essência, processos metacognitivos. Dessa forma, com base no material analisado, tornou-se possível afirmar que a metacognição pode, sim, funcionar como uma estratégia de aprendizagem comportamental, ainda que essa relação nem sempre seja explicitamente abordada na literatura psicológica.

Com isso, este trabalho contribui para destacar a necessidade de maior diálogo entre metacognição e comportamento no campo da Psicologia, uma vez que a articulação entre esses conceitos favorece tanto o entendimento dos processos de mudança quanto o desenvolvimento de práticas mais intencionais e conscientes de aprendizagem de novos comportamentos.

Como limitação deste estudo, destaca-se o número reduzido de produções que tratam diretamente da metacognição aplicada ao comportamento restringe a profundidade da análise nessa interface. Diante disso, sugere-se que futuras pesquisas explorem a metacognição em contextos clínicos de forma mais sistemática, investiguem sua relação com processos comportamentais em populações específicas e desenvolvam intervenções baseadas em modelos metacognitivos voltadas à aprendizagem e mudança de comportamento. Esses caminhos podem ampliar significativamente o campo e contribuir para práticas mais integradas e fundamentadas tanto na psicologia quanto na educação.

REFERÊNCIAS

BORUCHOVITCH, Evely. Autorregulação da aprendizagem: contribuições da psicologia educacional para a formação de professores. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 18, n. 3, p. 401–409, dez. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0183759>. Acesso em: 07 nov. 2025

CAPOBIANCO, Lora; NORDAHL, Henrik. A Brief History of Metacognitive Therapy: From Cognitive Science to Clinical Practice. **Cognitive and Behavioral Practice**, v. 30, n. 1, dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2021.11.002>. Acesso em: 16 out. 2025.

EFKLIDES, Anastasia. Metacognition: Defining Its Facets and Levels of Functioning in Relation to Self-Regulation and Co-regulation. **European Psychologist**, v. 13, n. 4, p. 277–287, jan. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.4.277>. Acesso em: 05 nov. 2025.

FLAVELL, James H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. **American Psychologist**, v. 34, n. 10, p. 906–911, 1979.

FLEUR, Damien S.; BREDEWEG, Bert; VAN DEN BOS, Wouter. Metacognition: ideas and insights from neuro- and educational sciences. **npj Science of Learning**, v. 6, n. 1, p. 1–11, 8 jun. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41539-021-00089-5>. Acesso em: 20 nov. 2025.

FRITH, Chris D. The Role of Metacognition in Human Social Interactions. **Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences**, v. 367, n. 1599, p. 2213–2223, 5 ago. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1098/rstb.2012.0123>. Acesso em: 20 nov. 2025.

JOU, Graciela Inchausti; SPERB, Tania Mara. A metacognição como estratégia reguladora da aprendizagem. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 19, n. 2, p. 177–185, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/sSCMC3HhLZ5vV3pSKM9ycqc/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 19 nov. 2025.

MATOS, Nicolas; LOCATELLI, Solange. APROXIMAÇÕES ENTRE METACOGNIÇÃO E EMOÇÃO NOS PROCESSOS DE ENSINO-APRENDIZAGEM. **Instituto Politécnico do Porto**, v. 7, n. 2, 29 maio 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.34630/pel.v7i2.5797>. Acesso em: 20 nov. 2025.

MORITZ, Steffen. e LYSAKER, Paul H. (2018). Metacognition – What did James H. Flavell really say and the implications for the conceptualization and design of metacognitive interventions. **Schizophrenia Research**, 201, 20-26. DOI: 10.1016/j.schres.2018.06.001. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.schres.2018.06.001>. Acesso em: 17 out. 2025.

MOROSINI, Marília Costa; FERNANDES, Cleoni Maria Barboza. Estado do Conhecimento: conceitos, finalidades e interlocuções. **Educação por escrito**, v. 5, n. 2, p. 154-164, 2014. Disponível em: <https://puers.emnuvens.com.br/porescrito/article/view/18875/12399> Acesso em 06 nov. 2025.

PEIXOTO, Maurício Abreu Pinto; BRANDÃO, Marcos Antônio Gomes; TAVARES, Bruno Fragoso. Construção De Definições Operacionais Em Metacognição. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224728>. Acesso em: 5 nov. 2025.

SCHELINI, Patrícia Waltz. Metacognição e autorregulação: articulações, discrepâncias, formas de avaliação, desafios e perspectivas. **Avaliação Psicológica**, Campinas , v. 22, n. 4, p. 367-374, 2023 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712023000400367&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 19 nov. 2025.

WELLS, Adrian. Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. **Behavioural and Cognitive Psychotherapy**, v. 23, n. 3, p. 301-320, 1995. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S1352465800015897>. Acesso em: 19 nov. 2025.

WELLS, Adrian. Metacognitive therapy for anxiety and depression. **Anxiety, Stress, e Coping**, 22(5), 587–589, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10615800902833770>. Acesso em: 19 nov. 2025.