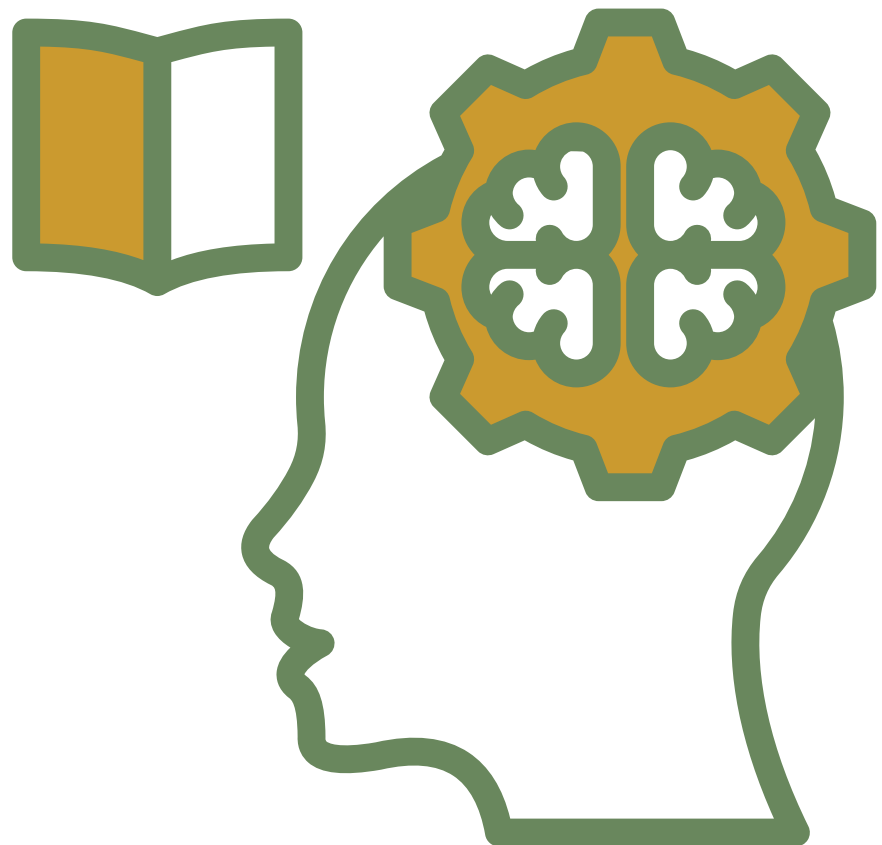


Efeitos da sobrecarga cognitiva na aprendizagem e algumas estratégias



O que é a carga cognitiva?

A carga cognitiva refere-se à quantidade de esforço mental e recursos cognitivos necessários para executar uma tarefa específica. Quando os alunos estão expostos a novos conceitos e informações, eles precisam processar essas informações em suas mentes. Esse processo pode ser dividido em três tipos de carga cognitiva:



Carga cognitiva intrínseca

Está diretamente relacionada à complexidade da tarefa. À medida que as tarefas se tornam mais complicadas e exigem mais processamento mental, a carga cognitiva intrínseca aumenta. Nem todas as tarefas têm a mesma complexidade, e o aprendizado bem-sucedido requer uma distribuição adequada dessa carga ao longo do tempo.



Carga cognitiva extrínseca

Refere-se ao ambiente ou aos materiais que rodeiam o aluno enquanto ele executa a tarefa. Fatores como o design do currículo, o uso de mídia e a organização do material didático podem impactar a quantidade de carga cognitiva extrínseca enfrentada pelo aluno.



Carga Cognitiva Gerada pela Aprendizagem

Está associada ao processo de aprender uma tarefa em si. À medida que os alunos se tornam mais habilidosos em uma determinada tarefa, a carga cognitiva gerada pela aprendizagem tende a diminuir. A seguir estão algumas estratégias eficazes para gerenciar a carga cognitiva durante a aprendizagem:

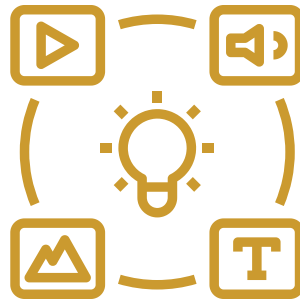




ORGANIZAÇÃO DO CONTEÚDO

Divida o conteúdo complexo em partes menores e mais gerenciáveis, utilizando uma abordagem sequencial. Isso permitirá que os alunos assimilem as informações gradualmente, evitando sobrecarga.

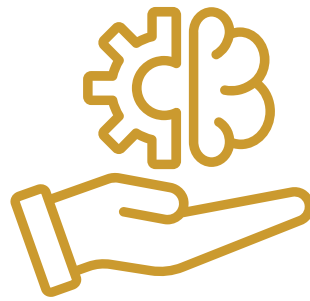




USO DE MÍDIAS ADEQUADAS

Utilize recursos visuais, como gráficos, diagramas e vídeos, para representar conceitos complexos de maneira mais compreensível. Essas mídias podem reduzir a carga cognitiva extrínseca e melhorar a compreensão do conteúdo.

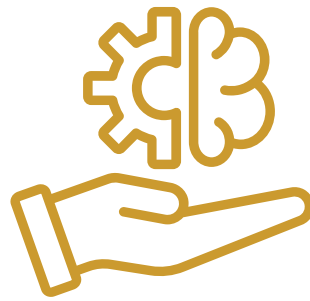




APLICAÇÃO PRÁTICA

Incorpore atividades práticas e problemas do mundo real ao ensino, permitindo que os alunos apliquem o conhecimento teórico em situações concretas. Isso ajuda a conectar a teoria à prática, facilitando a assimilação do conteúdo.





FEEDBACK CONSTRUTIVO

Forneça feedback claro e construtivo aos alunos, auxiliando-os a entender onde podem melhorar e consolidar seu aprendizado. Isso contribui para a diminuição da carga cognitiva gerada pela aprendizagem.





FONTE:

Van Merriënboer, Jeroen J. G. & Sweller, John. (2005). Cognitive Load Theory and Complex Learning: Recent Developments and Future Directions. Educational Psychology Review. 17. 147-177.
10.1007/s10648-005-3951-0.



Mariza Toledo

DESIGNER INSTRUCCIONAL