

A arte de fazer o estudo acontecer: Estratégias e obstáculos

Rodrigo R.C. Boavista[1][2]

Por mais que ao alcançar a graduação um indivíduo já tenha bastante tempo de contato com as atividades vinculadas ao estudar, a experiência prova que inúmeros são os relatos de alunos que se queixam de imensa dificuldade para organizar a rotina de estudos e/ou aproveitar plenamente o tempo dedicado ao estudo. O presente texto tem como objetivo apontar obstáculos e sugerir intervenções que favoreçam os comportamentos de estudo.

Em primeira instância é necessário comentar que aqui serão sinalizadas alternativas, e não “receitas para o sucesso”. Tendo em vista a singularidade dos indivíduos não há como garantir que certas estratégias, que para uns funcionam, sejam adequadas para outros. Tendo em mente este limite apresenta-se o conceito de *sessão de estudo*. A sessão de estudo deve ser entendida como o período do dia em que o estudante comporta-se de modo a completar as atividades vinculadas ao “estudar”. Recomenda-se que as sessões de estudo sejam divididas em cinco fases:

- a) preparação do ambiente de estudo;
- b) eleição de prioridades/metast;
- c) estudo;
- d) avaliação da sessão de estudo;
- e) programação da próxima sessão de estudo.

É sabido que a escolha e manutenção de um horário/rotina e local específico para as sessões de estudo tende a favorecer o desempenho!

Preparação do ambiente

Durante a preparação do ambiente o estudante deve organizar o contexto no qual colocará em prática as atividades voltadas ao estudar. Aqui se deve definir o local onde ocorrerá a sessão de estudo, o tipo e quantidade de luminosidade, a ventilação, a temperatura ideal, etc. Neste momento é importante deixar à mão todo o material que será necessário para aquela sessão de estudo (escreventes, borracha, régua, compasso, marcadores de texto, bloco de anotações, cadernos, livros, tablets, computadores, etc.). Quando se menciona a preparação do ambiente se está falando também do contexto interoceptivo do estudante, ou seja, é nesse momento em que as demandas fisiológicas precisam ser adequadamente satisfeitas. Utilizar o banheiro, fazer refeições, consumir água, tomar remédios, equilibrar o sono, e até mesmo estabilizar a respiração são providências a serem tomadas, de preferência, antes do início do estudo propriamente dito.

Ainda sobre a preparação do ambiente é importante ressaltar a disponibilidade de equipamentos audiovisuais. Para alguns a música e/ou o som de um televisor ligado aumentam o aproveitamento na sessão de estudo, para outros, essa relação é inversa. O estudante deve realizar os testes necessários e avaliar qual condição lhe é mais proveitosa. A medida de aproveitamento pode ser tomada em *d) avaliação da sessão de estudo*, a ser detalhada mais a frente.

De modo semelhante, a presença de pessoas no local de estudo pode ser tanto um elemento distrator quanto um potencializador de sucesso. Há estudantes que conseguem engajar-se melhor no estudo quando há mais indivíduos próximos a eles do que quando estão sozinhos. Esta também é uma condição digna de teste.

Para aqueles que só de aproximarem-se do contexto de estudo (ou até mesmo só de pensar na possibilidade/necessidade de estudar) percebem alterações no organismo que obstaculizam ou

dificultam as atividades vinculadas ao estudo (por exemplo, náusea, ânsia de vômito, “encurtamento” da respiração, taquicardia, sudorese, ressecamento da boca, agitação motora, alta tendência comportamental de evitar a tarefa, sensação de desmaio, etc. as técnicas de respiração podem ser de grande valia.

Durante a *preparação do ambiente* o estudante pode reservar alguns minutos para praticar respiração diafragmática: com uma mão sobre a barriga, inspirar durante 4 segundos tentando ergue-la, e na sequência expirar durante 6 segundos relaxando toda a musculatura do corpo. Durante a prática de respiração é importante direcionar a atenção para a “dinâmica do ar” preenchendo o interior do corpo e na sequência sendo expelido. Cuidado: a respiração diafragmática gera um estado de relaxamento tal que pode produzir sonolência!

Metas e/ou prioridades

Após os cuidados com o ambiente para estudo é fundamental que se defina “o que compreenderá o estudo” para aquela sessão. O momento de eleição de metas e/ou prioridades é o período no qual o estudante decide em qual tipo de atividade investirá seu tempo e energia. A “escolha do alvo” direcionará o seu comportamento durante o tempo que ficou estipulado para estudar.

A *eleição de prioridades e metas* pode levar em conta uma série de critérios: dificuldade ou facilidade das metas; quantidade de energia demandada para determinada meta; proximidade de avaliações; rigor da avaliação; ou o simples interesse/desinteresse pelo tema. O estabelecimento das metas deve, obrigatoriamente, levar em consideração a sua tangibilidade para um determinado período de tempo. O resultado natural para aqueles estudantes que estabelecem metas demasiadamente grandes/difíceis é a frustração.

Opte por “mini metas”! A receita para elaborá-las é imaginar a tarefa dividida em pequenos blocos. Por exemplo, o capítulo do livro didático que precisa ser lido pode ser pensado em termos de páginas, parágrafos ou subcapítulos. Mini metas poderiam ser: 3 folhas em 10 minutos, ou ainda 2 subcapítulos em meia hora. A prática de dragear as sessões de estudo têm sido muito valorizadas pela literatura no sentido de favorecer o desempenho dos estudantes e evitar a fadiga. Uma drágea de estudo é dividida em dois momentos: um período (curto, de preferência) de engajamento total nas atividades de estudo seguido por um momento (ainda mais curto) de afastamento total das atividades de estudo. As drágeas devem ser cronometradas e suas regras respeitadas. Um exemplo de drágea seria: 10 minutos para leitura (a seguir discutiremos técnicas de leitura), seguidos por 5 minutos de contato com um vídeo da internet ou jogo. É fundamental que durante a segunda etapa da drágea o estudante se dedique a atividades realmente alheias ao conteúdo de estudo.

Estudo

Durante a fase *c) estudo* o estudante pode realizar uma série de atividades, por exemplo, ler, responder à exercícios ou roteiros de estudo dirigido, montar resumos, criar esquemas, elaborar apresentações, compor trabalhos acadêmicos, etc. Nos centraremos aqui na leitura.

Há uma diferença grande entre ler com compreensão e reproduzir oralmente o que está grafado. Sidman (1971) comenta, grosso modo, que a leitura com compreensão envolve a noção de significado, ou seja, o leitor se comporta diante da palavra escrita como se estivesse diante do seu referente. Para promover tal condição algumas estratégias podem ser úteis.

Em primeiro lugar o estudante precisa avaliar qual o tipo de leitura lhe é mais favorável no sentido de promover compreensão. Há alunos que ao realizarem a leitura silenciosa conseguem identificar o sentido do material lido, todavia, há outros que precisam ouvir a própria voz ou voz de outrem para conseguir compreender o material. A decisão entre a leitura silenciosa e a leitura em voz alta é também singular.

Uma das dicas para exponenciar a compreensão do material lido é realizar grifos. A decisão pelo que deve ser grifado num texto envolve a identificação de palavras-chave, conceitos fundamentais, argumentos centrais, definições, e todos os demais elementos que compõem um texto e que favoreçam a sua compreensão.

Geralmente, os autores constroem seus textos a partir de uma organização simples que envolve:

- *introdução ao tema/objetivo do texto,*
- *ideia/argumento,*
- *fechamento ou conclusão.*

Identificar esta organização a partir dos grifos pode ser de grande ajuda.

Outra alternativa para favorecer a compreensão da leitura é atribuir títulos aos parágrafos lidos. Muitas vezes são necessárias, ao menos, duas leituras para que se consiga realizar tal tarefa. Numa primeira leitura o leitor busca *o sentido geral do texto*, e na segunda ele vai escrevendo ao lado de cada parágrafo uma palavra ou frase que sintetize a ideia que subjaz o mesmo. Por último, o leitor pode montar um esquema ou resumo do texto apenas com os títulos que atribuiu aos parágrafos.

As marginálias de um texto, ou inscrições realizadas na margem da folha, podem ajudar a tornar evidente o sentido de um trecho ou de um grifo. Por vezes, se faz necessário que o leitor descreva em poucas palavras a razão pela qual atribuiu um grifo. Este momento serve para que, no futuro, o material lido seja mais facilmente analisado.

Um método mais desafiador para realizar a leitura de um texto é assumir o papel do professor. Após a leitura de um parágrafo, página, capítulo ou subcapítulo o leitor pode elaborar uma série de 3-5 perguntas possíveis de serem feitas a partir do que foi lido. O exercício repete o processo vivido por muitos professores quando estão montando suas avaliações. A pergunta central que norteia tal estratégia seria “O que poderia ser perguntado a respeito do que acabei de ler?”. O leitor pode aproveitar a elaboração de perguntas ao tópico para respondê-las! Assim, se testam uma série de habilidades fundamentais ao estudo: ler, analisar, interpretar e identificar respostas.

Outra questão importante sobre a fase de *c) estudo* diz respeito ao modo como é conduzida. Os alunos devem avaliar se seu rendimento é superior quando trabalham individualmente ou em grupos. A formação de grupos de estudo pode prover uma série de benefícios que vão desde o suporte socioemocional, o controle comportamental e manutenção de combinados/regras até a superação de dificuldades de compreensão. Os estudantes podem ainda atribuir a função de tutor/monitor a um dos componentes do grupo que ficará responsável por conduzir a sessão de estudos para um determinado tópico, disciplina ou avaliação. Este aluno fica responsável por conhecer profundamente o material a ser estudado e prover estratégias (direcionar a leitura, elaborar roteiros, montar esquemas, criar e auxiliar na resolução de exercícios, etc.) para que os demais membros do grupo de estudo alcancem nível de excelência semelhante.

Avaliação

Durante a fase *d) avaliação da sessão de estudo* o estudante deve contabilizar a quantidade de metas alcançadas (aquelas que foram estipuladas na fase *b) eleição de prioridades/met*as). É fundamental que o estudante seja honesto consigo mesmo e identifique os objetivos que ficaram pendentes e avalie se suas mini metas apresentaram uma relação equilibrada entre tempo-tarefa.

Programação da próxima sessão de estudos

A partir destas análises se deve partir para a *e) programação da próxima sessão de estudos*. Pendências da sessão anterior devem ser incorporadas na próxima, e é de suma importância que o estudante adapte as estratégias de estudo utilizadas e as metas para que no próximo período de estudo se alcancem níveis ainda mais elevados de desempenho.

Conforme explicitado no início do texto nunca se pretendeu oferecer uma solução cabal para as dificuldades de estudar. Todavia, o exercício de mencionar estratégias para o estudo cumpre a função de oferecer alternativas a serem testadas. Deve-se ter claro sempre que enquanto seres idiossincráticos, dificilmente se obterá sucesso em todas as estratégias aqui mencionadas. Não

obstante, se recomenda fortemente que o estudante experimente e adapte os encaminhamentos que lhe forem mais proveitosos.

Bom estudo!

[1] Mestre em Psicologia Experimental: Análise do Comportamento (PUC-SP) e Especialista em Clínica analítico-comportamental (Núcleo Paradigma – SP)

[2] O presente material foi elaborado a partir da demanda de diversos alunos por estratégias que tornassem o tempo de estudo mais proveitoso e eficiente. Agradeço a todos pelo incentivo!

FONTE: <http://www.comportese.com/2016/02/a-arte-de-fazer-o-estudo-acontecer-estrategias-e-obstaculos/>