

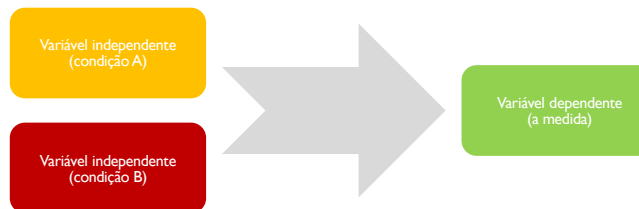
HAVERÁ UMA ESTRATÉGIA DE ESTUDO MAIS EFICAZ?

Pedro B. Albuquerque
Departamento de Psicologia Básica
Escola de Psicologia

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

1

O PARADIGMA DE INVESTIGAÇÃO NA PSICOLOGIA COGNITIVA



OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

2

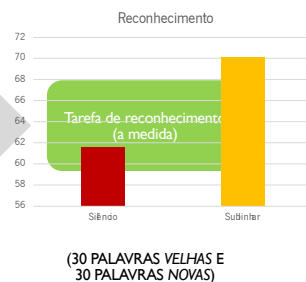
O PARADIGMA DE INVESTIGAÇÃO NA PSICOLOGIA COGNITIVA

Sublinhar algumas palavras à medida que são apresentadas (condição A)

Ler em silêncio algumas palavras à medida que são apresentadas (condição B)

(30 PALAVRAS)

(10 MINUTOS)



OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

3

TÉCNICAS DE ESTUDO EFETIVAS

- Porque é que não se ensinam técnicas de estudo?
 - Porque elas são diversas e não se adequam a todos os estudantes ou a todos os conteúdos
 - Porque muitos estudantes já as usam com sucesso (ou não)
 - Porque muitas delas não são tão efetivas como à partida se poderia pensar
 - Porque algumas delas precisam de acompanhamento e/ou reciclagem
 - Porque os professores as desconhecem
 - ...



OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

4

QUESTIONAMENTO ELABORADO (UTILIDADE MODERADA)

- A importância de questionar
 - *Porquê?* A procura de justificação aumenta a retenção da informação
- Mecanismos explicativos
 - Integração da informação nova em conhecimentos prévios (promove a consolidação)
 - Ativação de esquemas (organização cognitiva do conhecimento)
- Tipo de informação
 - Muito centrada em informação factual e pouco adequado para outro tipo de materiais

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

5

AUTO-EXPLICAÇÃO (UTILIDADE MODERADA)

- A importância *explicar*
 - A procura da explicação sobre o que se aprende aumenta a sua retenção
 - Não requer uma formação ou treino complexos pois o recurso à explicação é intuitivo
- Mecanismos explicativos
 - Integração da informação nova em conhecimentos prévios (criação de novas pistas)
 - Ativação de esquemas
- Tipo de informação
 - Efeito positivo com diferentes tipos de materiais, mas também com diferentes tipos de tarefas (mesmo quando não envolvem um raciocínio lógico)

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

6

RESUMOS (UTILIDADE BAIXA)

- A importância de fazer resumos
 - Grandes quantidades de informação obrigam à sumariação ou resumo
 - Permite perceber a organização e inter-relacionar conceitos e temas
- Mecanismos explicativos
 - Efeito geração aumenta a capacidade de recordação de informação
 - Ativação de esquemas
- Tipo de informação
 - Efeito positivo em pessoas que já os usam, mas com resultados pouco consistentes em estudantes não familiarizados com a tarefa de fazer resumos

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

7

SUBLINHADO E DESTACADO (UTILIDADE BAIXA)

- Técnica de uso generalizado entre os estudantes
 - A decisão sobre o que sublinhar ou destacar (ativo vs passivo)
 - O *matching* entre o que se sublinha e o que é objeto de avaliação
- Mecanismos explicativos
 - Efeito de isolamento ou Von Restorff (distintividade)
 - Ativação de esquemas
- Tipo de informação
 - Aplicável a todo o tipo de materiais, mas pode facilmente substituir outros tipos de estratégias mais produtivas e com resultados mais claros na aprendizagem

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

8

MNEMÓNICAS (PALAVRAS-CHAVE)

(UTILIDADE BAIXA)

- São técnicas ancestrais que potenciam a recordação serial da informação
 - Os primeiros relatos do recurso a mnemónicas
 - Mnemónicas motoras, verbais, acrónimos, etc.
 - Tem sido aplicado na aprendizagem de uma 2ª língua
- Mecanismos explicativos
 - Pistas únicas e relacionadas favorecem a recordação
 - Forte ligação ao processo de recuperação (princípio da codificação específica)
- Tipo de informação
 - Aplicável a todo o tipo de materiais, mas requer um grande domínio da técnica, logo muito treino e esforço

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

9

MNEMÓNICAS E MNEMONISTAS



OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

10

IMAGÉTICA PARA APRENDIZAGEM TEXTUAL

(UTILIDADE BAIXA)

- Envolve a criação de imagens mentais à medida que se lê um texto
 - A investigação tem incidido apenas sobre informação frásica
 - Resultados são interessantes, mas pouco generalizáveis
- Mecanismos explicativos
 - Pistas únicas e relacionadas favorecem a recordação
 - Efeito de superioridade de *imagens* associado à dupla codificação
- Tipo de informação
 - É uma técnica de uso relativamente fácil, que requer algum treino, mas que não pode ser aplicada a informação que não tenha suporte concreto e imagético

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

11

LEITURA REPETIDA

(UTILIDADE BAIXA – MAS COM EFEITO POSITIVO EM VÁRIOS TIPOS DE MATERIAIS)

- É uma das técnicas mais usadas pelos estudantes (e.g., 65% dos estudantes do ES)
 - Usada por estudantes com altos níveis de desempenho académico
 - Pode ser aplicada ao todo ou a parte do estudo (ou do documento em estudo)
 - Pode criar problemas de “esquecimento induzido pela recuperação ou recordação”
 - Qualidade vs quantidade de releitura
- Mecanismos explicativos
 - Potenciação da ativação da informação tornando-a mais disponível
- Tipo de informação
 - Muito diversa

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

12

TESTAGEM (UTILIDADE ALTA)

- A testagem é vista como uma *necessidade indesejável* do sistema educativo
 - A maior parte dos testes são para avaliação de conhecimentos e atribuição de *classificações*
 - O teste melhora a aprendizagem e por isso deveria ser uma estratégia global de estudo
 - A testagem é uma forma de nos colocarmos à prova para aquilo que aprendemos
- Mecanismos explicativos
 - Elaboração das respostas melhora a (re)codificação
 - Aumenta a percepção de metamémória (como achamos que vamos conseguir recordar no futuro)
- Estudar ou testar? Eis a questão!
 - A recordação a longo prazo (teste) e a curto prazo (estudo) ...

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

13

PRÁTICA DISTRIBUÍDA (UTILIDADE ALTA)

- O estudo é muitas vezes concretizado em vários momentos
 - Concentra-se sobretudo nos dias que antecedem os testes
 - O estudo distribuído favorece a recordação a longo prazo
- Como implementar a prática distribuída
 - Pontos-da-situação relativos a informação anterior
 - Combater a procrastinação e potenciar momentos intermédios de estudo (e.g., mini-testes, tbl, etc.)
- Tipo de informação
 - Funciona com todo o tipo de informação e com diferentes faixas etárias

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

14

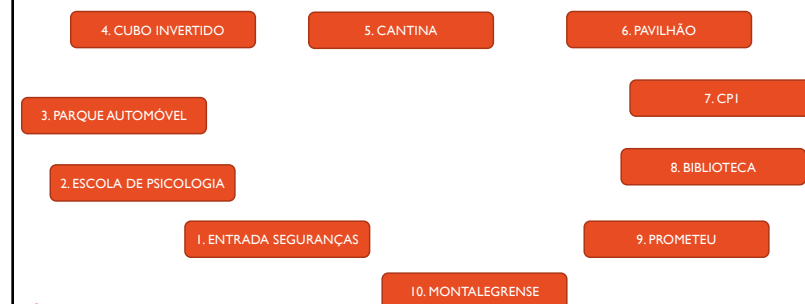
PRÁTICA INTERCALADA (UTILIDADE MODERADA)

- Os conteúdos a reter abrangem vários tópicos
 - Estudam-se os tópicos um-a-um de forma a cobrir a matéria "numa determinada ordem"
 - O que significa uma prática intercalada? Estudo de subtópicos de forma alternada
 - Ainda há pouca evidência empírica desta prática
- Mecanismos explicativos
 - Promove um processamento organizado e moldagem (reforço passo-a-passo)
 - Produz um processamento específico baseado no item
 - Diminui o efeito de interferência (esquecimento)
- Tipo de informação
 - Evidência vem da aprendizagem de conteúdos matemáticos pelo que será necessário expandir a outras áreas ou domínios

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

15

MNEMÓNICA DOS LUGARES



OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

16

HAVERÁ UMA ESTRATÉGIA DE ESTUDO MAIS EFICAZ?

SIM

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

17