

Osmar Pastore

PAES - Programa de Apoio ao Estudante



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES®

Osmar Pastore

PAES - Programa de Apoio ao Estudante

São Paulo
Rede Internacional de Universidades Laureate
2015

Sumário

Capítulo 2: Gestão do estudo -----	5
Introdução-----	5
1 Primeiro, conheça-se -----	6
2 Formas de estudar -----	7
3 Técnicas e ferramentas de estudo -----	9
Síntese -----	14
Referências Bibliográficas -----	15

Capítulo 2

Gestão do estudo

Introdução

Muitas pessoas acreditam, de uma forma geral, que estudar e fazer trabalhos de casa são a mesma coisa. E ambas as atividades se tornam difíceis de serem executadas por uma série de razões: falta de tempo (aparente ou efetiva), cansaço após a realização de outras tarefas, ou simples desmotivação.

Essas atividades, fundamentais para o bom desempenho nos estudos, devem ser abordadas como coisas distintas, separadas. A lição de casa normalmente consiste em tarefas que os professores atribuem aos estudantes para ampliarem as habilidades já inicialmente desenvolvidas na sala de aula. O objetivo geral é reforçar o conhecimento aprendido no encontro presencial ou em uma sessão de EAD. Essas atribuições permitem um “treino” extra, para que você possa refinar suas habilidades e conhecimentos em uma determinada área.

Estudar, por outro lado, refere-se ao tempo que você gasta, por conta própria, repassando o material com que já teve contato em sala de aula, ou, em alguns programas de ensino, se preparando para a aula com base em textos e outros materiais que os professores disponibilizam antes do encontro com os estudantes.

Muitos alunos pensam que estudar se confunde com a tarefa de se preparar para um exame. No entanto, é melhor reservar algum tempo regular e periódico para tentar entender melhor todos os conceitos que você aprende em classe e não ficar para trás, sem conseguir acompanhar o que o professor explica em sala ou sem condições de fazer perguntas. Isso tudo porque você pode não ter a mínima ideia do que se trata a exposição do professor, já que ficou para trás.

Estudar inclui fazer fichas de resumo, tomando notas detalhadas de pontos relevantes, e usar o marca-textos para destacar termos e definições e manter o hábito da leitura.

Neste Capítulo, vamos ajudar você a: identificar formas de estudo que melhor se adéquem ao seu próprio estilo de aprendizagem; destacar estratégias simples para melhorar seu aproveitamento nos estudos; e propor formas de manter o hábito de estudar como parte integrante e prazerosa do seu cotidiano.



NÓS QUEREMOS SABER!

Uma velha anedota conta que, ao fracassar em apresentar uma exposição artística em que tentava fazer seu cachorro falar, um jovem explicou: “Eu ensinei, mas o cachorro é que não aprendeu”. A anedota expõe dois lados de uma relação de mútuo apoio: o ensino, que é praticado pelo professor, e o aprendizado, que é função de um esforço por parte do estudante. O cachorro não tem tantos recursos para aprimorar conscientemente seu método de aprendizagem, mas o estudante tem.

1 Primeiro, conheça-se

Todos nos diferenciamos por uma série de aspectos que não podem ser classificados como intrinsecamente bons ou ruins: são características como a cor dos olhos, a preferência por determinados tipos de esportes ou formas de lazer. Nossa forma de aprendizagem também é assim.

Cada um de nós tem uma maneira de reagir a circunstâncias, de tomar decisões e, também, de aprender. Por essa razão, conhecer-se permite a você identificar aquilo que mais se parece com suas reais características e necessidades. Isso lhe possibilita potencializar a forma de estudar em função do seu estilo de aprendizagem, o que é diferente de avaliar sua habilidade em aprender. Mas essas duas coisas se associam: explorando melhor seu estilo, sua habilidade em aprender pode ser mais bem desenvolvida e provocar resultados mais rápidos e duradouros.

Kolb (TREVELIN, 2010) desenvolveu um inventário simples cujo objetivo é identificar o seu estilo de aprendizagem. Para que o resultado lhe seja realmente útil, você deve ter respondido o que lhe foi apresentado no questionário de abertura deste Capítulo da forma mais sincera possível. E lembrar-se de que não existe “certo” ou “errado” para aquela avaliação.

Algumas observações precisam ser feitas quanto ao diagnóstico, observando-se os estilos de aprendizagem de Kolb. A primeira diz respeito ao fato de que, embora não haja um estilo que se defina como mais preponderante em relação aos outros, existem aqueles que melhor se adéquam a condições específicas de ensino. Nesse caso, é preciso considerar como ambiente de ensino não apenas a escola, mas todo e qualquer ambiente onde se possa ou se tenha de aprender algo: em um meio social, no trabalho, nos esportes etc.

Dessa forma, existe uma maior vantagem para aqueles cuja pontuação se aproxime do centro do gráfico. Aqueles que possuem essa característica têm maior facilidade de se adaptar ao ambiente de ensino em que se encontram, qualquer que seja ele, o que não quer dizer que não possam aprender se seu estilo não for o mais eficaz para uma determinada situação.

O destaque das forças e fraquezas de cada estilo deve oferecer a você a oportunidade de explorar estratégias diferentes quando o ambiente de ensino mudar. E é pouco razoável que se espere que o ambiente se adéque a você, pelo simples fato de que em todos os ambientes se encontram pessoas com diferentes estilos de aprendizagem.

Um outro ponto a se considerar diz respeito ao complemento do estudo de Kolb, que considera que as pessoas mudam seu estilo de aprendizagem com o passar do tempo, na medida em que desenvolvem a habilidade de se adaptar aos distintos ambientes em que atuam. Repetir o teste a cada dois ou três anos pode gerar resultados diferentes e surpreender você.



VOCÊ O CONHECE?

David A. Kolb é um teórico da área de ensino-aprendizagem que desenvolveu estudos voltados para a prática da aprendizagem, a adaptação social e o desenvolvimento profissional das pessoas. Sua principal contribuição é o estabelecimento de propostas para sistemas de aprendizagem baseados em experimentação, derivadas de suas considerações sobre os estilos próprios de aprendizagem e sobre o ciclo que cada pessoa percorre ao longo da vida, atualizando sua forma de aprender em função das circunstâncias.

2 Formas de estudar

Você já teve oportunidade de verificar seu estilo de aprendizagem predominante. E a palavra “predominante” aqui é relevante: cada pessoa tem traços dos diversos estilos propostos por Kolb, mas um estilo ou dois em geral se sobressaem na sua forma de aprender. Por essa razão, uma mesma técnica pode ajudar estudantes de diferentes estilos. Vamos apresentar algumas sugestões que podem ajudar você a render mais em relação aos seus objetivos de aprendizagem tanto no meio acadêmico como em ambientes profissionais.

Eis algumas dicas gerais.

- **Escolha um lugar tranquilo para estudar:** é importante que você encontre um espaço tranquilo onde possa fazer seus estudos. Encontre um lugar que não é perturbador para você, principalmente se você se distrai com facilidade. Assim, se você é facilmente distraído, não deve estudar perto de uma televisão ou em um local cheio de gente. Em vez disso, escolha uma sala silenciosa, uma biblioteca ou uma livraria onde haja espaço para pessoas estudarem. Muitos escolhem ouvir música enquanto estudam, mas isso também pode ser uma distração. Avalie suas preferências e experimente diferentes alternativas para determinar qual ambiente de estudo é ideal para você. Há pessoas que conseguem ver as mensagens no computador, ouvir música, jogar um videogame e estudar, tudo ao mesmo tempo! Mas isso consome energia demasia e acaba por produzir um rendimento abaixo da sua capacidade máxima de resultado em cada atividade individualizada.
- **Defina um tempo específico para estudar:** tal como faria com qualquer outro compromisso ou atribuição, marque um tempo em sua agenda dedicado exclusivamente ao estudo. Escolha dias específicos e horários que funcionem melhor para você estudar e manter seu comprometimento com os estudos. Também é útil criar um cronograma de estudo. Recompense-se também com pausas. Tome uma xícara de café ou simplesmente se sente e feche os olhos por um minuto, se precisar clarear sua mente. A Técnica do Pomodoro é uma boa estratégia nesse sentido.



NÃO DEIXE DE VER...

A Técnica do Pomodoro consiste em intercalar períodos de dedicação a uma tarefa com períodos rápidos de descanso, na proporção de 25 para 5 minutos. Ela recebeu esse nome em função dos timers que se usa na cozinha com o formato de tomates (ou pomodoros, em italiano). A prática evita que você chegue a uma situação de exaustão mental ao se dedicar de forma muito intensiva a um determinado tema. A cada quatro ciclos (cerca de duas horas), recomenda-se uma pausa maior, de 20 minutos. Nesse tempo, você poderá ler suas mensagens nas redes sociais, ver e-mails, comer algo ou tomar café calmamente. Assim, você “institucionaliza” seu descanso e isso não terá um sentimento ruim de procrastinação em cada pausa, o que acaba por lhe proporcionar a renovação das energias para continuar sua tarefa.



Figura 1 - A técnica do Pomodoro. Fonte: PAULA (2015).

- **Verifique se que você tem todos os materiais de estudo necessários:** certifique-se de que você tem todos os materiais de que precisa estudar antes de começar. Recolha quaisquer livros didáticos, notas e cadernos necessários para estudar. Lembre-se, também, de não trazer coisas para o seu campo de estudo que possam se tornar fontes de distração. Deixe seu celular para trás, ou coloque-o no modo silencioso. Se você estiver usando um computador para estudar, não se desvie por causa de mídias sociais ou jogos durante o período programado para o estudo. Trazendo somente os materiais necessários, será mais fácil se dedicar à tarefa de forma regular e contínua, sem interrupções que você mesmo não programou.
- **Mantenha uma visão positiva sobre o estudo:** muitos estudantes temem ou desgostam de estudar, talvez porque eles não estão fazendo essa atividade da melhor forma ou sentem que não é útil para o seu sucesso. Considere o seu tempo de estudo com uma perspectiva positiva. Mesmo se você tem de se dedicar a um assunto desafiador, focar seus objetivos de conquista fará com que seu tempo de estudo seja menos penoso – por vezes será até prazeroso – e irá ajudá-lo a compreender o material à sua frente. Leve o tempo que achar necessário para aprender um tópico e não se culpe se está tendo dificuldade com um assunto específico. Além disso, aproveite para aprender métodos de estudo que combinam mais com você (estilos de aprendizagem). Lembre-se de que muitas pessoas detestam obras em casa por causa da sujeira, dos constantes atrasos e do barulho. Mas superam essa fase melhor, quando focam na obra pronta, com mais espaço aqui, uma janela nova com mais claridade para o ambiente ou o piso mais bonito. Focar no ganho futuro ajuda a superar as dificuldades presentes.
- **Não procrastine:** você já deve ter sido avisado sobre a procrastinação (deixar sempre para amanhã algo que precisa ser feito hoje), mas pode não compreender a razão por que essa prática é prejudicial. Esperar até o último minuto não só deixa você com menos tempo para estudar, mas também o coloca em uma situação estressante, em que é difícil de recordar o estudo já feito anteriormente. Embora fazer uma revisão no último minuto possa ajudá-lo a obter uma pontuação ligeiramente mais elevada em um único teste, esse método não vai ser útil para reter a informação para as provas e exames finais, muito menos para uso em sua carreira depois do curso. Além disso, lembre-se de que é mais eficaz e menos desgastante estudar em períodos programados e mais curtos de tempo do que durante um tempo reduzido e limitado, sob a alta tensão do exame dali a poucas horas.

3 Técnicas e ferramentas de estudo

No tópico anterior, destacamos formas de estudar de maneira mais eficiente. Mas você também pode lançar mão de técnicas e ferramentas que funcionam como verdadeiros instrumentos de otimização do estudo. Tais técnicas podem lhe proporcionar uma melhor forma de estruturar aquilo que precisa ser aprendido, uma condição de memorizar todos os pontos que devem ser considerados ao tratar um problema e distinguir o que é essencial daquilo que é menos importante, estruturando seu estudo em uma hierarquia de prioridades e uma rede de conexão de conceitos. Vamos enumerar algumas dessas técnicas simples, elegantes e mágicas.

a) Tome notas eficazes

Não há nenhuma maneira certa ou errada de realizar anotações, mas existem algumas dicas úteis que podem fazer com que elas sejam mais úteis para estudar mais tarde. Você pode desenvolver seu próprio estilo de anotação: um que lhe seja mais eficaz. E algumas sugestões podem fazer com que suas anotações sejam melhores, proporcionando um estudo mais produtivo.

Prepare-se para tomar notas: tenha um caderno dedicado a tomar notas somente para cada disciplina. Você também pode usar softwares para isso, se o ambiente onde você assiste às aulas permite o uso de *tablets*, por exemplo, o que está se tornando cada vez mais comum. É claro que no EAD isso é totalmente possível.

Lembre-se de ter canetas, lápis e marcadores extras: não tomar notas porque não tem com o que fazer isso é inadmissível! Utilize um fichário ou pasta na qual você possa organizar suas notas ou quaisquer materiais que recebe durante a aula. Pergunte ao seu professor se você pode usar um gravador durante a aula, ou fotografar o quadro, para que possa revisar a palestra mais tarde, determinando se houve qualquer informação importante que perdeu em suas anotações.

Adapte seus hábitos: aprenda a ser um bom ouvinte para tomar notas eficazes: você pode desenvolver boas habilidades de escuta observando seu próprio rendimento ao tomar notas. Durante a aula, foque apenas no professor. Tente não se distrair com outros colegas e lembre-se de desligar seu celular. Antecipando e eliminando distrações, você será capaz de manter sua atenção. Lembre-se de que você não precisa escrever tudo o que diz o professor. Discernir o que é o suficiente para tomar notas é uma habilidade que se desenvolve aos poucos, mas é muito importante tê-la. E o gravador e as fotos, mencionados antes, podem ajudá-lo a recuperar itens importantes que não foram registrados.

Filtre o que é relevante: quando seu professor salienta um conceito-chave, não só será provável que isso seja cobrado em prova, mas pode ser a base para a resolução de várias outras perguntas sobre o mesmo assunto. Se seu professor registra o conteúdo no quadro ou projeta tópicos no PowerPoint, é provável que seja suficiente registrar isso, mantendo o resto do seu tempo em sala ouvindo as explicações dadas. Também preste muita atenção a qualquer gráfico ou documento que o professor forneça e, sempre que ele apresentar um termo desconhecido ou um fato interessante, anote-o.

Dúvidas também devem ser registradas para orientar seus estudos individuais, e você pode retomá-las com o professor, em um próximo encontro, se não conseguir resolvê-las sozinho. Mas é sempre bom checar seu entendimento com o professor, porque várias vezes pensamos que um assunto foi corretamente interpretado e não foi.

Melhore a eficiência do processo de anotação: aprender a tomar notas de uma forma que seja útil para você é uma arte. É importante que você desenvolva um método de anotações que combine com seu estilo de aprendizagem e funcione melhor. Isso pode incluir o uso de um *tablet*, cadernos e até mesmo diferentes canetas coloridas para identificar termos importantes e associá-los entre si. Você também deve usar abreviaturas quando tomar notas em vez de escrever frases

completas, pois isso agiliza seu trabalho e lhe dá mais tempo para prestar atenção no professor. Você pode até mesmo criar seu próprio sistema de abreviaturas e símbolos.

É claro que o que se está sugerindo aqui também se aplica ao EAD, com uma facilidade: se não se tratar de uma sessão presencial, você poderá retomar os temas várias vezes, ajustando suas notas e tornando-as mais eficientes.

Trabalhe em equipe: comparar notas com outros colegas também é uma excelente iniciativa, ainda muito subutilizada. Muitos estudantes apenas pedem para ver as notas dos colegas, quando perdem uma aula. Ao comparar as notas com os outros, sempre que possível, você ganha perspectiva e vê o que outros encontraram que pode ter passado despercebido para você. Colaborar e discutir tópicos abordados em classe, nos estudos em grupo, não só ajuda você a entender melhor o conteúdo para uma prova, mas também lhe dá informações valiosas sobre como seus colegas conseguiram aprender os temas de maior dificuldade. Trocar ideias sobre como tomar notas com seus colegas é uma oportunidade para você testar seu domínio do material de estudo, e também ajudar os outros.

Revise, edite e organize suas notas depois da aula: esta é uma prática pouco adotada. As notas podem ser revistas e melhoradas sempre, criando-se novas versões mais organizadas e sucintas. Muitas vezes, há uma bagunça e desorganização nas suas anotações, pois você fica tentando acompanhar o professor durante a exposição da aula. E isso não está errado. Mas vale a pena empregar tempo adicional para reescrever suas anotações de uma forma mais organizada. Também vale pesquisar quaisquer dos termos ou conceitos que você não entendeu completamente durante a aula e incorporar novos tópicos às suas anotações. Além disso, a fim de proteger o conteúdo que você passou horas criando, você precisará manter suas anotações em um local organizado e seguro. Identifique claramente o fichário ou pasta que você está usando para cada disciplina. Se estiver tomando notas em seu *tablet*, crie um arquivo de *backup*, caso o seu computador trave ou atraia a atenção de alguém que resolva tomá-lo para si. Mas faça um teste, para ver se o *backup* funciona mesmo.

Crie ligações com o material de estudo: fazendo anotações manuscritas ou eletrônicas. Você deve retomar suas anotações e referenciar quaisquer capítulos em seu livro a que suas notas correspondam, para facilitar o estudo mais tarde.

b) Mapas conceituais

Tavares (2007) tem um excelente artigo sobre essa ferramenta. O mapa conceitual é um diagrama utilizado para tratar conjuntos de conceitos que possam ser conectados entre si. Ele é considerado um elemento de estruturação do conhecimento, pois permite mostrar como conceitos sobre determinado assunto se articulam. É uma excelente representação visual, utilizada para associar significados e explicitar relações entre os conceitos que se deseja melhor entender. O mapa conceitual tem como maior característica a hierarquização dos conceitos.

A figura a seguir apresenta uma excelente definição do que é um mapa conceitual na prática.

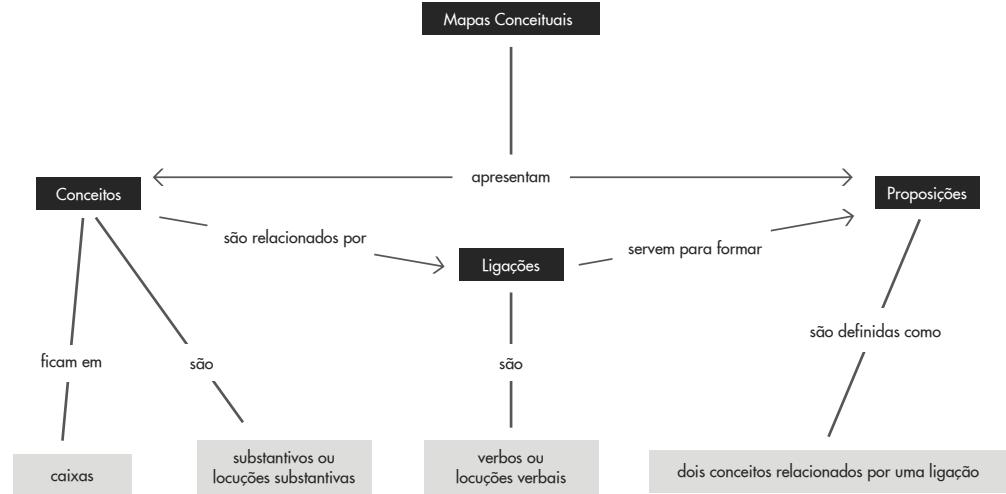


Figura 2 - Definição de Mapa Conceitual. Fonte: GATTAL, 2010.

Um mapa conceitual é capaz de apresentar conceitos que, através de ligações, geram proposições sobre um tema de estudo.

Os mapas conceituais são interessantes para hierarquizar ideias e conceitos de forma geral e podem resumir e melhor estruturar o conteúdo de suas anotações.

Veja o exemplo a seguir do uso de um mapa conceitual que resume a importância da atividade física para a manutenção da saúde.

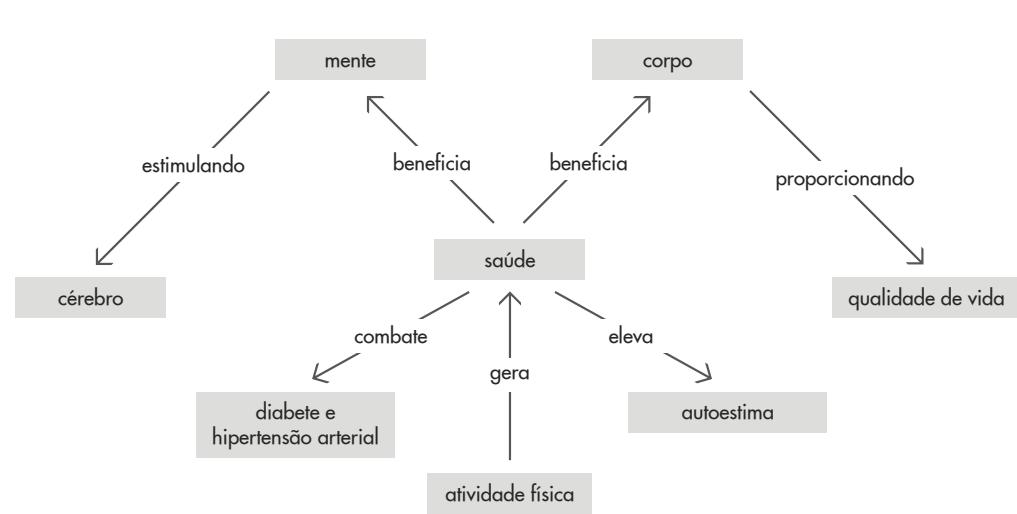


Figura 3 - Exemplo de mapa conceitual sobre a atividade física. Fonte: IVANA; JACINTA, 2012.

Repare que quase todo texto de estudo pode ser transformado em um mapa conceitual que vira um excelente resumo com todas as vantagens que uma ilustração pode oferecer para aqueles que têm memória visual.

c) Mapas mentais

Mapas mentais são uma excelente ferramenta para planejamento e organização de ideias. Partem do conceito de que o ser humano tem dificuldade de lidar com listas, apesar de usá-las constantemente. Os mapas mentais utilizam o mesmo conceito de conexões e interconexões de ideias que aplicamos naturalmente para gerenciar nosso conhecimento. Dessa forma, tornam-se quase intuitivos para usar. Eles se distinguem dos mapas conceituais porque não se restringem a uma estrutura hierárquica rígida como a proposta na confecção destes últimos. A figura a seguir oferece um exemplo de mapa mental.

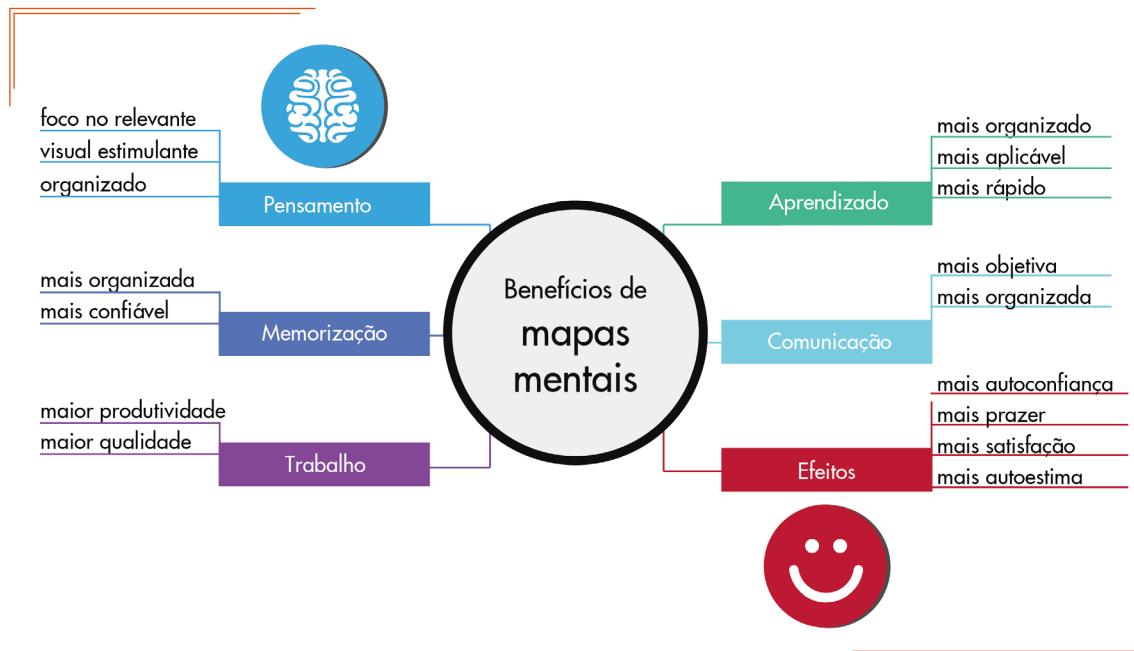


Figura 4 - Benefícios dos mapas mentais. Fonte: VILELA, [s.d.].

Um mapa mental é um diagrama, proposto por Tony Buzan, que explora o funcionamento básico do cérebro humano para o registro, a organização e a recuperação de informações em uma estrutura que é construída a partir de um nó central ao esquema. Seu uso objetiva um melhor entendimento de situações-problema, a facilitação do processo de memorização, a estruturação de textos diversos (acadêmicos ou não), o ordenamento de ideias em um processo colaborativo (brainstorming) etc.

Os desenhos feitos em um mapa mental partem de um único centro, a partir do qual são irradiadas as informações relacionadas. Eles podem ser feitos com um programa de computador adequado ou com canetas coloridas e um bloco de papel. Podem ser usados por todos os estudantes para gerenciar qualquer tipo de informação. Esse método de registro é cada vez mais usado por uma série de profissionais de todas as áreas de conhecimento humano. Em alguns cursos preparatórios para concursos públicos, as matérias são oferecidas aos estudantes com um resumo geral apresentado em forma de mapa mental. Isso dá um exemplo do potencial de uso da ferramenta para o estudo, a memorização de conceitos e o melhor entendimento de diferentes temas.

Existem diversos programas para construção de mapas mentais, inclusive alguns on-line e colaborativos, como o Mindomo (www.mindomo.com).

Para a instalação no computador pessoal, outra solução é o Free Mind. Trata-se de software gratuito, com extrema facilidade de operação (http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page).

Os mapas mentais podem ser usados para o planejamento de projetos acadêmicos, estudos em geral e aplicações profissionais.



VOCÊ O CONHECE?

Tony Buzan é um inglês que, quando era estudante, tinha imensa dificuldade em aprender. Em vez de seguir as orientações disponíveis na época, resolveu pesquisar métodos de memorização e estruturação de ideias usados desde os tempos da Grécia Antiga. E, a partir de seu levantamento, conseguiu fazer a proposição de construção de mapas mentais com base em princípios que estimulam o cérebro a reter imagens e ideias de uma forma simples, natural e duradoura.

Síntese

Síntese

Neste Capítulo, fizemos uma apresentação dos estilos de aprendizagem e de sua importância para o ajuste da forma de estudar de cada pessoa.

Apresentamos também práticas simples que podem ser adotadas para melhorar a eficácia dos estudos e, finalmente, mostramos algumas ferramentas e técnicas que podem ser utilizadas para melhorar seu aproveitamento acadêmico e profissional.

Referências Bibliográficas

GATTAI, Z. Curso de Moodle. **Moodle-UFBA**, 2010. Disponível em: <<http://www.moodle.ufba.br/mod/book/view.php?id=74558>>. Acesso em: 31 jul. 2015.

IVANA; JACINTA. Atividade Física. **Física Atividade**, 2012. Disponível em: <http://fisicaatividade.blogspot.com.br/2012_05_01_archive.html>. Acesso em: 30 jul. 2015.

TAVARES, R. Construindo mapas conceituais. **Ciências & Cognição**, São Paulo, v. 12, p. 72-85, 2007.

TREVELIN, A. T. C. Estilos de aprendizagem de Kolb: estratégias para a melhoria do ensino-aprendizagem. **Revista de Estilos de Aprendizagem**, v. 7, n. 7, p. 217-237, abr. 2011.

VILELA, V. V. **IDPH – Instituto de Desenvolvimento do Potencial Humano**, [s.d.]. Disponível em: <http://www.mapasmentais.idph.com.br/textos/o_primeiro_mapa_mental_a_gente_nunca_esquece.php#.Vb1n2PlVg7c>. Acesso em: 30 jul. 2015.