

IDENTIFICANDO ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM EFETIVAS: UMA ABORDAGEM PARA ENGAJAR ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

BERTHO, A. C. ¹

DIAS, J. C. S. ²

FERNANDES, J. H. R. ³

VICENTE, V. C. ⁴

PINTO, D. S. M. ⁵

Palavras-chave: Aprendizagem. Estratégia. Estudo.

INTRODUÇÃO

O aprendizado faz parte da vida humana e envolve tanto habilidades práticas quanto conceitos abstratos. É um processo complexo influenciado por uma variedade de fatores, que vão além da sala de aula, como ambiente, motivação, atenção e sono. No ensino médio os alunos enfrentam diversas pressões, como a preparação para vestibulares, a escolha de futuras carreiras e as mudanças físicas e emocionais típicas da adolescência. Este estudo investiga métodos e estratégias que podem otimizar o desempenho escolar, analisando também as distrações enfrentadas pelos estudantes. Para tal, foi aplicado o RAVLT (Teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey) em um grupo de 8 alunos do 3º ano, complementada por entrevistas semi estruturadas para avaliar as práticas de estudo e as dificuldades enfrentadas.

¹ Ana Carolina Bertho. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: a.carol.bertho@gmail.com

² Jenifer Caroline da Silva Dias. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: aac.jenifersilvadias@gmail.com

³ Julio Henrique Rodrigues Fernandes. Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: rodriguesfernandesjuliohenriqu@gmail.com

⁴ Vanessa da Costa Vicente. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: vanessavicente1988@gmail.com

⁵ Débora Sanitá Malaguido Pinto. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: debora.malaguido@fap.com.br

OBJETIVOS

Identificar métodos e técnicas de aprendizagem eficazes para estudantes, analisar as estratégias de aprendizagem com base em pesquisas pré-existentes, investigar as práticas de estudo mais comuns entre os alunos, examinar os fatores externos que influenciam o processo de aprendizagem, entender como os alunos se relacionam com suas técnicas de estudo e quais barreiras enfrentam.

METODOLOGIA

O estudo foi conduzido por meio de uma revisão da literatura sobre estratégias e fatores que influenciam a aprendizagem, seguida da aplicação do RAVLT em 8 alunos do ensino médio. O teste avaliou suas memórias de curto e longo prazo, permitindo identificar possíveis dificuldades cognitivas (MALLOY-DINIZ *et al.*, 2007). Além disso, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com os alunos para entender melhor seus hábitos de estudo, os métodos utilizados e os fatores que impactam sua aprendizagem. As estratégias de aprendizagem foram apresentadas aos participantes em uma palestra, detalhando suas vantagens e desvantagens. Ao final, cada aluno recebeu uma devolutiva individual.

DESENVOLVIMENTO

A memória é fortalecida por fatores emocionais, como o estado de ânimo (IZQUIERDO, 2018), e pela qualidade do sono (WAMSLEY, 2019). Os alunos enfrentam desafios como a dificuldade de concentração, a multitarefa, a falta de engajamento e a ausência de estratégias eficazes, que podem prejudicar o aprendizado a longo prazo (SIERRA GAMA, 2020).

As técnicas de estudo eficazes incluem a auto explicação, relacionando novas informações a conhecimentos prévios. Essa prática ajuda a consolidar a compreensão e a identificar lacunas no entendimento, permitindo um aprofundamento nas áreas de dificuldade. Outra estratégia eficaz é o auto teste. Essa abordagem força o aluno a recordar o que aprendeu, reforçando a memória e aumentando a confiança em suas habilidades (DUNLOSKY *et al.*, 2013).

A prática distribuída/espaçada favorece a retenção de informações, já que o aluno retoma o conteúdo diversas vezes. A prática intercalada força os alunos a fazerem conexões entre conteúdos diversos, melhorando a flexibilidade cognitiva e a transferência de habilidades (DUNLOSKY *et al.*, 2013).

Algumas técnicas de estudo são consideradas ineficazes. O sublinhar e grifar, por exemplo, mas a evidência sugere que essas ações não promovem uma retenção eficaz do conhecimento (DUNLOSKY *et al.*, 2013). A releitura também tende a ser ineficaz para a aprendizagem a longo prazo (BROWN; ROEDIGER III; MCDANIEL, 2014).

O uso de vias preferenciais de aprendizagem apresenta evidências mistas (ROHRER, PASHLER; 2012). Resumos, se feitos de maneira superficial ou sem reflexão crítica, podem ser pouco úteis (DUNLOSKY *et al.*, 2013).

A motivação é um fator crucial para o engajamento e o desempenho acadêmico. Ela não apenas influencia a disposição para estudar, mas também afeta a forma como os alunos abordam os desafios acadêmicos. Estudantes motivados tendem a ser mais persistentes diante de dificuldades e a buscar ativamente recursos que os ajudem a melhorar. A definição de metas claras e realistas pode aumentar essa motivação, sendo que a autoeficácia também desempenha um papel significativo nesse contexto (AFONSO LOURENÇO; ALMEIDA DE PAIVA, 2010).

Além disso, a motivação pode ser influenciada por fatores internos e externos. Fatores internos incluem interesses pessoais, expectativas de sucesso e o valor que o aluno atribui ao aprendizado, enquanto fatores externos incluem o ambiente familiar, a cultura escolar e as interações com professores e colegas. A presença de um professor que estimule o aprendizado e ofereça feedback positivo pode ser determinante para o aumento da motivação dos alunos (AFONSO LOURENÇO; ALMEIDA DE PAIVA, 2010).

Há alguns fatores que contribuem para o estudo, como o cuidado com o material, o tempo e a regularidade do estudo, pausas nos estudos, exercícios físicos, ambientes adequados e sono regular (MIRA Y LÓPEZ, 1965).

Adicionalmente, a privação de sono, que é comum entre adolescentes, impacta negativamente a saúde cognitiva, comprometendo a consolidação da memória e a capacidade de aprendizado. A pesquisa enfatizou a importância de estabelecer rotinas de sono saudáveis e hábitos de vida equilibrados, além de um ambiente propício para o estudo (NEWBURY, 2021).

CONCLUSÃO

O estudo conclui que métodos eficazes de aprendizagem, como a autoexplicação, o autoteste, a prática distribuída e a prática intercalada, são fundamentais para a retenção de informações a longo prazo. Observou-se que muitos alunos do ensino médio utilizam estratégias ineficazes, como o uso de vias preferenciais, grifar e reler, que não contribuem para a fixação real do conhecimento. Entre as práticas mais utilizadas, destacam-se sublinhar, resumir e fazer autotestes.

Além disso, a motivação intrínseca, hábitos saudáveis e um ambiente de estudo organizado são determinantes para o sucesso acadêmico. Os alunos devem evitar distrações, como dispositivos eletrônicos durante o estudo, e adotar uma rotina que inclua pausas e exercícios físicos. Os dados coletados fornecem insights valiosos sobre as práticas de aprendizagem e as necessidades dos alunos do ensino médio, ressaltando a importância de uma abordagem integrada que envolva alunos, educadores e familiares para maximizar o potencial de aprendizado.

REFERÊNCIAS

AFONSO LOURENÇO, A.; ALMEIDA DE PAIVA, M. O. A motivação escolar e o processo de aprendizagem. **Ciênc. cogn.** Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 132-141, ago. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-5821201000020001>. Acesso em 07 jun. 2024.

BROWN, PETER C.; ROEDIGER III, HENRY L.; MCDANIEL, MARK A. **Fixe o conhecimento: a ciência da aprendizagem bem.** Published by arrangement with Harvard University Press. 2014.

DUNLOSKY J., RAWSON K. A., MARSH E. J., NATHAN M. J., WILLINGHAM D. T. Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. **Psychol Sci Public Interest.** 2013. Doi:10.1177/1529100612453266. Disponível em: <https://pcl.sitehost.iu.edu/rgoldsto/courses/dunloskyimprovinglearning.pdf>. Acesso em: 27 mar, 2024.

IZQUIERDO, I. **Memória.** 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2018.

MALLOY-DINIZ, L. F. et al.. The Rey Auditory-Verbal Learning Test: applicability for the Brazilian elderly population. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, n. 4, p. 324–329, dez. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000053>

MIRA Y LÓPEZ, E. **Como estudar e como aprender**. Editora Mestre Jou. 1965.

NEWBURY, C. R., CROWLEY, R., RASTLE, K., & TAMMINEN, J. (2021). Sleep deprivation and memory: Meta-analytic reviews of studies on sleep deprivation before and after learning. **Psychological Bulletin**, 147(11), 1215–1240. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/bul0000348>.

ROHRER, D., PASHLER, H. Learning styles: Where's the evidence? **Medical Education**, 46, 34-35. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2012.04273.x>.

SIERRA GAMA, A. **Dificuldades mais comuns de estudo e dicas práticas**. O Instituto Viae, 2020. Disponível em: <https://www.institutoviae.com.br/dificuldades-mais-comuns-de-estudo-e-dicas-praticas>.

WAMSLEY, E. J. Memory Consolidation during Waking Rest. **Trends Cogn Sci**. Mar, 2019. Disponível em: 10.1016/j.tics.2018.12.007.