



NÚCLEO DE APOIO AO DISCENTE – NAD

ANALISANDO O ATO DE ESTUDAR

A sociedade está cada vez mais exigente em relação à capacitação dos profissionais, cobrando o desenvolvimento de competências variadas, além da titulação acadêmica. Nesse contexto, o estudo passa a ter sua importância redobrada, por isso é preciso aproveitar todas as oportunidades para novas aprendizagens.

A capacidade de aprender é fundamental na formação profissional e quanto mais a pessoa conhece a si e ao processo de aprendizagem, mais condições ela tem de crescimento e sucesso. A aprendizagem é propiciada pela ação de estudar, o sucesso de tal ação depende da pessoa que a executa, abrangendo suas características pessoais, constituída por diferentes dimensões, a saber: biológica, cognitiva, afetiva, sócio-histórica e cultural. E, além disso, a pessoa precisa utilizar ferramentas que favoreçam sua ação, ferramentas culturais, conceituais e técnicas.

Em relação às ferramentas técnicas, destacamos os Métodos de estudo, que são fundamentais para a organização do ato de estudar, pois auxiliam a atingir os objetivos propostos, contribuindo com o planejamento das estratégias para aprendizagem. A utilização de um método de estudo promove o desenvolvimento de hábitos que favorecem a ação de estudar.

Apresentamos um exercício que ajudará o/a aluno/a a analisar seus hábitos de estudo. Responda às questões com sinceridade, assinalando com um (X) a resposta que melhor se aplica ao seu caso. No final, some os pontos obtidos e veja como estão seus hábitos de estudo. Esse exercício poderá orientar na elaboração de um plano de estudo, adequando-o às características de cada estudante.

No final, apresentamos algumas sugestões de leitura que poderão auxiliar o estudante na elaboração de seu plano de estudo.

EXERCÍCIO DE ANÁLISE SOBRE O HÁBITO DE ESTUDO

A. Técnica para ler e tomar apontamento

	SIM	NÃO	ÀS VEZES
01. Tenho que reler um texto várias vezes para entendê-lo?			
02. É difícil perceber os pontos mais importantes?			
03. Procuro no dicionário as palavras que desconheço?			
04. Reviso a matéria estudada?			
05. Quando anoto o que o professor disse, perco algo que ele está dizendo?			

B. Hábitos de concentração

	SIM	NÃO	ÀS VEZES
01. É difícil concentrar-me no que estou estudando? Depois que termino não sei o que li?			
02. Tenho a tendência de “sonhar” quando estou estudando?			
03. Demoro muito para acordar e estar pronto para o trabalho (ou o estudo)?			
04. Tenho que estar inspirado para poder começar a estudar e com isso perco muito tempo?			
05. Assisto TV ou navego na internet antes de começar a estudar?			

C. Distribuição de tempo e relações sociais durante o estudo

	SIM	NÃO	ÀS VEZES
01. As horas parecem curtas para concentrar-me ou sentir-me com vontade de estudar?			
02. Meu tempo não está bem distribuído? Dedico muito tempo para algumas coisas e pouco para outras?			
03. Minhas horas de estudo são interrompidas por telefonemas, visitas e barulhos que me distraem?			
04. Tenho dificuldades em concluir um trabalho no prazo certo, por isso fica por terminar ou mal feito ou em atraso?			
05. Não consigo estudar sozinho/a, só estudo com outras pessoas?			
06. Antes de estudar em grupo, procuro ver a matéria			

sozinho/a?			
07. Ocupo muito o meu tempo vendo TV, “passeando” na internet ou dormindo?			
08. Minha vida social é muito intensa: festas, passeios e encontros? Tenho pouco tempo para estudar?			
09. Minha vida profissional é muito intensa e diminui meu tempo para estudar?			

D. Hábitos e atitudes gerais de estudo

	SIM	NÃO	ÀS VEZES
01. Fico nervoso/a nas provas: “dá um branco”, esqueço tudo e não consigo dizer ou escrever o que aprendi?			
02. Antes de começar a escrever uma redação ou prova subjetiva, preparo mentalmente o que vou responder?			
03. Termino minhas provas escritas rapidamente e entrego-as sem revisar o que fiz?			
04. Procuro entender cada ponto da matéria à medida que vou estudando, para não ter que voltar atrás para esclarecer pontos duvidosos?			
05. Trato de relacionar os assuntos que estudo em uma matéria com os outros de diferentes matérias?			
06. Procuro resumir, classificar e sistematizar os fatos aprendidos, associando-os com matérias e fatos que estudei anteriormente?			
07. Trato de estudar apenas o indispensável para um teste?			
08. Quando preciso de conhecimento das matérias básicas que já estudei, tenho a impressão de que não sei mais nada?			
09. Antes de começar a fazer as provas, leio cuidadosamente as instruções?			
10. Quando não gosto de uma matéria ou de um professor, não consigo estudar o assunto?			
11. Sinto-me sempre cansado/a, com sono ou indiferente para assimilar os assuntos estudados?			
12. Deixo para estudar na véspera da prova e me sinto sufocado com a quantidade de assuntos?			

RESULTADO

Analise cada item que você respondeu e atribua pontos de acordo com a tabela a seguir:

Questões	(A)			(B)			(C)			(D)		
	Sim	Não	Às Vezes	Sim	Não	Às Vezes	Sim	Não	Às Vezes	Sim	Não	Às Vezes
01	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2
02	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	1	2
03	3	1	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2
04	3	1	2	1	3	2	1	3	2	3	1	2
05	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	1	2
06	3	1	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2
07	-	-	-	-	-	-	1	3	2	1	3	2
08	-	-	-	-	-	-	1	3	2	1	3	2
09	-	-	-	-	-	-	1	3	2	3	1	2
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	2
11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	2
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	2

Some os pontos alcançados e analise o seu resultado conforme a descrição a seguir:

De 32 a 64 pontos

Você precisa reorganizar seu horário e sua forma de estudar. Deve estar distribuindo de forma inadequada seu tempo para cada matéria e/ou errando na metodologia de estudo.

De 65 a 80 pontos

Você tem pontos positivos em sua forma de estudar, mas ainda apresenta falhar nos seus hábitos que poderão prejudicar seus resultados. Analise os pontos negativos.

De 81 pontos em diante

Parabéns! Você está desenvolvendo ótimos hábitos de estudo.

(Exercício retirado do livro: *A técnica de estudar: uma introdução às técnicas de aprimoramento do estudo*. Marco Aurélio de P. Ribeiro. 2.edição. Editora Vozes, 1998.)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante destacar que esse tipo de exercício tem o objetivo de ajudar a pessoa a analisar os hábitos de estudo que está desenvolvendo, não visa um diagnóstico fechado sobre o comportamento pessoal. A auto-análise e a auto-reflexão auxiliam a pessoa a ter clareza sobre si mesma e pode promover uma tomada de atitude em relação ao próprio desenvolvimento. Afinal, estudar exige investimentos significativos de toda ordem, não se resume a um investimento financeiro, mas, principalmente, um investimento pessoal, abrangendo: dedicação, disponibilidade de tempo, perseverança e motivação para aprender e se transformar.

A aprendizagem não é um processo passivo e mecânico, pelo contrário, é um processo ativo, no qual a pessoa precisa se comprometer por meio de um comportamento pró-ativo, disciplinado e autônomo. O processo de aprendizagem implica em uma dolorosa conquista, fruto de cansativo e persistente trabalho.

A aprendizagem gera processos de desenvolvimento humano e na Educação Superior espera-se o desenvolvimento pessoal e profissional das pessoas.

Sugestões bibliográficas:

- RUIZ, J.A. *Metodologia científica: guia para eficiência nos estudos*. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2006.
- SEVERINO, A. J. *Metodologia do trabalho científico*. 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.
- TIERNO, B. *As melhores técnicas de estudo*. São Paulo: Martins Fontes, 2003.