

Encontro:
Revista de psicologia
Vol. 17, Nº. 27, Ano 2014

Breno de Oliveira Ferreira
Universidade Estadual do Piauí
E-mail: fbreno.oli@hotmail.com

Emanuelly Pereira de Araújo
Universidade Estadual de Campinas
E-mail: emanuellyaraujo@hotmail.com

Ana Beatriz Laurindo Souza
Universidade Estadual do Piauí
E-mail: lbeatrizl@hotmail.com

INCENTIVO AO DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS DE ESTUDOS

Um relato de experiência

RESUMO

A escola é um espaço social que tem como função específica possibilitar ao aluno a apropriação de conhecimentos, e para que isso ocorra, é necessário que se conheça como o aluno aprende e que condições facilitam e/ou impedem a aquisição desses conhecimentos. Nesse sentido, este relato de experiência é resultado de um projeto de intervenção em Psicologia Escolar/Educacional realizado em uma escola filantrópica em Teresina, Piauí, a fim de auxiliar estudantes no desenvolvimento e fortalecimento de crenças de autoeficácia, bem como o ensino de repertórios comportamentais adequados que compõem a classe de respostas envolvidas no ato de estudar. As atividades foram realizadas com os alunos e os seus respectivos agentes educativos (pais e professores). Por fim, as intervenções foram avaliadas positivamente, havendo significativo aumento no ritmo de estudos diários dos alunos e consequente melhora no rendimento escolar.

Palavras-chave: Hábitos de Estudos. Desempenho Escolar; Pró-Estudo. Autoeficácia.

ABSTRACT

The school is a social space that has the specific function provide the student ownership of knowledge , and for this to occur , it is necessary to know how the student learns and conditions that facilitate and/or impede the acquisition of such knowledge . Thus, this experience report is the result of an intervention project in School Psychology/Education held in a charitable school in Teresina, Piauí, to assist students in developing and strengthening self-efficacy beliefs, as well as the teaching of behavioral repertoires appropriate that comprise the class of responses involved in the act of studying. The activities were held with students and their educators (parents and teachers). Finally, interventions were evaluated positively, with significant increase in the pace of daily study of students and consequent improvement in school performance.

Keywords: Study Habits. School Performance. Pro-Study. Self-Efficacy.

1. Introdução

A escola é um local propício para aprendizagens, e um de seus maiores objetivos é estimular ao máximo o desenvolvimento do aprendizado dos estudantes. Para que isso ocorra de modo efetivo e eficaz, é necessário que se conheça como a aprendizagem se processa, de outro modo, como o aluno aprende e quais os fenômenos facilitadores ou não da aquisição desses conhecimentos.

O cérebro é a estrutura mais importante do sistema nervoso, e também a mais complexa e organizada do universo, pesa aproximadamente 1.400g e é formado por aproximadamente 100 bilhões de neurônios. É através dele que o ser humano tem consciência das informações que chegam pelos órgãos do sentido. A importância de conhecer o seu funcionamento reside no fato de que é por meio dele que o ser humano é capaz de aprender ou de modificar o comportamento à medida que interage com o meio (COSENZA; GUERRA, 2011).

Aprender é sem dúvidas modificar sinapses, modificar posturas. Dentro desta compreensão, antes do detalhamento acerca das condições facilitadoras para o desenvolvimento de hábitos de estudos, destacam-se ao longo do trabalho algumas considerações acerca dos mecanismos que o cérebro utiliza para se estabelecer a aprendizagem, bem como o seu funcionamento durante esse processo.

O comportamento de estudar requer o desenvolvimento de crenças de autoeficácia bem como uma classe de comportamentos devidamente planejada e organizada, de modo que se obtenha sucesso no armazenamento e processamento de informações pelo cérebro.

Nesse sentido, este trabalho é resultado de um projeto de intervenção em Psicologia Escolar/Educacional realizado numa escola filantrópica em Teresina, Piauí. A proposta de intervenção foi elaborada a partir de observações sistemáticas da profissional psicóloga durante reuniões de conselhos de classe em que se debatiam as principais queixas de professores no que tange ao baixo desempenho dos alunos nas atividades avaliativas.

Durante essas reuniões, notou-se que houve um alto índice de alunos com dificuldades escolares. A partir dessa demanda, foi elaborada uma proposta que objetivou o ensino de repertórios comportamentais adequados quanto ao “estudar”, tomando como base: práticas parentais, práticas de educadores e práticas dos alunos mediante o ato de estudar.

2. Neurociência e educação

Os cérebros humanos não são iguais, porém possuem vias motoras e sensoriais que seguem um modelo padrão e nelas encontram informações geneticamente previstas de células que são construídas ainda no período intrauterino. Quando o bebê nasce esse conjunto de circuitos já está pronto em seu pequeno cérebro, embora não esteja funcionando plenamente. O que diferencia um cérebro de outro é o modo como os neurônios se interligam, seguindo assim sua própria história, ou seja, “a história de vida de cada um constrói, desfaz e reorganiza permanentemente as conexões sinápticas entre os bilhões de neurônios que constituem o cérebro” (COSENZA; GUERRA, 2011, p. 28). É através da experiência e da interação com o meio que as sinapses se modificam, e dessa forma, cada pessoa segue um circuito próprio de aprendizagem.

A interação ambiental é um fator muito importante no processo de aprendizagem, pois é através dela que se confirmará ou se induzirá conexões nervosas capazes de modificar comportamentos. Neste caso, a estimulação produzida pelo ambiente é extremamente importante para o desenvolvimento do sistema nervoso, pois animais que se desenvolvem em ambientes empobrecidos apresentam posteriormente um cérebro com redução significativa de conexões sinápticas, e portanto, menos sofisticado (MUSSAK, 1999).

De acordo com Purpura (1992), uma das maiores descobertas da neurociência é o conhecimento de que uma das mais marcantes características do sistema nervoso é a plasticidade cerebral. Essa informação permite afirmar que o cérebro é capaz de aprender por toda a vida.

Entende-se por plasticidade a capacidade que o cérebro possui de fazer e desfazer ligações entre neurônios como consequência das constantes interações com o meio externo e interno do corpo. A plasticidade é a base da aprendizagem, permanece ao longo da vida, diminui com o passar dos anos exigindo um tempo de dedicação muito maior para que o aprendizado possa de fato ocorrer (MUSSAK, 1999).

Deste modo, pode-se dizer que “o treino e a aprendizagem podem levar à criação de novas sinapses e à facilitação do fluxo de informação para dentro do circuito nervoso” (COSENZA; GUERRA, 2011 p. 36). No entanto, o não reforçamento das redes neurais provocam o empobrecimento dos circuitos atingidos, fazendo com que as ligações sejam desfeitas (MUSSAK, 1999).

É válido ressaltar que dentro do contexto educacional, os professores são entendidos como facilitadores do processo da aprendizagem, todavia, é importante destacar que a aprendizagem propriamente dita é um fenômeno individual e privado, e irá obedecer às circunstâncias históricas de cada indivíduo (COSENZA; GUERRA, 2011).

Vários processos psicológicos estão envolvidos na dinâmica da aprendizagem. São eles: atenção, percepção, consciência, motivação, inteligência, memória, emoção, concentração, pensamento e linguagem. Todos são igualmente importantes, e o comprometimento de algum desses processos pode afetar significativamente a aprendizagem.

Dentro dessa perspectiva, percebe-se que a maior parte dos comportamentos humanos são aprendidos e não somente programados pela natureza. Assim, um dos grandes desafios do sistema educativo contemporâneo é aprender técnicas de instalação e manutenção de comportamentos funcionais quanto ao estudo, em outras palavras, estimular e incentivar o desenvolvimento de hábitos de estudos que possam potencializar o desempenho dos estudantes (ROCHA; ROCHA, 2000).

3. Porque desenvolver esse projeto?

Através de observações formais e informais, percebeu-se que frequentemente a maior queixa dos professores da escola em questão é a de que seus alunos não estão conseguindo aprender os conteúdos por eles apresentados, resultando assim em baixo desempenho escolar. Comumente, os alunos não atingem as notas mínimas, mais conhecidas como médias, nas avaliações escolares, e esse fato pode ser justificado e compreendido por meio da contextualização dessa dificuldade.

Os determinantes que dificultam a aprendizagem destes educandos são multicausais e podem estar vinculados a limitações orgânicas, a história de vida particular de cada indivíduo, ou a falta de condições socioculturais que evoquem e mantenham hábitos de estudo.

Segundo Rocha e Rocha (2000), rotineiramente crianças e adolescentes apresentam dificuldades para alcançar o rendimento escolar satisfatório. Geralmente esse fato é consequência, além dos determinantes apontados acima, de hábitos de estudos inadequados ou inexistentes.

Embora, seja necessário o desenvolvimento de hábitos de estudos funcionais, Regra (2004) ressalta que é difícil inserir uma criança ou adolescente em um processo

de aquisição de hábitos de estudo adequados, pois outros hábitos inadequados foram previamente aprendidos.

Segundo Cortegoso e Botomé (2002), a sociedade esta cada vez mais exigente no que tange a produção e uso de conhecimento, todavia, se depara frequentemente com inúmeras dificuldades decorrentes da ausência ou insuficiência de um repertório comportamental que se faz crucial para atender essa demanda, e que geralmente não é diretamente ensinado pela escola, sendo ele o comportamento de estudar. Esse comportamento é entendido como um conjunto de ações que um sujeito deve ter em direção a fechar lacunas de conhecimentos existentes em seus esquemas cognitivos através dos diferentes tipos de conhecimentos disponíveis em suas mais diversas formas, e que preferencialmente se gere outras lacunas cada vez mais complexas que requeiram conhecimentos mais sofisticados.

O comportamento de estudar é fundamental não apenas durante a vida escolar de uma pessoa, mas também depois dela, tendo em vista que o mercado de trabalho esta cada vez mais exigente quanto à seleção de profissionais competentes, habilidosos e com atitude, e isso só é possível através de um refinamento de conhecimentos adquiridos durante o ato de estudar.

Segundo Hübner e Marinotti (2000), o verbo estudar sintetiza um rol de comportamentos que define o ato de estudos propriamente dito, tais como: organizar o material, sentar-se e folhear um material acadêmico, fazer lição, ler um texto, responder perguntas, etc.

Outrossim, uma pessoa que faz adesão a hábitos de estudos adequados é aquela que emite diversos comportamentos que compõem a classe de comportamentos mais geral denominada “estudar” e que, geralmente, alcança o desempenho acadêmico exigido pela instituição de ensino, por ser disciplinada, organizada e comprometida com seus objetivos. Entretanto, uma pessoa que mantém ritmos de estudos inapropriados é aquela que adere a comportamentos aversivos ao ato de estudar. Comumente são sujeitos que evitam/procrastinam a realização de atividades acadêmicas por diversos motivos como, por exemplo, dificuldades com a tarefa acadêmica, envolvimento em atividades mais interessantes durante o período livre, dentre outros (PERGHER et al., 2012).

A procrastinação é uma resposta aversiva a diversas circunstâncias que demandem do sujeito à resolução de um problema. Especificamente, no caso do ato de estudar, alguns comportamentos que fazem referência à procrastinação são: olhar

dispersivo (olhar para outras direções; pessoas, teto, TV, etc), movimento dispersivo (ir ao banheiro, levantar da cadeira/local do estudo, pegar objetos desnecessários), verbalizações dispersivas (cantar, falar sozinho, falar sobre outros assuntos) (HAMBIM; HATHAWAY; WODARSKI, 1971 *apud* PERGHER et al., 2012).

Segundo Hübner e Marinotti (2000), os problemas relacionados ao comportamento de estudar são iniciados e mantidos por falhas nas condições:

- **Antecedentes:** ambiente de estudos inexistente, mal iluminado, com variados estímulos visuais, auditivos e sociais, horários não estabelecidos para estudo e para a rotina de vida, caderno e livros desorganizados, incompletos e não-atraentes.
- **Resposta de estudar:** como resposta as condições antecedentes, pode-se observar o não engajamento do estudante ao comportamento de estudar, pois muitas vezes as respostas favoráveis ao estudo com qualidade não foram modeladas. É comum, também, a escola eximir-se do ensino das respostas envolvidas no estudar, simplesmente esperando que o aluno “desperte” para esses comportamentos.
- **Consequentes:** a probabilidade de ocorrência do comportamento de estudar é reduzida pela apresentação de consequências aversivas e retirada de reforçadores positivos, manejadas tanto pela escola como pela família.

A respeito das principais falhas nas condições consequentes, Pergher et al. (2012) listam:

- Demasiada exigência dos pais por desempenhos superiores dos filhos, gerando no estudante um estado ansiolítico por sentirem que não vão conseguir satisfazer as expectativas de seus genitores;
- Verbalizações de pais que indicam a incompetência dos filhos por não conseguirem obter o resultado pretendido (você é burro; não serve para nada; você vai me pagar por isso; é idiota; faço de tudo por você e é assim que você me recompensa). Essas verbalizações agridem a autoestima e autoconfiança do estudante, e faz com que ele forme um autoconceito deturpado de que não são competentes o suficiente para a realização de tarefas escolares.

- Outros, ainda, não manejam consequências reforçadoras para as respostas de “estudar”, diminuindo a motivação dos alunos para tais tarefas.

Em todos esses casos, muitas vezes agravados por notas baixas na escola e eventuais recriminações dos próprios professores, diminui-se a probabilidade de que o aluno faça adesão a comportamentos de estudo.

O desenvolvimento do comportamento de estudar em alunos implica em considerar tanto os comportamentos dos aprendizes quanto o de agentes educativos envolvidos no processo, como os de pais e professores. Estes desempenham um papel fundamental como provedores de condições para o comportamento dos aprendizes (CORTEGOSO; BATOMÉ, 2002).

A maior parte das queixas escolares estão direcionadas ao baixo desempenho dos alunos nas avaliações, e esse fato pode estar relacionado dentre outros, ao baixo repertório comportamental do professor para promover comportamento de estudos em seus alunos, como reforça Cortegoso e Batomé (2002, p.60):

Histórias escolares repletas de insucessos, ausência de ensino específico de comportamentos relevantes para o que é chamado de estudar, irrelevância do que é ensinado na escola, ausência ou insuficiência de utilização, pelos educadores, do conhecimento existente sobre a conduta humana, são algumas das condições frequentemente associadas à acentuada aversão de estudantes pelo estudo. A maneira como agentes e agências educacionais lidam com o comportamento estudar tem sido, com frequência, parte desse problema.

No que tange aos pais e/ou responsáveis, geralmente estes também não possuem ou não utilizam comportamentos que facilitem o desenvolvimento do hábito de estudar em seus filhos.

Nesse ponto, Fehrmann, Keith e Reimers (1987), ressaltam que o envolvimento parental em atividades escolares tem efeitos positivos e diretos no rendimento escolar dos filhos, havendo uma melhora tanto nas notas quanto no engajamento de tarefas acadêmicas em casa (“lição de casa”), sendo este envolvimento uma variável importante para promover o desempenho acadêmico. Bhering e De Nez (2002) declaram que um dos recursos que a escola pode utilizar como apoio para o enfrentamento dos problemas escolares é estimular pais e/ou responsáveis a participarem mais ativamente da vida escolar dos filhos.

Desse modo, conforme aponta a literatura, se faz necessário que as instituições de ensino criem condições para o desenvolvimento de comportamentos pró-estudos, pois evidentemente, já não satisfaz lembrar que o aluno tem que estudar, é necessário que se aponte pistas de como estudar, fornecendo ao educando orientações que o permitam organizar sua rotina de estudos.

4. Desenvolvendo as atividades

A partir da prática psicológica e sistematizada, a profissional psicóloga e demais estagiários de Psicologia observaram que a maioria dos casos de dificuldades de aprendizagem não se tratava de transtornos de aprendizagem, como muitos professores apontaram, mas sim da inexistência e/ou baixa aderência a hábitos regulares e adequados de estudos por parte dos alunos.

Dessa forma, tendo como público participante alunos do 6º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio e seus respectivos agentes educativos (pais e professores), o projeto buscou auxiliar esses estudantes no desenvolvimento e/ou o fortalecimento de crenças de autoeficácia, bem como o ensino de repertórios comportamentais adequados que compõem a classe de respostas envolvidas no ato de estudar; orientar esses agentes educativos na promoção de consequências reforçadoras e motivadoras aos comportamentos de estudar; realizar diagnóstico junto aos estudantes referentes ao seu comportamento pró-estudo e motivar estudantes a aderir comportamentos relacionados ao estudo.

As atividades foram organizadas em quatro eixos operacionais, esboçados a partir das seguintes etapas - atividades junto aos professores, junto aos pais e/ou responsáveis, junto aos alunos, e por fim, atividades de monitoramento.

Com os professores foram realizadas reuniões de orientação, onde abordou-se os referidos temas: como o cérebro aprende e dicas de como os professores podem contribuir para aumentar a probabilidade dos alunos a se engajarem em comportamentos pró-estudos através da teoria das habilidades sociais educativas e da Teoria da Autoeficácia.

As reuniões foram realizadas com auxílio de equipamentos audiovisuais, e a apresentação foi informativa e dialogada. Cada professor recebeu também as dicas de como ajudar a melhorar o desempenho escolar de alunos em material impresso.

Frente aos pais e/ou responsáveis foram desenvolvidas reuniões direcionadas para as seguintes orientações: como conhecer seu filho; como estabelecer uma relação

positiva na interação pai-filho; como iniciar e manter uma relação com a escola e professor; como organizar e adaptar o ambiente de estudos em casa; como ajudar e motivar o filho a fazer a tarefa de casa; como organizar uma rotina de horários para as atividades diárias básicas e como fazer exigências e monitorar o cumprimento de deveres. Essas reuniões foram estruturadas por meio de rodas de conversa e foram utilizadas dinâmicas temáticas, *role-playing* e textos de reflexão.

Com os estudantes foram realizados dez encontros abordando os temas: noções de como o cérebro aprende; como aproveitar a aula; técnicas de estudos em casa; o que é e como fazer planos de estudos; como fazer e o que fazer nos intervalos de estudos; materiais necessários ao estudar; como estudar; como driblar dificuldades e/ou interferências ao estudar; atividades motivacionais e avaliação. Foram empregadas técnicas de rodas de conversa, *role-playing*, textos de reflexão, resolução de situações problemáticas, discussão de filmes e oficinas temáticas.

E finalizando, as atividades de monitoramento foram desenvolvidas ao longo do ano, especificamente durante a realização das avaliações. O Setor de Psicologia buscou monitorar e reforçar as orientações aos alunos que apresentarem baixo desempenho escolar.

5. Conclusão

O comportamento de estudar vai muito além de uma simples leitura. Requer uma classe de comportamentos devidamente planejada e organizada, de modo que se obtenha sucesso no armazenamento de informações pelo cérebro. Para isso, é necessário que o estudante desenvolva hábitos diários de estudo, de maneira que se fortaleçam a cada dia redes neurais envolvidas no processamento de informações.

Mediante o *feedback* dos alunos, professores e pais, as intervenções foram avaliadas positivamente, havendo significativo aumento no ritmo de estudos diários dos alunos e conseqüente melhora no rendimento escolar, embora que para alguns ainda seja difícil a adesão de hábitos de estudos, pois outros hábitos inadequados foram previamente aprendidos.

Percebe-se assim, que a dificuldade que muitos estudantes possuem em alcançar um rendimento escolar satisfatório advém do fato de não possuírem hábitos adequados de estudos e falta de confiança na sua capacidade de aprenderem e serem

bem-sucedidos academicamente, por isso são na maioria das vezes rotulados pelos professores como possuidores de algum “transtorno de aprendizagem”.

Sugere-se, pela repercussão causada por essa prática, a aderência da mesma pelos demais psicólogos que desenvolvem atividades no âmbito da Psicologia Escolar e Educacional.

Referências

- BHERING, E; DE NEZ, T. B. Envolvimento de pais em creches: possibilidades e dificuldades de parceria. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, São Paulo, v. 18, n.1, p.063-073, 2002.
- CORTEGOSO, A.L; BOTOMÉ, S.P. Comportamentos de agentes educativos como parte de contingências de ensino de comportamentos ao estudar. **Psicologia: Ciência e Profissão**, São Paulo, v.22, n.1, p.50-65, 2002.
- COSENZA, R.M; GUERRA, L, B. Neurociência e educação: **como o cérebro aprende**. 1 ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- FEHRMANN, P. G; KEITH, T. Z. REIMERS, T. M. Home influence on school learning: direct and indirect effects of parental involvement on high school grades. **Journal of Educational Research**, v. 80, n. 6, p. 330-337, 1987.
- HÜBNER, M. M; MARINOTTI, M. Crianças com dificuldades escolares. In. SILVARES, E. F. M (Org.). **Estudos de caso em Psicologia Clínica Comportamental Infantil**. 2 ed. Campinas: Papyrus, 2000. p.259-304.
- MUSSAK, E. **Cérebro de Estudante: e você sempre será um**. Campinas, São Paulo: Gráfica e Editora Paes, 1999.
- PERGHER, N. K et al. Desenvolvimento de Hábitos de Estudo. In BORGES, N.B; CASSAS, F.A (Orgs). **Clínica Analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos**. Porto Alegre: Artmed. p. 275-286, 2012.
- PURPURA, P.D. A neuroscience curriculum. In: MARSTON, R. Q., JONES, R. M. (Orgs.). **Medical Education in transition**. Princeton, NJ: Robert Wood Johnson Foundation, 1992. p. 58- 66.
- ROCHA, A. F., ROCHA, M. T. **O cérebro na Escola**. Jundiaí, SP: EINA, 2000.