

Resenha do livro *Estude como um campeão: um guia baseado na Psicologia para hábitos de estudos “nota 10”*

Book review *Estude como um campeão – um guia baseado na Psicologia para hábitos de estudos “nota 10”*

Reseña del libro *Estude como um campeão – um guia baseado na Psicologia para hábitos de estudos “nota 10”*

Roberta Ekuni¹

<https://orcid.org/0000-0003-1490-0184>

¹ Universidade Estadual do Londrina, Londrina, Paraná – Brasil. E-mail: robertaekuni@uel.br.

GURUNG, R.; DUNLOSKEY, J. **Study like a champ**: the Psychology-based guide to “grade A” study habits. APALifeTools, 2023, 224p.

O livro *Estude como um campeão: um guia baseado na Psicologia para hábitos de estudos “nota 10”* (tradução livre do original *Study like a champ: the psychology-based guide to “grade A” study habits*, 2023) foi escrito por dois pesquisadores renomados das áreas de Psicologia, cognição e aprendizagem: Regan A. R. Gurung e John Dunlosky. O segundo é um dos autores de uma influente revisão na qual foram revisadas 10 estratégias de estudo, a saber: interrogação elaborativa, autoexplicação, resumo, grifo/sublinhado, mnemônicos de palavras-chave, formar imagens a partir do texto, reler, testar-se (praticar lembrar), prática distribuída e prática intercalada (Dunlosky *et al.*, 2013). Esse influente artigo possui mais de 3.500 citações no Google Acadêmico.¹

É possível ler o livro sem ter lido essa revisão, pois os autores aprofundam os estudos sobre as estratégias a partir de uma linguagem acessível, já que o livro é de divulgação científica. Se o leitor já leu o artigo, pode lembrar que as estratégias foram analisadas levando-se em consideração se funcionavam em diversos contextos, faixas etárias, disciplinas e materiais, bem como se foram testadas em sala de aula ou outros ambientes reais. O livro

¹ Consulta realizada em 20 de março de 2023.



também traz evidências científicas da eficácia das estratégias considerando os pontos anteriormente mencionados, todavia, enquanto o artigo é mais acadêmico, o livro é prático, direcionado para o aluno de graduação. Desse modo, possui diversas estratégias que o leitor deve ler e aplicar. O melhor é que é baseado em evidências; não se trata de conselhos de alguém que estuda bem e que está escrevendo um guia. Além disso, fornece vários questionários para que o estudante possa refletir a respeito de suas práticas, embora a maioria não esteja adaptada (culturalmente) nem traduzida para o Brasil.²

Outro ponto relevante do livro é que, apesar de parecer intuitivo, investigações realizadas, inclusive no Brasil (Ekuni *et al.*, 2022), mostram que os alunos não preferem as estratégias mais eficazes quando estudam por conta própria. Nesse contexto, os autores começam o livro justamente com essa indagação. No Capítulo 1, Então você acha que sabe como estudar? Vamos falar sobre essa sensação,³ Gurung e Dunlosky (2023) alegam que não sabemos como estudar nem julgamos bem quais estratégias são as mais efetivas. Eles disponibilizam um questionário com as 10 estratégias que revisaram e disponibilizam um questionário para que o aluno verifique em qual nível usa cada estratégia. Também propõem um exercício simples de metacognição para demonstrar que, na maioria das vezes, não há acurácia no que os alunos pensam: quando um aluno estuda uma matéria, deve refletir o quanto acertaria em uma prova sobre o assunto. Assim, deve pensar algo como: “se eu fizesse uma prova sobre essa matéria, acredito que acertaria 80% da questão” (o que seria uma boa meta). A partir desse julgamento, o aluno deve testar-se (p. ex.: fazer a lista de exercícios como se fosse um teste) e verificar, por meio da correção do simulado, se o julgamento estava correto (se acertou 80%). Normalmente, os alunos superestimam o quanto vão lembrar. Por fim, os autores afirmam haver vários fatores que influenciam a aprendizagem, como motivação, habilidades, hábitos, esforço, autoeficácia, apoio social, entre outros. Complementam citando a metanálise de Hattie (2015), que aponta que metade dos fatores depende do estudante, do que ele faz. Nesse sentido, reforçam a importância do livro, de saber como estudar.

No Capítulo 2, Primeiro as coisas importantes: planejar, os autores enfatizam que um bom planejamento auxiliará os alunos a alcançarem seus objetivos de estudo, mas esse planejamento deve ser realista. Para que isso aconteça, referem que o aluno deve incluir atividades divertidas e saudáveis e demonstram um exemplo de como planejar uma semana de

² Inventário de metacognição traduzido para o Brasil por Lima Filho e Bruni (2015).

³ Como o livro ainda não tem tradução para o português, todas as traduções aqui registradas são livres.

estudos. Também incluem um questionário de procrastinação e afirmam que é importante que o aluno tenha: i) autorregulação: capacidade de planejar, monitorar e avaliar seu desempenho; ii) autoeficácia: quão bem o aluno acredita que pode atingir um objetivo; iii) autorreflexão: conseguir medir se seu desempenho reflete seu objetivo. O *feedback*, ou seja, saber como está indo, se está acertando ou não, é muito importante, todavia ele não é fornecido por muitos professores. Nesse sentido, o aluno não deve esperar pelo *feedback*, deve ir atrás dele.

No Capítulo 3, Saiba fazer boas anotações, os autores argumentam que a qualidade das anotações que o aluno faz influencia seu aprendizado. Essas anotações auxiliam na aquisição e consolidação das informações. Não importa se o aluno prefere escrever a mão ou no computador, o importante é manter o foco, anotar o que é importante. Claramente, escrever ou digitar mais rápido e ter boa linguagem influenciam a qualidade da anotação, contudo o conhecimento prévio também, e esse é um bom argumento para ler o material antes de ir para a aula. Os autores explicam que um bom método de anotação é o 3R (do inglês, *record, revise, review*), ou seja, primeiro *registrar* o que é mais importante na aula com suas próprias palavras. Segundo, *rever* logo depois o que anotou, ou, de preferência, no mesmo dia, e completar as anotações com as informações faltantes. E, por último, *analisar* “o que é importante aqui?”. Se o aluno seguir esses passos, terá anotações que facilitarão seu processo de aprendizagem.

No Capítulo 4, Espaçando, os autores discutem a importância de estudar de forma espaçada, ou seja, não estudar somente na véspera da prova, espaçar os momentos de estudo ao longo do tempo. Os alunos costumam confundir espaçar com estudar com antecedência, mas não é só isso; por exemplo, o professor deu o tema A na primeira semana de aula e o aluno estuda o tema A; na segunda, o tema B, e o aluno estuda o tema B; e, na terceira semana, o tema C, e o aluno estuda o C. Para estudar de forma espaçada, o aluno deve fazer algo como: na primeira semana, estuda o A; na segunda, o B e um pouco do A; na terceira, o C, um pouco do B e do A também, e assim por diante, de maneira retroativa. Note que a quantidade de estudo do tema A tende a diminuir ao logo das semanas, e assim sucessivamente. Vale ressaltar que, muitas vezes, os alunos têm a intenção de estudar com antecedência, mas, na prática, fazem-no menos do que inicialmente se propuseram (Blasiman *et al.*, 2017).

No Capítulo 5, A prática de lembrar para monitorar e dominar, os autores explicam que a prática de lembrar, ou seja, estudar tentando lembrar-se do conteúdo faz que o aluno consiga identificar o que sabe e o que ainda precisa estudar mais, já que percebe que não lembrou de algum ponto. Além disso, essa estratégia faz que o aluno domine o conteúdo e o lembre por

mais tempo. Nesse sentido, os autores chamam a atenção para o que chamam de *reaprendizagens sucessivas*, ou seja, tentar lembrar seguido de *feedback* para conferir se acertou ou não, até lembrar pelo menos uma vez corretamente. Além disso, podem-se espaçar esses momentos de reaprendizagem, como na estratégia do capítulo anterior.

No Capítulo 6, Estratégias especiais para cursos de resolução de problemas: prática intercalada, autoexplicação e resolução de questões, Gurung e Dunlosky (2023) revelam formas ótimas de se estudar esse tipo de conteúdo. Quando se estuda de forma intercalada, ou seja, em uma sessão de estudo resolvem-se diferentes tipos de exercícios de uma disciplina, aumenta-se a transferência desse conteúdo, pois o estudante contrasta um tipo com o outro e os compara. Quando se usa a autoexplicação, ou seja, tentar pensar por que, o que ou como um fato está correto, tenta-se conectar com o que já se sabe quando se explica, o que melhora a aprendizagem. Essa estratégia vale se o aluno souber o suficiente da matéria e for capaz de explicar o assunto. Estudar com a resolução dos exercícios funciona para quem não domina muito o assunto. O aluno pode entender como foi resolvida a questão e, depois, tentar resolvê-la aos poucos, tampando parte do problema e aumentando a parte escondida da resolução até conseguir fazê-la sozinho.

No Capítulo 7, Quando grifar, reler, resumir e formar imagens, os autores esclarecem que essas estratégias podem ser usadas desde que não isoladamente. Por exemplo, quando estiver lendo, vale ler sem grifar e reler grifando prestando atenção no que é importante. Usar a releitura de forma espaçada e também para verificar pontos que não muito bem entendidos. Resumir é uma estratégia válida se se domina um pouco do conteúdo, já que, se não se sabe, não será possível resumir com as próprias palavras. Por fim, não se podem formar imagens de todos os conteúdos e, em alguns casos, isso pode até prejudicar (lembrar a imagem e não conseguir resgatar o conteúdo em si).

No Capítulo 8, Um breve olhar a algo novo: misturando e combinando, os autores reforçam o que foi dito anteriormente. O aluno deve conseguir analisar quais são as estratégias mais benéficas em cada contexto. Até as estratégias com baixa eficácia (p. ex., grifar) podem ser boas se misturadas com outras estratégias. O mais importante é que o aluno tenha em mente que é ele que deve conseguir recordar corretamente pelo menos uma vez. Depois de um tempo, pode retomar o conteúdo e tentar de novo, ou seja, o foco deve ser a reaprendizagem sucessiva.

No Capítulo 9, As emoções, comportamentos e cognições dos campeões, os autores esclarecem que as estratégias de estudo representam uma fatia para se ter sucesso nos estudos.

Deve-se ter em mente que o estudante é um ser com várias dimensões. Então, os autores fazem uma lista de outros fatores aos quais os alunos devem se atentar: 1) fazer atividade física: adultos devem fazer cerca de 150 minutos de atividade física por semana; 2) sono de qualidade: deve-se dormir cerca de 7-8 horas por dia (em média); 3) aprender a lidar com o estresse, já que ele atrapalha a aprendizagem; 4) ter uma rede de apoio, ou seja, amigos e família dando suporte; 5) praticar *mindfulness* (atenção plena), já que há muitas vantagens nessa prática e a maioria das pessoas pode praticá-la; 6) comer bem, optando por alimentos nutritivos; e 7) limitar a ingestão de bebidas alcoólicas, visto que o consumo frequente pode prejudicar a aprendizagem.

Em suma, como o livro tem como público alunos de graduação, não reporta exaustivamente os métodos e a discussão dos resultados das pesquisas científicas. Nesse sentido, para os pesquisadores da área, o livro é indicado para se observar como os autores conseguiram traduzir o conteúdo de forma simplificada. Isso é relevante dada a necessidade de a informação científica chegar à sociedade (Ekuni; Pompeia, 2016). Vale ressaltar que as informações nele contidas são baseadas em pesquisas desenvolvidas predominantemente nos Estados Unidos, cujos resultados devem ser encarados com cautela quando aplicados em nosso contexto populacional, que difere culturalmente da população WEIRD (acrônimo que significa ocidentais, educados, industrializados, ricos e democráticos), uma vez que não se pode afirmar que a maneira como os alunos usam as estratégias seja universal (Ekuni *et al.*, 2023).

O livro é bastante prático e direcionado para graduandos em geral, especialmente para aqueles que gostariam de melhorar sua aprendizagem sem se preocupar muito com a teoria por trás das estratégias. É baseado em evidências, e não em meras dicas de “faça isso porque na minha experiência tenho visto que funciona”. De acordo com Slavin (2020), a educação baseada em evidências pode transformar o modo como as pessoas aprendem e ensinam. Nesse sentido, recomenda-se a leitura inclusive para educadores, já que eles poderiam ensinar os alunos a estudar de maneira efetiva (Morehead *et al.*, 2016).

Alguns podem considerar algumas dicas óbvias, entretanto, apesar dessa obviedade, os alunos não praticam essas estratégias com eficácia, conforme a literatura levantada (Karpicke *et al.*, 2009; Ekuni *et al.*, 2020). Outras dicas fogem da obviedade. Considerando-se que são comuns as reclamações dos alunos a respeito de estudarem e não obterem bons resultados nas provas, sentirem-se fracassados e relatarem que não foram ensinados a estudar adequadamente (Morehead *et al.*, 2016), o livro é essencial para aprender a estudar com base nas descobertas da Psicologia.

Conforme os autores recuperam no último capítulo, o sucesso acadêmico não depende só de estratégias de estudo. Semelhantemente, a literatura aponta que motivação, autorregulação e atitudes em relação à aprendizagem também exercem sua influência (Credé; Kuncel, 2008). Além disso, fatores como sono de qualidade, boa alimentação, nível socioeconômico, entre outros (Sigman *et al.*, 2014) também figuram como variáveis importantes para se tornar um bom aprendiz. Por esse ângulo, ao ler o livro, deve-se ter em mente que os autores estão focando as estratégias, mas não ignoram a complexidade que é o ser humano, com suas dimensões biopsicossociais.

Vale ter em mente que, mesmo quando se fala no uso de uma estratégia específica, por conta dos fatores supracitados, a mesma estratégia possui dimensões e profundidades diferentes. Por exemplo, a forma como um aluno relê o conteúdo associa-se a se ele está com sono, se está preocupado com o que comer ou como pagar as contas, se está motivado a estudar ou não e vai alterar a efetividade da estratégia. Assim, é importante considerar as diferenças culturais e contextuais ao se implementarem estratégias de estudo efetivas em diferentes países.

Outra limitação é que não basta saber que uma estratégia é melhor se ela não for implementada. A implementação das estratégias de estudo efetivas requer um esforço consciente e contínuo por parte dos alunos. Estudos mostram que, mesmo quando os alunos tomam conhecimento de quais são as melhores estratégias, continuam mantendo hábitos de estudos anteriores (Kornell, Son, 2009). Futuros estudos podem investigar como auxiliar os alunos na implementação de técnicas de estudo efetivas no contexto brasileiro (para exemplo de um meio de implementação nos Estados Unidos, ver Brown-Kramer, 2021).

Referências

BLASIMAN, R.; DUNLOSKY, J.; RAWSON, K. The what, how much, and when of study strategies: comparing intended versus actual study behaviour. **Memory**, v. 25, n. 6, p. 784-792, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1221974>. Acesso em: 5 abr. 2023.

BROWN-KRAMER, C. Improving students' study habits and course performance with a "learning how to learn" assignment. **Teaching of Psychology**, v. 48, n. 1, p. 48-54, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0098628320959926>. Acesso em: 5 abr. 2023.

CREDE, M.; KUNCEL, N. Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. **Perspectives on psychological science**, v. 3, n. 6, p. 425-453, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00089>. Acesso em: 5 abr. 2023.

DUNLOSKY, J. *et al.* Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. **Psychological Science in the Public Interest**, v. 14, n. 1, p. 4-58, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>. Acesso em: 5 abr. 2023.

EKUNI, R. *et al.* A conceptual replication of survey research on study strategies in a diverse, non-WEIRD student population. **Scholarship of Teaching and Learning in Psychology**, v. 8, n. 1, p. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/stl0000191>. Acesso em: 5 abr. 2023.

EKUNI, R.; POMPÉIA, S. O impacto da divulgação científica na perpetuação de neuromitos na educação. **Revista da Biologia**, v. 15, n. 1, p. 21-28, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.7594/revbio.15.01.01>. Acesso em: 5 abr. 2023.

EKUNI, R.; POMPEIA, S.; AGARWAL, P. Are study strategies universal? A call for more research with diverse non-WEIRD students. *In*: OVERSON, C.; HAKALA, C.; KORDONOWY, L.; BENASSI, V. (ed.), **In their own words: What scholars and teachers want you to know about why and how to apply the science of learning in your academic setting**, p. 316-327. Society for the Teaching of Psychology. Disponível em: <https://teachpsych.org/ebooks/itow>. Acesso em: 5 abr. 2023.

HATTIE, J. The applicability of visible learning to higher education. **Scholarship of teaching and learning in psychology**, v. 1, n. 1, p. 79, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/stl0000021>. Acesso em: 5 abr. 2023.

KARPICKE, J.; BUTLER, A.; ROEDIGER III, H. Metacognitive strategies in student learning: do students practice retrieval when they study on their own? **Memory**, v. 17, n. 4, p. 471-479, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09658210802647009>. Acesso em: 5 abr. 2023.

KORNELL, N.; SON, L. Learners' choices and beliefs about self-testing. **Memory**, v. 17, n. 5, p. 493-501, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09658210902832915>. Acesso em: 5 abr. 2023.

LIMA FILHO, R.; BRUNI, A. Metacognitive awareness inventory: Tradução e validação a partir de uma análise fatorial confirmatória. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 35, p. 1275-1293, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703002292013>. Acesso em: 5 abr. 2023.

MOREHEAD, K.; RHODES, M.; DELOZIER, S. Instructor and student knowledge of study strategies. **Memory**, v. 24, n. 2, p. 257-271, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/09658211.2014.1001992>. Acesso em: 5 abr. 2023.

SIGMAN, M. *et al.* Neuroscience and education: prime time to build the bridge. **Nature neuroscience**, v. 17, n. 4, p. 497-502, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/nn.3672>. Acesso em: 5 abr. 2023.

SLAVIN, R. How evidence-based reform will transform research and practice in education. **Educational Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 21-31, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1611432>. Acesso em: 5 abr. 2023.

EKUNI, R.

Enviado em: 28/03/2023

Revisado em: 05/04/2023

Aprovado em: 05/04/2023