

## VIII SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

29 a 30 de Novembro de 2018

### **UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO SOBRE AS ESTRATÉGIAS PARA O ENFRENTAMENTO DE DIFICULDADES RELACIONADAS AO COMPORTAMENTO DE ESTUDAR**

Anna Rita Braciforte Correia (Programa de Iniciação Científica, Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-Paraná, Brasil); Fernanda Gratão Badan (Programa de Iniciação Científica, Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-Paraná, Brasil); Carlos Eduardo Lopes, Departamento de Psicologia, Laboratório de Filosofia e Metodologia da Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-Paraná, Brasil); Carolina Laurenti, Departamento de Psicologia, Laboratório de Filosofia e Metodologia da Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-Paraná, Brasil).

contato: ferbadan16@gmail.com

**Palavras-chave:** Análise do comportamento. Estudar. Autocontrole. Práticas de estudo. Contingências.

Falta de atenção, dificuldade na concentração, incompreensão do conteúdo e procrastinação são queixas comuns entre estudantes universitários. A procrastinação de tarefas é algo recorrente na realidade do estudante universitário e a quantidade de matérias na grade curricular de universitários resulta em um excesso de conteúdo e de atividades acadêmicas distintas. Todos esses problemas levam, por vezes, à esquiva: o estudante ocupa-se com qualquer outro tipo de atividade que evite o contato com o estudo (ALOI; HAYDU; CARMO, 2014). Ao mesmo tempo, o prazo de entrega e as notas tornam-se os únicos objetivos do estudar. O resultado é um repertório de estudo pouco efetivo, no sentido de que o estudo dificilmente leva à aprendizagem do que é estudado (COSTA; FERMOSELLI; LOPES, 2014).

De um ponto de vista comportamental, o aluno não estuda, pois não está sob controle das contingências necessárias para que o comportamento de estudar produza reforçadores positivos. Assim, quando um aluno não aprende, pode-se dizer que faltam contingências e um repertório de estudar efetivo. Atualmente, o uso de estímulos aversivos ainda é comum no sistema de ensino tradicional, como ameaças de notas baixas e reprovação. Este método resulta em um processo de reforçamento negativo do comportamento de estudar, fazendo em que o aluno estude somente para se livrar de condições aversivas. De acordo com Henklain e Carmo (2013, p. 717), “a punição não tem papel instrutivo, pois punir indica o que está errado, mas não o que é o certo”, ou seja, os estímulos aversivos não promovem o aprendizado.

## VIII SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

29 a 30 de Novembro de 2018

Um modo de contornar essa situação é promover condições para que aluno compreenda as contingências de seu comportamento, criando um autoconhecimento necessário para que, a partir dele, o aluno possa manipular as contingências de seu próprio comportamento (autogoverno). Ao compreender e controlar o próprio comportamento, o estudante possui certa autonomia em relação ao que aprende e como aprende.

Alguns exemplos de dificuldades relacionadas ao comportamento de estudar são: não estudar em local adequado, não possuir uma rotina de estudos, deixar de grifar os textos, não fazer resumos ou fichamentos e procrastinar. Considerando essas dificuldades, seria possível encontrar na literatura comportamental formas de arranjar contingências que tornem o estudo mais efetivo? Em outras palavras, quais estratégias seriam efetivas para o enfrentamento de dificuldades relacionadas ao comportamento de estudar? Esta pesquisa pretende enfrentar essa problemática.

A pesquisa que está sendo desenvolvida é de natureza bibliográfica e tem como objetivo encontrar e sistematizar estratégias de enfrentamento das dificuldades relacionadas ao comportamento de estudar de alunos. Para que este objetivo seja alcançado foi realizado um mapeamento de artigos de Análise do Comportamento em português e inglês, que discutiam dificuldades relacionadas ao comportamento de estudar. Os artigos em português foram buscados na base de dados *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), acessada pelo portal de periódicos da CAPES, e na *Biblioteca Virtual em Psicologia* (BVS-Psi). Os artigos em inglês foram buscados na base de dados Biblioteca Virtual em Psicologia (BVS-Psi) e no *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) acessado pelo *Wiley Online Library*.

Em relação às publicações em português, foram encontrados 26 artigos no portal de periódicos da CAPES e 108 no BVS-Psi, resultando num total de 134 artigos. Destes 134 artigos, 41 foram excluídos por repetição, 77 por não se ajustar ao tema, 1 pela língua (espanhol), e mais 2 artigos por impossibilidade de acesso, restando 13 publicações para *download* e análise preliminar. Depois da leitura preliminar, 11 artigos foram excluídos por não tratarem diretamente do tema, sobrando somente 2 publicações para análise e categorização.

Nas pesquisas em inglês, foram encontrados 140 artigos no BVS-Psi e 135 no JABA, resultando num total de 275 artigos. Destes, 120 foram excluídos por repetição, 144 por não se ajustar ao tema e 1 artigo por impossibilidade de acesso, restando 10 publicações para *download* e análise preliminar. Depois da leitura preliminar, 10 artigos foram excluídos por

## VIII SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

29 a 30 de Novembro de 2018

não tratem diretamente do tema, não restando publicações para análise. Outros 4 artigos foram selecionados e analisados, pautando-se nas referências dos artigos encontrados nas buscas.

Sobre as filiações dos autores dos artigos encontrados, houve um artigo filiado à Faculdade Integrada Tiradentes (FITS), um filiado à Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), um filiado à Universidade Estadual de Londrina (UEL) e dois filiados à Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Somente em um dos artigos, os autores estão filiados à universidades diferentes: dois autores na UFSCar e um na UEL. Sendo assim, a maioria dos autores dos artigos encontrados estão filiados à UFSCar e à UEL. Além disso, somente um autor se repete.

Os dados obtidos durante a análise dos artigos foram organizados em três categorias, que descrevem problemas relacionados ao comportamento de estudar: i) organização do ambiente de estudo, ii) planejamento do estudo e iii) a forma de estudar.

Em relação à organização do ambiente de estudo, a literatura analisada sugere selecionar um local exclusivo, que seja silencioso e sem movimentação de pessoas, para que o indivíduo possa manter o comportamento de estudar por mais tempo. Uma boa iluminação deste local, além de uma temperatura adequada e cadeiras confortáveis, evitará que o indivíduo interrompa o estudo a fim de providenciar esses confortos físicos (COSER; CORTEGOSO; GIL, 2011; COSTA; FERMOSELLI; LOPES, 2014). Caso haja muitos estímulos visuais concorrentes (como posters), aparelhos eletrônicos ou estimulações auditivas, é recomendado retirá-los para que não afetem o estudo aumentando a probabilidade de esquivar (COSER; CORTEGOSO; GIL, 2011). É indicada também a utilização de uma mesa exclusiva para estudar (escrivania), pois cria condições para que o aluno tenha um ambiente discriminativo para essa função (KIENEN et al., 2017).

No que diz respeito ao planejamento de estudo, a literatura analisada propõe uma avaliação do tempo disponível, estabelecimento de objetivos, planejamento de tarefas e elaboração de listas de prioridades, tornando o indivíduo consciente de seu tempo. Desse modo, sugere-se anotar todas as atividades que deverão ser feitas e seus prazos de entrega, possibilitando ao estudante uma visualização rápida e precisa de seus deveres. Para isso é indicado o uso de uma agenda ou caderno exclusivo para a função (KIENEN et al., 2017; GARCIA; FALCÃO; ALMEIDA-VERDU, 2016). O cansaço também pode comprometer a performance do estudante, assim é preciso gerir o tempo dedicado ao estudo para que o aluno

## VIII SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

29 a 30 de Novembro de 2018

não desista ou fuja por “cansaço mental” (ALOI; HAYDU; CARMO, 2014). O estudante deve também manter um cronograma de tarefas, definindo os horários de estudo e quais tarefas serão realizadas. Este cronograma deve ser cumprido, avaliado e aperfeiçoado constantemente para que haja um melhor aproveitamento (KIENEN et al., 2017).

Sobre a forma de estudar, é necessária a organização prévia dos materiais, a fim de economizar tempo, assim como discernir quais conteúdos já são possíveis de serem aprendidos, avançando em seu próprio ritmo, indo dos conteúdos simples para os mais complexos (ALOI; HAYDU; CARMO, 2014; HENKLAIN; CARMO, 2013). Ler um texto em voz alta pode melhorar a compreensão, pois propicia o aumento do controle de estímulos; grifar o texto também pode tornar a leitura mais efetiva. Assim, com o texto grifado, será possível fazer fichamentos (por cópia ou com “suas palavras”) ou elaborar resumos e até responder perguntas orientadoras (KIENEN et al., 2017). A postura física do aluno também contribui para manter o aluno engajado, pois evita dor nas costas (desconfortos) (COSER; CORTEGOSO; GIL, 2011). Por último, proporcionar um tempo de lazer após estudo traz consequências reforçadoras positivas, o que pode melhorar o desempenho do estudante (GARCIA; FALCÃO; ALMEIDA-VERDU, 2017).

A sistematização dos dados obtidos na análise dos artigos permite algumas conclusões. Em primeiro lugar, foi encontrado um número relativamente baixo de estudos sobre o assunto, 6 artigos ao todo. Esse dado causa um estranhamento, pois durante a pesquisa nas bases de dados, estavam sendo procurados artigos também em inglês, porém nenhum deles abordava diretamente estratégias de enfrentamento das dificuldades do comportamento de estudar, evidenciando a escassez de artigos sobre o assunto também na literatura internacional de Análise do Comportamento. Apesar de entre as palavras-chave utilizadas durante a pesquisa estar especificando “Análise do Comportamento”, a maioria dos artigos encontrados durante as buscas eram de Psicologia Cognitiva, o que reforça a hipótese de que a lacuna sobre essa temática é específica da Análise do Comportamento.

Em segundo lugar, os trabalhos analisados na pesquisa foram publicados nos últimos 10 anos, porém, com mais frequência nos últimos 5 anos, o que indica que a temática talvez esteja ganhando maior destaque e que mais trabalhos venham a ser publicados no futuro.

Em terceiro lugar, as técnicas de estudo encontradas na literatura analisada carecem, em sua maioria, de explicações e referências. Além disso, não há comparações sistemáticas que permitam concluir quais são as técnicas mais eficazes, sendo encontrado somente uma

## VIII SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

29 a 30 de Novembro de 2018

listagem de técnicas. Essa ausência de comparações sistemáticas tornam os estudos repetitivos e com pouca sustentação empírica. Ainda em relação a esse ponto, somente um dos artigos analisados era um estudo de caso (artigo de Garcia, Falcão e Almeida-Verdu, 2017), apresentando a situação, analisando os aspectos negativos das práticas de estudo do indivíduo e testando métodos de organização e de estudo, a fim de aperfeiçoar seu repertório de estudo. A falta de estudos empíricos e, principalmente, experimentais entre o material analisado mostra-se ainda mais controversa no caso da Análise do Comportamento, que defende uma forte sustentação empírico-experimental de seus enunciados teóricos (CARVALHO NETO, 2002).

Futuramente pode ser interessante realizar uma pesquisa expandindo as buscas para outros materiais, como livros, dissertações e teses. Dessa forma, seria possível analisar se a escassez de materiais se restringe apenas aos artigos ou se é um problema presente em toda a área.

### Referências

- ALOI, P. E. P.; HAYDU, V. B.; CARMO, J. S. Motivação no ensino e aprendizagem: algumas contribuições da Análise do Comportamento. **CES Psicol**, v. 7, n. 2, p. 138-152, 2014.
- CARVALHO NETO, M. B. Análise do comportamento: behaviorismo radical, análise experimental do comportamento e análise aplicada do comportamento. **Interação em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 13-18, 2002.
- COSER, D. S.; CORTEGOSO, A. L.; GIL, M. S. C. A. Promoção de comportamentos de estudo em crianças: resultados de um programa de ensino para pais e responsáveis. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 13, n. 2, 58-78, 2011.
- COSTA, Y. H. S.; FERMOSELI, A. F. O.; LOPES, A. P. Análise do Comportamento no processo de ensino-aprendizagem na educação. **Caderno de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 2, n. 1, p. 213-226, 2014.
- GARCIA, V. A.; FALCÃO, A.; ALMEIDA-VERDU, A. C. O treino de operantes verbais durante o comportamento de estudar: relato de um caso. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. XIX n. 1, p. 31-48, 2017.
- HENKLAIN, M. H. O.; CARMO, J. S. Contribuições da análise do comportamento à educação: um convite ao diálogo. **Cad. Pesqui.**, v. 43, n. 149, p. 704-723, 2013.
- KIENEN, N. et al. Comportamentos pré-requisitos do “Estudar textos em contexto acadêmico”. **Revista CES Psico**, v. 10, n. 2, p. 28-49, 2017.