



UPI

Unidade Interdisciplinar de
Políticas Inclusivas - UFV

VOCÊ SABE QUAIS AS TÉCNICAS DE ESTUDO MAIS EFICAZES?

Baseado no estudo

“Improving Students’ Learning With Effective Learning Techniques”

Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1529100612453266>. Acesso em: 9 nov. 2020.

10

GRIFAR PARTES IMPORTANTES

Apenas grifar partes mais importantes em um texto é uma técnica pouco efetiva, já que seu cérebro não está organizando, criando ou conectando conhecimentos, a não ser que seja combinada com outras técnicas.

RELEITURA

9

Somente reler um texto foi considerado pouco útil. Porém, caso a releitura seja feita logo após a primeira leitura e combinada com técnicas que ajudem a estabelecer associações, maior será o resultado.

8

MNEMÔNICOS

Consiste em formar uma palavra ou frase que ajuda na memorização. Entretanto, a palavra-chave deve ser fácil de lembrar. Então, utilize apenas em casos específicos, já que é fraco para a memória de longo prazo.

VISUALIZAÇÃO

7

Imaginar figuras e cenas durante a leitura de textos longos mostrou-se técnica pouco efetiva. É bom lembrar que isso não invalida os mapas mentais, de boa eficácia, já que eles consistem na conexão de ideias e conceitos.

6

RESUMOS

Possui eficácia moderada, pois existe o risco de que o texto seja mal interpretado e de que os seus pontos principais não sejam identificados. Porém, a técnica pode ser efetiva para quem já é hábil em produzir resumos.

INTERROGAÇÃO ELABORATIVA

5

Consiste na elaboração de perguntas para buscar o entendimento real do assunto, o que requer um esforço maior do cérebro, por isso tem eficácia moderada. Entretanto, é preciso saber fazer perguntas relevantes.

4 AUTO-EXPLICAÇÃO

Consiste em entender e explicar o assunto a si mesmo durante o aprendizado e não após o estudo. Tem eficácia moderada, mas não basta repetir em voz alta, é preciso explicar com as próprias palavras o que foi lido.

ESTUDO INTERCALADO

3

Estudar conteúdos diferentes, de forma intercalada numa mesma sessão de estudos de um determinado dia, ajuda a manter o foco e evita o cansaço de estudar a mesma disciplina por muito tempo. Eficácia moderada.

2

TESTE PRÁTICO

Consiste em resolver o maior número possível de questões sobre o tema ou de provas anteriores para fixar o conteúdo. Mas lembre-se de refazer as que você errou depois. Eficácia alta, tem até o dobro da eficiência de outras técnicas.

PRÁTICA DISTRIBUÍDA



1

A mais eficiente de todas. Consiste em intervalar estudos com períodos de descanso e em dividir o conteúdo em ciclos de estudo ao longo dos dias, incluindo as revisões, em vez de concentrar a aprendizagem apenas em um dia.