

## **Esqueça o que você sabe sobre como estudar**

*Benedict Carey*

*Entupir o cérebro de informação não ajuda no aprendizado*

Psicólogos descobriram que alguns dos mais sagrados conselhos sobre como estudar estão errados. "Reserve um espaço tranquilo; respeite o cronograma de tarefas; estabeleça metas e limites" - as conclusões contradizem grande parte dessa sabedoria comum.

Na verdade, algumas técnicas simples podem melhorar de forma confiável o quanto um aluno aprende ao estudar.

Por exemplo, em vez de ficar em um só local, o simples fato de alternar o ambiente do estudo já melhora a atenção. O mesmo vale quanto a estudar habilidades ou conceitos distintos, mas correlatos, de uma só vez, em lugar de focar intensamente em uma coisa só.

"Conhecemos esses princípios já há algum tempo, e é intrigante que as escolas não os tenham adotado, ou que as pessoas não os aprendam por tentativa e erro", disse Robert Bjork, psicólogo da Universidade da Califórnia, Los Angeles.

Veja a noção de que as crianças têm estilos de aprendizado específicos - que algumas são mais "visuais", enquanto outras aprendem "de ouvido"; ou que algumas usam mais o lado esquerdo do cérebro, e outras usam mais o direito. Numa recente revisão publicada na revista "Psychological Science in the Public Interest", uma equipe de psicólogos não encontrou praticamente nada que corroborasse tais ideias. Eles consideraram "chocante e perturbadora" a popularidade de uma abordagem tão pouco comprovada.

Muitos cursos voltados para como estudar melhor insistem que o aluno encontre um local específico para trabalhar. A pesquisa concluiu justamente o contrário.

O cérebro estabelece associações sutis entre o que é estudado e as sensações notadas naquele momento no ambiente. Ele dá ao Tratado de Versalhes as mesmas cores da luz fluorescente do alojamento estudantil, digamos; ou atribui ao Plano Marshall o tom de verde do salgueiro no quintal.

"O que achamos que acontece é que, quando o contexto externo varia, a informação é enriquecida, retardando o esquecimento", disse Bjork.

Da mesma forma, variar o tipo de material estudado em uma só sessão parece deixar uma impressão mais profunda no cérebro, em vez de se concentrar numa só coisa por vez.

A pesquisa também contraria a abordagem da "imersão intensiva". Entupir apressadamente um cérebro é como tentar encher de repente uma mala vagabunda: ela segura o conteúdo por algum tempo, até que tudo se esparrama.

Quando a "mala neurológica" é enchida de modo gradual e cuidadoso, ela retém o conteúdo por bem mais tempo. Uma hora de estudos por noite, uma hora no fim de semana, outra sessão daqui a uma semana: tal espaçamento melhora a rememoração posterior.

Ninguém sabe por quê. Talvez o cérebro, ao revisitar o material, tenha de reaprender parte do que havia absorvido, antes de incorporar mais coisas - e pode ser que esse processo sirva de reforço.

"A ideia é que o esquecer é amigo do aprender", afirmou Nate Kornell, psicólogo do Williams College, de Massachusetts, e autor de um estudo sobre o aprendizado. "Quando você esquece algo, isso permite que você reaprenda, e o faça efetivamente da próxima vez que vir isso."

**Fonte: Folha de S.Paulo, São Paulo, 27 set. 2010, The New York Times, p. 5.**