

Resenha do livro: Torne-se um craque nos testes - um guia para estudantes aprenderem melhor: “Ace That Test” - A Student’s Guide to Learning Better

Book Review: "Become a Test star: A Guide for Students to Learn Better" – "Ace That Test: A Student’s Guide to Learning Better"

Reseña del libro: Conviértase en un experto en exámenes: una guía para que los estudiantes aprendan mejor: “Ace That Test”: una guía para que el estudiante aprenda mejor

Antónia Oliveira¹

<https://orcid.org/0009-0009-8658-3932>

Roberta Ekuni²

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

Como citar: Oliveira, A; Ekuni, R. (2024). Resenha do livro: Torne-se um craque nos testes - um guia para estudantes aprenderem melhor: “Ace That Test” - A Student’s Guide to Learning Better. *RAC: Revista Angolana de Ciências*, 6(2), e060208. <https://doi.org/10.54580/R0602.08>

O presente livro é de autoria de quatro psicólogas cognitivas, que também são pesquisadoras que visam melhorar o aprendizado de quem quer aprender. Desse modo, o público-alvo do livro são estudantes. O objetivo é disseminar a produção científica a respeito de como se aprende de forma clara e acessível. As autoras usam estratégias como “*dual coding*”, ou seja, dupla codificação, (Clark, Paivio, 1991), no qual algumas explicações escritas também possuem imagens que auxiliam a compreensão do conteúdo. Outro ponto positivo é que, ao final dos capítulos, há perguntas para responder, outra estratégia que serve tanto para verificar o que aprendeu do capítulo quanto para reforçar esse conteúdo (Roediger, Putnam, Smith, 2011).

O livro é dividido em três partes: 1) Introdução, no qual foca na importância da aprendizagem ser baseada nas evidências científicas; 2) Se preparando para aprender, com foco em planejamento; e 3) Estratégias de estudo que funcionam.

¹ Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Estadual do Londrina, Londrina, Paraná – Brasil. niih.oliveira@uel.br

² Doutora em Ciências (Psicobiologia)

Professora Adjunta na Universidade Estadual de Londrina. Universidade Estadual do Londrina, Londrina, Paraná – Brasil. robertaekuni@uel.br

A parte um é dividida em dois Capítulos. No primeiro capítulo, “A Ciência da aprendizagem é flexível (e este livro também)”, as autoras sugerem que o livro seja usado como um manual de consulta ou um guia. Deve ser flexível porque os achados das pesquisas científicas estão dentro de um contexto específico. Nesse sentido, é preciso ser flexível e adaptar de acordo com a realidade,

O segundo capítulo, “Alfabetização científica – por que você deve confiar nos conselhos deste livro”, as autoras reforçam a importância das valiosas estratégias apresentadas, uma vez que muitas pessoas podem dar dicas de como estudar, todavia, as dicas aqui apresentadas são baseadas nos estudos científicos.

A parte dois engloba os capítulos três ao sete. No terceiro capítulo, “Fazer tarefas e estudar não são a mesma coisa, e você precisa fazer os dois!”, as autoras explicam que fazer tarefa de casa e estudar são atividades diferentes. Estudar envolve revisar o conteúdo de forma espaçada e não só fazer a tarefa da semana, por exemplo. Destaca-se a importância da consistência no estudo como um segredo valioso para aumentar o aprendizado.

O quarto capítulo, “Seu cérebro é parte do seu corpo: preparando sua mente para aprender”, enfatiza que diversos fatores podem contribuir para que o aprendizado eficaz aconteça, tais como sono de qualidade, alimentação saudável e exercícios físicos.

O quinto capítulo, “O mito da multitarefa – preparando seu ambiente para a aprendizagem”, promove uma reflexão dos prejuízos da multitarefa, ou seja, o ato de alternar entre tarefas. Muitas vezes, além de lidar com distrações externas, há distrações internas como pensamentos, divagações mentais, medos e ansiedades que também roubam a atenção que deveria ser utilizada para o aprendizado.

O sexto capítulo, “Como sei o que (não) sei?”, aborda sobre a consciência metacognitiva que todo estudante deve ter. Todavia, muitas atividades que deixam os alunos confiante, como reler, grifar, não necessariamente levam a uma melhor aprendizagem. E o aluno precisa ter consciência disso, ou seja, deve ter cuidado com erros de metacognição.

O sétimo capítulo, “Planejar suas sessões de estudo é importante”, aborda a importância do planejamento das sessões de estudo, salientando que, saber quando estudar pode ser importante para que isso aconteça. Além disso, destacam a prática espaçada como uma estratégia útil para planejar as sessões. Assim, deve-se planejar sessões de estudos mais curtas, o que gera benefícios notáveis na aprendizagem, especialmente se combinadas com outras estratégias.

O oitavo capítulo dá início a terceira parte do livro “Estratégias de estudo que funcionam”. Nesse capítulo, as autoras focam na prática de lembrar, ou seja, “Traga à mente o que você pode lembrar”, que é uma das melhores estratégias para que o aprendizado dure. Elas explicam como usá-la e quais os benefícios para a aprendizagem e memória.

O nono capítulo, “Encontre vários exemplos concretos”, as autoras explicam sobre o uso adequado dos exemplos e que estudar com exemplos facilita a aprendizagem, uma vez que auxilia a compreensão e promove mais familiarização com conteúdos novos.

O décimo capítulo, “Use recursos visuais e palavras para ajudar você a entender”, explica sobre a codificação dupla, que consiste em combinar recursos visuais com palavras; as autoras abordam que além desta técnica ser excelente para aprender, é ótima para o estudante lembrar do que aprendeu. O capítulo também frisa que não basta usar qualquer tipo de recurso visual pelo fato de que, quando não bem combinada, podem provocar um conhecimento fraco e até mesmo distrair por não ajudar a explicar as informações. Além disso, as autores esclarecem que a codificação dupla não é a preferência por certos estilos de aprendizagem, não é a preferência que faz com o que o aluno aprenda. Nesse sentido, vale reforçar que não há evidências de que se uma pessoa aprende de forma congruente com seu estilo de aprendizagem favorito, irá aprender melhor (e.g. Pashler et al., 2008).

O décimo primeiro capítulo, “Descreva e explique como as coisas funcionam”, apresenta a elaboração como um método para melhorar a compreensão e em seguida, apresenta as evidências científicas que sustentam a eficácia da elaboração. Assim, deve-se integrar novas ideias com informações já adquiridas para que o estudante possa organizar o seu conhecimento, tornando-o mais fácil de entender e lembrar. Por exemplo, vale incentivar se questionar: o porquê e como o fenômeno que está estudando acontece. Vale ressaltar que a presença de conhecimento prévio influencia positivamente nessa estratégia.

O décimo segundo capítulo, “Misture tudo”, aborda a respeito da prática de intercalação, que consiste em misturar diferentes conteúdos para que a compreensão se torne mais provável e se possa lembrar do conteúdo a longo prazo. As autoras esclarecem que isso não se aplica a tópicos completamente diferentes; portanto, misturar ideias ajuda a ver como elas são diferentes e semelhantes.

O décimo terceiro capítulo, “Use estratégias eficazes para tomar notas”, explica a importância das anotações, como fazer de forma correta e como usar estrategicamente durante as sessões de estudo. Nesse capítulo, as autoras abordam a respeito da relação existente entre anotações e conhecimento prévio, destacando que há diferentes formas de fazer anotações. Em suma, organizar as anotações e parafrasear as ideias e conceitos, são aliados valiosos para anotações de qualidade.

No décimo quarto capítulo, “Evite estratégias que não funcionam”, as autoras abordam acerca da ilusão de competência, ou seja, a “sensação” de aprendizado que algumas estratégias proporcionam, mas que na realidade, geram menos aprendizado do que os alunos imaginam. Este capítulo também ensina como modificar as estratégias de modo a incluir as estratégias apresentadas nos capítulos anteriores. Portanto, não há necessidade de desistir completamente das estratégias que gostamos, apenas devemos utilizá-las de maneiras eficazes.

No décimo quinto capítulo, “Acredite em si mesmo” as autoras ressaltam a importância de estar motivado para mudar os hábitos de estudo, uma vez que mudar as estratégias de estudo leva tempo e esforço. Ademais reforçam que a autoeficácia é um elemento

fundamental para adquirir resultados desejados nos estudos. Assim, quanto maior for a autoeficácia, maior a probabilidade de nos envolvermos em tarefas desafiadoras.

No final da obra, são apresentadas as respostas das perguntas colocadas em cada exemplo no final de cada capítulo. Ou seja, há um feedback com exemplo de resposta que poderia ser dada. Isso é importante para conferir as respostas do leitor que se interessou em responder as questões. Essa obra, é sem dúvidas de extrema importância para o campo da educação baseada em evidências. O aluno precisa autorregular sua aprendizagem, escolhendo boas estratégias no momento dos estudos, e isso influenciará seus ganhos acadêmicos (ex de efeitos positivos do treino em universitários em Theobald, 2021). Recomendamos a sua tradução em Língua Portuguesa para que seja acessível à pessoas que não leem em inglês.

REFERÊNCIAS

Clark, J. M., & Paivio, A. (1991). Dual coding theory and education. *Educational psychology review*, 3, 149-210.

Roediger III, H. L., Putnam, A. L., & Smith, M. A. (2011). Ten benefits of testing and their applications to educational practice. *Psychology of learning and motivation*, 55, 1-36.

Pashler, H., McDaniel, M., Rohrer, D., & Bjork, R. (2008). Learning styles: Concepts and evidence. *Psychological science in the public interest*, 9(3), 105-119.

Sumeracki, M., Nebel, C., Kuepper-Tetzl, C., & Kaminske, A. N. (2023). *Ace that test: A student's guide to learning better*. Routledge.

Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976.