

## RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DO ESTABELECIMENTO DE METAS DE ESTUDO

SOPHIA LOPES BOSENBECKER<sup>1</sup>; ANELIZE CORRÊA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas-UFPEL. E-mail:[sophia.l.bosenbecker@gmail.com](mailto:sophia.l.bosenbecker@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas-UFPEL. E-mail:[anelizedip@gmail.com](mailto:anelizedip@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A produção de conhecimento acadêmico apresentou, ao longo da história, diversas mudanças nas características relativas à produção, método e construção do conhecimento. Dessa forma, há crescente possibilidade da confrontação do conhecimento de maneira individualizada, o que demanda a disciplina e estratégias para a compreensão do assunto sem a estrutura prévia que a graduação proporciona.

Este trabalho descreve uma experiência de criação de um artigo acadêmico sem domínio prévio da matéria e as estratégias utilizadas para contornar o problema encontrados para o desenvolvimento de um documento com caráter e nível acadêmico sem a necessidade de seguir a ordem didática imposta pela universidade.

O registo através da prática da leitura e escrita representa uma relevante oportunidade para a compreensão de diversos temas, especialmente através da *internet*, dado que o contexto contemporâneo informatizado facilita tal acessibilidade de conteúdos antes apenas adquiridos pelo meio universitário (CÓRDULA, 2018).

O conhecimento humano encontra-se intrinsecamente relacionado à forma com que é adquirido por meio de educação formal e das aprendizagens oriundas de experiências socioculturais pensadas por educadores e pedagogos, de maneira que exista uma ordem a ser seguida para a melhor compreensão da matéria (SANTORO, 2015).

O querer proporciona o primeiro e mais importante contexto interpessoal para o aprendizado e, como resultado, as a vontade têm uma profunda influência sobre o mental do aluno (AHMADI, 2017). Ao atuar como agente de motivação, os estudantes utilizam diversas estratégias e técnicas para orientar seus comportamentos em direção ao objetivo visado, neste caso a publicação de uma peça acadêmica. (ANGELO et al, 2020)

Por outro lado, uma relação pouca aplicada com os estudos, o uso de práticas disciplinares inconsistentes e uma supervisão inadequada aumentam o risco de desenvolverem problemas psíquicos e esgotamento profissional (MCBREEN et al, 2021)

Para esta pesquisa foram utilizadas técnicas de coordenação de tempo e recursos voltados para pesquisas de base, em conjunto com orientação de profissionais da área. Para as técnicas de coordenação de tempo foram utilizadas metas e check-list, para que haja o efeito modelação e satisfação para cada etapa completa.

### 2. METODOLOGIA

Como única participante do programa, uma jovem adulto na faixa etária entre 18 e 19 anos, escolaridade com o ensino fundamental, médio completo e estudante do primeiro ano do curso de Direito.

A metodologia foi escolhida a partir do estudo publicado na revista Nature que demonstra que o prolongado nível de dopamina no estriado sinaliza proximidade e valor de recompensas a longo prazo (HOWE et al. 2013).

Muitos comportamentos são direcionados para objetivos distantes, para os quais os sinais transitórios podem não conseguir fornecer um impulso sustentado. Nesta etapa pode-se observar um modo estendido de sinalização de dopamina preditiva de recompensa no corpo estriado que surgiu quando os ratos utilizados se moviam em direção a metas a longo prazo (MATSUMOTO et al. 2009).

Esses aumentos de dopamina são escalonados de forma flexível de acordo com a distância e o tamanho das recompensas. Durante a aprendizagem, estes sinais de dopamina mostraram preferências espaciais para objetivos em diferentes locais e mudaram rapidamente de magnitude para refletir a mudança nos valores das recompensas distantes. (MATSUMOTO et al. 2009)

Durante um período de três meses, de junho a agosto do ano de 2023, foram delineados pontos a serem alcançados. Estas metas incluíram a leitura obrigatória de, no mínimo, 10 páginas por dia, exigindo que a leitura fosse realizada de forma contínua por, pelo menos, 30 minutos diários. Além disso, foram realizados testes de leitura em diferentes meios, como papel impresso, tablets e notebooks, enquanto utilizava-se óculos anti luz azul e sem grau para otimizar a eficiência durante a leitura.

Foram aplicados materiais de marcação e escrita, tanto virtual quanto fisicamente, como lápis e marca-texto, para auxiliar na compreensão do conteúdo. Uma página era considerada lida somente se o seu conteúdo fosse completamente compreendido. Adotou-se o hábito de garantir uma noite de sono de, pelo menos, 7 horas por dia na rotina, e também foi explorado o uso de aparelhos transmissores musicais durante e após a atividade, a fim de testar como a concentração e o entendimento eram influenciados.

### 3.RESULTADOS<sup>1 2</sup>

MÉTODOS	PAPEL	TABLET	COMPUTADOR
<b>óculos</b>	1 página por 2.3 min	1 página por 2.4 min	1 página por 4.5 min
<b>sem óculos</b>	1 página por 2.5 min	1 página por 3 min	1 página por 4.3 min
<b>óculos com 7 horas de sono</b>	1 página por 2.1 min	1 página por 2.3 min	1 página por 4 min
<b>óculos sem 7 horas de sono</b>	1 página por 2.5 min	1 página por 3 min	1 página por 4.5 min
<b>sem óculos e sem 7 horas de sono</b>	1 página por 3 min	1 página por 3.5 min	1 página por 4.1 min
<b>sem óculos e com 7 horas de sono</b>	1 página por 2.56 min	1 página por 4.5 min	1 página por 5.1 min
<b>uso de óculos, com música e 7 horas de sono</b>	1 página por 3.3 min	1 página por 3.9 min	1 página por 4.2 min
<b>uso de óculos, com música e sem 7 horas de sono</b>	1 página por 2.8 min	1 página por 3.4 min	1 página por 4.55 min
<b>sem de óculos, com música e 7 horas de sono</b>	1 página por 3.2 min	1 página por 3.51 min	1 página por 5.53 min
<b>sem de óculos, com música e sem 7 horas de sono</b>	1 página por 4.21 min	1 página por 4.1 min	1 página por 4.3 min

<sup>1</sup> A pesquisa foi majoritariamente durante o turno da noite, por volta das 20 e 22, durante dias úteis.

<sup>2</sup> Os números apresentados foram arredondados para melhor compreensão.



## 4. CONCLUSÕES

Em suma, mais que o modo de pesquisa, a organização e constituição de metas antes mesmo do começo da escrita são fundamentais para uma maior qualidade e produtividade nas produções acadêmicas. Os resultados deste trabalho destacam a importância de fatores como a quantidade de sono, o meio de leitura e o uso de ferramentas de apoio na produtividade, empenho e comprometimento do participante a longo prazo do participante.

Além disso os métodos avaliados por meio de cronometração do período e análise da quantidade de metas alcançadas no período, indicaram aumento na regularidade da escrita, desenvolvimento de habilidades e hábitos de leitura para com tópicos não tradicionais e de grande dificuldade de compreensão sem base prévia e desenvolvimento de estratégias saudáveis de enfrentamento a estressores externos na elaboração da pesquisa. Portanto, para otimizar a produtividade em tarefas que envolvem leitura e concentração, é benéfico considerar esses elementos como parte de uma estratégia eficaz para o indivíduo.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AHMADI, M R. **The Impact of Motivation on Reading Comprehension.** IJREE 2017; 2 (1) URL: <http://ijreeonline.com/article-1-35-en.html>
- CÓRDULA, E. B. L.; NASCIMENTO, G. C. C. **A produção do conhecimento na construção do saber sociocultural e científico.** Revista Educação Pública, Rio de Janeiro, v. 18, p. 1-10, 2018. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/18/12/a-produo-do-conhecimento-na-construo-do-saber-sociocultural-e-cientfico>. Acesso em: 11 set. 2023.
- FREITAS MUSSI, Ricardo Franklin; FERNANDES FLORES, Fábio ; BISPO DE ALMEIDA, Claudio. **Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico.** 48. ed. Local: Revista Práxis Educacional, 2021. v. 17.
- HOWE, M., TIERNEY, P., SANDBERG, S. et al. **Prolonged dopamine signalling in striatum signals proximity and value of distant rewards.** Nature 500, 575–579 (2013). <https://doi.org/10.1038/nature12475>
- MATSUMOTO, Masayuki; et al. “**Two types of dopamine neuron distinctly convey positive and negative motivational signals.**” Nature vol. 459,7248 (2009): 837-41. doi:10.1038/nature08028
- SANTORO FRANCOI, Maria A. . **Práticas pedagógicas de ensinar-aprender: por entre resistências e resignações.** 3. ed. São Paulo: Educ. Pesqui, 2015. 601-614 p. v. 41.
- WAELTI, P et al. “**Dopamine responses comply with basic assumptions of formal learning theory.**” Nature vol. 412,6842 (2001): 43-8. doi:10.1038/35083500