

## Prática distribuída x cramming

### Transcrição

"Eu estudo, mas esqueço tudo logo depois e não sei o que fazer!", essa fala recorrente. Existe uma razão para que isso aconteça.

Em 1885, Ebbinghaus estudou a capacidade da memória de reconhecimento ao longo do tempo. Em média, as pessoas quando estudam algo, depois de 10 minutos ainda retêm esse conhecimento 100%. Depois de 24h, essa porcentagem cai para 40%. Passada uma semana, o valor cai novamente e chega a 20% e depois de um mês 10%.

Glasser - o mesmo que organizou a pirâmide do conhecimento que vimos na aula passada - descobriu formas para que a retenção de conhecimento fosse impulsionada. Devemos oscilar entre modais de aprendizagem.

Temos uma curva decrescente da retenção do conhecimento, mas como podemos mudar isso para uma curva crescente?

Ebbinghaus descobriu o poder das revisões. Se aprendemos algo e depois de um tempo reforçamos esse conhecimento, a curva se modifica.

Depois de uma hora fazemos a revisão do que aprendemos, então depois de 24h fazemos novamente uma revisão, e assim sucessivamente, até que nosso cérebro de fato solidifique esse saber. As revisões são muito poderosas em construir memórias fixas.

Combinando a descoberta do Glasser e do Ebbinghaus, aprenderemos reter conhecimento de uma maneira eficiente.

Existe uma outra técnica chamada **cramming**, que consiste em basicamente aprender altos volumes de conteúdo em curto prazo, para decorarmos conteúdos para uma prova urgente, por exemplo. Essa técnica funciona se formos usar as informações em menos de 24h, mas depois tudo é esquecido. Um ator, por exemplo, decora falas do roteiro de um filme, mas não consegue aprendê-las.

A melhor forma de fixar conhecimento é realizar a **prática distribuída**. Significa que em uma linha de tempo distribuímos os estudos para que parte desses momentos façam parte das revisões, assim a curva de aprendizado se mantenha regular.