

Pesquisa quebra mito de que prática leva à perfeição



Quem não se lembra de seu professor ou de seus pais dizendo sempre que a prática leva à **perfeição**? Embora o conselho tivesse a melhor das intenções, como o estímulo ao estudo, a frase acima é cada vez mais contestada.

Um estudo da Universidade de Princeton, EUA, jogou ainda mais água fria nesses ideais românticos ao afirmar que, dependendo da habilidade, o **treino intensivo** tem influência reduzida na capacidade de aumentar o desempenho.

Para chegar a essa conclusão, a pesquisa acompanhou a performance de **88 áreas**, como esportes, educação, música, jogos, e outras profissões. Após determinado período de tempo, os pesquisadores descobriram que, embora haja relação proporcional positiva entre a prática e a melhora de desempenho, os treinos representam apenas uma pequena quantidade na variação no nível de habilidade, de 12% na média geral.

Mas esse índice varia de acordo com cada área. Exercícios para melhorar o desempenho parece ter o maior efeito quando se trata de jogos, com 26% de impacto. O percentual também é acima da média para o domínio de instrumentos musicais (21%). Por outro lado, dentro da área estabelecida pela pesquisa como “educação”, a prática conta apenas com 4%.

Os dados agregados mostram também que, quanto mais previsível uma atividade é, mais vantajoso é investir em aperfeiçoar a habilidade. Dentro desse quesito, exercícios físicos como corrida ou musculação são os exemplos clássicos.

Mas o que contaria mais, então? O talento, a genética? Com o estudo, os pesquisadores de Princeton sugeriram que um dos fatores que podem desempenhar um papel importante na obtenção de especialização é a **idade** em que uma pessoa começa a praticar. Para eles, há um período de desenvolvimento ideal para a aquisição de habilidades complexas.

No entanto, segundo eles, a maior parte da variação na competência poderia ser uma mistura de inteligência e habilidades específicas, tais como a memória de trabalho.

Fonte: O Globo