

Gestão do tempo: percepções de gerenciamento com estudantes de Pós-Graduação

Adriana Benevides Soares¹

Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, Brasil
Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Marcia Cristina Monteiro

Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, Brasil

Humberto Claudio Passeri Medeiros

Almir Diego Gonçalves Brito

Bruno de Alcântara Souza

Vinicius Soares Alves Mendes

Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, Brasil

Resumo

O objetivo desse estudo foi compreender como alunos de Mestrado e Doutorado em Psicologia percebem sua gestão do tempo. Realizou-se uma oficina com seis doutorandos e outra com 12 mestrandos, com idades entre 24 e 55 anos ($M = 38,83$ $DP = 9,59$). Os voluntários foram informados dos objetivos e as falas analisadas por meio do *software* IRAMUTEQ. Os resultados apontaram que os estudantes procuram gerenciar o tempo para serem eficientes no cumprimento das atividades e empenham-se para distinguir o que é inadiável e o que pode ser postergado. O estudo contribuiu para o conhecimento sobre a reflexão crítica do gerenciamento do tempo. Estudos prospectivos podem contar com estudantes de programas de Pós-Graduação de diferentes localidades, além de diferenciar percepções segundo o gênero.

Palavras-chave: gestão do tempo, estudantes de pós-graduação, psicologia

Abstract: Time management: management perceptions with graduate students

The objective of this study was to understand how Master and PhD students in Psychology perceive their time management. Were held two workshops with six doctoral students and another with 12 master's students, aged between 24 and 55 years ($M = 38.83$ and $SD = 9.59$). The volunteers were informed of the objectives and the statements were analyzed using the IRAMUTEQ software. The results showed that students try to manage time to be efficient in carrying out activities and strive to distinguish what is urgent and what can be postponed. The study contributed to the critical reflection of time management. Prospective studies could rely on students from graduate programs in different locations, in addition to differentiating perceptions according to gender.

Keywords: time management, graduate students, psychology

Resumen: Gestión del tiempo: percepciones de gestión con estudiantes de posgrado

El objetivo de este estudio fue comprender cómo los estudiantes de Maestría y Doctorado en Psicología perciben su gestión del tiempo. Se realizaron dos talleres con seis estudiantes de doctorado y otro con 12 estudiantes de maestría, con edades entre 24 y 55 años ($M = 38,83$ y $DT = 9,59$). Se informó a los voluntarios de los objetivos y se analizaron las declaraciones utilizando el software IRAMUTEQ. Los resultados mostraron que los estudiantes

¹ Endereço para correspondência: Universidade Salgado de Oliveira - Rua Marechal Deodoro, 217, CEP 24030-060, Centro, Niterói, RJ.

intentan gestionar el tiempo para ser eficientes en la realización de las actividades y se esfuerzan por distinguir qué es urgente y qué se puede postergar. El estudio contribuyó a la reflexión crítica sobre la gestión del tiempo. Los estudios prospectivos podrían apoyarse en estudiantes de programas de posgrado en diferentes ubicaciones, además de diferenciar las percepciones según el género.

Palabras clave: gestión del tiempo, estudiantes graduados, psicología

Introdução

A gestão do tempo é uma das características que podem fazer diferença como estratégia para organizar o cotidiano. Definir uma estrutura do que realmente importa ser feito, significa que há certo grau de compromisso com a organização do tempo. Essa estratégia deve começar a ser aprendida pelas pessoas ainda jovens tanto no ambiente familiar como escolar, já que na escola o aluno precisa cumprir tarefas e cronogramas. Oliveira et al. (2016) ressaltam que as dificuldades em gerir o tempo são uma das mais frequentes reclamações presentes em estudantes do Ensino Superior de diferentes áreas acadêmicas.

A Educação Superior é caracterizada pelo volume de aulas, trabalhos e pela diversidade de tarefas que exigem constante dedicação, uma vez que os prazos estabelecidos em diferentes atividades podem trazer a sensação de sobrecarga (Oliveira et al., 2016). Com sentimento de que não há tempo suficiente para concluir as atividades adequadamente, assim como o uso de estratégias para gerenciar o tempo durante a execução de certas atividades, é necessário tomar decisões sobre quais tarefas devem ser executadas (MacCann et al., 2012) a curto, a médio e a longo prazo.

A dificuldade de gerenciamento do tempo é um fenômeno que abrange estudantes de graduação e de pós-graduação. Especialmente nos programas de Pós-Graduação *stricto sensu*, foco do presente estudo, os futuros mestres e doutores experimentam um ritmo de trabalho que inclui o cumprimento de disciplinas, participação em atividades extracurriculares e produção de conhecimento que demandam muito empenho e dedicação. Muitos estudantes apesar de tentarem produzir material de pesquisa de qualidade, procurando cumprir um cronograma previamente estabelecido, percebem que não conseguem alcançar um progresso satisfatório, que o resultado não reflete o empenho realizado e que não estão administrando de forma eficiente o tempo (Gruszczynska, 2016)

Os programas de Pós-Graduações *stricto sensu* exigem do estudante o envolvimento com pesquisas, leituras, coletas e análise de dados, além da participação e colaboração em eventos científicos (Congressos, Seminários e Jornadas). Ademais, o estudante pode vivenciar incompatibilidades ao manejar a quantidade limitada de tempo disponível para manter um bom equilíbrio entre as obrigações do curso, da vida familiar, social e laboral. Chase et al. (2012) ressaltam que o ambiente de pesquisa demanda muitas responsabilidades, além de ser um contexto complexo e que exige um gerenciamento do tempo para evitar

um decréscimo da produtividade das atividades inerentes ao curso. Assim, segundo os autores, é necessária a aprendizagem de estratégias que melhorem a gestão do tempo, tais como ter um planejamento que estabeleça metas possíveis de serem alcançadas, que mantenha o foco nos objetivos estabelecidos e que adote um procedimento de avaliação contínuo das estratégias utilizadas.

As estratégias de gerenciamento do tempo em situações excepcionais é um aspecto a ser considerado. Na pandemia da Covid-19 as atividades estudantis foram suspensas na modalidade presencial e passaram para a remota. Estudos apontam dificuldades para a vida acadêmica de muitos estudantes de graduação e pós-graduação (Blando et al., 2021; Cesar et al., 2018; Pereira et al., 2020). Os discentes apresentaram dificuldades de gerenciar o tempo, conciliando as tarefas e o desempenho acadêmico com os demais compromissos. Os autores salientam que muitos dos obstáculos apontados sugerem que a maior parte das situações já faziam parte do contexto acadêmico, contudo parecem ter se agravado e ressaltam a importância das instituições de educação superior incrementarem ações de apoio aos estudantes inclusive no gerenciamento do tempo.

Conceitualmente, o gerenciamento de tempo é composto por um conjunto de hábitos ou comportamentos que os estudantes podem aprender por meio do aumento do conhecimento, treinamento ou prática de ferramentas para sua gestão (McCann et al., 2012). A gestão do tempo apresenta alguns benefícios: 1) Reduz a procrastinação, compreendida como um acontecimento caracterizado pelo adiamento de atividades, principalmente em situações que exigem o cumprimento de cronogramas (Machado & Schwartz, 2018); 2) Diminui o estresse e a ansiedade, evitando deixar para a última hora o término das tarefas (MacCann et al., 2012) e 3) Aumenta a produtividade, realizando maior quantidade de tarefas com a eliminação do desperdício de tempo (Oliveira et al., 2016).

Apesar das pesquisas apontarem que o gerenciamento do tempo está associado a um melhor desempenho acadêmico e níveis mais baixos de ansiedade nos estudantes (Adams & Blair, 2019; Amida et al., 2020; Basso et al., 2013; MacCann et al., 2012; Nadinloyi et al., 2013; Oliveira et al., 2016; Scent & Boes, 2014), muitos discentes acham difícil encontrar um equilíbrio entre as atividades e outros afazeres do dia-a-dia. Adams e Blair (2019) relataram que comportamentos voltados para o gerenciamento de tempo de estudantes foram mais fortemente associados ao rendimento. Verificaram também que, em contraposição a MacCann et al. (2012), as médias de gerenciamento

de tempo não foram significativamente diferentes entre sexo, idade, qualificação para ingresso e período do curso.

Embora estudos relacionem gerenciamento do tempo e o desempenho acadêmico (Adams & Blair, 2019; Aeon & Aguinis, 2017; Semprebon et al, 2017), apenas um estudo foi encontrado envolvendo estudantes de pós-graduação. Oliveira et al. (2016) realizaram oficinas de gestão com 85 estudantes, sendo graduandos e pós-graduandos (10 alunos -11,77% em Comunicação, Educação em Ciências, Geografia, Psicologia e Química) de uma universidade pública no interior do Rio Grande do Sul. Foram realizados oito encontros com o objetivo de avaliar e discutir a forma como os participantes organizam o tempo. Foram utilizadas estratégias para organização, identificação de problemas, metas e objetivos. Os resultados apontaram que as dificuldades vivenciadas estavam associadas à procrastinação, à incapacidade de dizer “não” às demandas alheias à carga horária dos cursos e à consonância entre estudos, família e lazer.

Assim, indivíduos que têm consciência das atividades que preenchem o seu cotidiano podem tipificar sem subestimar ou superestimar quanto tempo levam para realizar uma tarefa, mesmo que raramente deem uma estimativa precisa (Adams & Blair, 2019). Fazer uso efetivo do tempo envolve maximizar funções como iniciar uma tarefa, manter o foco e equilibrar o encadeamento com as seguintes. O desenvolvimento de planos de trabalho pode ser uma maneira para estruturar atividades, no entanto, estudantes que normalmente procrastinam não se sentem menos ansiosos mesmo tendo feito seus roteiros (Scent & Boes, 2014), possivelmente porque sabem que, apesar de planejarem uma determinada atividade, a sensação é que ainda terão problemas para realmente iniciarem e gerenciarem as diversas tarefas.

Sem o desenvolvimento de hábitos eficazes de gerenciamento de tempo e organização das tarefas a serem realizadas é provável que os alunos encontrem dificuldades para melhorar o seu desempenho (Baothman et al., 2018). Os alunos capazes de desenvolver tais estratégias e estabelecer metas de trabalho apropriadas para si mesmo apresentam um quadro de autorregulação (Adams & Blair, 2019; Basso et al., 2013; Dryden, 2012; Nadinloyi et al., 2013) sobre sua abordagem, esforço e persistência para cumprir com suas obrigações.

Adams e Blair (2019) afirmam que os fatores extrínsecos (pressão de grupo, abordagens de aprendizagem) têm um efeito motivador geral, sendo os fatores intrínsecos (atitudes individuais e expectativas) os que apresentam um efeito mais alto. Assim, para muitos alunos, a orientação dos objetivos é individualizada e a capacidade do professor para motivar é contornada pela perspectiva pessoal de que os alunos para serem eficazes planejam com sucesso seus comportamentos na gestão do tempo, precisam ter consciência dos fatores que

preenchem seu cotidiano e necessitam ter uma boa compreensão de quanto tempo gastam para completar cada tarefa individualmente (Adams & Blair, 2019).

A sensação de que “o tempo voa” significa dizer que há um volume de atribuições que demandam atenção. Assim, o gerenciamento do tempo representa uma forma de saber diferenciar as atividades que são importantes, as que são urgentes e as que são circunstanciais. Aprender a discriminar cada um desses aspectos pode ser traduzido em estratégias eficientes que conduzam ao sucesso acadêmico e evite altos níveis de ansiedade diante das inúmeras tarefas a serem cumpridas, possibilitando avançar nas obrigações inerentes ao curso. Assim, este estudo tem o objetivo de compreender como os alunos da Pós-Graduação (Mestrado e Doutorado) em Psicologia percebem sua gestão do tempo, principalmente no que diz respeito às atividades inerentes ao estudo para um melhor aproveitamento do tempo em benefício do êxito acadêmico.

Método

Participantes

O estudo contou com 18 alunos de uma instituição particular de Ensino Superior, sendo 12 mulheres em nível de mestrado, com idades entre 23 e 52 ($M = 37,41$ e $DP = 8,83$). Conforme o critério da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2019), o nível socioeconômico das participantes foi seis (33,33%) do B1 e B2, respectivamente, três (16,66%) do C1 e uma (5,55%) do C2. O grupo constituído pelos doutorandos contou com seis participantes com idades entre 24 e 55 anos ($M = 41,66$ e $DP = 11,27$), sendo cinco (83,33%) do sexo feminino e um (16,67%) do sexo masculino. Em termos de nível socioeconômico, dois (11,11%) eram do nível A e quatro (33,33%) do B1 (ABEP, 2019).

Procedimentos Éticos

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade com parecer número 5.237.012. Todos os participantes assinaram o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE). Os voluntários foram ainda informados dos objetivos da pesquisa, que poderiam retirar o consentimento ou interromper a participação a qualquer momento, que a participação era voluntária e a recusa em participar não acarretaria qualquer penalidade.

Procedimentos de Coleta de Dados

Para a coleta de dados, os convites foram formalizados nas turmas de Mestrado e Doutorado de uma universidade privada do estado do Rio de Janeiro. O

desenvolvimento da atividade se deu ao final de cinco aulas, gentilmente cedidas por professoras que se dispuseram a contribuir devido a um alinhamento de seus programas com os propósitos da Oficina de Gestão do Tempo, tema deste estudo. As datas e horários foram previamente combinados entre os pesquisadores e os participantes. Foram realizadas duas oficinas com encontros semanais de uma hora cada, sendo a primeira constituída de alunos de Doutorado. A oficina dos doutorandos contou com cinco sessões presenciais, sendo a primeira para apresentação dos objetivos e detalhamento dos encontros seguintes e as demais para o desenvolvimento da pesquisa. A segunda, com alunos de Mestrado, teve sua primeira sessão presencial e, por conta da pandemia de Covid-19, as demais foram remotas; seguindo o cronograma agendado previamente.

As regras de conduta estabeleceram que as falas não deveriam ser extensas, garantindo a participação de todos e que não havia a exigência de consenso de opiniões. Na primeira sessão foram apresentados detalhadamente os objetivos, as questões éticas, as regras para a participação e orientações sobre as atividades deixadas para a semana seguinte (tarefas para casa). A primeira sessão desenvolveu o tema “Como uso meu tempo”, na qual foram abordados o conceito filosófico de tempo, o sentido próprio de uso do tempo, a exibição de um vídeo e a conversa sobre um poema envolvendo o gerenciamento do tempo. Foi solicitada uma tarefa de casa para o próximo encontro (o preenchimento de uma ficha de registro de atividades diárias).

No segundo encontro foram debatidos os resultados da atividade de casa, identificação de hábitos que consomem tempo e conceituação de procrastinação. A tarefa para o próximo encontro foi o preenchimento de uma lista hierárquica de hábitos que consomem tempo. A sessão três foi iniciada com a revisão da tarefa de casa e em seguida discutiu-se sobre aprender a priorizar tarefas e definir objetivos concretos. Foi ensinado o uso da Psicologia do *checklist* e a reflexão sobre a diferença entre urgência, importância e prioridade. Foi solicitado para que todos os participantes dispusessem do aplicativo de celular Pomodoro (poderia ser utilizado outro que o participante já conhecesse). A tarefa para o próximo encontro foi a criação de uma agenda semanal com divisão em dias, baseadas nas metas estabelecidas para o período.

No início da sessão quatro foram tomados os relatos sobre as dificuldades com a tarefa de casa. Foram apresentadas técnicas de gerenciamento de tempo e definição de prioridades com a organização de ambientes para execução das tarefas e o equilíbrio entre disponibilidade e necessidade. Para o encontro seguinte foram solicitadas mudanças na ficha de atividades de acordo com os conceitos apresentados no encontro. No último encontro, sessão cinco, foram provocadas reflexões sobre as comparações entre os cronogramas preenchidos antes e depois e as

vivências nos encontros da oficina e as mudanças pessoais e conceituais a partir dessa experiência. Ao final, os participantes preencheram ou relataram uma autoavaliação e uma avaliação da Oficina de Gestão do Tempo.

Os encontros foram de 60 minutos e as falas gravadas e transcritas. Para os encontros virtuais, foi utilizado um aplicativo (*Google Meet*) como ferramenta para facilitar os encontros por se tratar de um período de isolamento social com a determinação por legislação específica para cumprimento de quarentena.

Procedimentos de Análise de Dados

Os dados obtidos nas oficinas de Gestão do Tempo com os estudantes foram agrupados e geraram um *corpus* referente às falas das participantes nas quatro sessões de atividades de cada oficina. Esse material foi analisado pelo *software* IRAMUTEQ (versão 0.7) que apresentou a Classificação Hierárquica Descendente (CHD) de cada *corpus*. A utilização dessa metodologia possibilita a obtenção de Segmentos de Textos (ST) classificados e organizados por vocabulário específico. A classificação do conjunto de dados é dividida, compondo uma matriz com cruzamento de ST com base na frequência das formas reduzidas e das palavras aplicando-se o teste Qui-quadrado (χ^2). A disposição desses ST para cada classe encontrada no processo emerge do vocabulário a partir da geração da CHD. Das matrizes compostas pelo *software* é gerado um gráfico denominado dendrograma da CHD distribuindo a relação entre as classes. Nele são apontadas relações entre elas, o que permite a descrição com a análise do vocabulário específico (léxico) por palavras com base nos resultados significativos para cada uma delas. Uma outra possibilidade de visualização dos resultados é Análise Fatorial por Correspondência (AFC), também gerada a partir da CHD, que apresenta os ST mais característicos para cada classe. A partir da AFC é possível a visualização do campo lexical ou contexto semântico por meio da contextualização de cada palavra dentro do vocabulário característico (classes), de onde é possível analisar os ST segundo a distribuição do vocabulário (Camargo & Justo, 2016).

A utilização dessa ferramenta para análise dos dados justifica-se porque a partir dela obtêm-se os segmentos de texto (ST) que são classificados em função dos seus respectivos vocabulários. Os dados coletados são agrupados em um único texto, denominado *corpus*, que é fracionado com base na frequência das formas reduzidas dos textos e a partir de matrizes compostas pelo cruzamento dos ST's e das palavras (teste χ^2). Desse corpo de texto são geradas as classes que agrupam os ST's e emergem de um vocabulário por semelhança de contexto para cada classe encontrada. A CHD gera um gráfico, denominado dendrograma, com a relação entre as classes que apresenta como foram compostas essas matrizes geradas pelo *software*. A partir do dendrograma é possível visualizar

a descrição de cada uma das classes e analisar o vocabulário específico (léxico) por palavras que apresentaram resultado significativo. A partir da CHD há outra possibilidade de visualização dos resultados, a análise fatorial de correspondência (AFC) que, com base em cada classe mostra os ST mais característicos para cada uma. A AFC permite a contextualização do vocabulário típico de cada palavra dentro da classe e seus respectivos ST pela distribuição do vocabulário (formas) destes segmentos de texto que compõe o campo lexical ou contexto semântico (Camargo & Justo, 2016).

Resultados

O *corpus* analisado com o conjunto dos textos agrupado de todas as sessões da oficina com os alunos de Mestrado gerou 2.198 ocorrências (quantidade total de palavras contidas no *corpus*), com 640 formas (que são a quantidade de radicais diferentes encontrados em cada texto) em 63 Segmentos de Texto (ST) dos quais 51 ST (80,95%) tiveram aproveitamento. A partir da CHD, originaram-se sete classes.

A Classe 7, “Concentração para aproveitar o tempo”, com 6 ST (11,80%); Classe 5, “Cumprimento do planejamento”, com 8 ST (15,69%); Classe 4, “Excesso de atividades”, com 7 ST (15,69%); Classe 2, “Organização Semanal”, com 6 ST (11,76%); Classe 1, “Dificuldades para início das atividades”, com 6 ST (11,76%); a Classe 6, “Organização do tempo em situação não convencional”, com 8 ST (15,69%) e a Classe 3, “Estabelecimento de nova rotina”, com 10 ST (19,61%).

As sete classes se encontram divididas em uma classe principal e cinco ramificações do *corpus* total da análise. A partir da Classe 7 emergem seis ramificações. Uma primeira, identificada como “Condições de aproveitamento” ancora uma segunda, denominada “Dificuldades no uso do tempo” que contempla outras duas: a primeira (terceira geral), “Prioridade das atividades”, que possui outras duas derivações (quinta e sexta ramificações), “Volume de atividades”, contendo as Classes 5, “Cumprimento do planejamento” e 4, “Excesso de atividades” e a sexta parte, “Iniciativa”, contendo as Classes 2, “Organização semanal” e 1, “Dificuldade para o início das atividades”. A quarta divisão agrupa as Classes 6, “Organização do tempo em situação não convencional” e 3 “Estabelecimento de nova rotina”.

Na Classe 7 o foco nas atividades deve ser constante para evitar o desperdício de tempo. Para executar a atividade é necessário reunir as condições mínimas necessárias. No momento de iniciar e no lugar adequado para a realização da tarefa os recursos disponíveis contribuem para evitar a dispersão e o desperdício de tempo. O que pode ser observado nos trechos “... aí você precisa de concentração. Então, quando sua concentração é interrompida, o tempo que você gasta para voltar a se concentrar é

quase que o mesmo que você demorou a apreender” e “... quando você está se concentrando para uma certa disciplina, você tem que se isolar para um local que não pode ser a cama. Você tem que efetivamente fechar o quarto e travar a mente para qualquer tipo de interrupção”.

Os dados que emergiram derivando da Classe 7, geraram outras duas derivações. A primeira contém duas classes: na Classe 5, “Cumprimento do planejamento” o conteúdo reflete a intenção de uma melhor utilização do tempo o que para ser alcançado é necessário estabelecer o planejamento com base em um cronograma dividido por atividade ou por tempo disponível. O período de quarentena pode ter apresentado algumas características específicas, como realizar as atividades acadêmicas, laborais e mesmo relacionais de forma remota, influenciando a organização do tempo para alguns, conforme destacado nas falas “como eu pontuei, quando mantém o cronograma enquanto estou de quarentena, em casa, eu consigo fazer uma gestão mais controlada das minhas atividades”, “Essa minha rigidez é porque fiz meu cronograma. Eu tenho conseguido manter a regularidade das atividades” e “o que eu fiz agora foi me organizar um pouco mais, detalhar por horas e não por atividades no planejamento”. Na Classe 4, “Excesso de atividades” a sensação de volume de atividades pelo período de isolamento social pode ter se alterado para alguns. Para outros houve um aumento real de tarefas, o que pode ser destacado pelas falas: “antes da pandemia, como estava trabalhando certinho, com todos os horários eu conseguia”, “estou tendo de dar conta de mil coisas? Se o mundo voltasse o normal seria bem melhor, porque eu me programei para aquele tipo de situação e não estou conseguindo me planejar”.

A segunda ramificação, “Iniciativa”, possui outras duas classes: A Classe 2 “Organização semanal”, consiste no indivíduo ter iniciativa para organizar suas atividades, dando prioridade às que estão em andamento no Mestrado. Esse perfil é exemplificado quando aponta nesse sentido a fala “então hoje, como organizo minha rotina para poder estar estudando, porque são vários textos para o mestrado e aquela coisa toda de estar estudando”. Na Classe 1, “Dificuldades para o início das atividades”, as participantes relataram que, apesar de estarem organizadas e tomarem a iniciativa para cumprimento de metas, para iniciar as atividades é necessário que fique estabelecido nos seus planejamentos um horário fixo, que varia de uma pessoa para outra, apontado nas falas “eu estabeleci que o mais tardar às 9:00 eu começo as minhas tarefas do dia” e “eu acordo todos os dias às 6:00 da manhã. Estabeleci o horário do café e algumas coisas que eu faço antes de começar minha vida”. Derivada da ramificação “Dificuldade no uso do tempo”, surge “Adaptação à nova rotina” que contempla as Classes 6 e 3. Para a Classe 6, “Organização do tempo em situação não convencional”, emergiram os vocábulos que caracterizam o momento de excepcionalidade com o isolamento social. Os discursos

apresentaram as dificuldades de sincronização de atividades como trabalho, escola e relacionamento social. O que pode ser observado pelas falas “quando voltar ao trabalho, mais trabalho, mais casa, aí vou querer saber como cronometrar, otimizar o meu tempo” e “estamos em um momento de transição muito profunda, que a gente precisa se reinventar e isso tem me consumido muito do tempo”. Na Classe 3, “Estabelecimento de nova rotina”, estabelecer uma forma de utilização do tempo de acordo com o tipo de tarefa, foi percebido para muitas das participantes como estranho. A necessidade de realizar tudo a partir do isolamento social demanda um outro padrão comportamental com o qual não havia experimentado, o que exigiu extrema regulação de recursos pessoais e contextuais. Como exemplo, as colocações que expressam “A minha rotina de vida parece que ficou bem mais complexa”, “eu precisei ter consciência de que a minha vida precisava de uma nova rotina” e “Eu, nessa nova rotina, mais do que na rotina presencial, em relação ao trabalho e ao estudo, organização... praticamente isso, organização” conforme Figura 1.

A análise dos participantes do grupo de estudantes de Doutorado gerou a Classificação Hierárquica Descendente em um único *Corpus*, constituído por um único texto agrupando todas as falas coletadas nos encontros de Gestão. Desse *Corpus* geral emergiram 275 segmentos de textos (ST), com aproveitamento de 237 ST (86,18%) com 9.716 ocorrências (palavras, formas ou vocábulos), sendo 1.691 palavras distintas e 925 com uma única ocorrência. O conteúdo analisado foi categorizado em seis classes: Classe 1, “Tempo Visando Metas”, com 31 ST (13,08%); Classe 2, “Formação Acadêmica”, com 28 ST (11,81%); Classe 3, “Desejabilidade de Status Social”, com 39 ST (16,46%); Classe 4, “Otimização do Tempo”, com 53 ST (22,36%); Classe 5, “Autocontrole no Uso do Tempo”, com 30 ST (12,66%) e a Classe 6, “Divisão do Tempo”, com 56 ST (23,63%).

Cabe ressaltar que essas seis classes se encontram divididas em duas ramificações do *Corpus* total da análise. A primeira, denominada “Justificativas para a gestão do tempo” contempla a Classe 3 “Desejabilidade de Status Social”, da qual derivam as Classes 1 “Tempo Visando Metas” e 2 “Formação Acadêmica”, que se referem ao estabelecimento de metas, as exigências para alcançá-las e os benefícios obtidos com a formação acadêmica. Alcançar um *status* social pode ser considerado um diferencial para a amostra. A segunda, “Regulação no uso do Tempo em função das prioridades” inclui a Classe 6 “Divisão do Tempo” que contém as Classes 4 “Otimização do Tempo” e 5 “Autocontrole do Uso do Tempo” e dizem respeito ao uso adequado do tempo demandado para cada atividade de forma organizada, dirigida e controlada na execução de seu planejamento.

Na primeira ramificação, a Classe 1 “Tempo Visando Metas”, contempla ações relacionadas a priorizar

o uso do tempo, no momento em que os prazos são exíguos, com respeito e rigor para definir que sua aplicação se dará em função da importância das tarefas e das metas a serem alcançadas, o que pode ser observado no trecho: “É que no tempo você faz uma hierarquia do que é mais importante e menos importante o que é essencial e o que é secundário do que dá e o que não dá tem que ver qual a demanda de cada orientador tem também tem isso”.

Na Classe 2, “Formação Acadêmica” para a formação acadêmica a busca por interações que agreguem valor pode ser fonte de recursos que contribuem para alcançar esse objetivo como apontado em: “O doutorado é minha meta de vida hoje. Minha prioridade, então não vou faltar aulas. Vou negociar no trabalho para estar presente nas aulas do doutorado”. Na Classe 3, “Desejabilidade de Status Social” há o desejo de realizar todas as tarefas com o tempo melhor ajustado para alcançar outro posicionamento social e profissional por meio da superação de mais uma etapa acadêmica de formação. Destaca-se a fala: “Eu estou estudando sobre algo que vai mudar minha carreira no futuro... Para mim não é um curso que estou aperfeiçoando meus conhecimentos. Para mim é uma nova era. Um novo espaço na minha carreira... Uma nova vida”.

Na segunda ramificação, a Classe 4, “Otimização do Tempo”, consiste no indivíduo adequar as atividades, com os recursos que essas demandam, para realizar da forma certa, com os componentes necessários e o tempo adequado e com isso minimizar desvios e melhorar o aproveitamento. Esse perfil é exemplificado na seguinte fala: “Existe um antes e um depois que estão relacionados com tempo. Acho que o tempo tem que ser visto nessa dimensão cronológica... E o doutorado tem quatro anos, então você tem esse tempo. Você não tem outro tempo pra criar um paralelo”. Para a Classe 5, “Autocontrole no Uso do Tempo”, organizar e utilizar recursos pessoais e comportamentais para determinar as prioridades pode ajudar a não comprometer a saúde e o bem-estar, conforme citado em: “O doutorado tem seu tempo. Ele não vai ocupar todo tempo da minha vida. Tenho o doutorado e tenho tempo para tudo que faço. Tenho que encaixar o doutorado no tempo que sobrou para ele. Eu não vou criar mais tempo para o doutorado no tempo que eu tenho. Ele vai ter que acontecer como o mestrado aconteceu”. Na Classe 6, “Divisão do Tempo”, estabelecer uma segmentação do tempo de acordo com que cada tarefa demanda pode contribuir para a regulação de recursos pessoais e contextuais. Como exemplo, a colocação: “É questão de planejamento para mim o tempo. Hoje, para mim, no meu planejamento, a minha meta e o que tenho para entregar de trabalhos na semana eu vou abrir um buraco na minha agenda para caber. O tempo pra fazer essa entrega do trabalho, para mim, hoje, está nessa questão de planejamento mesmo”, conforme apresentado na Figura 2.

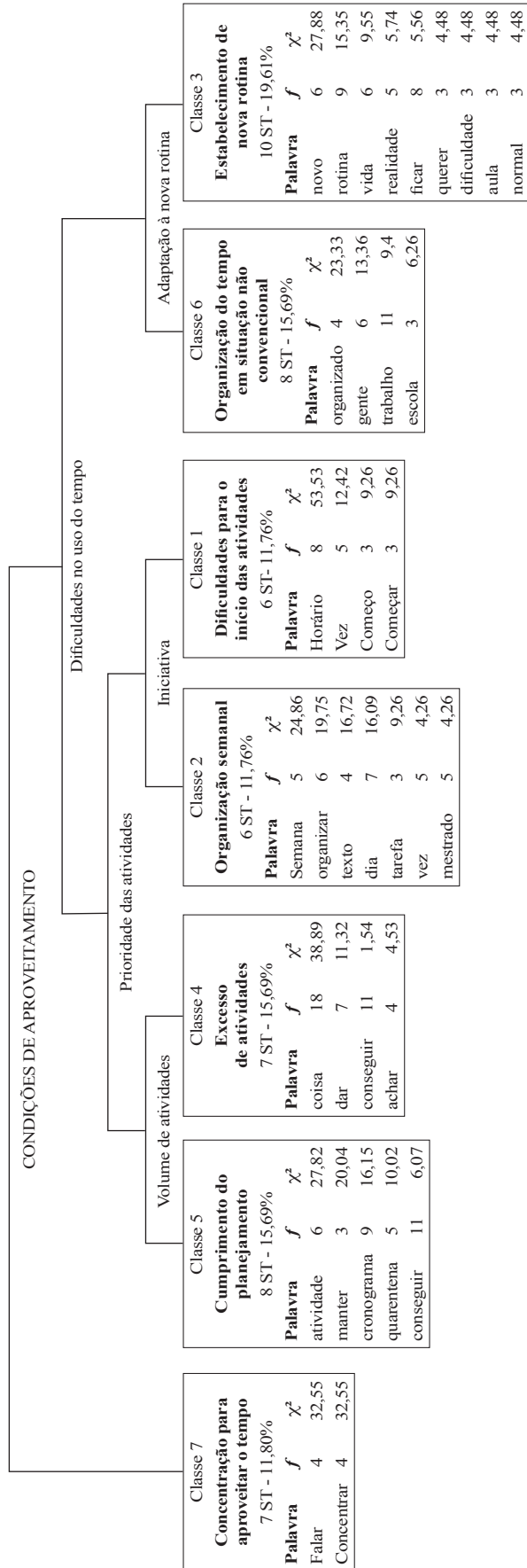


Figura 1. Classificação Hierárquica Descendente – Gestão do Tempo Mestrado

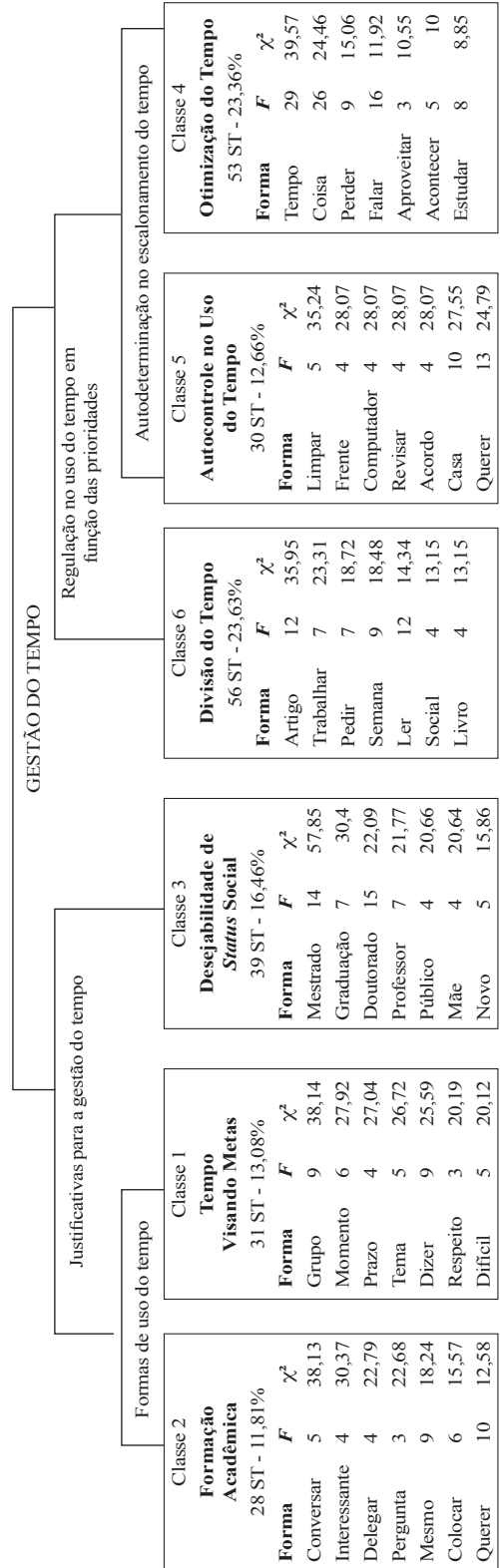


Figura 2. Classificação Hierárquica Descendente – Gestão do Tempo Doutorado

Discussão

Os resultados mostram similaridades quanto à concepção de gerenciamento do tempo pelos estudantes de Pós-Graduação em termos de “Cumprimento do planejamento” (Classe 5) e “Concentração para aproveitar o tempo” (Classe 7), dados obtidos com os alunos de Mestrado, e “Otimização do tempo” (Classe 4), de Doutorado. Os estudantes procuram conduzir de forma eficiente os prazos que possuem para concluir com êxito as tarefas inerentes ao curso. A gestão eficaz do tempo envolve realizar tarefas com eficiência no período estabelecido; requer não apenas o estabelecimento de metas a serem cumpridas, mas estratégias que conduzam a resultados satisfatórios (Adams & Blair, 2019). Ao iniciar um curso de Pós-Graduação, o aluno já vivenciou situações acadêmicas na graduação que exigem o cumprimento de cronogramas, como a apresentação de seminários, a participação em projetos de iniciação científica e a conclusão do Trabalho de Conclusão de Curso, experiências que supostamente proporcionam aprendizado da gestão do tempo.

Assim, pós-graduandos responsáveis e comprometidos com as atividades inerentes ao curso distinguem o que é prioridade e o que é urgente, o que pode ser delegado e o que pode ser descartado, explicitado no “Tempo Visando Metas” (Classe 1), “Autocontrole no Uso do Tempo” (Classe 5), e na “Divisão do Tempo” (Classe 6) dos participantes de Doutorado, e “Organização Semanal” (Classe 2) de estudantes do Mestrado. O aluno otimiza, autocontrola e divide o tempo com o objetivo de ser eficiente em tarefas como a leitura de artigos, apresentação de trabalhos, produções para congressos, além da própria pesquisa para o desenvolvimento da Dissertação ou Tese. Os alunos capazes de aprimorarem estratégias e definir em objetivos concernentes as tarefas a serem cumpridas, de equilibrarem o esforço a ser empregado e perseverarem para cumprir com as atribuições, conseguem apresentar um panorama de autorregulação (Adams & Blair, 2019; Amida et al., 2020; Basso et al., 2013; Dryden, 2012; Nadinloyi et al., 2013).

Para além do comprometimento dos estudantes na execução das tarefas com eficiência e eficácia, os resultados obtidos refletem a concepção e a relevância de obter um título de Pós-Graduação. Gerenciar o tempo implica em gerir a vida acadêmica, profissional e pessoal para atingir um nível mais elevado de formação e que, conseqüentemente, pode proporcionar um maior reconhecimento profissional. A busca pelo aprimoramento profissional, pela produção de conhecimento e, conseqüentemente, pela certificação, requer o estabelecimento de metas e de estar intrinsecamente motivado para conduzir as exigências obtidas na “Formação Acadêmica” (Classe 2) e na “Desejabilidade de Status Social” (Classe 3) dos alunos de Doutorado. Os cursos de Pós-Graduação *stricto sensu* demandam o engajamento com

investigações e requerem responsabilidades com o gerenciamento do tempo devido à complexidade do ambiente de pesquisa e do ritmo de produtividade dos estudos (Chase et al., 2012). Ademais, os autores acrescentam que a aprendizagem de estratégias para aprimorar a gestão do tempo, planejar eficazmente, estabelecer objetivos possíveis de serem alcançados e avaliar continuamente as estratégias utilizadas são aspectos necessários. Alunos de Doutorado supostamente já vivenciaram experiências semelhantes no Mestrado, e podem apresentar um repertório de estratégias de manejo do tempo mais eficaz, além de estarem atentos às obrigações de um curso que prepara para a pesquisa e docência.

Por outro lado, os alunos do Mestrado, apontaram as dificuldades e os desafios para transporem a rotina de estudo, trabalho e vida social apesar da relevância apresentada nas falas quanto ao gerenciamento do tempo e representadas nas “Dificuldades para o Início das Atividades” (Classe 1), no “Estabelecimento de Nova Rotina” (Classe 3), no “Excesso de Atividades” (Classe 4) e na “Organização do Tempo em Situação não Convencional” (Classe 6). Nadinloyi et al. (2013) apontam que administrar bem o tempo requer estabelecer metas e prioridades, cumprir prazos, planejar, reavaliar os avanços, promover mudanças no percurso acadêmico e garantir a finalização das tarefas. A quantidade de componentes curriculares e a diversidade de tarefas acadêmicas exigem compromisso contínuo. Os cronogramas a serem cumpridos podem conduzir à percepção de excesso de trabalho (Oliveira et al., 2016) e que o tempo não é satisfatório para a realização apropriada das tarefas ou mesmo na dificuldade em deliberar quais atividades devem ser realizadas a curto, médio ou longo prazo (MacCann et al., 2012). Assim, para os participantes do Mestrado, entende-se que as experiências anteriores podem não ter contribuído com a aprendizagem de gerenciamento do tempo e com a compreensão de que um curso *stricto sensu* requer um refinamento no planejamento e organização do tempo já que envolve a ampliação do conhecimento sobre um tema de interesse acadêmico e estimulação da reflexão teórica, o que demanda dedicação e compromisso.

É mister ressaltar que as oficinas realizadas com o grupo de estudantes de Mestrado foram realizadas no período de pandemia da Covid-19 e do isolamento social, o que exigiu um ajustamento dos participantes às novas rotinas e demandas de tempo para a realização das atividades inerentes ao curso, conciliando com a vida pessoal e laboral (Blando et al., 2021; Cesar et al., 2018; Pereira et al., 2020). Assim, os dados obtidos podem refletir esse momento excepcional da vida dos participantes e o fato que as dificuldades enfrentadas já faziam parte do cotidiano acadêmico. Ademais, o grupo foi constituído majoritariamente por alunas, o que, segundo MacCann et al. (2012), é um grupo em que a tendência é apresentar uma melhor gestão do tempo em comparação com os homens.

Considerações Finais

O objetivo do estudo foi compreender como os alunos da Pós-Graduação em Psicologia percebem sua gestão do tempo. Os resultados mostram que os estudantes procuram gerenciar o tempo para serem eficientes no cumprimento das atividades. Ademais, empenham-se para distinguir o que é inadiável e o que pode ser postergado ou irrelevante e dedicam-se a obterem uma titulação de relevância para a carreira.

É relevante ressaltar que, apesar do compromisso e do esforço para cumprirem metas, foram apontadas dificuldades para gerenciarem os compromissos. Supostamente algumas das dificuldades apontadas estão associadas à coleta de dados em período excepcional de

pandemia, no qual os estudantes estavam revendo a rotina e as tarefas da vida pessoal, profissional e acadêmica.

O estudo contribuiu com a percepção de estudantes sobre o gerenciamento do tempo e com conhecimentos que podem nortear ações de intervenção que colaborem com os discentes de Pós-Graduação que apresentem dificuldades em gerenciarem o tempo e, conseqüentemente, as tarefas a serem cumpridas. Uma limitação do estudo foi concernente à amostra ter advindo de uma única instituição e ter sido constituída apenas por alunas do curso de mestrado e de doutorado. Estudos prospectivos podem considerar a questão de gênero, uma vez que a literatura já identifica diferenças quanto à gestão do tempo e contar com participantes de programas *stricto sensu* de instituições públicas e privadas de diferentes estados da federação.

Referências

- Amida, A., Algarni, S. & Stupnisky, R. (2020). Testing relationships of motivation, time management and career aspirations on graduate students' academic success. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(5), 1305-1322. <https://doi.org/10.1002/jarhe-04-2020-0106>
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: new perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309–330. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
- Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (2019). *Critério Brasil* <http://www.abep.org>
- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students' Performance. *SAGE Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>.
- Baothman, A., AlJefri, H., Agha, S., & Khan, M. A. (2018). Study Habits of Health Science Students at King Saud bin Abdulaziz University for Health Sciences, Jeddah, Saudi Arabia. *SAGE Open*, 8(2). <https://doi.org/10.1177/2158244018778092>.
- Basso, C., Graf, L. P., Lima, F. C., Schmidt, B., & Bardagi, M. P. (2013). Organização de tempo e métodos de estudo: Oficinas com estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 14(2), 277–288. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issues&pid=1679-3390&lng=pt&nrm=iso.
- Blando, A., Marcilio, F. C. P., Franco, S. R. K., & Teixeira, M. A. P. (2021). Levantamento sobre dificuldades que interferem na vida acadêmica de universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Thema*, 20, 303-314 <http://dx.doi.org/10.15536/thema>.
- Chase, J.D., Topp, R., Smith, C. E., Cohen, M. Z., Fahrenwald, Zerwic, J., Benefield, L. E., Anderson, C. M., & Conn, V. S. (2012). Time management strategies for research productivity. *Western Journal of Nursing Research*, 35(2), 155-176. <https://doi.org/10.1177/0193945912451163>
- Cesar, F. C. R., Sousa, E. T., Ribeiro, L. C. M., & Oliveira, L. M. A. C. (2018). Estressores da pós-graduação: revisão integrativa da literatura. *Cogitare Enfermagem*, 23(4), 1-11. <https://doi.org/10.5380/ce.v23i4.57460>
- Dryden, W. (2012). Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 30(4), 264–281. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0152-x>.
- Gruszczynska, A. (2016). Taking Control of Your PhD: Time Management. <https://www.findaphd.com/advice/blog/1534/taking-control-of-your-phd-time-management>
- MacCann, C., Fogarty, G. J., & Roberts, R. D. (2012). Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Learning and Individual Differences*, 22(5), 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.09.015>.

- Machado, B. A. B., & Schwartz, S. (2018). Procrastinação e aprendizagem acadêmica. *Revista Eletrônica Científica da UERGS*, 4(1), 119-135. <https://doi.org/10.21674/2448-0479.41.119-135>
- Marzban, S., Hekmatyar, J., Nasrollahzade, K., & Rahimkarimi, H. (2017). Personal Skills and Organizational Skills; Time Management Among Managers of Zabol Medical Sciences University in 2015. *Evidence Based Health Policy, Management & Economics*, 1(2), 87-93. <http://jebhpme.ssu.ac.ir>
- Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., & Sadeghi, H. (2013). The Study Efficacy of Time Management Training on Increase Academic Time Management of Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 134–138. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.523>.
- Oliveira, C. T. de, Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2016). Oficinas de Gestão do Tempo com Estudantes Universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(1), 224–233. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001482014>.
- Pereira, R. M. S., Salvati, S. F., Ramos, K. S., Teixeira, L. G. F., & Conceição, M. V. (2020). Vivência de estudantes universitários em tempos de pandemia do Covid-19. *Revista Praxis*, 12(1), 47-56. <https://doi.org/10.47385/praxis.v12.n1sup.3458>
- Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and Commitment Training: A Brief Intervention to Reduce Procrastination Among College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144–156. <https://doi.org/10.1080/87568225.2014.883887>.
- Semprebon, E., Amaro, H. D., & Beuren, I. M. (2017). A influência da procrastinação no desempenho acadêmico e o papel moderador do senso de poder pessoal. *Education Policy Analysis Archives*, 25. <https://doi.org/10.14507/epaa.25.2545>.
- Yoshiy, S. M., & Kienen, N. (2018). Gerenciamento do tempo: uma interpretação analítico-comportamental. *Revista Psicologia da Educação*, 1(47). <https://doi.org/10.5935/2175-3520.20180019>.

Recebido: 24/10/2020

1ª reformulação: 08/02/2022

2ª reformulação: 18/07/2022

Aceito: 21/09/2022

Sobre os autores:

Adriana Benevides Soares é Professora Titular do Programa de Pós graduação em Psicologia (Mestrado e Doutorado) – Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO e do Programa de Pós graduação em Psicologia Social (Mestrado e Doutorado) – da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ – Rio de Janeiro e Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8057-6824>

E-mail: adribenevides@gmail.com

Marcia Cristina Monteiro é Professora do Programa de Pós graduação em Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2892-1808>

E-mail: marcialauriapsi@outlook.com

Humberto Claudio Passeri Medeiros é Doutorando em Psicologia e Mestrado em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) e Professor na Rede FAETEC – Fundação de Apoio à Escola Técnica do Estado do Rio de Janeiro – Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1091-8136>

E-mail: hcpasseri@gmail.com

Almir Diego Gonçalves Brito é Psicólogo, Mestre e Doutorando em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO) – Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5926-337X>

E-mail: almir_diego@hotmail.com

Bruno de Alcântara Souza é Doutorando em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO). Mestre em Educação Matemática pela Universidade Santa Úrsula (USU). Especialista em Matemática Pura pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e pelo Instituto de Matemática Pura e Aplicada (IMPA). Professor na Rede FAETEC – Fundação de Apoio à Escola Técnica do Estado do Rio de Janeiro - Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2063-7282>

E-mail: linearbruno@gmail.com

Vinicius Soares Alves Mendes é Psicólogo, Doutorando em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), terapeuta cognitivo-comportamental com formação pelo CAAESM, Terapeuta Cognitivo Sexual - Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail: vinicius.sa.mendes@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1170-6845>