

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB  
Centro de Ciências Sociais Aplicadas – CCSA  
Graduação em Administração – GADM

**TEMPO ESGOTADO: A relação entre gestão do tempo e  
desempenho acadêmico em estudantes de administração**

JOSÉ HENRIQUE JOAQUIM DA SILVA

João Pessoa  
Setembro, 2025

JOSÉ HENRIQUE JOAQUIM DA SILVA

**TEMPO ESGOTADO: A relação entre gestão do tempo e  
desempenho acadêmico em estudantes de administração**

Trabalho de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Administração, pelo Centro de Ciências Sociais Aplicadas, da Universidade Federal da Paraíba / UFPB.

**Professora Orientadora:** Fabiana Gama de Medeiros.

João Pessoa  
Setembro, 2025

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

S586t Silva, Jose Henrique Joaquim da.

Tempo esgotado: a relação entre gestão do tempo e desempenho acadêmico em estudantes de administração / Jose Henrique Joaquim da Silva. - João Pessoa, 2025.  
90 f. : il.

Orientação: Fabiana Gama de Medeiros.  
TCC (Graduação) - UFPB/CCSA.

1. Administração. 2. Desempenho acadêmico. 3. Estudantes universitários. 4. Gestão do tempo. 5. Saúde mental. I. Medeiros, Fabiana Gama de. II. Título.

UFPB/CCSA

CDU 005(043)

## Folha de aprovação

Trabalho apresentado à banca examinadora como requisito parcial para a Conclusão de Curso do Bacharelado em Administração.

**Aluno:** José Henrique Joaquim da Silva

**Trabalho:** TEMPO ESGOTADO: A relação entre gestão do tempo e desempenho acadêmico em estudantes de administração

**Área de pesquisa:** Gestão do tempo

**Data de aprovação:** 24/09/2025

### Banca examinadora

Documento assinado digitalmente



**FABIANA GAMA DE MEDEIROS**  
Data: 29/09/2025 18:29:32-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profa. Dra. Fabiana Gama de Medeiros

Documento assinado digitalmente



**ANA LUCIA DE ARAUJO LIMA COELHO**  
Data: 29/09/2025 17:16:27-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profa. Dra. Ana Lúcia de Araújo Lima Coelho

Documento assinado digitalmente



**HELEN SILVA GONCALVES**  
Data: 29/09/2025 18:16:55-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profa. Dra. Helen Silva Gonçalves

## **DEDICATÓRIA**

À minha mãe e minha avó Berenice (in memoriam),  
cujas mãos acolhedoras me ensinaram, antes de  
qualquer teoria sobre o tempo, que as horas mais  
bem gastas são aquelas dedicadas a amar e a cuidar.

## **AGRADECIMENTOS**

Antes de tudo, sou grato a Deus, fonte de sabedoria e força, que me sustentou durante toda esta jornada acadêmica, dando clareza, serenidade e esperança para seguir adiante.

À minha mãe, Josiane Joaquim da Silva, expresso minha gratidão mais profunda. Sem o seus conselhos e sua fé em mim, eu sequer teria ingressado no curso de Administração. Foi a senhora quem acreditou em mim quando as incertezas eram maiores que as certezas. Todo o caminho trilhado até aqui carrega sua marca, e este trabalho é, antes de tudo, também fruto da sua dedicação e amor.

À Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e ao curso de Administração, por proporcionarem além da formação acadêmica, um ambiente de amadurecimento intelectual e pessoal, que me permitiu expandir horizontes e desenvolver novas habilidades.

À minha orientadora, Profa. Dra. Fabiana Gama de Medeiros, agradeço pela orientação cuidadosa, por acreditar em mim e no meu tema e por me conduzir com seriedade e incentivo ao longo desta pesquisa. Sua dedicação foi essencial para a realização deste trabalho.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para esta conquista, seja com uma palavra de ânimo, um gesto de apoio ou simplesmente acreditando no meu potencial.

A todos vocês, minha eterna gratidão.

## **EPIÍGRAFE**

"Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês; diz o Senhor; planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de lhes dar esperança e um futuro. Até os sonhos do teu coração fui eu que coloquei; achas mesmo que não te darei recursos para vivê-los? Confie, o melhor está por vir."  
(Jeremias 29)

## RESUMO

A gestão do tempo é um pilar fundamental para o equilíbrio entre demandas acadêmicas, profissionais e pessoais, especialmente para estudantes universitários que enfrentam múltiplas responsabilidades simultaneamente. No contexto dos estudantes de Administração da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), essa habilidade torna-se ainda mais crítica, uma vez que a formação além da dedicação aos estudos, exige também a preparação para um mercado de trabalho dinâmico e competitivo. Este artigo científico tem como objetivo compreender como os graduandos de Administração da UFPB percebem e lidam com a gestão do tempo em seu dia a dia, analisando os impactos dessa relação em seu rendimento acadêmico, vida profissional, pessoal, e bem-estar psicológico.

Para alcançar esse objetivo, adotou-se uma abordagem qualitativa, por meio da realização de 16 entrevistas com estudantes distribuídos entre o 1º e o 8º período do curso, contemplando diferentes perfis: ingressantes, concluintes, discentes em dia, adiantados ou em atraso com a grade curricular. O roteiro de entrevistas explorou práticas espontâneas de organização do tempo, dificuldades enfrentadas, impactos percebidos no bem-estar psicológico e estratégias utilizadas para lidar com as múltiplas demandas.

O estudo se fundamenta na premissa de que estes discentes enfrentam uma ambivalência no processo formativo: enquanto a natureza do curso exige o desenvolvimento simultâneo de competências técnicas (como capacidade de analisar dados para tomar decisões e uso de ferramentas de gestão) e socioemocionais (como resiliência, liderança e trabalho em equipe), a estrutura acadêmica tradicional pouco oferece em termos de metodologias e/ou ferramentas para conciliar essas demandas. A ausência de estratégias eficazes para organizar essas tarefas pode transformar a vida acadêmica em um ciclo de sobrecarga e frustração, afetando o desempenho acadêmico, a saúde mental, a vida profissional e as relações sociais do indivíduo.

Fundamentado em revisão teórica que reconhece a gestão do tempo como competência estratégica do administrador, o trabalho evidencia que a ineficiência nesse processo pode gerar sobrecarga, procrastinação e esgotamento emocional, enquanto práticas organizacionais bem estruturadas favorecem o desempenho, a saúde mental e a integração entre diferentes áreas da vida. Os resultados indicam que, embora muitos alunos desenvolvam práticas espontâneas de organização, estas se mostram insuficientes frente às exigências do curso, reforçando a importância de ações institucionais, como a realização de oficinas, cursos com ferramentas de apoio e a possível inclusão de disciplinas específicas na grade curricular. Assim, conclui-se que a gestão do tempo deve ser compreendida como uma habilidade individual e uma competência essencial a ser estimulada e apoiada pela universidade, de modo a contribuir para a formação integral e o bem-estar dos futuros administradores.

**Palavras-chaves:** Administração; Desempenho Acadêmico; Estudantes Universitários; Gestão de tempo; Saúde Mental.

## **LISTA DE FIGURAS**

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1 - Ciclo da gestão efetiva do tempo para estudos..... | 18 |
|---------------------------------------------------------------|----|

## **LISTA DE QUADROS**

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Quadro 01 - Dimensões conceituais da gestão do tempo: definições e enfoques principais..... | 15 |
| Quadro 02 - Gestão efetiva do tempo para estudos.....                                       | 18 |
| Quadro 03 - Planejamento do roteiro de entrevistas.....                                     | 24 |
| Quadro 04 - Perfil dos entrevistados.....                                                   | 26 |
| Quadro 05 - Estratégias utilizadas.....                                                     | 42 |
| Quadro 06 - Manifestações da satisfação relativizada no rendimento acadêmico.....           | 57 |
| Quadro 07 - Níveis de estresse percebido na rotina.....                                     | 60 |
| Quadro 08 - Síntese dos principais achados da pesquisa.....                                 | 68 |
| Quadro 09 - Síntese das principais sugestões propostas pelos estudantes.....                | 76 |

## SUMÁRIO

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. INTRODUÇÃO.....                                                                                 | 11 |
| 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....                                                                      | 14 |
| 2.1. Gestão do tempo como competência estratégica na administração.....                            | 14 |
| 2.2. Gestão do tempo no âmbito acadêmico, profissional e pessoal.....                              | 16 |
| 2.3. Gestão do tempo e bem-estar psicológico.....                                                  | 19 |
| 3. METODOLOGIA.....                                                                                | 21 |
| 3.1 Amostra e coleta de dados.....                                                                 | 22 |
| 3.2 Objetivos.....                                                                                 | 23 |
| 3.3 Justificativa e procedimentos de análise.....                                                  | 24 |
| 4. ANÁLISE DOS RESULTADOS.....                                                                     | 25 |
| 4.1 Perfil dos entrevistados.....                                                                  | 26 |
| 4.2 Vida social e percepção da relação com o tempo.....                                            | 28 |
| 4.2.1 Quantidade de horas semanais destinadas às atividades sociais e de lazer...31                |    |
| 4.2.3 Percepções das relações com o tempo.....                                                     | 34 |
| 4.3 Organização e distribuição do tempo.....                                                       | 36 |
| 4.3.1 Priorização das atividades.....                                                              | 36 |
| 4.3.2 Ferramentas utilizadas.....                                                                  | 39 |
| 4.3.3 Tempo reservado aos estudos.....                                                             | 40 |
| 4.3.4 Estratégias para uma melhor organização.....                                                 | 41 |
| 4.3.5 Distribuição do tempo e percepção de equilíbrio com a gestão do tempo....43                  |    |
| 4.4 Dificuldades na gestão do tempo.....                                                           | 46 |
| 4.4.1 Dificuldades enfrentadas, nível de procrastinação e percepção da carga acadêmica.....        | 46 |
| 4.4.2 Cumprimento de prazos acadêmicos e influência da organização do tempo 50                     |    |
| 4.5 O impacto da gestão do tempo no rendimento acadêmico.....                                      | 52 |
| 4.5.1 A satisfação relativizada e a cultura da resignação.....                                     | 55 |
| 4.6 Impactos no bem-estar psicológico: interface entre gestão do tempo e saúde mental.....         | 59 |
| 4.6.1 Necessidade de adiar ou cancelar compromissos.....                                           | 61 |
| 4.6.2 Impacto da falta de gestão do tempo nos relacionamentos interpessoais e profissionais.....   | 63 |
| 4.6.3 Sintomas associados à sobrecarga de tarefas.....                                             | 65 |
| 4.6.4 Práticas de autocuidado e o impacto da gestão do tempo na qualidade de vida e bem-estar..... | 67 |
| 5. SUGESTÕES.....                                                                                  | 70 |
| 5.1 Potencial da receptividade a intervenções em gestão do tempo.....                              | 70 |
| 5.2 Sugestões dos estudantes e receptividade a práticas institucionais de gestão do tempo....      | 72 |
| 5.3 Inclusão de disciplina específica sobre gestão do tempo.....                                   | 74 |
| 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....                                                                       | 77 |
| REFERÊNCIAS.....                                                                                   | 80 |
| APÊNDICE I - ROTEIRO DE ENTREVISTA.....                                                            | 85 |
| APÊNDICE II - MODELO DE TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO.....                              | 89 |

## 1. INTRODUÇÃO

Ao ingressarem no ensino superior, os estudantes se deparam com um cenário de múltiplas demandas que visam desenvolver habilidades técnicas e interpessoais. Nesse contexto, a capacidade de gerenciar o tempo emerge como um pilar fundamental, diretamente ligada ao sucesso na vida acadêmica e ao bem-estar da saúde mental dos alunos, agindo na prevenção de quadros de estresse e esgotamento (SAHÃO; KIENEN, 2021).

No âmbito profissional, saber otimizar o tempo configura-se como algo imprescindível para o administrador, tornando-o mais estratégico, impactando diretamente sua produtividade, capacidade de tomada de decisão e equilíbrio entre metas organizacionais e qualidade de vida. Tal conhecimento está intrinsecamente ligado à liderança, pois permite ao gestor alinhar demandas coletivas com prazos realistas, evitando sobrecarga de equipes e promovendo um ambiente de trabalho saudável (ZAMPETAKIS *et al.*, 2010). Outrossim, profissionais que dominam técnicas de priorização e planejamento tendem a apresentar maior eficiência operacional, redução de custos e adaptabilidade a condições dinâmicas, características essas que são essenciais em um mercado marcado pela competitividade e pela volatilidade (MACANN *et al.*, 2012; CLAESSENS *et al.*, 2007).

Dessa forma, a gestão do tempo tende a influenciar tanto o âmbito acadêmico, sendo impactante no rendimento do estudante, como desencadeia também impactos em outras áreas de sua vida, como o ambiente profissional e sua vida pessoal e social (relacionamentos interpessoais com familiares, amigos e conhecidos), o que pode se tornar um revés para o bem-estar psicológico, como evidenciado através de um estudo realizado por Dias *et al.* (2019), corroborando com a sugestão pragmática do contexto, pois em seus resultados é identificado que estressores decorrentes de uma gestão do tempo inadequada figuram entre as principais dificuldades enfrentadas pelos universitários. Assim, foi revelado através da pesquisa que esses desafios se manifestam tanto no desempenho acadêmico, afetando o rendimento e a qualidade do aprendizado, quanto na esfera pessoal, onde a sobrecarga de compromissos prejudica a manutenção de relações sociais saudáveis e o autocuidado.

Nesse ponto, destaca-se a responsabilidade das universidades enquanto instituições formadoras para oferecer além de conteúdos curriculares e exigir múltiplas competências: faz-se necessário também criar mecanismos de apoio que favoreçam o desenvolvimento da gestão do tempo como competência essencial. Isso pode se materializar em ações pedagógicas, programas institucionais de orientação acadêmica, flexibilização de estruturas curriculares ou até mesmo no fortalecimento de políticas de saúde mental. Assim, a

universidade deixa de ser apenas transmissora de conhecimento técnico e passa a se posicionar como parceira ativa no desenvolvimento integral do discente, fomentando práticas que auxiliem na conciliação entre demandas acadêmicas, profissionais e pessoais.

Perante a isso, a relevância deste estudo se manifesta em três dimensões interligadas, onde academicamente e profissionalmente a gestão do tempo mostra-se como competência estratégica crucial para alunos de administração, onde é necessário conciliar teoria complexa com prática profissionalizante (THIBODEAUX et al., 2017). Já socialmente, a investigação responde à urgência de enfrentar os crescentes problemas de saúde mental no ambiente universitário (FONAPRACE, 2014), posicionando a correta organização do tempo como fator protetivo. Na esfera prática, os resultados poderão subsidiar programas institucionais que integrem técnicas de gestão do tempo com apoio psicológico, seguindo modelos bem-sucedidos como o de Yoshiy e Kienen (2018).

Como sintetiza Andy Warhol (1975) "Eles sempre dizem que o tempo muda as coisas, mas na verdade você mesmo tem que mudá-las". Esta máxima ressalta a importância de capacitar os futuros administradores com ferramentas para transformarem sua relação com o tempo, um elemento fundamental para uma formação integral e sustentável. Nesse sentido, este trabalho não se limita a analisar percepções estudantis: ele busca também funcionar como um ponto de partida para que as próprias universidades reflitam sobre seu papel institucional e sobre como podem aprimorar práticas de apoio que promovam hábitos saudáveis e sustentáveis de organização.

Assim, nessa situação em específico, observa-se a seguinte contradição: enquanto o curso exige o desenvolvimento simultâneo de múltiplas competências (desde habilidades analíticas até capacidades socioemocionais complexas), pouco se discute sobre como conciliar essas demandas no tempo limitado da graduação. Como esses discentes percebem e organizam seu tempo diante dessa complexidade? Que estratégias utilizam para equilibrar aulas, estágios, atividades complementares e vida pessoal? E mais importante: como essa relação com o tempo impacta sua eficácia acadêmica, preparação profissional e, sobretudo, seu bem-estar psicológico? Esses questionamentos ganham maior relevância quando consideramos que esses graduandos estão sendo formados para gerenciar organizações, mas podem estar negligenciando o gerenciamento de seu próprio tempo.

Diante desse cenário, este estudo busca analisar como os discentes de Administração da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) percebem sua relação com o tempo e quais estratégias adotam (ou deixam de adotar) para equilibrar demandas acadêmicas, profissionais

e pessoais, como também analisar os impactos dessa relação em sua rotina de estudos, trabalho e na sua saúde mental.

Para alcançar esses objetivos, a pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, realizando entrevistas semiestruturadas com 16 discentes do curso de Administração da UFPB, intencionalmente selecionados para representar diferentes perfis ao longo da trajetória acadêmica (iniciantes, regulares, defasados e concluintes). Essa delimitação permitirá captar as nuances da relação com o tempo em distintas fases da formação. O roteiro de entrevistas tem como objetivo geral investigar como os estudantes de Administração da UFPB percebem e gerenciam seu tempo, analisando os impactos dessa gestão em seu desempenho acadêmico, vida profissional, pessoal e saúde mental, explorando assim três eixos centrais: (1) identificar as principais dificuldades enfrentadas pelos estudantes na conciliação das demandas acadêmicas, profissionais e pessoais; (2) avaliar como a (in)eficiência na gestão do tempo afeta o bem-estar psicológico e o rendimento acadêmico dos discentes; e (3) mapear as estratégias e metodologias de gestão do tempo espontaneamente desenvolvidas pelos estudantes para lidar com a alta demanda de atividades.

Sob essa perspectiva, os dados foram analisados mediante análise de conteúdo temática, buscando identificar tanto os fatores críticos que dificultam a gestão do tempo quanto às estratégias bem-sucedidas espontaneamente adotadas pelos estudantes. Metodologia essa pensada para compreender os desafios e as soluções emergentes que os próprios discentes desenvolvem para equilibrar demandas acadêmicas, profissionais e pessoais. Os resultados da pesquisa revelaram um cotidiano marcado por escolhas difíceis, no qual os estudantes buscam equilibrar a pressão dos prazos acadêmicos, as responsabilidades profissionais e a necessidade de preservar momentos de lazer e convivência. Nesse processo, surgem relatos de frustrações, estratégias improvisadas e até a adoção de pequenas rotinas de planejamento, ainda que de forma inconsistente. Também aparecem indícios claros de como essa dinâmica ultrapassa o campo do rendimento acadêmico, refletindo-se na saúde emocional, nas relações interpessoais e até no corpo físico, evidenciando sintomas de estresse, fadiga e ansiedade. Esses pontos serão aprofundados na análise dos resultados, permitindo compreender de que forma os discentes conciliam (ou não) suas variadas demandas, e até que ponto a universidade tem condições de apoiar esse processo.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A presente fundamentação teórica organiza-se em três eixos inter-relacionados que buscam compreender a gestão do tempo como competência multidimensional. Inicialmente, aborda-se a gestão do tempo como competência estratégica na administração, a fim de examinar seu papel como recurso organizacional crítico e diferencial competitivo. Em seguida, explora-se a gestão do tempo no âmbito acadêmico, profissional e pessoal, analisando seus impactos no desempenho estudantil e na conciliação de diferentes responsabilidades. Por fim, discute-se a relação entre gestão do tempo e bem-estar psicológico, investigando como práticas eficazes de administrar o tempo podem atuar como fator protetivo da saúde mental no contexto universitário.

Sob esse prisma, iniciativas que promovem o desenvolvimento da prática de gerir o tempo tem demonstrado resultados promissores. Uma pesquisa conduzida por Oliveira *et al.* (2016) investigou os impactos de oficinas sobre gestão do tempo voltadas para estudantes de graduação e pós-graduação da universidade pública do Rio Grande do Sul. Assim, realizadas em oito sessões, as atividades abordaram estratégias a fim de melhorar a organização pessoal; além das demandas acadêmicas. Os resultados revelaram quatro desafios principais enfrentados pelos participantes: (1) tendência à procrastinação; (2) dificuldade em estabelecer limites a solicitações externas; (3) desequilíbrio entre estudos e momentos de descanso; e (4) problemas para gerir a extensa carga horária dos cursos, além de uma grande adesão às oficinas, que sinaliza a relevância do tema no ambiente universitário.

### **2.1. Gestão do tempo como competência estratégica na administração**

Em um mundo marcado por recursos ampliáveis e capital circulante, o tempo se destaca como o único ativo verdadeiramente irrecuperável. Enquanto organizações podem expandir suas instalações, captar novos investimentos ou recompor estoques, o recurso tempo apenas segue seu curso, o que torna sua administração eficaz um diferencial competitivo essencial. Esse fator de não poder recuperar o tempo transforma a sua gestão em uma habilidade desejável e em um requisito estratégico, tanto para indivíduos, quanto para corporações.

Ante tal panorama, na literatura o tempo é frequentemente abordado como recurso econômico. Como demonstra Bernhoeft (2011), a correta mensuração e aproveitamento do tempo determina a eficácia organizacional, exigindo métodos que garantam saldo positivo na utilização desse ativo não-renovável. Sob essa perspectiva, Drucker (1996 p.25) cita que “O

tempo é o recurso mais escasso do administrador. Se não for gerenciado, nada mais pode ser gerenciado”, tal concepção argumenta que a gestão do tempo é a competência fundamental para a eficácia gerencial, pois sem controle sobre esse recurso finito, torna-se impossível administrar outras dimensões organizacionais. Sendo assim, para o profissional de administração, dominar essa competência significa transformar a escassez de tempo em vantagem operacional e estratégica, alinhando prioridades, reduzindo desperdícios e mitigando o estresse decorrente da desorganização.

Para compreender em profundidade essa temática, faz-se necessário examinar as diversas concepções de gestão do tempo presentes na revisão da literatura. Nesse sentido, a gestão do tempo, embora amplamente discutida, ainda é interpretada de maneiras distintas por diferentes autores, refletindo abordagens teóricas, contextos de aplicação e finalidades específicas, como poderá ser evidenciado no quadro 01 abaixo.

**Quadro 01 - Dimensões conceituais da gestão do tempo: definições e enfoques principais**

| <b>Autor(es)/Ano</b> | <b>Definição</b>                                                                                                                                                   | <b>Enfoque principal</b>                                                                               |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLANDO et al. (2021) | Processo dirigido a propósitos específicos, envolvendo avaliação do uso do tempo, estabelecimento de metas, planejamento, acompanhamento e priorização de tarefas. | <b>Produtividade</b> - Foco em métodos sistemáticos para otimização de resultados.                     |
| CARMO (2024)         | Controle sobre atividades com flexibilidade na programação, a fim de diferenciar o que é importante, urgente e prioritário.                                        | <b>Autogerenciamento</b> - Desenvolvimento de habilidades pessoais para tomada de decisão equilibrada. |
| SOARES et al. (2023) | Conjunto de hábitos e comportamentos para uso eficiente do tempo, visando produtividade e redução de estresse.                                                     | <b>Saúde mental</b> - Relação direta entre organização temporal e redução de estresse.                 |
| SILVA et al. (2022)  | Ferramenta gerencial aplicável a contextos organizacionais e pessoais, organizando metas com menor dispêndio de energia física e mental.                           | <b>Equilíbrio vida-trabalho</b> - Integração entre demandas profissionais e bem-estar pessoal.         |
| RODRIGUES (2018)     | Série de comportamentos para uso efetivo do tempo, impactando produtividade e qualidade de vida.                                                                   | <b>Qualidade de vida</b> - Hábitos sustentáveis para rotinas mais saudáveis.                           |

|                      |                                                                                                                |                                                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ARAÚJO et al. (2024) | Processo de priorização e organização de tarefas para melhor aproveitamento do tempo, eliminando desperdícios. | <b>Performance organizacional</b> - Métricas de eficiência aplicadas a contextos corporativos. |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

Elaborado pelo próprio autor (2025)

Em suma, a diversidade de concepções sobre gestão do tempo revelada no Quadro 01 demonstra sua multidimensionalidade como objeto de estudo. Enquanto uma abordagem como a de Blando et al. (2021) enfatiza a dimensão estratégica com foco em planejamento, metas e priorização, outras, como as de Soares et al. (2023) e Rodrigues (2018), destacam seus impactos psicossociais, vinculando-a diretamente à saúde mental e qualidade de vida. Essa dualidade revela um consenso fundamental: seja no âmbito organizacional ou pessoal, o uso eficaz de uma gestão do tempo exige tanto organização metodológica quanto flexibilidade adaptativa (CARMO, 2024), qualidades essenciais para o administrador contemporâneo.

Retomando sua dimensão estratégica, conforme destacado inicialmente, a gestão do tempo configura-se como uma competência central na formação do profissional de administração, pois possibilita a conversão eficiente do recurso limitado que é o tempo, em resultados organizacionais (SILVA et al., 2022). Sendo assim, dominar essa habilidade vai além da produtividade individual: trata-se de capacidade para otimizar processos, eliminar desperdícios e garantir a sustentabilidade organizacional em ambientes competitivos (ARAÚJO et al., 2024).

Conforme sintetiza Covey (2019, p. 187), "A essência das melhores ideias na área de administração do tempo pode ser capturada em uma única frase: organize e execute conforme a prioridade". Este princípio fundamental, que atravessa décadas sem perder relevância, reforça o caráter estratégico da gestão do tempo como competência estratégica na administração. Se nas organizações essa habilidade se traduz em eficiência operacional e vantagem competitiva, no âmbito acadêmico ela adquire ainda mais contornos, visto que o desafio de priorizar e organizar o tempo se intensifica significativamente durante a graduação, quando os futuros administradores precisam conciliar múltiplas demandas acadêmicas, profissionais e pessoais.

## 2.2. Gestão do tempo no âmbito acadêmico, profissional e pessoal

Durante a graduação em Administração, os estudantes enfrentam demandas variadas, como aulas, trabalhos em grupo, estágios e atividades extracurriculares. Dessa forma, para que o desempenho final seja satisfatório, é necessário que o indivíduo realize um

gerenciamento eficaz de seu tempo, a fim de impulsionar seus resultados em todos os âmbitos. Como destaca Yoshiy & Kiene (2018), a existência de uma gestão do tempo na vida acadêmica pode contribuir para uma melhor organização das demandas acadêmico-profissionais e pessoais no ambiente universitário. Essa necessidade de equilíbrio é reforçada por Ruwer et al. (2021), que destacam como o alcance de uma harmonia entre todos os aspectos da vida, especialmente para os que conciliam trabalho, vida pessoal e estudos, representa um desafio recorrente, sendo a gestão do tempo uma ferramenta imprescindível para obtenção de êxito nas diversas atividades desempenhadas.

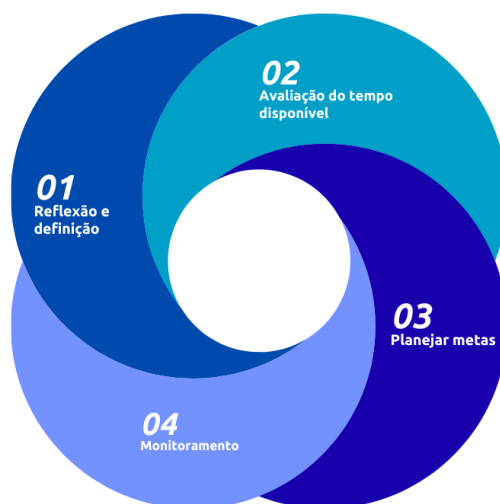
Ao se inserir no ensino superior, o acadêmico é marcado por um período crítico no desenvolvimento da sua autonomia. Como observa Teixeira et al. (2008), esse processo ocorre em um momento de crescente independência, não só na vida acadêmica, como também em outras esferas da vida adulta. Diferentemente do ambiente escolar tradicional, onde há maior monitoramento por parte dos professores e responsáveis, o cenário universitário exige que o aluno assuma maior responsabilidade por seu próprio aprendizado (THIBODEAUX *et al.*, 2017). Essa mudança requer o desenvolvimento de competências específicas, como autodisciplina, organização, autoconhecimento, definição de prioridades, capacidade de planejamento e autorregulação da aprendizagem, entre as quais a gestão do tempo se destaca como essencial para conciliar as demandas acadêmicas com a vida pessoal e profissional.

Pesquisas demonstram que alunos que utilizam técnicas de planejamento do seu tempo tendem a apresentar melhores resultados acadêmicos, com notas mais altas e menor incidência de reprovações (BRITTON; TESSER, 1991). Diante desse cenário, os estudantes com maior habilidade na gestão do tempo e que apresentam melhor desempenho acadêmico, além das notas altas, também são caracterizados por uma rotina de estudos mais organizada (THIBODEAUX *et al.*, 2017). Esses alunos são capazes de estabelecer metas claras, estimar o tempo necessário para cada tarefa e avaliar seu progresso continuamente (UMERENKOVA; FLORES, 2018). Em contraste, aqueles com baixo rendimento frequentemente enfrentam dificuldades em organizar suas atividades, o que pode levar a comportamentos disfuncionais, como procrastinação e estratégias inadequadas de enfrentamento (BLANDO, 2015; OLIVEIRA *et al.*, 2016). Como demonstrado anteriormente, o tempo é um recurso finito e igualmente disponível a todos; portanto, o que diferencia os indivíduos não é a quantidade de tempo, mas sim a forma como organizam suas ações diante das inúmeras responsabilidades (CLAESSENS *et al.*, 2007).

Para García-Ros & Pérez-González (2012), a gestão efetiva do tempo destinada aos estudos envolve um processo recorrente e estruturado, no qual o estudante precisa, primeiramente, refletir sobre seus objetivos acadêmicos e definir claramente o que deseja alcançar. Em seguida, é necessário avaliar o tempo e os recursos disponíveis para organizar as competências, responsabilidades e atividades de acordo com sua realidade. A partir disso, o estudante deve planejar e estabelecer metas específicas de estudo, definindo as prioridades e os meios para cumpri-las. Por fim, é fundamental monitorar e analisar os resultados obtidos, identificando fatores que dificultam o progresso e ajustando as estratégias sempre que necessário.

Para facilitar a compreensão das etapas propostas por García-Ros & Pérez-González (2012) sobre o gerenciamento efetivo do tempo de estudo, elaborou-se a seguir uma representação visual que sintetiza os principais elementos descritos pelos autores:

**Figura 1 - Ciclo da gestão efetiva do tempo para estudos**



Adaptado de García-Ros & Pérez-González (2012)

Com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre cada etapa apresentada no modelo visual, apresenta-se a seguir um quadro detalhando o processo:

**Quadro 02 - Gestão efetiva do tempo para estudos**

| <b>Etapa</b> | <b>Nome da etapa</b> | <b>Descrição</b>                                                 |
|--------------|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| 01           | Reflexão e definição | Refletir e definir objetivos acadêmicos que se pretende atingir. |
| 02           | Avaliação do tempo   | Avaliar o tempo disponível para organizar competências,          |

|    |                |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | disponível     | responsabilidades e atividades de acordo com a realidade, considerando os recursos e limitações existentes.                                                                                                                               |
| 03 | Planejar metas | Planejar e estabelecer metas específicas de estudo, definindo as estratégias para atingi-las e priorizando as tarefas a serem executadas.                                                                                                 |
| 04 | Monitoramento  | Acompanhar e avaliar os resultados obtidos, analisando o uso do tempo em cada atividade e identificando fatores ou barreiras que dificultam o alcance dos objetivos, para ajustar estratégias ou a organização pessoal quando necessário. |

Elaborado pelo próprio autor (2025)

Nesse quadro, esses elementos evidenciam que a capacidade de gerir o tempo transcende o âmbito acadêmico, constituindo-se como competência fundamental também para o sucesso profissional e pessoal. Como demonstram MacCann et al. (2012), estudantes que desenvolvem habilidades de gestão do tempo obtêm melhor desempenho acadêmico sendo também caracterizado por ter maior investimento em estudo pessoal (ROSÁRIO *et al.*, 2010) e métodos eficazes de planejamento (FIGUEIREDO, 2008), mas também adquirem vantagem competitiva no mercado de trabalho (CLAESSENS *et al.*, 2007). O estabelecimento de prioridades, a definição de metas realistas e a avaliação recorrente dos resultados, conforme proposto por Zampetakis et al. (2010), revelam-se assim como pilares tanto para a produtividade acadêmica quanto para a geração de ideias inovadoras no âmbito profissional. Assim sendo, a gestão do tempo configura-se como competência indispensável para o estudante de administração, permitindo-lhe conciliar as exigências da formação acadêmica com os desafios da inserção profissional e do desenvolvimento pessoal.

### 2.3. Gestão do tempo e bem-estar psicológico

O ingresso no ensino superior representa um marco significativo na vida dos jovens brasileiros, especialmente na faixa etária de 18 a 24 anos, que concentra a maior parte dos universitários no país (SEMESP, 2022). Essa fase, embora repleta de expectativas de formação profissional e desenvolvimento pessoal (BARROS; PEIXOTO, 2023), também é marcada por desafios multidimensionais, como a dupla jornada de estudos-trabalho, a cobrança por excelência acadêmica, a ansiedade diante das novas responsabilidades, o temor de não corresponder às expectativas profissionais e problemas de saúde decorrentes do

cansaço extremo, fatores estes que, combinados, impactam diretamente o bem-estar psicológico.

Nessa conjuntura, fatores como a distância do ambiente familiar, a reestruturação das redes de apoio social, a cobrança por desempenho acadêmico e a necessidade de autoafirmação entre os pares tornam-se potenciais fontes de estresse (SOARES, *et al.* 2011). A dificuldade em administrar essas demandas, somada à falta de estratégias eficazes de gestão do tempo, pode agravar sentimentos de sobrecarga e desequilíbrio emocional (OLIVEIRA; DIAS, 2014). Como demonstram Dias et al. (2019), estressores ligados à ausência de uma gestão do tempo para melhor organização do mesmo, estão entre as principais dificuldades relatadas por universitários, contribuindo para quadros de ansiedade, insônia e esgotamento.

Diante desse panorama, esse cenário foi intensificado durante a pandemia de Covid-19, quando o isolamento social e a migração para o ensino remoto acentuaram desafios como a desmotivação, o sedentarismo e a desregulação de hábitos saudáveis (RODRIGUES, 2022). Conforme destacam Leão, Goto e Ianni (2021), o período levou ao aumento expressivo de sintomas de sofrimento psíquico entre graduandos, com a ansiedade emergindo como o mais predominante. Tais fatores, somados à insatisfação com a vivência acadêmica, já apontada por Bardagi e Hutz (2009) como um fenômeno crescente, evidenciam a urgência de estratégias que integrem a gestão do tempo ao cuidado com a saúde mental.

Sob esta ótica, a falta de tempo para o lazer, os ciclos de descanso inadequado e a constante pressão por cumprir prazos acadêmicos e profissionais criam um terreno fértil para a exaustão emocional, componente central da síndrome de burnout (FRANÇA *et al.*, 2025). Embora esses anos de formação sejam incontestavelmente cruciais para o desenvolvimento pessoal e profissional, torna-se essencial reconhecer que a saúde mental dos alunos não pode ser negligenciada em prol da produtividade, e sim elevada à condição de prioridade institucional (FARIAS *et al.*, 2019).

Em face dessas circunstâncias, torna-se imprescindível que as instituições de ensino superior assumam um papel ativo na promoção da saúde mental entre os discentes. Como demonstra MacCann et al. (2012), as habilidades de gestão do tempo não são inatas, mas podem ser sistematicamente desenvolvidas através de intervenções estruturadas no ambiente universitário. Essa perspectiva é reforçada por Oliveira et al. (2016), que concebem a gestão do tempo como um conjunto de comportamentos aprendidos capazes de reduzir significativamente os níveis de estresse causados pelo alto número de atividades acadêmicas e profissionais dos estudantes.

Desse modo, a implementação de estratégias práticas mostra-se particularmente relevante quando consideramos que, conforme Leahy et al. (2013), grande parte da ansiedade no âmbito universitário decorre justamente da percepção de descontrole sobre as exigências acadêmicas. Nesse sentido, técnicas como o planejamento semanal e o estabelecimento de prioridades revelam-se como fatores protetivos ao bem-estar psicológico, ao proporcionarem maior sensação de controle sobre as demandas acadêmicas e profissionais.

Assim, torna-se crucial destacar que esses recursos devem ser articulados com outras dimensões do desenvolvimento acadêmico. Como observam Deasy et al. (2014), os universitários empregam diferentes estratégias de enfrentamento, desde a busca por suporte social até a prática de atividades de lazer, que, quando combinadas com métodos eficazes de administração do tempo, potencializam os resultados positivos.

Portanto, as instituições de ensino, tem o desafio de ir além da oferta pontual de palestras ou materiais informativos. Como sugerem os estudos analisados, a criação de programas de apoio psicológico especializado, integrados a oficinas de treinamento em gestão do tempo, representa um caminho promissor para reduzir casos de procrastinação e seus impactos negativos, promover a autoeficácia através do desenvolvimento de habilidades mensuráveis, criar ambientes acadêmicos que valorizem tanto a excelência intelectual quanto o equilíbrio emocional.

Por fim, a gestão do tempo emerge como um pilar essencial para o bem-estar psicológico dos estudantes de Administração, que precisam conciliar as exigências da graduação com as demandas de um mercado de trabalho cada vez mais competitivo. A implementação de práticas como planejamento semanal, definição de prioridades e intervalos regulares para descanso pode representar um diferencial na prevenção de adoecimentos mentais e na promoção de uma trajetória universitária mais saudável, sustentável e produtiva.

### **3. METODOLOGIA**

Diante desse suporte teórico, que evidencia os impactos da gestão do tempo em diferentes eixos, a presente pesquisa buscou analisar como os estudantes de Administração da UFPB percebem e lidam com essa habilidade. Este estudo adota uma abordagem qualitativa para compreender como os discentes vivenciam e gerenciam seu tempo no contexto das múltiplas demandas acadêmicas, profissionais e pessoais.

Sob essa perspectiva, se, por um lado, a UFPB oferece oportunidades de desenvolvimento intelectual, social e profissional para uma média de 293,8 ingressantes por ano no curso de Administração (considerando os últimos cinco anos: 2020 a 2024) segundo dados da Superintendência de Tecnologia da Informação da UFPB, por outro, a falta de estratégias eficazes para organizar tarefas, como evidenciado pelo fato de 82% das pessoas não possuírem um sistema dedicado de gestão do tempo (CLOCKIFY, 2023), pode transformar a vida acadêmica desse contingente significativo de estudantes em um ciclo de sobrecarga e frustração.

### **3.1 Amostra e coleta de dados**

Para a validação do instrumento de coleta, realizou-se inicialmente um pré-teste com 5 estudantes do curso de Administração da UFPB. O objetivo foi verificar a clareza, pertinência e aplicabilidade do roteiro de perguntas. Como resultado, identificou-se a necessidade de inclusão de novos itens, em especial relacionados às dificuldades no cumprimento de prazos acadêmicos, uma vez que todos os participantes do pré-teste relataram desafios recorrentes na entrega de trabalhos ou na realização de leituras prévias às aulas. Tal constatação justificou a ampliação do roteiro, incorporando questões específicas sobre essa dimensão nas entrevistas subsequentes.

A escolha de 5 participantes para o pré-teste baseou-se na intenção inicial de entrevistar 20 estudantes, sendo esse número considerado adequado por representar um quarto do total previsto, permitindo validar a consistência do roteiro. Contudo, após comprovada a adequação metodológica do instrumento, foram conduzidas apenas mais 11 entrevistas, totalizando 16 participantes. A decisão de encerrar a coleta em 16 entrevistas foi pautada pelo critério de suficiência teórica, visto que já contemplava a diversidade de perfis acadêmicos pretendida (estudantes ingressantes, em conformidade, adiantados e em atraso em relação à matriz curricular). Dessa forma, entendeu-se que o número alcançado foi suficiente para captar as nuances necessárias à compreensão do fenômeno da gestão do tempo ao longo da trajetória acadêmica no curso de Administração.

Com isso, os participantes estão distribuídos do 1º ao 8º período, contemplando ingressantes e concluintes, bem como quem está em conformidade (em dia), adiantado ou em defasagem (atrasado) com a grade curricular do cronograma acadêmico do curso. O perfil detalhado dos entrevistados, com a devida caracterização de seus contextos acadêmicos, encontra-se descrito no tópico de análise dos resultados, de modo a oferecer maior clareza e

fundamentação à interpretação dos dados coletados. Esse arranjo estratégico foi intencional, tendo como intuito captar nuances importantes sobre os desafios e a necessidade da organização do tempo em distintos momentos da formação.

Nessa conjuntura, as entrevistas exploraram quatro eixos principais:

1. As práticas espontâneas de organização do tempo;
2. Dificuldades existentes no gerenciamento de atividades;
3. Os impactos percebidos no bem-estar psicológico;
4. Estratégias individuais utilizadas para lidar com essas demandas.

O roteiro abordará métodos de planejamento e distribuição de tarefas, até consequências psicossociais, incluindo níveis de estresse e impacto na qualidade de vida, o seu planejamento encontra-se no quadro 03 e o roteiro de perguntas completo estará nos apêndices deste artigo.

### **3.2 Objetivos**

Esta pesquisa tem como objetivo geral investigar como os estudantes de Administração da UFPB percebem e gerenciam seu tempo, analisando os impactos dessa gestão em seu desempenho acadêmico, vida profissional, pessoal e saúde mental. Para alcançar esse propósito, o roteiro de pesquisa foi embasado em três objetivos específicos:

1. Identificar as principais dificuldades enfrentadas pelos estudantes na conciliação das demandas acadêmicas, profissionais e pessoais;
2. Avaliar como a (in)eficiência na gestão do tempo afeta o bem-estar psicológico e o rendimento acadêmico dos discentes;
3. Mapear as estratégias e metodologias de gestão do tempo espontaneamente desenvolvidas pelos estudantes para lidar com a alta demanda de atividades.

A partir de tais perspectivas, o quadro 03 a seguir visa elencar o planejamento do roteiro da presente pesquisa, a fim de destacar seus objetivos, categorias e os itens presentes no roteiro de perguntas.

**Quadro 03 - Planejamento do roteiro de entrevistas**

| <b>Objetivo</b>                                    | <b>Categoria</b>         | <b>Itens do roteiro</b>                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Constatar o perfil dos respondentes                | Dados sociodemográficos  | Período atual no curso; Situação curricular (conformidade com grade); Carga horária de trabalho/estágio; Existência de outras responsabilidades; Vida social e Percepção do tempo. |
| Avaliar métodos de gestão do tempo                 | Organização acadêmica    | Técnicas de priorização utilizadas; Frequência de uso de ferramentas e estratégias; Horas dedicadas a estudos por semana e distribuição do tempo                                   |
| Diagnosticar dificuldades                          | Desafios Temporais       | Dificuldades enfrentadas; Frequência de procrastinação, Medição de carga acadêmica e Cumprimento de prazos.                                                                        |
| Analisa o desempenho e acadêmico                   | Rendimento Acadêmico     | Tempo para estudos adequado; Influência da gestão de tempo na performance acadêmica; Satisfação acadêmica; Impacto de uma melhor organização no desempenho acadêmico.              |
| Mensurar impactos na saúde mental                  | Bem-estar psicológico    | Nível autorrelatado de estresse; Qualidade dos relacionamentos; Sintomas físicos/emocionais associados à sobrecarga; frequência de atividades de autocuidado e qualidade de vida.  |
| Identificar tipos de apoio institucional desejados | Sugestões de Intervenção | Práticas institucionais que facilitariam a gestão do tempo e necessidade de disciplina sobre o tema.                                                                               |

Elaborado pelo próprio autor (2025)

### 3.3 Justificativa e procedimentos de análise

A opção por uma quantidade de respondentes delimitada é justificada pela variedade de períodos representados, garantindo a pluralidade ideal para compreender a gestão do tempo em diferentes momentos da graduação e como ela se transforma ao longo do tempo, permitindo subsídios necessários para interpretações mais aprofundadas e apanhar sugestões institucionais.

Por conseguinte, a análise se deu pelos princípios da análise de conteúdo temática, uma técnica de investigação definida por Bardin (1994, p. 18). O processo ocorreu em três etapas principais:

1. **Pré-análise:** Leitura flutuante das transcrições, organização do material coletado e definição das unidades de registro;
2. **Exploração do material:** categorização temática a partir dos eixos de investigação, identificando núcleos de sentido recorrentes nas falas dos discentes;
3. **Tratamento e interpretação:** síntese e inferência dos dados, relacionando os achados com o referencial teórico e com os objetivos da pesquisa, destacando convergências, divergências e lacunas.

Essa abordagem possibilitou compreender tanto os dados quantitativos quanto os resultados qualitativos, além dos fatores críticos que dificultam o gerenciamento adequado quanto às estratégias espontaneamente adotadas pelos discentes. O método mostrou-se adequado para revelar como a dinâmica da gestão do tempo ultrapassa o rendimento acadêmico, influenciando a saúde mental, as relações interpessoais e até o desempenho profissional futuro.

#### 4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Este campo apresenta a análise dos dados coletados, onde a interpretação dos resultados segue os princípios da análise de conteúdo temática, articulando as percepções dos entrevistados com o referencial teórico previamente estabelecido sobre gestão do tempo.

Desse modo, a análise se dispõe a compreender aos objetivos específicos delimitados na pesquisa: primeiro, examina-se o perfil sociodemográfico e acadêmico dos participantes; em seguida, exploram-se as práticas de organização utilizadas em suas rotinas, posteriormente as dificuldades enfrentadas na gestão do tempo; e, finalmente, analisam-se os impactos dessa gestão no rendimento acadêmico e no bem-estar psicológico desses estudantes.

Por fim, a discussão dos resultados irá manter diálogo com o referencial teórico, buscando identificar convergências, divergências e nuances específicas do contexto dos estudantes de Administração da UFPB. As vozes dos participantes são apresentadas através de citações diretas que ilustram os padrões e singularidades identificados na análise.

#### 4.1 Perfil dos entrevistados

A pesquisa contou com a participação de 16 estudantes do curso de Administração da UFPB, distribuídos entre o 1º e o 8º período. Esse recorte contemplou desde alunos ingressantes até discentes em fase de conclusão, possibilitando uma visão ampla sobre como a gestão do tempo é percebida ao longo da graduação.

O Quadro 04 a seguir apresenta o perfil dos participantes, evidenciando sua idade, gênero, o período atual no curso e a situação curricular atual (em dia, atrasado ou adiantado).

**Quadro 04 - Perfil dos entrevistados**

| Entrevistados | Gênero    | Idade | Período | Situação curricular | Atividade profissional | Responsabilidades extras               |
|---------------|-----------|-------|---------|---------------------|------------------------|----------------------------------------|
| E.1           | Feminino  | 22    | 7º      | Em dia              | Estágio                | Cuidados com dependentes               |
| E.2           | Feminino  | 23    | 8º      | Atrasado            | Estágio                | Nenhuma                                |
| E.3           | Feminino  | 26    | 5º      | Em dia              | Estágio                | Centro acadêmico                       |
| E.4           | Masculino | 28    | 5º      | Adiantado           | Estágio                | Grupos de igreja e projeto de pesquisa |
| E.5           | Feminino  | 24    | 6º      | Atrasado            | Estágio                | Grupos de igreja                       |
| E.6           | Masculino | 21    | 6º      | Atrasado            | Estágio                | Nenhuma                                |
| E.7           | Masculino | 25    | 1º      | Em dia              | Trabalho Formal (CLT)  | Nenhuma                                |
| E.8           | Masculino | 20    | 7º      | Em dia              | Estágio                | Grupos de igreja                       |
| E.9           | Feminino  | 23    | 8º      | Atrasado            | Estágio                | Comissão da formatura                  |

|      |           |    |    |          |                    |                             |
|------|-----------|----|----|----------|--------------------|-----------------------------|
| E.10 | Masculino | 18 | 1º | Em dia   | Empreend<br>e      | Curso de idiomas            |
| E.11 | Feminino  | 23 | 8º | Atrasado | Estágio            | Nenhuma                     |
| E.12 | Masculino | 18 | 1º | Em dia   | Empreend<br>e      | Curso de idiomas            |
| E.13 | Masculino | 23 | 8º | Atrasado | Estágio            | Empreendiment<br>o familiar |
| E.14 | Masculino | 25 | 2º | Em dia   | Atividade Informal | Nenhuma                     |
| E.15 | Feminino  | 21 | 7º | Em dia   | Estágio            | Empreende                   |
| E.16 | Feminino  | 21 | 4º | Em dia   | Estágio            | Nenhuma                     |

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Observa-se que a maioria dos respondentes encontra-se nos períodos finais da graduação, principalmente entre o 7º e o 8º período, mas também foram incluídos estudantes em fase inicial e intermediária, o que assegura a variedade das percepções. Em termos de situação curricular, o conjunto de entrevistados ficou composto por 9 estudantes que estão em dia, 6 que estão atrasados e 1 que está adiantado. Essa diversidade de perfis amplia a análise sobre como a forma que os discentes organizam seu tempo impactam nos diferentes contextos.

Adicionalmente, também foi verificado quais atividades profissionais estão presentes na realidade da maior parte dos entrevistados, seja por meio de estágios (predominantes entre os entrevistados), de trabalho formal (CLT) ou de iniciativas de empreendedorismo e até atividade informal. Tendo isso em evidência, nota-se que muitos estudantes conciliam de forma simultânea, as exigências da formação acadêmica do curso com as demandas do mercado de trabalho em suas vidas profissionais, implicando na necessidade de gerenciar diferentes responsabilidades e prazos em contextos distintos.

No que se refere às responsabilidades extras, surgiram compromissos variados que vão além da vida acadêmica e profissional, como cuidado com dependentes, participação em grupos de igreja, envolvimento em centro acadêmico, comissão de formatura, cursos de

idiomas e até mesmo empreendimentos familiares. Essas variadas funções ilustram a sobreposição de papéis que os discentes precisam administrar, ampliando a complexidade de sua relação com o tempo.

Essa diversidade de perfis, distribuída entre diferentes períodos, situações dos quadros curriculares, vínculos profissionais e responsabilidades adicionais enriquece a análise sobre como a gestão do tempo se manifesta em distintos contextos, revelando desafios e estratégias particulares ao longo da formação em Administração.

#### **4.2 Vida social e percepção da relação com o tempo**

A análise das respostas sobre a vida social evidencia como os estudantes de Administração conciliam suas interações sociais com diversas demandas acadêmicas, profissionais e familiares. A fundamentação teórica deste trabalho já destacava que a gestão do tempo, além de recurso estratégico na administração, também se projeta sobre as dimensões pessoais e de bem-estar psicológico (BLANDO et al., 2021; SOARES et al., 2023). Essa perspectiva se confirma nas falas dos entrevistados, uma vez que o tempo destinado à socialização é frequentemente tensionado por escolhas de priorização que refletem tanto necessidades de desempenho acadêmico quanto a busca por equilíbrio pessoal.

No conjunto dos relatos, foi possível identificar diferentes padrões de vivência da vida social:

##### **a) Vida social restrita pelo excesso de responsabilidades**

Previamente, cabe ressaltar que uma parcela dos estudantes relatou que a sobrecarga de compromissos acadêmicos e profissionais limita fortemente sua possibilidade de socialização. Nessas falas, a vida social aparece quase como um luxo inviável diante da prioridade dada a academia.

“Esse período eu não tô conseguindo fazer muita coisa não, porque eu adiantei a minha primeira parte do TCC, aí eu tô com essa bolsa de pesquisa, eu tô com a vice-presidência do centro acadêmico (...), então eu tô bem sem tempo para viver alguma coisa fora da minha vida acadêmica” (Entrevistada 03)

“Atualmente eu tenho sempre que estar abdicando de algumas saídas com os amigos referente às minhas aulas (...). Então é bem moderado” (Entrevistada 11)

Tais respostas vão em linha com os achados de Oliveira et al. (2016), que identificaram no desequilíbrio entre estudos e descanso uma das principais dificuldades

enfrentadas por universitários. A priorização quase exclusiva de atividades acadêmicas e profissionais reflete o que Bernhoeft (2011) e Drucker (1996) destacam sobre o caráter do tempo: uma vez que ele não pode ser expandido, a decisão sobre como utilizá-lo define ganhos e perdas em outras áreas da vida.

#### **b) Vida social e momentos de descanso concentrados nos finais de semana**

Ademais, outros estudantes relataram que, embora a semana seja dedicada integralmente ao trabalho e aos estudos, os finais de semana funcionam como espaço de socialização e descanso, ainda que restrito e esporádico:

“Final de semana, quando eu não me viro para descansar e estudar, eu saio com algum amigo” (Entrevistado 01)

“Geralmente essas atividades mais sociais eu costumo fazer no final de semana. Durante a semana não tenho tanto espaço para isso” (Entrevistado 02)

”Normalmente a gente (eu e meus amigos) sai mais no final de semana, mas assim depende mais deles. Mas a chance de sair, pelo menos durante a semana, eu não saio tanto” (Entrevistado 07)

“O meu final de semana é muito mais pra descansar. Eu não gosto muito de sair porque eu me canso muito durante a semana” (Entrevistada 09)

Conforme exposto, esses participantes situam sua vida social em um padrão de concentração nos finais de semana, confirmando o que Ruwer et al. (2021) descrevem como tentativa de alcançar harmonia entre estudo, trabalho e lazer. Para esses participantes, o final de semana cumpre dupla função: espaço de descanso físico e mental, mas também oportunidade de preservar vínculos interpessoais, ainda que de forma reduzida. Essa dinâmica dialoga com a proposta de García-Ros & Pérez-González (2012), segundo a qual a gestão efetiva do tempo requer a definição de prioridades em ciclos recorrentes, o que explica a escolha por restringir a socialização a esses momentos específicos da semana.

#### **c) Vida social centrada em vínculos específicos**

Um grupo dos participantes destacou que sua vida social se organiza em torno de vínculos específicos, como a convivência com o(a) companheiro(a), a participação em grupos religiosos, atléticas ou esportes ocasionais. Nessas falas, o círculo social aparece reduzido, mas ainda desempenha papel de suporte:

“A maioria dos meus amigos hoje em dia que eu tenho mais contato são da faculdade” (Entrevistada 01)

Tenho reuniões semanais com a igreja” (Entrevistada 05)

“A partir do momento que eu cheguei aqui em João Pessoa, eu tenho uma companheira, eu tenho uma esposa. Ficou basicamente entre eu e ela (...). Entrei na Atlética do curso, mas por ser uma vez na semana, não consigo ter esse contato tão amplo” (Entrevistado 06)

”É assim, em relação à minha vida social, costumo ficar com minha namorada. Costumo conversar com as pessoas da universidade, que também é um espaço social” (Entrevistado 12)

“Eu me dedico à minha namorada. Então sempre que tem um momento livre assim, durante a semana, eu fico com ela” (Entrevistado 14)

Este terceiro grupo revela uma vida social centrada em vínculos específicos, como companheiros(as), amigos próximos, grupos de igreja ou atlética, o que evidencia um processo de reorganização de redes sociais, como já discutido por Soares *et al.* (2011). A literatura sobre gestão do tempo e bem-estar psicológico sugere que a manutenção de vínculos de apoio pode funcionar como fator protetivo diante do estresse acadêmico (DEASY et al., 2014). Nesses casos, embora a socialização seja limitada, ela assume papel de alívio emocional e reforço de pertencimento, corroborando a importância da rede de suporte mencionada por Leahy et al. (2013).

#### **d) Busca consciente por equilíbrio**

Alguns entrevistados expressaram uma postura mais reflexiva e intencional, tentando equilibrar a vida social com as demandas acadêmicas, profissionais e espirituais, evitando extremos:

“Consigo relacionar muito bem meu tempo, e uma das minhas prioridades, que é o equilíbrio. Tudo que é extremista demais eu considero muito prejudicial à saúde. Então eu procuro o equilíbrio entre a minha vida social, acadêmica, profissional e espiritual” (Entrevistado 08)

“Tem momentos que eu consigo ter a vida social porque eu meio que me obrigo, sabe? (...) Eu tenho que ir porque senão não vou viver, senão a vida vai ser só estudo e trabalho” (Entrevistada 15)

Em contrapartida do grupo anterior, algumas dessas falas exibidas revelaram esforços conscientes de equilíbrio: estudantes que deliberadamente reservam tempo para a vida social ou que se obrigam a sair como forma de evitar que a rotina se torne exclusivamente acadêmica e profissional. Essa postura ecoa a concepção de Carmo (2024), que define a gestão do tempo como processo de autogerenciamento baseado na diferenciação entre atividades importantes, urgentes e prioritárias. Aqui, o tempo destinado à socialização é entendido como importante para a saúde mental, ainda que não seja urgente no sentido acadêmico.

#### **e) Readequação do vínculo profissional como estratégia para ampliar a vida social**

Por fim, houve como resposta de um dos estudantes o relato de uma mudança deliberada em sua trajetória profissional para recuperar tempo pessoal, indicando que a busca por socialização também orienta suas escolhas:

“Agora eu consigo, porque antes eu era CLT mesmo, então eu não tinha tempo pra nada. Aí eu pedi demissão, entrei no estágio justamente para conseguir ter mais tempo para mim” (Entrevistada 16)

Esse relato remete ao caráter estratégico da gestão do tempo como competência essencial, capaz de influenciar até decisões de carreira, conforme discutido por Claessens et al. (2007) e Silva et al. (2022). Nessa perspectiva, a socialização se mostra como mais do que uma questão de lazer, mas um elemento considerado no planejamento de longo prazo do estudante.

Em síntese, os resultados mostram que a vida social dos estudantes de Administração é vivida sob constante tensão entre demandas acadêmicas e profissionais, mas também que sua manutenção é percebida como essencial para o bem-estar psicológico. Essa constatação age em concordância com o eixo teórico que associa gestão do tempo à saúde mental (SOARES et al., 2023; OLIVEIRA; DIAS, 2014), evidenciando que a ausência de estratégias eficazes pode levar ao isolamento e ao desgaste, enquanto o equilíbrio deliberado tende a funcionar como fator protetivo. Portanto, a análise confirma a inter-relações de dimensões que abrange a gestão do tempo: além de recurso estratégico e acadêmico, ela se mostra decisiva para a qualidade de vida e para a sustentabilidade emocional dos futuros administradores.

#### **4.2.1 Quantidade de horas semanais destinadas às atividades sociais e de lazer**

Complementando as informações qualitativas sobre como está a vida social dos estudantes, buscou-se também mensurar quantitativamente o tempo que cada um dedica semanalmente a atividades de socialização e também de lazer.

Dada a realidade, a distribuição das respostas evidencia quatro grupos distintos na relação entre lazer e gestão do tempo. O primeiro grupo, que responderam entre 12 e 24 horas (7 respostas), revela uma certa busca por equilíbrio, ao reservar momentos específicos para socialização e descanso, em consonância com Yoshiy e Kiene (2018), que destacam a necessidade de ajustes frequentes na rotina. O segundo grupo, que dedica até 12 horas semanais (4 respostas), expressa um padrão de sacrifício social, em que a vida acadêmica suprime o lazer, algo que Britton e Tesser (1991) associam a prejuízos cognitivos e que Dias et al. (2019) relacionam ao desgaste emocional. O terceiro, entre 37 e 48 horas (3 respostas), representa um equilíbrio ampliado, em que o lazer ocupa um papel mais central, reforçando a ideia de Soares et al. (2023) e Rodrigues (2018) de que a sociabilidade contribui para reduzir estresse e elevar a qualidade de vida acadêmica. Por fim, os que ultrapassam 48 horas (2 respostas), demonstram uma forma de resistência ao excesso acadêmico, tendo mais tempo livre, onde o lazer funciona como enfrentamento ativo às pressões, confirmando Deasy et al. (2014) e Leahy et al. (2013) sobre o papel protetivo dessas práticas.

Portanto, para alguns, atividades sociais ou de lazer tem caráter de equilíbrio planejado ou ampliado; para outros, de sacrifício em prol da produtividade; e, para um grupo menor, de resistência ativa contra a sobrecarga. Essa multiplicidade de sentidos confirma o argumento de Ruwer et al. (2021) de que a gestão do tempo no ensino superior é um processo situado e pessoal, marcado pela constante negociação entre desempenho, descanso e pertencimento social.

Assim, ao considerar a quantidade de horas destinadas ao lazer, observa-se que os estudantes buscam, de diferentes maneiras, equilibrar suas demandas acadêmicas e profissionais com a necessidade de socialização. Contudo, a mera mensuração quantitativa do tempo não é suficiente para compreender em profundidade como essas escolhas afetam a vida social. Por isso, a etapa seguinte da investigação buscou captar, de forma qualitativa, de que maneira o convívio social dos entrevistados é impactado pela carga de responsabilidades acadêmicas e profissionais.

#### **4.2.2 Impactos da carga acadêmica e profissional no convívio social**

Foi perguntado aos entrevistados, se o seu convívio social já foi impactado pela carga

acadêmica ou profissional de alguma forma, e as respostas trouxeram quatro categorias temáticas principais, em diálogo com o referencial teórico, sendo a primeira dessas categorias a restrição e abdicação social, que revela que entre os impactos apontados está a necessidade de abrir mão de atividades sociais para priorizar a faculdade ou o estágio. Um deles resume:

“Já deixei de ir a eventos, ocasiões. Já deixei de sair com alguns amigos por ter algum trabalho da faculdade ou por estar trabalhando no meu estágio.” (Entrevistada 05)

Esse padrão expressa o que Britton e Tesser (1991) descrevem como sobrecarga prejudicial à vida pessoal, que pode resultar em esgotamento, como também destacam Dias et al. (2019).

Em continuidade, a segunda categoria indica a importância da reorganização e adaptação da rotina, onde outro relato aponta que, embora o convívio social continue existindo, ele se desloca para momentos mais restritos:

“No início me dediquei muito, academicamente falando, mas não vejo como um impedimento ou um empecilho ao meu lado social, assim, eu perdi, mas pude recuperar no final de semana o descanso na sexta após a aula.” (Entrevistado 08)

Tal adaptação ilustra o conceito de ajustes estratégicos no uso do tempo (Yoshiy & Kiene, 2018), em que a socialização não desaparece, mas é reorganizada conforme a disponibilidade.

Posteriormente, a terceira categoria evidencia o impacto nos vínculos afetivos e familiares, causando efeitos que atingem essas relações mais próximas dos entrevistados. Um deles destaca:

“Com relação aos meus familiares, geralmente eles costumam fazer parte de algumas coisas, churrascos e clubes, esse tipo de coisa e eu já não consigo estar acompanhando sempre, porque eu tenho que priorizar as minhas demandas.” (Entrevistada 03)

Desse modo, a ocorrência desse afastamento confirma a análise de Soares et al. (2023), para quem a vida social é um dos primeiros campos sacrificados diante da pressão acadêmica, gerando frustrações e sentimento de perda de vínculo.

Indo em contrapartida, a quarta categoria traz a busca por equilíbrio como uma estratégia de proteção, reforçando a importância de manter o lazer como forma de preservar a saúde mental.

“Sempre priorizei o equilíbrio em si, nunca deixei de lado porque senão iria acabar afetando minha saúde mental.” (Entrevistado 08)

Essa fala vai ao encontro da literatura sobre resiliência acadêmica (Deasy et al., 2014; Leahy et al., 2013), que enxerga o convívio social como fator protetivo contra o estresse e a exaustão.

De modo geral, a sobrecarga acadêmica e profissional impacta o convívio social de diferentes maneiras: desde a renúncia direta a momentos de lazer, passando pela reorganização de rotinas, até o esforço consciente de equilibrar demandas e preservar vínculos. Em todos os casos, confirma-se o que a literatura aponta: a vida social dos estudantes é simultaneamente um espaço fragilizado pela falta de tempo e um recurso essencial para manter o bem-estar e a qualidade de vida acadêmica.

#### **4.2.3 Percepções das relações com o tempo**

No que concerne às percepções sobre o tempo, a percepção dos estudantes sobre a própria relação com o tempo revelou-se plurifacetada, marcada por sentimentos de sufocamento, tentativas de organização, experiências de procrastinação e esforços de priorização. De acordo com as respostas obtidas, emergiram novamente mais quatro categorias principais: (1) organização pragmática, (2) sobrecarga e desorganização, (3) procrastinação e perdas de eficiência e (4) adaptação e busca por equilíbrio.

Referente a organização pragmática, os estudantes relatam estratégias de planejamento e uso de ferramentas para gerir o tempo, ainda que reconheçam limitações.

“Eu tento lidar da melhor forma possível, porque eu preciso gerir o meu tempo para eu conseguir fazer tudo que eu tenho que fazer. Então eu uso muito o lembrete do meu celular para eu ter que priorizar algumas coisas, porque como eu tenho uma grande quantidade de tarefas [...], uso um calendário de calendário físico, então eu to sempre meio que usando essas ferramentas para eu sempre estar me lembrando que eu não posso ficar sem fazer nada quando tenho um tempo livre entre aspas” (Entrevistada 03)

O relato destacado revela um esforço de auto-regulação alinhado ao que Britton e Tesser (1991) descrevem como estratégias de autorregulação cognitiva para reduzir a procrastinação. De modo complementar, Covey (2019) propõe o uso de matrizes de prioridade como mecanismo para distinguir o que é urgente do que é importante, o que dialoga diretamente com a adoção de lembretes e agendas que tiveram menção. Essa postura revela que o tempo está sendo percebido como um recurso limitado, que deve ser instrumentalizado para manter produtividade e reduzir incertezas.

Sob outro enfoque, dificuldades relatadas para organizar a rotina e seguir planejamentos apontam para fatores de sobrecarga como excesso de demandas, cansaço ou deslocamento.

“Minha rotina está muito desorganizada e eu queria reorganizar, porque eu me sinto muito mal. Eu me sinto perdida com relação a minha rotina” (Entrevistada 09)

“É muito pautada pelas dificuldades encontradas de conseguir fazer um planejamento” (Entrevistada 05)

Esse depoimento revela que a percepção do tempo é atravessada pela experiência de cansaço e pela sensação de insuficiência diante das exigências externas. Misra e McKean (2000) já haviam identificado a sobrecarga acadêmica como um dos principais geradores de estresse entre universitários, e Deasy et al. (2014) relacionam essa experiência a sintomas de ansiedade e exaustão. A frustração mencionada por outra entrevistada reforça que o impacto vai além da dimensão prática, atingindo também aspectos emocionais. Nesse sentido, a gestão ineficaz do tempo além do que apenas uma questão de produtividade, se trata também do bem-estar psicológico.

“A minha relação com o tempo é justamente essa frustração de que não ter essa gestão boa acaba criando esse sentimento de culpa de que não estou dando o meu melhor” (Entrevistada 14)

Outro elemento relatado é a problemática da procrastinação, que surgiu como categoria própria, associada tanto ao uso excessivo das redes sociais quanto à tendência de adiar tarefas.

“Eu acho que eu tô procrastinando bastante. Atualmente tô tentando amenizar, mas diminuir mesmo esse costume é difícil” (Entrevistado 10)

Fala essa que ecoa o que Steel (2007) apresenta em sua meta-análise sobre procrastinação: trata-se de um fenômeno de falha autorregulatória, recorrente em contextos acadêmicos e que compromete a eficiência percebida. Senecal, Koestner e Vallerand (1995) também argumentam que a procrastinação está fortemente ligada à motivação intrínseca e ao senso de autonomia, sugerindo que parte do desafio enfrentado pelos estudantes pode estar mais relacionada à gestão emocional do que apenas à técnica de organização. Assim, a procrastinação aparece principalmente como sintoma de dificuldades mais amplas em negociar tempo, energia e motivação.

Por fim, também houve quem indicou avanços na forma de lidar com o tempo, mesmo reconhecendo desafios.

“Agora eu consigo ter muito mais controle sobre o meu tempo. Tipo um sábado, um domingo eu consigo me organizar melhor do que antes. Por exemplo, ah, hoje eu vou tirar o meu dia pra isso, porque amanhã eu vou estar disponível para poder fazer aquela outra pendência.” (Entrevistada 16)

De acordo com o depoimento, a gestão do tempo é vivida como um processo dinâmico, constantemente ajustado às condições de vida e às demandas que se renovam. Yoshiy e Kiene (2018) reforçam que a relação com o tempo é adaptativa, sendo reconstruída a cada fase da trajetória acadêmica. Em linha semelhante, Zhou e Xu (2012) destacam que a percepção de eficácia no uso do tempo impacta diretamente o bem-estar subjetivo dos estudantes, apontando que a busca por equilíbrio entre obrigações e autocuidado pode ser decisiva para sustentar o desempenho no longo prazo.

Assim, a análise evidencia que a percepção da relação com o tempo não é homogênea: varia entre o domínio pragmático e a vivência conflituosa, passando por fases de procrastinação e por tentativas de reorganização. Essa multiplicidade confirma o argumento de Ruwer et al. (2021) de que a gestão do tempo no ensino superior é marcada por negociações constantes, em que cada estudante equilibra, à sua maneira, demandas externas, recursos internos e expectativas pessoais.

### **4.3 Organização e distribuição do tempo**

A gestão eficaz do tempo constitui um dos pilares centrais para o equilíbrio entre as demandas acadêmicas, profissionais e pessoais enfrentadas pelos estudantes universitários. Nesta seção, analisam-se as estratégias e práticas adotadas pelos discentes do curso de Administração da UFPB para organizar e distribuir seu tempo frente a múltiplas exigências. Com base em respostas a perguntas diretas sobre métodos de planejamento, ferramentas utilizadas, horas dedicadas ao estudo, trabalho e atividades pessoais, bem como a distribuição de suas rotinas, buscou-se compreender como esses futuros administradores estruturam seu cotidiano.

#### **4.3.1 Priorização das atividades**

Dessa forma, os entrevistados foram questionados como realizavam a priorização das suas atividades semanais e evidenciaram que os adotam diferentes estratégias para lidar com múltiplas demandas, porém com predominância de uma lógica baseada em prazos e urgência.

Essa prática revela tanto a necessidade de responder a pressões externas (datas de entrega, horários de trabalho e estágio) quanto a tentativa de organizar a vida pessoal em espaços residuais. Covey (2019) já destacava que a matriz de prioridades leva muitos indivíduos a privilegiar atividades urgentes em detrimento das importantes de longo prazo, o que fica evidente nos relatos analisados.

Com isso, a maioria dos entrevistados destacou que suas decisões sobre o que fazer primeiro seguem a lógica de proximidade da entrega ou da urgência da demanda.

“Costumo priorizar de acordo com o prazo de entrega.” (Entrevistada 03)

“Eu vou fazendo as demandas que estão mais próximas da data.” (Entrevistado 04)

“Se eu tiver uma atividade para amanhã e outra para depois de amanhã, vou fazer a de amanhã.” (Entrevistado 05)

Referente a tais relatos, torna-se evidente a escolha deste primeiro recorte por priorizar suas atividades principalmente pela proximidade das datas de entrega. Essa lógica de curto prazo reforça a noção de que o tempo é vivenciado de forma reativa, como destacam Nonis e Hudson (2000), em que tarefas urgentes se sobrepõem às importantes de longo prazo. Esse comportamento, embora eficaz para evitar atrasos imediatos, pode levar a um ciclo de gestão do tempo voltado mais para apagar incêndios do que para o planejamento estratégico.

Além da opção por priorizar o que está mais próximo de ser entregue, alguns entrevistados também relataram uma sequência hierárquica clara de prioridades, colocando atividades acadêmicas e profissionais acima da vida pessoal e do lazer.

“Normalmente é faculdade, depois trabalho, depois vida pessoal.” (Entrevistada 01)

“Eu deixo de lado algumas coisas secundárias para poder dar prioridade a coisas que são de urgência, principalmente acadêmicas e de estágio.” (Entrevistada 16)

Assim sendo, uma priorização baseada na hierarquização das esferas da vida: faculdade em primeiro lugar, seguida do estágio/trabalho e, por último, atividades pessoais e de lazer, se torna um padrão de organização que demonstra que, diante da escassez de tempo, os estudantes tendem a privilegiar obrigações formais, confirmando a análise de Britton e Tesser (1991) sobre a influência da percepção de responsabilidade no uso do tempo. Assim, a vida pessoal e o descanso aparecem em posição secundária, como espaços residuais, confirmando a tese de Drucker (1996) de que a alocação de tempo sempre implica escolhas que resultam em ganhos em algumas áreas e perdas em outras.

Outra parcela dos estudantes mencionou o uso de ferramentas como Trello, Notion ou agendas físicas para organizar suas demandas, trazendo também a importância das ferramentas para haja meios de realizar a priorização de tarefas.

“Ultimamente eu voltei a utilizar alguma ferramenta. No meu lado profissional utilizo o Trello. No acadêmico, anotações por escrito. E ultimamente o Notion. Procuro priorizar o que eu tenho que fazer no dia.” (Entrevistado 08)

“Eu coloco na agenda em forma de lembrete.” (Entrevistada 11)

De acordo com tais relatos, essa prática de usar ferramentas de organização para estruturar a semana sinaliza um movimento em direção à autogestão consciente, dialogando com o conceito de gestão proativa do tempo (MACAN et al., 2012), no qual o planejamento antecipado e a definição de prioridades permitem maior controle da rotina e redução do estresse. Esse dado se aproxima do que Claessens et al. (2007) chamam de “estratégias comportamentais” da gestão do tempo, que potencializam a eficiência individual.

Embora menos frequente, alguns entrevistados também afirmaram planejar suas atividades com antecedência, estabelecendo metas para a semana.

“Eu penso: tenho trabalho para entregar até quinta, então vou fazer até terça-feira ou no máximo quarta ao meio-dia, para evitar em cima da hora.” (Entrevistada 09)

“Eu tento fazer um planejamento da semana inteira. Tudo que eu tenho que fazer e vou trazendo como prioridades, vou colocando o que é mais importante nos momentos que eu sei que vou conseguir fazer.” (Entrevistada 15)

Sendo assim, conforme demonstrado nas falas, há uma maior intencionalidade no uso do tempo, ecoando a matriz de Covey (2019), que diferencia atividades urgentes das importantes, estimulando o equilíbrio entre demandas imediatas e desenvolvimento de longo prazo.

Resumidamente, os resultados mostram que a organização e distribuição do tempo dos discentes é orientada majoritariamente pela urgência dos prazos, mas também abre espaço para práticas mais estruturadas de autogestão, seja por meio de ferramentas ou de planejamento antecipado. Com esses relatos, podemos notar que a gestão do tempo é vivida como uma competência em construção, onde estratégias reativas e proativas coexistem. Assim, a análise evidencia que, além de um recurso instrumental para desempenho acadêmico e profissional, a gestão do tempo se configura como um processo de autogerenciamento frequente, essencial para a sustentabilidade das múltiplas dimensões da vida do estudante.

### 4.3.2 Ferramentas utilizadas

No que se refere a utilização de ferramentas de apoio, este elemento torna-se um aspecto central na gestão do tempo, uma vez que pode facilitar a organização de atividades e melhorar a percepção de controle sobre a rotina. Diante disso, buscou-se compreender quais instrumentos os estudantes de Administração utilizam para planejar suas tarefas, sejam eles digitais (aplicativos, calendários online, planilhas) ou analógicos (agendas físicas), além de considerar aqueles que afirmaram não utilizar nenhum recurso formal. O objetivo dessa questão foi identificar como os estudantes transformam estratégias de gestão do tempo em práticas do dia-a-dia.

Como resultado, dentre as ferramentas que estão sendo habitualmente utilizadas pelos discentes, houve a predominância dos aplicativos de organização mencionados pelos estudantes (6), entre os aplicativos citados, estão: Click up, Google docs, Google Keep, Microsoft Loop, Notion, To-do e Trello. Confirmando assim, a tendência de digitalização das rotinas acadêmicas e profissionais. Esse resultado alinha-se às observações de Claessens et al. (2007), que ressaltam a contribuição de ferramentas estruturadas para a eficácia na gestão do tempo, uma vez que facilitam o controle das demandas e oferecem clareza na visualização das prioridades.

Todavia, um número expressivo de participantes (5) relatou não utilizar qualquer ferramenta formal de organização, baseando-se predominantemente em métodos intuitivos ou na memorização de tarefas. Apesar de comum no contexto universitário, esta prática tende a resultar em um gerenciamento mais reativo e propenso a imprevistos, conforme destacado por Nonis e Hudson (2000), que associam a dependência de estratégias informais a maiores dificuldades no cumprimento de prazos e no equilíbrio de demandas concorrentes.

Paralelamente, identificou-se um uso significativo de planilhas (4) e do Google Agenda/Calendário (3), ferramentas que oferecem maior flexibilidade e personalização no planejamento das atividades, sejam elas acadêmicas, profissionais ou pessoais. Esses recursos permitem uma melhor organização do tempo, pois norteiam seus usuários com a chave da gestão de tempo, que é a clareza, pois oferecem uma visualização clara de prioridades e a integração entre diferentes dispositivos, o que parece alinhar-se às necessidades de dinamismo e acessibilidade valorizadas pelos universitários.

Em menor escala, mas ainda relevantes, aparecem os lembretes do celular (3) e o planner/agenda de meios físicos (2), indicando que, mesmo com toda a crescente digitalização do mundo moderno, instrumentos analógicos e notificações pontuais ainda desempenham um

papel complementar nas estratégias de organização. Essa variedade de métodos reflete a busca por soluções que se adaptem aos perfis e às rotinas individuais, sugerindo que a eficácia das ferramentas está intimamente ligada ao estilo pessoal de gestão.

Com isso, é demonstrado que, embora os aplicativos digitais representem a preferência majoritária, convivem no cotidiano dos estudantes práticas tradicionais, digitais personalizáveis e até a ausência deliberada de sistemas formais, realidade que vai em concordância da pesquisa da Clockify (2023) sobre a carência de métodos dedicados de gestão do tempo. Realidade esta, que revela como a gestão do tempo entre graduandos de Administração é um processo em construção, marcado pela experimentação de diferentes métodos e por distintos níveis de estruturação, fator que pode influenciar diretamente sua eficiência acadêmica, bem-estar e preparação para a vida profissional.

#### **4.3.3 Tempo reservado aos estudos**

A quantidade de horas dedicadas exclusivamente ao estudo é um dos principais indicadores de como os estudantes organizam e priorizam seu tempo semanal. Essa dimensão permite compreender o nível de compromisso acadêmico e a forma como o equilíbrio entre obrigações e lazer é estabelecido. A literatura sobre gestão do tempo universitário (Macan et al., 1990; Britton; Tesser, 1991) destaca que a consistência na dedicação aos estudos está diretamente relacionada ao desempenho acadêmico e à percepção de eficácia pessoal.

Assim, buscou-se identificar o volume médio de tempo que os futuros administradores reservam para essa atividade essencial durante a semana, considerando seu tempo destinado para as aulas, sendo revelado que a maioria dos estudantes dedica entre 25 e 36 horas semanais aos estudos (9 respostas), enquanto um grupo menor, mas expressivo, reserva entre 12 e 24 horas semanais (7 respostas). Esse resultado indica uma rotina significativamente voltada para o desempenho acadêmico, sugerindo que os estudantes reconhecem a centralidade do estudo em sua trajetória universitária.

Em uma perspectiva da temática, duas dimensões emergem das respostas:

1. Dedicção intensa e disciplinada onde os estudantes que afirmam dedicar mais de 25 horas semanais demonstram uma postura de comprometimento elevado, buscando alinhar suas práticas com as exigências do curso e com objetivos profissionais e pessoais futuros. Essa categoria fortalece a ideia de que a gestão do tempo é compreendida como um investimento estratégico.

2. A busca por equilíbrio entre os que relatam dedicar de 12 a 24 horas semanais, nota-se a tentativa de compatibilizar os estudos com outras esferas da vida, como trabalho e lazer. Essa temática implica que, embora haja comprometimento acadêmico, há também a percepção da importância de preservar espaços de descanso e convivência.

Portanto, quando se compara esses dados referente às horas dedicadas a atividades sociais/lazer, observa-se que, enquanto a maioria dedica até 12 horas semanais ao lazer, a carga de estudo tende a ser o dobro ou mais. Essa diferença confirma uma priorização clara das responsabilidades acadêmicas em detrimento da vida social. Essa temática de “sacrifício do lazer em nome do estudo” já havia aparecido em outras respostas e se reafirma aqui como uma marca da gestão do tempo entre os estudantes de Administração.

Percebe-se então, que o tempo de estudo não é apenas uma questão de quantidade, mas também de significado: para alguns, trata-se de disciplina e foco em resultados; para outros, de negociação recorrente com o lazer e outras obrigações. Conforme destaca Soares et al. (2023), a ausência de estratégias equilibradas pode gerar sobrecarga e comprometer o bem-estar, o que reforça a relevância de práticas de gestão do tempo mais estruturadas.

Em suma, os dados mostram que, embora haja forte comprometimento acadêmico, os estudantes vivenciam essa dedicação de modos distintos: alguns em chave de disciplina intensa e outros em chave de equilíbrio negociado. A comparação com o lazer destaca a prevalência do estudo, mas também revela a tensão entre desempenho e qualidade de vida, um eixo central na compreensão da gestão do tempo.

#### **4.3.4 Estratégias para uma melhor organização**

Além da utilização de ferramentas, também foi investigado se os estudantes utilizam estratégias para melhorar a organização do tempo, revelando um cenário marcado pela predominância da ausência de métodos formais.

Com isso, foi observado que a maioria dos respondentes (11) não adotam nenhuma estratégia estruturada, enquanto apenas uma pequena parcela (5) afirmaram utilizar algum tipo de ferramenta ou método. Esse resultado encontra ressonância em estudos, como o já citado da Clockify (2023), que aponta que 82% das pessoas globalmente não possuem um sistema dedicado de gestão do tempo, sugerindo que essa dificuldade transcende contextos locais. Ademais, os que não as utilizam estratégias também foram questionados se gostariam

de começar a utilizá-las, onde a maioria (8) demonstrou desejo de adotar estratégias de gestão do tempo. Assim, esse resultado é significativo por três motivos principais: Para evidenciar o potencial para intervenções institucionais, já que indica um terreno fértil para a implementação de programas de capacitação, oficinas ou mentorias focadas na gestão do tempo. A fala de uma participante exemplifica essa demanda:

"Atualmente não, mas gostaria de ter e que fosse fácil de implementar e trabalhar. Se fosse mais simples" (Entrevistada 09)

O reconhecimento da necessidade sugere que os acadêmicos reconhecem as limitações de suas atuais abordagens intuitivas e identificam a gestão estruturada do tempo como um caminho para melhorar seu desempenho acadêmico e bem-estar;

Enquanto que para a minoria que não demonstrou interesse, isso pode refletir tanto ceticismo sobre a eficácia das ferramentas quanto restrições contextuais (por exemplo: sobrecarga extrema que limita a capacidade de implementar novas estratégias).

Entre os que já utilizam estratégias, a análise qualitativa permitiu identificar cinco categorias principais, sintetizadas no quadro 05 a seguir:

**Quadro 05 -Estratégias utilizadas**

| <b>Estratégias relatadas pelos entrevistados</b>                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Planejamento em blocos de tempo (time blocking), com divisão do dia em períodos maiores dedicados a macroatividades. |
| Planejamento manual, por meio de anotações escritas para definir processos diários ou semanais.                      |
| Planejamento digital, com uso de plataformas como Notion ou Google Planilhas.                                        |
| Priorização de tarefas, focando no que é mais urgente ou impactante.                                                 |
| Recursos de apoio simples, como alarmes de celular ou listas básicas.                                                |

Elaborado pelo próprio autor (2025)

Vale destacar que alguns estudantes relatam aplicar essas estratégias apenas no contexto profissional, sem transferi-las para a vida acadêmica ou pessoal. Como exemplificado por uma entrevistada:

“No estágio temos um planejamento semanal [...]. Essa rotina mais organizada acabou diminuindo minha procrastinação também nas atividades acadêmicas”  
(Entrevistada 05)

Essa segmentação, sugere que ambientes estruturados, como estágios, podem funcionar como facilitadores indiretos do desenvolvimento de habilidades de gestão do tempo.

Em termos críticos, três aspectos merecem destaque: a prevalência da ausência de métodos estruturados que corrobora com os achados de Claessens et al. (2007) e Macan et al. (1990), que associam a falta de sistematização a piores indicadores de desempenho e bem-estar; A fragmentação das estratégias adotadas, que reflete um cenário de experimentação, onde convivem desde técnicas analógicas até soluções digitais sofisticadas, sem um padrão consolidado; Por fim, o interesse manifestado por parte dos estudantes, que indica um potencial claro para intervenções institucionais como oficinas, mentorias ou divulgação de ferramentas, que possam preencher a lacuna entre a intenção e a prática.

Sintetizando, os dados mostram que, embora a maioria ainda não utilize métodos formais, há tanto uma diversidade de experimentações em curso quanto uma demanda latente por orientação. Isso reforça a importância de iniciativas que ofereçam ferramentas e eduquem para seu uso consistente e adaptado às realidades individuais.

#### **4.3.5 Distribuição do tempo e percepção de equilíbrio com a gestão do tempo**

A gestão do tempo no contexto universitário transcende a mera organização de tarefas; ela reflete um complexo processo de escolhas que envolvem prioridades, valores e trade-offs cotidianos. Entre a exigência acadêmica, a pressão profissional e a necessidade de manter vínculos sociais e bem-estar, os estudantes de administração enfrentam o desafio de distribuir horas finitas em um universo de demandas aparentemente infinitas. Esta análise buscou decifrar como esses futuros gestores negociam o tempo em suas vidas, revelando estratégias práticas, os custos emocionais e sociais inerentes a essa constante batalha contra o relógio. As questões sobre a distribuição do tempo em suas rotinas e a percepção de possibilidade de maior equilíbrio mediante a obtenção de uma melhor gestão compreendem duas dimensões complementares da experiência dos estudantes de Administração: o retrato prático da rotina atual e a reflexão crítica sobre o potencial de mudança. Essa abordagem conjunta é relevante porque, como defendem Claessens et al. (2007), a gestão do tempo não é apenas uma questão técnica de alocação de horas, mas envolve percepção subjetiva, disciplina e capacidade de adaptação diante de demandas múltiplas.

### **1. Distribuição atual: rotina marcada por demandas acadêmicas e profissionais**

A análise das respostas mostra que a maior parte dos estudantes estrutura sua rotina a partir do trabalho e dos estudos, com a vida pessoal e o lazer ocupando espaços marginais. Uma participante sintetiza essa dinâmica ao afirmar:

“De segunda a sexta, eu não destino muito horário para lazer, não mais para o trabalho e faculdade” (Entrevistada 02)

Essa perspectiva confirma o que Blando et al. (2021) descrevem como centralidade das obrigações formais na gestão do tempo universitário, evidenciando que a rotina tende a ser organizada em torno de necessidades externas (emprego, estágio, aulas) mais do que em torno de escolhas pessoais.

Outra temática recorrente é a adaptação por urgência, em que os estudantes distribuem seu tempo de acordo com o que se apresenta como mais imediato.

“De acordo com o que está mais urgente no momento, e o que demanda mais tempo de mim. Ultimamente, tenho encaixado a vida pessoal entre os outros dois” (Entrevistada 05)

Tal estratégia de flexibilidade reforça o caráter dinâmico da gestão do tempo, mas também aponta para a ausência de estabilidade e previsibilidade.

Por fim, alguns entrevistados revelaram esforços conscientes para preservar momentos de descanso ou lazer, ainda que restritos:

“05h00 é a de 06h00 em diante eu deixo ali o dia tipo livre. A partir de agora eu tô livre. Posso fazer o que? Meu momento de relaxar, jogar, falar com todo mundo” (Entrevistado 10)

Nesse cenário, a busca por equilíbrio, embora minoritária, evidencia a consciência de que o tempo pessoal desempenha papel importante na manutenção da saúde mental (SOARES et al., 2023).

### **2. Percepção de potencial equilíbrio com melhor gestão do tempo**

Quando perguntados sobre a possibilidade de alcançar uma rotina mais equilibrada com uma gestão do tempo mais eficiente, a grande maioria respondeu afirmativamente. As falas evidenciam duas grandes categorias temáticas, primariamente a falta de organização

consciente, onde alguns reconhecem que seu tempo poderia ser otimizado se houvesse maior planejamento e disciplina.

“Às vezes eu fico períodos assim, meio que sem fazer nada. Então, às vezes é meio desorganizado, não vou mentir” (Entrevistado 12)

Aqui, o problema não está na ausência de horas disponíveis, mas na má alocação delas. Em seguida, a dificuldade na execução do planejamento foi outra situação afirmada pelos entrevistados, em que os participantes afirmam planejar, mas não conseguir executar conforme previsto, seja por excesso de atividades listadas, seja por falta de disciplina.

“Eu planejo muito o meu tempo, mas a minha dificuldade é na execução. O problema não é nem a questão de gerir o tempo, mas de ter a disciplina mesmo, de executar o que foi planejado” (Entrevistada 15)

Essa distinção confirma os achados de Macan et al. (1990), que destacam que a percepção de eficácia na gestão do tempo depende tanto da estruturação das tarefas quanto da capacidade de cumpri-las.

Apesar disso, houve também uma voz dissonante: uma estudante relatou que, mesmo com melhor gestão, não seria possível atingir equilíbrio, devido à sobrecarga estrutural de sua rotina:

“Não importa como eu iria gerir meu tempo, continuaria sendo corrido porque realmente não tenho tempo” (Entrevistada 01)

Esse depoimento reforça que, em certos contextos, o problema transcende a gestão individual e se relaciona a limites objetivos da carga de trabalho e estudo.

### **3. Articulação entre prática e percepção**

Como ponto central das duas questões, temos que: os estudantes têm consciência de que poderiam alcançar maior equilíbrio com ferramentas e estratégias mais eficazes de gestão do tempo, mas sua prática cotidiana ainda é marcada pela predominância das obrigações acadêmicas e profissionais. Havendo então uma dissonância entre prática e a percepção, o que indica tanto a necessidade de desenvolvimento de competências em gestão do tempo quanto a importância de políticas institucionais que auxiliem na flexibilização e apoio à vida acadêmica.

Em virtude disso, entender como os estudantes distribuem seu tempo em sua rotina revelou a realidade concreta de um cotidiano denso e pouco equilibrado, mas que tal realidade incentiva os estudantes a reconhecerem o papel da gestão do tempo como caminho para

melhoria. Contudo, entre a percepção e a prática existe um hiato, marcado por dificuldades de disciplina, excesso de demandas e falta de estratégias sistemáticas e conscientização sobre o tema. Essa constatação confirma a ideia de García-Ros & Pérez-González (2012) de que a gestão do tempo é um processo cíclico, que exige planejamento com frequente revisão e adaptação, um aprendizado ainda em construção entre os estudantes analisados.

#### **4.4 Dificuldades na gestão do tempo**

Aqui serão analisadas as principais dificuldades enfrentadas pelos graduandos de administração no processo de conciliar estudos, trabalho e vida pessoal, bem como os efeitos dessas limitações sobre seu desempenho acadêmico. Para isso, serão examinadas as respostas às questões que tratam dos obstáculos mais comuns na rotina, da frequência na procrastinação de tarefas importantes, da percepção sobre a carga acadêmica, do cumprimento de prazos e da influência da organização (ou ausência dela) na realização das atividades. A análise permitirá compreender de forma integrada como esses fatores se inter-relacionam, evidenciando padrões de sobrecarga, desorganização e desafios de disciplina que impactam diretamente a experiência acadêmica e pessoal dos estudantes.

##### **4.4.1 Dificuldades enfrentadas, nível de procrastinação e percepção da carga acadêmica**

A análise das dificuldades enfrentadas pelos estudantes para gerenciar seu tempo revela um quadro marcado por sobrecarga, dispersão e desafios pessoais que afetam diretamente sua rotina acadêmica e social. As respostas indicam que as barreiras vão além da simples limitação temporal, abrangendo fatores estruturais (como demandas institucionais e locomoção), fatores individuais (como procrastinação, foco e disciplina) e fatores emocionais (como cansaço e autocobrança).

Entre os desafios enfrentados pelos entrevistados, a percepção mais recorrente é a de que as 24 horas do dia não são suficientes para dar conta das demandas de estudos, trabalho e vida pessoal. Alguns entrevistados destacaram:

“É corrido pelo fato de eu ser do interior. Eu termino o estágio, tenho que sair correndo, tomar banho, me trocar para a faculdade, pegar o ônibus... meu maior inimigo é o tempo” (Entrevistada 01)

“Preciso correr contra o relógio entre deslocamentos, estágio e aulas” (Entrevistado 07)

Relatos como estes ilustram uma rotina fragmentada e acelerada, na qual o tempo se torna um recurso constantemente esgotado. Ainda sobre sobrecarga mental e distrações, o Entrevistado 2 associou sua dificuldade à sobrecarga emocional causada por demandas externas que interferem até nos momentos de estudo:

“Às vezes, por essas altas demandas do trabalho e da vida pessoal, eu paro para estudar e essas coisas afetam esse momento. Então acho que seria distrações” (Entrevistada 02)

Observa-se então, que não é apenas a quantidade de tarefas, mas também o impacto psicológico que compromete o rendimento.

Esse sentimento de escassez absoluta é agravado por três categorias de obstáculos à gestão do tempo. A primeira diz respeito à sobrecarga e multiplicidade de demandas, com os estudantes destacando a quantidade excessiva de trabalhos acadêmicos, especialmente em grupo, e a descoordenação entre disciplinas, quando professores concentram prazos em períodos coincidentes. Uma entrevistada relata:

“A alta demanda de trabalho acadêmico, principalmente quando é em grupo” (Entrevistada 03)

Essa falta de sincronia institucional gera picos de estresse e sobrecarga mental, com reflexos diretos na qualidade do sono e na saúde geral, agravados pela dificuldade em "dizer não" a novas responsabilidades, seja por pressão externa ou autocobrança excessiva.

A segunda categoria revela o desafio da procrastinação e falha na execução, na qual muitos reconhecem que, mesmo conseguindo elaborar planejamentos consistentes, a dificuldade reside essencialmente na implementação. Como sintetizou uma participante:

"O problema não é nem a questão de gerir o tempo, mas de ter a disciplina mesmo, de executar o que foi planejado" (Entrevistada 15)

O Entrevistado 5 também sintetizou assertivamente um dilema recorrente:

“Eu não consigo ter uma agenda, um planejamento de horários. Não consigo cumprir, nem fazer. Acho que são os dois pontos principais: isso e a procrastinação.” (Entrevistada 05)

Esta fala mostra como a dificuldade em estruturar rotinas se transforma em adiamento de tarefas e essa desconexão entre intenção e ação é exacerbada por distrações digitais, como redes sociais e notificações, e pela tendência a priorizar tarefas menos relevantes em detrimento das verdadeiramente prioritárias.

Por fim, a terceira categoria engloba fatores externos e imprevisibilidade, onde elementos como deslocamento longo, imprevistos cotidianos e a tensão constante entre vida social e obrigações acadêmicas surgem como complicadores adicionais. Estes fatores consomem tanto o tempo quanto a energia mental, reduzindo a capacidade de concentração e aumentando significativamente a sensação de descontrole sobre a própria rotina. Tendo o cansaço como fator limitante, o Entrevistado 15 foi direto:

"A maior dificuldade mesmo é mais o cansaço" (Entrevistada 15)

Tal relato simples, mas significativo, reforça que a fadiga física e mental é um obstáculo central, muitas vezes negligenciado em análises de gestão do tempo. Em conjunto, essas três dimensões pintam um retrato complexo dos desafios de gestão do tempo enfrentados pelos estudantes, indo muito além da simples escassez de horas.

### **Nível de procrastinação**

Para medir o nível de procrastinação dos participantes, cabe ressaltar que, foi dada uma escala de níveis entre 1 e 5, onde a maior parte dos estudantes se posiciona entre os níveis 2, 3 e 4 em relação ao nível de frequência que procrastinam tarefas importantes, com concentração no nível 3. Isso indica que a procrastinação não é percebida como extrema, mas está presente de forma moderada e frequente no cotidiano acadêmico. A distribuição sugere que os alunos reconhecem sua tendência a adiar atividades de maior importância, especialmente em meio à sobrecarga de responsabilidades, ainda que mantenham algum controle para não deixar compromissos sem execução. Tal cenário não deve ser visto como uma falha individual, mas como sintoma de um sistema sobrecarregado. Os dados quantitativos e qualitativos convergem para indicar que o adiamento de tarefas é menos uma questão de indisposição ou falta de vontade, mas uma resposta adaptativa a condições estruturais desfavoráveis.

Em face dos resultados da autoavaliação sobre o nível de procrastinação, houve uma concentração de oito respostas no nível 3, que indica uma frequência regular desse comportamento, somada a três respostas no nível 4, que aponta para uma procrastinação mais frequente, demonstrando que a tendência a postergar atividades não é esporádica, mas integra a experiência acadêmica de grande parte dos discentes.

Em contrapartida, cinco entrevistados situam-se nos níveis 1 e 2, sugerindo menor propensão ao adiamento de obrigações, refletindo assim um espectro comportamental

diversificado, no qual convivem diferentes perfis de organização e enfrentamento das demandas.

Mais do que um simples indicador de “falta de disciplina”, tais resultados sugerem que a procrastinação opera como sintoma de uma desordem na gestão do tempo de forma mais ampla, na qual a sobrecarga de tarefas, a falta de métodos de planejamento e a pressão por resultados concorrem para a dificuldade de iniciar ou concluir atividades dentro dos prazos ideais. Ela não é, portanto, causa primária dos problemas de gestão do tempo, mas expressão de um desequilíbrio entre as exigências acadêmico-profissionais e os recursos pessoais disponíveis para geri-las. Esse entendimento convida a um olhar mais estrutural e menos moralizante sobre o fenômeno, orientando intervenções que foquem além do autocontrole, como também em condições de estudo, planejamento coletivo e suporte institucional.

### **Percepção da carga acadêmica**

Salta aos olhos a respeito da percepção sobre a carga acadêmica atual dos entrevistados, o fato de 10 dos estudantes considerarem a carga acadêmica "adequada", enquanto 5 a percebem como leve e apenas 1 aluno a classifica como sobrecarregada, havendo assim uma aparente contradição: mesmo com queixas de falta de tempo e sobrecarga de tarefas, grande parte ainda avalia a carga como aceitável.

Isso pode ser explicado pelo fato de que a sobrecarga não está unicamente na carga formal de disciplinas, mas na combinação da vida acadêmica com trabalho, estágio, deslocamentos e vida social. Assim, ainda que a carga curricular pareça equilibrada, quando somada às demais dimensões da vida estudantil, o resultado é uma rotina percebida como excessiva e desgastante.

Com isso, os dados expostos delineiam um padrão claro de que os principais desafios dos estudantes reside na complexa articulação entre demandas concorrentes e na lacuna entre planejamento e implementação. A procrastinação, manifestada predominantemente em nível moderado, configura-se menos como uma falha comportamental individual e mais como sintoma de um ecossistema de sobrecarga multidimensional, onde fatores acadêmicos, profissionais e pessoais se entrelaçam excedendo a capacidade individual de regulação.

Em última análise, constata-se um paradoxo revelador sobre as percepções dos alunos: se por um lado a carga acadêmica é majoritariamente avaliada como formalmente adequada, por outro, sua conjugação com demais esferas da vida (trabalho, deslocamento, manutenção de vínculos) gera uma sobrecarga sistêmica que transforma a gestão do tempo no grande nó

crítico da experiência universitária. Este descompasso entre a demanda curricular isolada e o somatório de responsabilidades cotidianas expõe a necessidade premente de abordagens institucionais que transcendam a esfera individual, propondo soluções integradas que reconheçam a natureza multifatorial do problema.

#### **4.4.2 Cumprimento de prazos acadêmicos e influência da organização do tempo**

Para compreender como as estratégias de gestão do tempo se refletem concretamente no cotidiano acadêmico, a análise volta-se agora para o cumprimento de prazos acadêmicos, um indicador crítico de eficácia na organização do tempo.

Também será examinado os mecanismos pelos quais a organização (ou sua ausência) influencia facilitando ou obstruindo o desempenho acadêmico, revelando como práticas individuais e fatores contextuais interagem para definir sucessos ou fracassos na gestão de demandas universitárias.

Ainda, a avaliação da capacidade de cumprimento de obrigações acadêmicas dentro dos prazos estabelecidos constitui um indicador fundamental para mensurar a eficácia das estratégias de gestão do tempo empregadas pelos universitários. Esta análise inicial oferece uma visão macro das dificuldades enfrentadas, funcionando como portal de entrada para a compreensão de como deficiências organizacionais se traduzem em consequências práticas no desempenho acadêmico

Agora, quando questionados sobre a existência de dificuldades no cumprimento de prazos acadêmicos, 9 estudantes afirmaram que enfrentam esse problema, enquanto 7 relataram não vivenciar tais dificuldades. Esse resultado demonstra que, para a maioria dos entrevistados, a gestão do tempo ainda se apresenta como um desafio recorrente, com efeitos diretos sobre sua organização e desempenho acadêmico. Tais dados quantitativos apresentados estabelecem, portanto, a base empírica necessária para a exploração qualitativa subsequente, permitindo compreender o quanto os estudantes lutam contra o tempo, e principalmente o porquê e como essas batalhas são travadas.

Sendo assim, os resultados da pesquisa mostram que a maioria dos estudantes afirmam sentir dificuldades em cumprir prazos acadêmicos, evidenciando que, para mais da metade dos entrevistados, a gestão do tempo é um desafio recorrente e impacta diretamente no desempenho acadêmico.

Consoante a isso, também foi perguntado aos alunos entrevistados como a forma de organização (ou a ausência dela) influencia no cumprimento desses prazos e os relatos

revelaram que há uma polarização entre estudantes que utilizam ferramentas formais de organização como Google Agenda e Trello e aqueles que dependem apenas da memória. Uma entrevistada afirmou:

“Eu só uso a minha cabeça para me organizar, então impacta e impacta muito na minha rotina” (Entrevistada 09)

Tal fala mostra claramente como a falta de um sistema estruturado leva a esquecimentos e atrasos, reforçando o impacto negativo da desorganização.

Por outro lado, há estudantes que relataram experiências positivas com a adoção de métodos estruturados. Um exemplo é o que esses entrevistados afirmaram:

“Me programo corretamente para que eu consiga entregar o que foi pedido no tempo hábil” (Entrevistado 04)

“Eu acabo organizando meu tempo por planilhas e o Trello, e isso tem me ajudado porque antes eu esquecia do que tinha que fazer... agora consigo entregar com calma e sem gerar estresse” (Entrevistada 16)

Esse tipo de prática reflete o que Covey (2019) descreve como o uso de sistemas auxiliares para priorizar e fragmentar tarefas, reduzindo a pressão de última hora e aumentando a qualidade das entregas.

Outro aspecto recorrente foi a percepção de que a organização pode tanto potencializar quanto comprometer os resultados. Uma participante declarou:

“Influência negativamente, pois quando não organizo, tendo a ter menos tempo para tarefas que demandam um tempo maior para realizá-las e acabo fazendo menos bem feito” (Entrevistada 05)

Relato esse, que ilustra a relação direta entre a qualidade da gestão do tempo e a qualidade das atividades acadêmicas realizadas, reforçando a visão de Oliveira *et al.* (2016) de que o planejamento eficiente é um diferencial competitivo na vida acadêmica.

Além disso, alguns estudantes enfatizaram a necessidade de priorização como estratégia de enfrentamento dos prazos. Um exemplo disso é o relato:

“Eu tento focar naquilo que está mais próximo de vencer, nas atividades mais urgentes, para depois conseguir me dedicar às demais” (Entrevistado 13)

Conforme relatado, esta fala vai de acordo com a teoria de Eisenhower, aplicada por Covey (2019), que diferencia o que é urgente do que é importante, ressaltando assim que estudantes que se organizam apenas pela urgência correm maior risco de sobrecarga.

Por fim, é importante destacar que fatores externos também foram apontados como impeditivos.

“A gente faz todo um sistema para cumprir no prazo, mas não bota os fatores aleatórios da vida... por exemplo, ficar doente e não conseguir cumprir”  
(Entrevistado 10)

Isso reforça a ideia de que, embora a organização seja essencial, ela não elimina completamente imprevistos, mas pode reduzir seus impactos caso exista flexibilidade no planejamento.

Como resultado, a maioria dos estudantes enfrenta dificuldades em cumprir prazos (9), o que se conecta diretamente com deficiências na gestão do tempo. Os que utilizam ferramentas de organização estruturadas demonstram maior controle e menor estresse. Entretanto, a desorganização ou a dependência exclusiva da memória estão associadas a esquecimentos e levando a falhas no cumprimento das atividades. A priorização baseada apenas na urgência resolve demandas imediatas, mas pode comprometer o equilíbrio acadêmico no longo prazo. Fatores externos também foram reconhecidos como barreiras, mas sua influência pode ser mitigada por estratégias flexíveis de planejamento.

Dessa forma, evidencia-se que a gestão do tempo além de ser um fator de eficiência, também exerce o papel de uma variável central que define a capacidade do universitário manter a regularidade acadêmica sem comprometer sua saúde e sua vida pessoal.

#### **4.5 O impacto da gestão do tempo no rendimento acadêmico**

Para além das estratégias de organização cotidiana e do cumprimento de prazos, a análise avança para o impacto efetivo da gestão do tempo sobre o rendimento acadêmico dos estudantes. Esse recorte busca compreender como as percepções individuais sobre produtividade e uso geral do tempo se traduzem em resultados concretos, seja em provas, trabalhos ou no desempenho global. O rendimento acadêmico, nesse sentido, constitui-se como consequência direta e, muitas vezes, visível das práticas de gestão (ou da ausência delas), revelando o quanto a disciplina, o planejamento e o controle do tempo interferem na aprendizagem e na performance universitária.

Neste contexto, quando questionados sobre já terem deixado de estudar conforme gostariam por falta de tempo ou má organização dele, bem como sobre a influência direta da gestão do tempo em seu desempenho, os entrevistados revelaram um padrão preocupante de comprometimento acadêmico que confirma a centralidade desta competência para o sucesso universitário, conforme previsto por Claessens et al. (2007).

Dos 16 entrevistados, 14 afirmaram que já deixaram de estudar como gostariam devido à falta de tempo ou má organização do mesmo.

Esse resultado evidencia que a grande maioria dos estudantes vivenciam obstáculos relacionados à gestão do tempo, o que reforça a relevância do tema para compreender o rendimento acadêmico. A predominância de respostas afirmativas sugere que a dificuldade em conciliar estudo com trabalho, estágio e vida pessoal é uma experiência quase universal entre os entrevistados, ainda que com intensidades distintas.

Do ponto de vista teórico, esse achado se conecta diretamente com o que Drucker (1996) e Bernhoeft (2011) apontam sobre o tempo como recurso escasso e irrecuperável: a incapacidade de organizá-lo adequadamente gera impactos práticos imediatos, como a redução da qualidade da preparação para provas e trabalhos. Além do mais, reforça a análise de Oliveira et al. (2016), que identificaram a falta de organização do tempo como um dos principais fatores de procrastinação entre universitários, resultando em atrasos, sobrecarga e estresse.

Referente a minoria que relatou não ter passado por esse problema, está associada a perfis de estudantes com maior capacidade de organização prévia ou que utilizam estratégias de compensação, como priorização seletiva de atividades, algo alinhado ao que Covey (2019) chama de “gestão eficaz baseada em prioridades”, como podemos ver em através dos relatos sobre como os entrevistados priorizam suas atividades e como a sua forma de organizar o tempo influencia no cumprimento de prazos acadêmicos:

“Eu faço as demandas que estão mais próximas da data de entrega. Me programo corretamente para que eu consiga entregar o que foi pedido no tempo hábil” (Entrevistado 04)

“Priorizo com ordem de entrega e também ordem de dificuldade. Bom, se tiver uma rotina realmente estabilizada, uma rotina realmente concreta, assim com tudo certinho, dá para fazer tudo isso e se dar bem academicamente” (Entrevistado 12)

Crucialmente, para a maioria dos estudantes, a má gestão do tempo é um fator estruturante de suas dificuldades acadêmicas, diretamente conectado à percepção de insuficiência na preparação e ao impacto negativo no rendimento.

Adicionalmente, outros relatos fortalecem ainda mais que as deficiências na administração do tempo transcendem meras dificuldades cotidianas, convertendo-se em consequências acadêmicas tangíveis que incluem desde a impossibilidade de estudar conteúdos complexos na profundidade necessária até reprovações diretas e trancamento de disciplinas. Sintetizou uma participante:

“Não consigo entregar com excelência ou obter a nota que almejava” (Entrevistada 05)

Essa afirmação que encapsula o sentimento generalizado de potencial não realizado devido à inadequação organizacional. De encontro a esse contexto, também é apontado que o acúmulo de atividades (estágio, trabalho, faculdade e vida pessoal) é um fator recorrente que impede o estudo adequado.

"Conciliar estágio com faculdade e vida pessoal às vezes é bem difícil. Ocorreu algumas vezes de eu não conseguir me dedicar tanto às provas pois não tinha tempo de estudar." (Entrevistada 01)

Esse depoimento sintetiza, de forma direta, a tensão central apontada por grande parte da amostra: o tempo como recurso escasso que impõe trade-offs inevitáveis. Quando o estudante opta por necessidade ou por imposição externa, por dedicar horas ao estágio ou a deslocamentos em detrimento do estudo, há um custo de oportunidade imediato: menos tempo de estudo implica menor profundidade na preparação, maior tendência ao estudo de última hora e, por consequência, desempenho fragilizado nas avaliações. Do ponto de vista cognitivo, a redução do tempo disponível favorece processos superficiais de aprendizagem (repetição e memorização pontual) em vez de estratégias de estudo que promovem compreensão e retenção a longo prazo, precisamente o tipo de estudo que professores conteudistas tendem a exigir.

Fora a dimensão cognitiva, essa dinâmica tem efeitos psicossociais claros. A percepção de não ter tempo suficiente alimenta ansiedade, sensação de fracasso e autocobrança, condições que deterioram a capacidade de concentração e aumentam a probabilidade de procrastinação, um círculo vicioso identificado por Oliveira et al. (2016) e Dias et al. (2019). Logo, a perda de horas de estudo não se traduz apenas em menos conteúdo visto: altera a qualidade do processo de aprendizagem e eleva o custo emocional associado ao desempenho acadêmico. Outra participante sintetiza:

"Não consigo entregar com excelência ou obter a nota que almejava" (Entrevistada 05)

Relato que abrange o sentimento generalizado de potencial não realizado devido à inadequação organizacional. Este fenômeno manifesta-se através de três mecanismos interligados que traduzem as limitações de gestão em resultados concretos: (1) comprometimento da profundidade cognitiva, onde a falta de tempo impede o engajamento conceptual necessário; (2) qualidade comprometida das entregas acadêmicas, resultante da pressão correspondente a falta de tempo; e (3) adoção de estratégias de sobrevivência disfuncionais, como o uso de IAs para compensar a falta de tempo de leitura.

A análise demonstra ainda um paradoxo da produtividade sob pressão: alguns estudantes relatam que a escassez de tempo intensifica momentaneamente seu foco:

"Meu desempenho ele até é potencializado, porque eu sei que eu não posso perder aquele tempo" (Entrevistado 04 )

Porém, esta aparente vantagem se revela insustentável a médio prazo, frequentemente culminando em colapsos performáticos. Este fenômeno sugere a operação da lei de Yerkes-Dodson aplicada à gestão do tempo, onde pressões moderadas podem temporariamente melhorar o desempenho, mas cargas excessivas e prazos apertados levam inevitavelmente ao declínio acadêmico.

Com base nisso, emerge dos relatos uma clara consciência do custo acadêmico da má gestão do tempo, com estudantes estimando que suas notas seriam "muito melhores" com organização adequada. Esta autoconsciência, porém, não se traduz necessariamente em mudança comportamental, indicando um hiato crítico entre o reconhecimento do problema e a implementação de soluções, precisamente a lacuna que intervenções institucionais poderiam abordar, alinhando-se às propostas de Oliveira et al. (2016) sobre a necessidade de oficinas de gestão do tempo no ambiente universitário.

#### **4.5.1 A satisfação relativizada e a cultura da resignação**

Uma contradição produtiva marca o cenário da gestão de tempo entre os universitários: enquanto 15 dos 16 entrevistados manifestam satisfação com seu rendimento acadêmico atual, exatamente a mesma quantidade (15 estudantes) acredita que poderia alcançar resultados significativamente melhores com uma gestão temporal mais eficaz. Essa percepção revela uma consciência crítica acerca do próprio desempenho, ao mesmo tempo em que evidencia um potencial não realizado, limitado pela dificuldade em gerir o tempo. Tal paradoxo demonstra que o rendimento atual não é visto como insuficiente, mas sim como aquém das possibilidades reais, sendo a gestão do tempo o elo que separa o desempenho efetivo do desempenho ideal.

Longe de representar uma aceitação passiva, os estudantes demonstram capacidade de reconhecer conquistas dentro de limites contextuais, mesmo conscientes de que seus resultados permanecem aquém do potencial real. Esta "conformidade crítica" reflete o que a literatura identifica como coping adaptativo, termo que segundo Antoniazzi *et al.* (2001), refere-se ao conjunto de mecanismos cognitivos, emocionais e comportamentais que os indivíduos desenvolvem para lidar com situações de adversidade, restrição ou pressão. O

conjunto de estratégias em ambientes academicamente demandantes, no qual a avaliação do desempenho opera dentro de parâmetros realistas ditados pelas restrições temporais estruturais e pela sobrecarga de múltiplas demandas.

### **Satisfação contextualizada com o desempenho atual e a consciência do potencial não explorado**

A maioria dos entrevistados demonstra uma satisfação que podemos caracterizar como relativizada, onde eles reconhecem e valorizam suas conquistas acadêmicas, mas dentro de limites contextuais realisticamente impostos pelas circunstâncias de sobrecarga e múltiplas demandas. Esta não é uma aceitação passiva, mas sim uma forma de coping adaptativo, nos termos definidos por Antoniazzi et al. (2001), através do qual os estudantes avaliam seu desempenho dentro de parâmetros ajustados às restrições temporais e estruturais que enfrentam.

Contrapondo-se a esta satisfação contextualizada, emerge um quase consenso unânime sobre a existência de potencial não explorado. Os quinze participantes que expressaram satisfação com seus resultados atuais são exatamente os mesmos que reconhecem que poderiam desempenhar melhor com uma gestão do tempo mais eficiente. Esta aparente contradição traduz, na verdade, uma avaliação matizada: o rendimento atual é percebido como suficiente dentro das circunstâncias, mas aquém das possibilidades reais que uma organização mais eficaz do tempo permitiria.

### **O hiato entre reconhecimento e ação**

Este cenário paradoxal aponta para um hiato crítico entre o reconhecimento da importância da gestão do tempo e a implementação efetiva de estratégias eficazes. Os estudantes demonstram clara consciência de que a gestão do tempo constitui o elo crucial que separa o desempenho efetivo do desempenho ideal, mas esta consciência não se traduz necessariamente em mudanças comportamentais sustentáveis. Esta lacuna entre o saber e o fazer sugere a necessidade de intervenções que transcendam a mera conscientização e foquem no desenvolvimento de competências práticas de organização e implementação de estratégias.

Esta dupla percepção, satisfação com o desempenho alcançado mas reconhecimento do potencial não realizado, cria uma janela de oportunidade singular para intervenções institucionais. Os dados indicam que os estudantes estão simultaneamente satisfeitos o suficiente para não se desmotivarem, porém conscientes o suficiente para estarem abertos a

melhorias. Esta postura de conformidade crítica representa um terreno fértil para iniciativas que ofereçam ferramentas concretas para fechar o hiato entre o desempenho atual e o potencial percebido, particularmente através do desenvolvimento de competências de gestão do tempo adaptadas às realidades específicas dos estudantes de Administração.

**Quadro 06 - Manifestações da satisfação relativizada no rendimento acadêmico**

| <b>Entrevistado</b> | <b>Relato</b>                                                                                               | <b>Tipo de Ressalva</b>                                                                                |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrevistada 01     | "Estou acima da média, então estou satisfeita, porém acho que eu estaria bem melhor se houvesse mais tempo" | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparativa social;</li> <li>• Limitação do tempo.</li> </ul> |
| Entrevistada 05     | "Estou, mas gostaria de subir"                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspiração contida</li> </ul>                                  |
| Entrevistado 06     | "Satisfeito? Totalmente, não. Mas acredito que tá equilibrado"                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceitação do equilíbrio possível</li> </ul>                   |
| Entrevistada 03     | "Sim, até considerando o caos que tá, tá bom"                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normalização do caos</li> </ul>                               |

Elaborado pelo próprio autor (2025)

Com isso, o quadro 06 demonstra como a satisfação com o rendimento opera através de múltiplas camadas de qualificação, onde o reconhecimento de conquistas convive constantemente com a consciência de possibilidades não realizadas. O padrão recorrente de "mas", "porém" e "se" nas respostas constitui o que se pode denominar linguagem da condicionalidade, marcador linguístico desta satisfação relativizada que caracteriza a experiência acadêmica contemporânea.

Por outro lado, a convicção sobre o impacto de uma melhor gestão é expressiva e categórica:

"Com toda certeza" (Entrevistada 05)

"Sim, sim, com certeza sim" (Entrevistado 07)

"Sim, de fato se organizasse melhor meu tempo me sairia 1000 vezes melhor"  
(Entrevistado 08)

Esta unanimidade quantitativa esconde, porém, três narrativas qualitativas distintas sobre as raízes do problema: a narrativa estrutural, comportamental e sistêmica, que revelam distintos locus de causalidade atribuídos pelos estudantes às suas dificuldades de gestão do tempo, cada uma com implicações específicas para possíveis intervenções. A narrativa estrutural externaliza completamente o problema, posicionando o déficit de tempo como uma restrição exógena e imutável.

"Não adianta ter uma boa gestão de tempo se você não tem tanto tempo assim"  
(Entrevistada 15)

A fala desta entrevistada sugere uma percepção de impotência diante de demandas institucionais e profissionais percebidas como inflexíveis. Já a narrativa comportamental internaliza a responsabilidade, atribuindo as dificuldades a déficits de autorregulação e controle de impulsos.

"Se eu conseguisse me desfazer 100% das redes sociais, talvez eu tivesse um desempenho um pouco melhor" (Entrevistada 03)

Tal relato indica reconhecimento de agência pessoal, porém acompanhado de frustração com a própria incapacidade de implementar mudanças. Por fim, a narrativa sistêmica complexifica a análise ao introduzir a dimensão da interdependência.

"não depende só da gente" Entrevistado (06)

Isso destaca que a gestão do tempo em contextos acadêmicos é intrinsecamente coletiva e mediada por dinâmicas grupais, coordenação com professores e estruturas institucionais que transcendem o controle individual. Esta tripartição demonstra que o desafio da gestão do tempo não pode ser reduzido a uma única causa, demandando intervenções igualmente multidimensionais que acrescentam simultaneamente restrições contextuais, desenvolvimento de habilidades individuais e reestruturação de práticas pedagógicas coletivas.

Por fim, os dados revelam que os estudantes de Administração operam num estado de tensão permanente entre conformidade e aspiração. Eles conformam-se com resultados medianos face a contextos de sobrecarga, mas aspiram claramente a um desempenho superior que atribuem diretamente a uma melhor gestão do tempo. Esta consciência ainda não convertida em ação representa uma janela de oportunidade crítica para intervenções

institucionais que fechem o hiato entre saber e fazer, transformando potencial não realizado em performance acadêmica tangível.

#### **4.6 Impactos no bem-estar psicológico: interface entre gestão do tempo e saúde mental**

A análise agora avança para examinar como as práticas de gestão do tempo (ou sua ausência) repercutem no bem-estar psicológico dos estudantes, articulando-se com o referencial teórico que posiciona a administração do tempo como competência crucial tanto para o desempenho acadêmico, quanto para a saúde mental no contexto universitário. Conforme estabelecido por Soares et al. (2023) e França et al. (2025), a incapacidade de gerenciar eficazmente o tempo não gera apenas consequências acadêmicas, mas desencadeia um ciclo de estresse, exaustão emocional e comprometimento da qualidade de vida, fatores esses que podem evoluir para quadros mais severos como a síndrome de burnout. Este tópico investiga como a (in)eficiência na administração do tempo se traduz em sintomas físicos e emocionais, impacta relações interpessoais e profissionais, e reduz a capacidade de engajamento em práticas de autocuidado.

Ao cruzar percepções sobre níveis de estresse, frequência de cancelamentos de compromissos e relatos de sintomatologia específica, busca-se compreender os mecanismos pelos quais a organização do tempo opera como fator protetivo ou de risco para o bem-estar psicológico, corroborando a visão de MacCann et al. (2012) de que habilidades de organização do tempo são passíveis de desenvolvimento sistemático e devem ser integradas a estratégias institucionais de promoção de saúde mental.

Antes de aprofundar as percepções qualitativas, é importante observar como os participantes quantificam o estresse associado à sua rotina acadêmica e profissional. Os dados apresentados no quadro 07 a seguir, revelam uma predominância marcante de avaliações situadas nos níveis mais altos da escala (9 e 10), sinalizando que a experiência universitária, para a maioria, é acompanhada por intensa sobrecarga emocional. Ao mesmo tempo, a baixa frequência de respostas nos níveis inferiores sugere que poucos percebem sua rotina como equilibrada ou pouco estressante. Com essa ilustração, entende-se que o estresse é um elemento estrutural da vivência acadêmica, constituindo-se como ponto de partida essencial para compreender os impactos mais amplos da gestão (ou da falta dela) do tempo sobre o bem-estar psicológico.

**Quadro 07 - Níveis de estresse percebido na rotina**

| <b>Nota</b> | <b>Respondentes</b> |
|-------------|---------------------|
| 10          | 2                   |
| 9           | 2                   |
| 8           | 0                   |
| 7           | 2                   |
| 6           | 1                   |
| 5           | 1                   |
| 4           | 3                   |
| 3           | 1                   |
| 2           | 1                   |
| 1           | 2                   |

Elaborado pelo próprio autor (2025)

Percebe-se que os resultados referentes ao nível de estresse atual revelam um quadro marcado pela heterogeneidade das experiências entre os universitários. Nota-se que há participantes que relatam viver em níveis críticos de estresse, avaliando sua rotina como “9” ou “10”, ao mesmo tempo em que outros a classificam nos extremos mais baixos da escala, atribuindo notas “1” ou “2”. Entre esses dois polos, uma parcela significativa posiciona-se em níveis intermediários, como 4, 5, 6 e 7. Assim, evidencia um padrão que, embora o estresse seja uma realidade presente na vida acadêmica, sua intensidade varia de forma substancial de acordo com fatores individuais e contextuais, como a conciliação entre estudo, trabalho e vida pessoal

Esse desenho multiforme reforça a compreensão de que a gestão do tempo opera como um elemento diferencial na experiência subjetiva do estudante: quando falha, intensifica o sentimento de sobrecarga, traduzido nas notas mais altas; quando presente, ainda que de modo parcial, contribui para que o estresse se mantenha em patamares mais baixos, como apontam os relatos posicionados nos valores mínimos da escala.

Portanto, ao quantificar o nível de estresse dos estudantes, é evidenciado um cenário de vulnerabilidade emocional diretamente associado à gestão ineficaz do tempo. A predominância de notas altas confirma que o estresse não é um evento esporádico, mas um componente estrutural da rotina acadêmica, reforçando a necessidade de estratégias institucionais e individuais que conciliam desempenho acadêmico e proteção ao bem-estar psicológico.

#### **4.6.1 Necessidade de adiar ou cancelar compromissos**

Inicia-se agora, a análise de como o tempo acadêmico-profissional colide com a vida social, obrigando os estudantes a reconfigurar prioridades de forma recorrente. Para muitos, a necessidade de cancelar ou adiar encontros com amigos e familiares aparece como consequência inevitável da sobrecarga de provas, trabalhos e estágio. Um padrão que mostra como a vida social, frequentemente associada ao descanso e à reposição de energias, torna-se a variável sacrificada diante das pressões do desempenho. Tal movimento se alinha ao que França et al. (2025) descrevem como a erosão da esfera relacional: quando a má gestão do tempo amplia a sobrecarga, os vínculos sociais passam a ser vistos não como apoio, mas como algo que “rouba” espaço da rotina de estudos e obrigações.

Conforme resultado obtido para essa questão, à frequência com que os estudantes precisam cancelar ou adiar compromissos sociais em função de demandas acadêmicas ou profissionais, mostra um quadro de tensões constantes entre vida pessoal e acadêmica. Entre os 16 respondentes, 5 afirmaram que isso ocorre frequentemente, 3 relataram que acontece às vezes, 7 indicaram que ocorre raramente, e apenas 1 declarou que nunca precisou passar por essa situação. Essa distribuição indica que, embora exista um grupo que afirma não vivenciar essa dificuldade de forma recorrente, a maioria já experimentou o impacto da sobreposição de compromissos na vida social, ainda que em intensidades distintas.

Os relatos qualitativos ajudam a dar densidade a essa leitura. Alguns estudantes enfatizam que o cancelamento é quase uma rotina, principalmente quando os eventos sociais coincidem com dias letivos ou períodos de entrega de trabalhos e provas. Uma entrevistada destaca que, por priorizar presença em aulas e atividades avaliativas, “sempre tem que cancelar” durante a semana, reforçando o peso da agenda acadêmica como impeditivo da vida social.

Eu tenho que cancelar sempre que minhas amigas em João Pessoa marcam alguma coisa. Algum jantar, alguma coisa do tipo, a gente até chega a pensar, mas eu não posso faltar a aula” (Entrevistada 01)

Outro participante relata que chega a adiar compromissos “semanalmente”, descrevendo a situação como desgastante, já que envolve inventar desculpas e lidar com a frustração das pessoas próximas.

“Eu deixo de ir muito em muitos compromissos devido a aula. Porque, querendo ou não, esses compromissos não estão somente atrelados a mim, mas com várias pessoas, Entendeu? Aí não dá pra eles cancelarem ou algo do tipo somente por minha causa, então, semanalmente eu tenho que desmarcar ou eu tenho que avisar que eu não vou devido ao turno que eu curso” (Entrevistado 08)

Ressoando como sacrifício necessário, este tipo de relato reflete a percepção de que o tempo social se torna o primeiro espaço de sacrifício quando as demandas acadêmicas se intensificam.

A literatura já apontava para essa dimensão de impacto. Soares et al. (2023) e França et al. (2025) discutem que a má administração do tempo não se restringe a prejuízos acadêmicos, mas se expande para o campo relacional, reduzindo o contato social e contribuindo para sentimentos de isolamento. Nos depoimentos analisados, isso se traduz em frustração, tristeza e sensação de perda de experiências significativas, ainda que os estudantes racionalizem a necessidade de priorizar o estudo.

Portanto, estes relatos evidenciam que o cancelamento ou adiamento de compromissos sociais acontece como um efeito colateral, um sinal direto do conflito entre exigências institucionais e necessidades pessoais. A gestão do tempo, nesse contexto, assume o caráter de técnica organizacional, de estratégia de preservação de saúde mental e manutenção das redes de apoio que são fundamentais para o equilíbrio psicológico no ambiente universitário.

Em suma, os resultados demonstram que o cancelamento recorrente de compromissos sociais, provocado pela dificuldade em conciliar demandas acadêmicas e pessoais, não se limita a um problema de organização prática do cotidiano, mas revela-se como fator que afeta diretamente o bem-estar psicológico dos estudantes. Essa abdicação constante de momentos de lazer e convivência social reforça sentimentos de frustração, isolamento e perda de experiências significativas, elementos já reconhecidos pela literatura como desencadeadores de estresse e desgaste emocional. Assim, observa-se que a má gestão do tempo intensifica a pressão psicológica ao transformar relações sociais em fonte de tensão, comprometendo o equilíbrio acadêmico, a saúde mental e a qualidade das interações interpessoais que sustentam o estudante em sua trajetória acadêmica.

#### **4.6.2 Impacto da falta de gestão do tempo nos relacionamentos interpessoais e profissionais**

O exame das consequências da gestão do tempo inadequada avança para uma dimensão crítica: seu impacto nos relacionamentos dos estudantes. Conforme estabelecido por Soares *et al.* (2023) e Dias *et al.* (2019), a incapacidade de conciliar demandas acadêmicas, profissionais e pessoais não gera só sobrecarga individual, mas desencadeia efeitos em cascata que comprometem a qualidade dos vínculos interpessoais e o desempenho em contextos profissionais. Assim, faz-se necessário investigar como a falta de organização do tempo se traduz em conflitos relacionais, perda de oportunidades de networking, tensões em ambientes de trabalho e deterioração de redes de apoio social, dimensões críticas para o desenvolvimento integral do futuro administrador. Ao analisar os relatos dos estudantes sobre impactos em seus relacionamentos, busca-se compreender os mecanismos pelos quais a gestão do tempo opera como competência relacional essencial, corroborando a visão de Yoshiy & Kienen (2019) de que habilidades de gestão do tempo são fundamentais para a produtividade e para a sustentabilidade das relações que sustentam a trajetória acadêmico-profissional.

A gestão inadequada do tempo se torna um fenômeno que opera de forma complexa nos relacionamentos, cujos impactos transcendem a esfera individual e penetram profundamente nas dinâmicas sociais e profissionais. É afirmado por 4 dos entrevistados que seus relacionamentos foram bastante afetados, enquanto 6 reportam impactos moderados, somando-se assim uma maioria de 10 participantes que experimentaram algum grau de deterioração em seus vínculos devido a déficits de organização do tempo.

Os relatos dos estudantes pintam um quadro vívido do que se pode denominar ecologia relacional da sobrecarga, um ambiente onde relações são constantemente negociadas, adiadas e, não raro, sacrificadas no altar das demandas acadêmicas. O mecanismo mais visível é o do afastamento progressivo não intencional, onde a repetida indisponibilidade vai criando um fosso silencioso entre o estudante e seu círculo social. Como descreve um participante, há um ponto em que os amigos simplesmente "optam por ter esse afastamento" porque "não adianta falar com ele, ele não vai vir mesmo". Esta dinâmica revela como a falta de tempo se transforma em falta de presença, que por sua vez se converte em falta de intimidade, um processo de erosão relacional que opera abaixo do radar, até que um dia se descobre que laços outrora próximos tornaram-se meros vestígios do que foram.

“Então, entre eu priorizar uma atividade e outra e isso me afastou de alguns dos meus amigos. Como eu falei, anteriormente, eu tinha um contato muito, muito próximo, mas que hoje já não é a mesma coisa, por causa que ah, não adianta falar com ele, ele não vai vir mesmo. Então eles optam por ter esse afastamento, sabe? E eu senti um pouco isso também” (Entrevistado 06)

Paralelamente, opera-se o mecanismo da priorização compulsória, onde estudantes se veem forçados a fazer escolhas dolorosas entre obrigações acadêmicas e manutenção de relações. Estes depoimentos são particularmente reveladores do conflito ético-experiencial enfrentado.

"Por exemplo, se eu tenho um trabalho amanhã, aí sim eu vou estudar. E aí rola a madrugada fazendo, sabe? Então é, essa gestão de tempo acaba afetando essas relações justamente por isso, porque eu tenho que estar me doando em momentos que eu não deveria e acabou que nesses momentos eu poderia estar tendo uma vida social, e não, não consigo porque eu to fazendo coisas que não deveria, que eu poderia ter feito em outro momento se eu tivesse uma gestão de tempo melhor. Então acho que com certeza afeta" (Entrevistada 15)

Aqui, a linguagem do "dever" substitui a linguagem do "desejo", transformando relações que deveriam ser fontes de vida em meros itens de uma lista de tarefas, quando não em obstáculos à produtividade. O que emerge é uma inversão valorativa preocupante: o tempo dedicado aos relacionamentos deixa de ser visto como investimento em bem-estar para tornar-se tempo subtraído das "obrigações sérias"

Contudo, a análise revela também resiliências notáveis. O fato de 6 dos estudantes reportarem nenhum impacto negativo em seus relacionamentos sugere a existência de estratégias de preservação relacionais bem-sucedidas. Estes casos parecem depender criticamente do que se pode chamar ecossistemas de entendimento mútuo, contextos sociais onde a sobrecarga é reconhecida como condição compartilhada, não como falha individual. Observa uma estudante:

"As minhas amizades no momento estão na minha faixa etária, sabe? São pessoas que também estão estudando e estão trabalhando aí entendem que eu não tenho tanto tempo para me dedicar quanto eu tinha na adolescência" (Entrevistada 01)

Esta compreensão colectiva funciona como amortecedor social, prevenindo que ausências pontuais se transformem em rupturas relacionais.

Igualmente importantes são as estratégias ativas de compensação adotadas por alguns estudantes:

“Desinstalei o Instagram porque me tomava muito tempo (...) precisei abrir mão disso para reorganizar as minhas coisas” (Entrevistada 03)

Estas ações refletem um reconhecimento crucial: que a preservação das relações exige boa vontade juntamente a reengenharia prática da vida cotidiana, eliminando desperdícios temporários para salvaguardar o que verdadeiramente importa.

Em última análise, os dados revelam que o impacto relacional da má gestão do tempo é mediado por três fatores críticos:

1. O grau de entendimento por parte do círculo social;
2. A implementação de estratégias activas de preservação relacional;
3. A capacidade de resistir à inversão valorativa que transforma relações em mercadorias temporais.

O que emerge é um retrato complexo que recusa simplificações: por um lado temos a sobrecarga académica que gera inevitáveis tensões relacionais, no outro temos a existência de redes de apoio compreensivas e estratégias individuais eficazes que podem mitigar significativamente estes efeitos. Esta constatação desafia o discurso da inevitabilidade do sacrifício relacional, sugerindo que a convivência sustentável entre excelência académica e manutenção de vínculos não só é possível, mas depende fundamentalmente de competências de gestão do tempo entendidas não como mera produtividade individual, mas como prática social na teia relacional que sustenta o estudante em sua trajetória académica.

#### **4.6.3 Sintomas associados à sobrecarga de tarefas**

A análise avança agora para uma dimensão crucial do bem-estar psicológico: a manifestação somática e emocional da sobrecarga de tarefas. Se as seções anteriores exploraram como a má gestão do tempo impacta relações e compromissos, é através dos sintomas físicos e emocionais que podemos observar a incorporação biológica do desequilíbrio de uma gestão do tempo, o momento em que a pressão académica e profissional deixa de ser uma experiência meramente externa para tornar-se uma realidade visceralmente vivida no corpo e na psique. Esta análise permite mapear como a desorganização do tempo se traduz em sofrimento concreto, validando a premissa de Soares et al. (2023) de que a gestão do tempo não é uma questão de mera produtividade, mas de saúde integral. A seguir, serão apresentados como os sintomas reportados pelos estudantes distribuem-se por um espectro que vai desde manifestações físicas até as emocionais, oferecendo uma visão holística do custo humano da sobrecarga académica mal gerida.

Tocante a distribuição dos sintomas sofridos pelos entrevistados, é relatado por 7 respondentes que sofrem tanto sintomas físicos quanto emocionais, indicando um padrão de sofrimento integrado onde o desgaste mental e corporal se potencializam mutuamente. Outros 5 reportaram apenas sintomas emocionais, enquanto 3 mencionaram apenas manifestações físicas. Apenas 1 entrevistado informou não ter experienciado nenhum sintoma. Assim, a maioria dos estudantes vivenciam algum tipo de mal-estar atribuível à sobrecarga, sendo a experiência mais comum justamente aquela que combina desgaste físico e emocional.

#### **4.6.4 A corporalização do sofrimento acadêmico**

Diante desse cenário, os participantes que informaram ter experienciado sintomas físicos ou emocionais (ou ambos), seus relatos revelaram a clareza perturbadora como a sobrecarga de tarefas se traduz em sofrimento concreto, físico e emocional. A fala de uma entrevistada sintetiza esta sinergia entre dimensões:

"Sim. Nos estados emocional e físico, assim como estresse, que é muita coisa no estágio e na faculdade, sinto também dor no estômago, no emocional eu fico muito estressada, qualquer coisa me abala" (Entrevistada 01)

Este testemunho exemplifica o que os dados já sugerem: a experiência mais comum é justamente a de sintomas entrelaçados que afetam simultaneamente mente e corpo.

Os sintomas físicos descritos vão desde manifestações específicas como "dor nas costas" e "falta de sono, dificuldade para dormir" até condições mais debilitantes como exaustão profunda. Uma estudante detalha:

"Eu fiquei com exaustão física, exaustão mental. Eu não tinha tempo para me exercitar mais (...) e isso provocou diversos sintomas no meu corpo" (Entrevistada 05)

Esta descrição vai ao encontro da literatura que associa sobrecarga acadêmica à queda da resiliência física, onde a primeira coisa sacrificada são justamente as práticas de saúde que poderiam funcionar como fatores protetivos.

No plano emocional, emerge um espectro de sofrimento que vai desde o "nervosismo" até crises mais severas.

"Eu tive muita crise de pânico, crise de ansiedade" (Entrevistada 09)

Particularmente significativo é o relato que mostra a progressão do sofrimento desde manifestações emocionais e físicas.

"Cheguei num nível de estresse tão grande que eu chorava por não conseguir fazer nada (...) depois acabou indo pro meu físico. Eu me sentia muito enjoada" (Entrevistada 16)

Esta narrativa ilustra o mecanismo de somatização pelo qual o distresse psicológico se converte em sintomas corporais tangíveis.

Crucialmente, os relatos mostram que os estudantes não são meras vítimas passivas deste processo. Muitos desenvolvem estratégias ativas de ruptura do ciclo de sobrecarga:

"Me afastei um pouco do trabalho da faculdade, porque eu tirei férias mesmo e pra colocar minha cabeça no lugar" (Entrevistada 09)

Outros implementam mudanças estruturais:

"Meu estágio hoje é remoto, então um tempo que eu perdia ali no transporte público (...) eu já consigo aproveitar dormindo um pouco mais" (Entrevistada 05)

Estas respostas sugerem que, mesmo face a contextos desfavoráveis, os estudantes exercitam gerenciar a gestão de sua saúde, ainda que dentro de limites estreitos. Apenas um entrevistado reporta ausência total de sintomas

"Não, não. Graças a Deus, não" (Entrevistado 13)

Posicionando-se como exceção.

Em suma, a análise qualitativa confirma e amplia os dados quantitativos: a sobrecarga acadêmica mal gerida traduz-se num espectro de sofrimento integrado que afecta simultaneamente dimensões físicas e emocionais, criando ciclos viciosos que podem levar a crises severas. Contudo, os relatos também mostram que os estudantes não são meros receptáculos passivos deste sofrimento, mas agentes que buscam, dentro de seus limites, estratégias para preservar sua saúde e bem-estar.

#### **4.6.4 Práticas de autocuidado e o impacto da gestão do tempo na qualidade de vida e bem-estar**

Investigando a cerca de práticas de autocuidado realizadas pelos entrevistados, e o impacto da gestão de tempo na sua qualidade de vida, uma inter-relação crítica é percebida: a gestão de tempo determina a possibilidade de praticar atividades de cuidados consigo mesmo, enquanto a prática regular dessas atividades retroalimenta a capacidade de gerir o tempo eficazmente.

Das práticas de autocuidado, as atividades físicas predominam como principal estratégia (8 citações), seguidas por cuidados pessoais/estéticos (4) e atividades de

lazer/bem-estar social (3). Apenas 2 entrevistados mencionaram terapia específica, e 2 admitiram não praticar qualquer forma de autocuidado estruturado.

Sob esse prisma, os relatos dos participantes em relação ao impacto da gestão de tempo em sua qualidade de vida demonstram que esta dinâmica opera através de um ciclo virtuoso ou vicioso que afeta profundamente o bem-estar global. Uma entrevistada que mantém práticas regulares de autocuidado descreve:

"Quando consigo me organizar, tenho tempo para o que realmente importa. Estudo, mas também descanso, lazer, pessoas" (Entrevistada 01)

Este grupo relata maior equilíbrio e satisfação, corroborando a visão de que autocuidado funciona como combustível para a produtividade sustentável.

Em última análise, os dados revelam que a relação entre gestão do tempo e autocuidado não é de causa e efeito, mas de tensão criativa permanente. Os estudantes não precisam de "mais dicas" de como encaixar autocuidado em agendas lotadas; precisam de questionar radicalmente a premissa de que suas vidas devem ser constantemente "geridas" em primeiro lugar. Esta sabedoria, ainda que rara, aponta para um caminho além da mera otimização: em direção a uma relação com o tempo que seja não de domínio, mas de convivência.

Tendo em vista a amplitude e diversidade dos aspectos levantados ao longo da análise dos resultados, torna-se pertinente organizar os principais achados em um quadro síntese. Esse recurso busca condensar, de maneira clara e objetiva, os pontos centrais identificados em cada eixo temático, permitindo uma visão integrada do fenômeno estudado.

**Quadro 08 - Síntese dos principais achados da pesquisa**

| <b>Eixo temático</b>                    | <b>Principais achados</b>                                                                        | <b>Implicações</b>                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vida social e percepções do tempo (4.2) | Estudantes relatam conflito constante entre compromissos acadêmicos/profissionais e vida social. | Mostra um processo de resignação coletiva, no qual o lazer é reduzido e a vida social se ajusta às demandas acadêmicas, gerando risco de isolamento e desgaste emocional. |
|                                         | Prevalece a priorização dos prazos acadêmicos em detrimento do lazer.                            |                                                                                                                                                                           |
|                                         | A maioria sente que gostaria de mais                                                             |                                                                                                                                                                           |

|                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | tempo livre, mas encara a restrição como algo “natural” do percurso universitário.                                           |                                                                                                                                                                                                               |
| Organização e distribuição do tempo (4.3)         | Priorização baseada em urgência (“apagar incêndios”), embora alguns pratiquem planejamento semanal.                          | Evidencia um hiato entre percepção e prática: estudantes reconhecem a importância de se organizar, mas não aplicam sistematicamente. Existe demanda latente por capacitação institucional em gestão do tempo. |
|                                                   | Uso plural de ferramentas: Notion, Trello, planners, Google Agenda, mas 5 estudantes não usam nenhuma ferramenta formal.     |                                                                                                                                                                                                               |
|                                                   | Carga de estudo varia entre 12h e 36h semanais, com clara predominância da dedicação aos estudos.                            |                                                                                                                                                                                                               |
|                                                   | Maioria não adota estratégias de organização, mas expressa desejo de aprendê-las.                                            |                                                                                                                                                                                                               |
| Dificuldades enfrentadas na gestão do tempo (4.4) | Dificuldades centrais: sobrecarga de demandas, procrastinação e fatores externos/imprevisíveis.                              | Demonstra que a questão não é apenas quantitativa (falta de horas), mas estrutural, comportamental e emocional, exigindo suporte institucional e estratégias pessoais de disciplina.                          |
|                                                   | Procrastinação moderada é comum, interpretada como resposta adaptativa ao excesso de tarefas.                                |                                                                                                                                                                                                               |
|                                                   | 9 estudantes tem dificuldade em cumprir prazos; também foi evidenciado como a organização precária aumenta risco de atrasos. |                                                                                                                                                                                                               |
|                                                   | 14 estudantes já deixaram de estudar como gostariam por falta de gestão                                                      | Indica fenômeno de “satisfação                                                                                                                                                                                |

|                                                   |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Impacto no rendimento acadêmico (4.5)             | do tempo.                                                                                                | relativizada”: aceitam resultados medianos pela sobrecarga. Há consciência do problema, mas falta transformação prática.                                                                |
|                                                   | Resultados: aprendizado superficial e maior ansiedade.                                                   |                                                                                                                                                                                         |
|                                                   | Apesar disso, 15 afirmam estarem satisfeitos com o desempenho, embora reconheçam que poderia ser melhor. |                                                                                                                                                                                         |
| Consequências para saúde mental e bem-estar (4.6) | Adiar compromissos pessoais é prática frequente para dar conta das demandas acadêmicas.                  | Reforça que a má gestão do tempo afeta desde o desempenho acadêmico, até as relações sociais, saúde física e psicológica, apontando urgência de estratégias institucionais preventivas. |
|                                                   | Gestão inadequada do tempo provoca impactos nos relacionamentos, gerando distanciamento social.          |                                                                                                                                                                                         |
|                                                   | Sintomas relatados: ansiedade, estresse, cansaço, insônia, queda de concentração.                        |                                                                                                                                                                                         |
|                                                   | Corpo reflete a sobrecarga: dores físicas, fadiga e alterações emocionais.                               |                                                                                                                                                                                         |
|                                                   | Práticas de autocuidado existem, mas são insuficientes ou inconsistentes.                                |                                                                                                                                                                                         |

Elaborado pelo próprio autor (2025)

## 5. SUGESTÕES

### 5.1 Potencial da receptividade a intervenções em gestão do tempo

Em virtude de compreender quão receptivos seriam os entrevistados para práticas de intervenções sobre incentivos a práticas de gestão do tempo, eles foram questionados sobre

sua percepção quanto à utilidade de treinamentos, oficinas ou mentorias sobre o tema e sua disposição em participar dessas iniciativas. Esta investigação avaliou o interesse na ideia e na abertura concreta ao engajamento em intervenções institucionais que poderiam abordar os déficits de gestão do tempo identificados nas análises anteriores. As respostas trazem informações sobre o potencial de adesão a programas de desenvolvimento desta competência e as condições sob as quais os estudantes mais se envolveriam com tais iniciativas.

Conforme foi investigado, as entrevistas revelaram uma abertura dos estudantes a iniciativas institucionais voltadas para o desenvolvimento de competências de gestão do tempo. Dos 16 entrevistados, 15 manifestaram clara disposição em participar de treinamentos, oficinas ou mentorias sobre o tema, enquanto apenas 1 demonstrou não ter interesse. Este resultado exhibe o reconhecimento da importância do tema, e que há uma demanda concreta por orientação e suporte nesta área. Os relatos qualitativos demonstram ainda que o interesse dos estudantes está condicionado à utilidade prática das intervenções. Como explicitou uma participante:

"Participaria, mas principalmente se mostrassem métodos, estratégias, aplicativos. Algo mais prático além da teoria" (Entrevistada 05)

Consoante a este relato, torna-se notório que os estudantes valorizam especialmente abordagens experienciais práticas e contextualizadas, com forte ênfase em casos reais adaptáveis às complexidades específicas de suas rotinas acadêmico-profissionais. Outra entrevistada destacou:

"Principalmente se a pessoa trouxesse casos reais e práticos, sabe? Que a pessoa tente fazer isso e ver se você encaixa na sua realidade" (Entrevistada 02)

Uma demanda dessas por contextualização sugere que intervenções genéricas ou excessivamente teóricas encontrariam baixa adesão, mesmo entre aqueles que reconhecem a importância do tema.

Ainda, a importância do componente motivacional nestas intervenções é destacado. Vários estudantes mencionaram que a mera disponibilidade de ferramentas e técnicas é insuficiente sem um elemento de engajamento emocional.

"Às vezes a gente precisa de uma motivação em começar a fazer aquilo... falta mais a questão da motivação mesmo, de ter aquela iniciativa" (Entrevistada 16)

Esta percepção indica que programas eficazes precisariam incorporar estratégias de mudança comportamental que vão além do ensino técnico.

Surge também a sugestão específica de focalizar intervenções nos ingressantes, como observou um participante:

"Seria muito interessante para os ingressantes, porque eles utilizariam isso durante toda a carreira acadêmica" (Entrevistado 13)

Tal proposta reflete o reconhecimento de que competências de gestão temporal desenvolvidas precocemente podem render bons resultados ao longo de toda a trajetória acadêmica.

Referente ao participante que expressou não receptividade a participar das iniciativas, foi justificado com uma percepção de autoeficácia por parte do mesmo:

"Eu sinto que eu consigo gerir bem meu tempo" (Entrevistado 12)

Assim, essa posição pode refletir tanto genuína competência quanto falta de consciência de déficits organizacionais, sugerindo que intervenções poderiam incluir componentes de autoavaliação que ajudem estudantes a identificar áreas de melhoria não perceptíveis à primeira vista.

Em síntese, os dados indicam que há uma janela de oportunidade para a instituição implementar programas de desenvolvimento desta competência, desde que estes sejam:

1. Práticos e aplicáveis mais do que teóricos;
2. Contextualizados às realidades específicas dos estudantes;
3. Incorporarem elementos motivacionais e de mudança comportamental;
4. Preferencialmente direcionados ao início da trajetória acadêmica.

A quase unanimidade de interesse, quando combinada com as especificidades das demandas, sugere que intervenções bem desenhadas teriam alta adesão e potencial significativo de impacto no bem-estar e desempenho acadêmico dos estudantes.

## **5.2 Sugestões dos estudantes e receptividade a práticas institucionais de gestão do tempo**

No âmbito desta pesquisa, as contribuições dos estudantes exibem um conjunto de expectativas em relação ao papel da universidade no desenvolvimento de competências ligadas à gestão do tempo. Longe de se restringirem a apontar dificuldades individuais, as sugestões apresentadas demonstram uma visão coletiva de que a instituição deve atuar de forma mais estruturada e prática nesse processo, seja por meio de oficinas, disciplinas formais, eventos ou disponibilização de recursos acessíveis. Esse conjunto de propostas

faculta subsídios importantes para refletir sobre estratégias institucionais capazes de responder de maneira eficaz às necessidades identificadas na pesquisa.

A leitura das sugestões apresentadas pelos estudantes concede uma percepção clara de que a universidade pode e deve assumir um papel mais ativo no desenvolvimento de competências de gestão do tempo. A resposta mais frequente foi a proposição de oficinas práticas ou cursos de curta duração (5 menções), sinalizando uma preferência por intervenções dinâmicas e aplicáveis, capazes de oferecer técnicas objetivas que possam ser incorporadas rapidamente ao cotidiano acadêmico.

Outro ponto relevante identificado foi a demanda pela criação formal de uma disciplina sobre o tema na grade curricular (4 menções), o que mostra um certo reconhecimento da relevância estrutural da gestão do tempo como parte integrante da formação universitária, indo além de ações pontuais.

Por conseguinte, ainda que em menor número, alguns estudantes apontaram para a necessidade de palestras, eventos ou campanhas de conscientização (2 menções), assim como ferramentas, recursos e materiais acessíveis (2 menções), reforçando que diferentes formatos de apoio podem ampliar a sensibilização e oferecer suporte prático.

Houve também estudantes que não apresentaram sugestões específicas (3 menções), indicando que, embora haja uma consciência do problema, parte dos entrevistados ainda não visualizam de forma clara quais seriam os caminhos mais eficazes para enfrentar essa dificuldade, o que por si só aponta para a importância de ações institucionais que orientem e despertem essa reflexão.

De modo geral, as sugestões exibem que os estudantes percebem as limitações pessoais em organizar suas rotinas, mas que também esperam que a universidade desempenhe um papel ativo na construção de estratégias coletivas de apoio. Com base nisso, foi perguntado aos entrevistados se reconheciam valor em iniciativas voltadas à gestão do tempo, como treinamentos, oficinas ou mentorias, e se demonstrariam interesse em participar delas.

Sob essa perspectiva, os entrevistados afirmaram que treinamentos, oficinas ou mentorias sobre gestão do tempo seriam úteis e 15 dos 16 declararam disposição em participar dessas práticas, trazendo à tona uma elevada receptividade às iniciativas institucionais. Esse dado reforça a noção de que existem tanto a demanda quanto a abertura necessária para o engajamento dos discentes, configurando uma oportunidade estratégica para a universidade estruturar programas que, ao mesmo tempo, previnam sobrecarga e fortaleçam o desempenho acadêmico. Assim, as propostas aqui levantadas dialogam diretamente com os achados

prévios sobre os efeitos da má gestão do tempo na saúde mental, reforçando que intervenções institucionais são iniciativas estratégicas de suma importância para prevenir estresse, esgotamento e prejuízos emocionais ao longo da trajetória universitária.

### **5.3 Inclusão de disciplina específica sobre gestão do tempo**

Buscando compreender a percepção dos estudantes sobre a inclusão de uma disciplina específica de gestão do tempo na grade curricular do curso de Administração, buscou-se investigar se essa medida seria benéfica e também quais os possíveis impactos positivos ou negativos poderiam ser causados. Dessa forma, a análise a seguir teve como objetivo avaliar em que medida os alunos reconhecem a relevância do tema como parte essencial no processo formativo, identificando ainda as preferências quanto ao formato ideal para abordagem do mesmo: disciplina obrigatória, optativa ou em práticas de cursos/oficinas pontuais promovidos pela instituição, bem como os argumentos que sustentam essas visões.

Os resultados revelaram uma tendência favorável à inclusão da temática da gestão do tempo na grade curricular do curso de Administração, mas com divergências quanto ao formato ideal.

Diante desse panorama, compreende-se que a maior parte dos entrevistados defendem que a disciplina seja obrigatória (10 respostas), o que indica uma valorização do tema como competência essencial para a formação do administrador. Uma parcela menor (5 respostas) destacam preferência para que seja optativa, reconhecendo sua relevância, mas ponderando sobre a já extensa carga horária do curso. Apenas um entrevistado sugeriu que o tema fosse abordado apenas em cursos ou oficinas, revelando que, para a maioria, a aprendizagem pontual não seria suficiente para suprir a necessidade.

Os relatos dos estudantes aprofundam esse quadro. Alguns reforçam que a obrigatoriedade seria fundamental para garantir que todos tivessem acesso a ferramentas e práticas de organização, especialmente nos períodos iniciais, quando há maior vulnerabilidade acadêmica e risco de evasão. A seguinte fala ilustra bem essa percepção:

“Acredito que seria obrigatória mesmo para que o aluno já tivesse noção do que priorizar e não priorizar, mas que a disciplina fosse aplicada de uma maneira que fizesse sentido” (Entrevistado 04)

Na mesma linha, o Entrevistado 10, atualmente no primeiro período, trouxe uma fala que não foi prevista, ele destacou a possibilidade da inclusão do tema de gestão do tempo dentro de uma disciplina já existente no curso. Observa-se seu relato a seguir:

“Acredito também que se encaixava mais na disciplina de Fundamentos de Administração ou Planejamento de Carreira, no primeiro período” (Entrevistado 10)

Sugerindo assim, não só que a disciplina seja obrigatória, mas também o momento mais adequado de inserção. Esse posicionamento evidencia que a disciplina teria maior efetividade se integrada desde o início da formação, funcionando como estrutura base para as demandas posteriores do curso. Outros estudantes, no entanto, expressam receio quanto ao acréscimo de carga horária, sugerindo alternativas mais flexíveis, como oficinas ou disciplinas optativas:

“Eu creio que uma oficina ou palestra seja suficiente. Eu não acho necessário uma disciplina em si, porque a gente já tem muita coisa na carga horária da gente” (Entrevistada 01).

Há também estudantes que reconhecem os possíveis impactos positivos da disciplina, mas questionam sua eficácia a longo prazo. Uma entrevistada destacou:

“Com certeza auxiliaria, mas eu só teria curiosidade se isso funcionaria a longo prazo, porque muitas vezes a gente aprende, aplica no início e depois deixa de lado” (Entrevistada 03).

Essa visão ressoa com o argumento de que, para além da formalização curricular, seria necessário adotar metodologias ativas e práticas contínuas que favoreçam a internalização dos hábitos de gestão do tempo, evitando que o aprendizado se perca com o tempo.

Em convergência com França et al. (2025) e Soares et al. (2023), os relatos mostram que a ausência de competências sólidas em gestão do tempo compromete o rendimento acadêmico e o bem-estar psicológico. Portanto, a inclusão de uma disciplina específica, seja obrigatória ou optativa, é percebida como um instrumento de prevenção diante do estresse e da sobrecarga relatados anteriormente. Ademais, ao posicionar a gestão do tempo como conteúdo formativo, a universidade responderia a uma lacuna prática da formação em Administração: preparar profissionais que administram organizações, mas que também consigam gerir sua própria rotina de maneira eficaz.

Por fim, as sugestões apresentadas pelos estudantes evidenciam uma clara expectativa de maior protagonismo da universidade no apoio à gestão do tempo, seja por meio de oficinas e recursos práticos, de ações que promovam a conscientização e suporte coletivo, ou da

possível inclusão de uma disciplina específica no currículo. Embora haja divergências quanto ao formato mais adequado, o consenso reside na percepção de que iniciativas institucionais podem contribuir significativamente para a formação acadêmica e profissional, além de favorecer o bem-estar psicológico dos alunos, conforme analisado. Somado a isso, as sugestões indicam caminhos viáveis para que a universidade atue preventivamente frente às dificuldades relatadas, reforçando o papel da instituição como espaço de ensino e também como promotora de saúde mental e qualidade de vida estudantil.

A seguir, segue um quadro síntese a respeito das principais sugestões trazidas pelos entrevistados através da pesquisa realizada.

**Quadro 09 - Síntese das principais sugestões propostas pelos estudantes**

| <b>Eixo de sugestão</b>                  | <b>Solicitações dos estudantes</b>                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qualidade das intervenções               | Ênfase em métodos práticos (ferramentas e estratégias reais) e abordagens motivacionais para estimular o engajamento.                                                                     |
| Foco nos ingressantes                    | Priorizar calouros para que utilizem as práticas durante toda a trajetória acadêmica.                                                                                                     |
| Receptividade a intervenções             | Entre os 16 entrevistados, 15 demonstraram interesse em treinamentos/oficinas/mentorias sobre gestão do tempo, desde que sejam práticos, aplicáveis e contextualizados.                   |
| Disciplina formal na grade               | Foram demandados por 10 respondentes a inclusão da gestão do tempo como disciplina obrigatória, enquanto 5 afirmaram maior preferência pela disciplina optativa.                          |
| Inserção do tema em disciplinas vigentes | Participante do primeiro período recomenda a inserção do tema dentro de disciplinas (Fundamentos da Administração e Planejamento de Carreira) já existentes na grade curricular do curso. |

Elaborado pelo próprio autor (2025).

De modo geral, as sugestões propostas pelos estudantes demonstram uma preocupação tanto com a qualidade quanto com a aplicabilidade das iniciativas voltadas à gestão do tempo. A valorização de métodos práticos, a priorização dos ingressantes e a ampla receptividade às intervenções apontam que há um espaço propício para a implementação de ações institucionais mais consistentes, ao passo que, a demanda recorrente pela inclusão do tema na grade curricular, seja como disciplina própria ou incorporada a componentes já existentes, reforça a percepção de que a gestão do tempo deve ser compreendida como uma competência essencial para a formação do administrador. Logo, o conjunto dessas recomendações aponta para a necessidade de estratégias educacionais flexíveis e integradas, capazes de fortalecer a trajetória acadêmica, profissional e pessoal dos discentes ao longo do curso.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De forma conclusiva, este estudo teve como objetivo geral investigar como os estudantes de Administração da UFPB percebem e gerenciam seu tempo, analisando os impactos dessa gestão em seu desempenho acadêmico, vida profissional, pessoal e saúde mental. Para tanto, foram definidos três objetivos específicos: (1) identificar as principais dificuldades enfrentadas na conciliação das demandas acadêmicas, profissionais e pessoais; (2) avaliar como a (in)eficiência na gestão do tempo afeta o bem-estar psicológico e o rendimento acadêmico; e (3) mapear as estratégias e metodologias de gestão do tempo espontaneamente desenvolvidas pelos estudantes para lidar com a alta demanda de atividades.

Em relação ao primeiro objetivo, os resultados mostraram que as maiores dificuldades estão na sobrecarga de atividades acadêmicas, especialmente nos períodos de provas e trabalhos finais, associadas à necessidade de conciliar essas demandas com atividades profissionais e pessoais. Muitos estudantes relataram que a falta de planejamento gera atrasos, acúmulo de tarefas e, em alguns casos, até mesmo sensação de incapacidade de cumprir as responsabilidades assumidas.

No tocante ao segundo objetivo, verificou-se que a gestão do tempo está intimamente ligada ao bem-estar psicológico. Os participantes relataram sentimentos frequentes de ansiedade, estresse e exaustão quando não conseguem organizar suas rotinas, o que também repercute diretamente no rendimento acadêmico. Por outro lado, aqueles que adotam algum tipo de planejamento, mesmo que simples, como listas de tarefas ou uso de aplicativos digitais, demonstraram maior capacidade de manter o equilíbrio entre as diferentes esferas da

vida. Assim, confirma-se que a eficiência na gestão do tempo constitui mais que um fator de desempenho acadêmico, mas também uma estratégia de preservação da saúde mental.

Quanto ao terceiro objetivo, a pesquisa revelou que os estudantes desenvolvem estratégias variadas e espontâneas, como priorização de tarefas, uso de cronogramas, divisão do tempo em blocos de estudo e práticas de autocuidado. Contudo, muitos relataram que essas iniciativas surgem de forma intuitiva e pouco sistemática, o que limita sua eficácia. Essa constatação reforça a percepção de que a universidade pode desempenhar um papel mais ativo no desenvolvimento de competências relacionadas à organização do tempo.

Desse modo, as sugestões apresentadas pelos discentes apontam justamente nessa direção: a criação de oficinas e cursos de curta duração, a disponibilização de ferramentas e materiais acessíveis, a promoção de palestras e eventos de conscientização, e, sobretudo, a possibilidade de incluir a temática da gestão do tempo como disciplina ou módulo específico na grade curricular. Embora haja divergências quanto ao formato (obrigatório ou optativo), existe consenso sobre a relevância do tema para a formação integral do administrador e para a redução de problemas associados ao estresse e à evasão.

Sob respaldo teórico, esta pesquisa contribui para a literatura ao reforçar a multidimensionalidade da gestão do tempo (BLANDO et al. 2021; SOARES et al. 2023), mostrando como ela se articula simultaneamente com produtividade, qualidade de vida e bem-estar psicológico. Também dialoga com autores como Drucker (1996) e Covey (2019), ao reafirmar o tempo como recurso estratégico, cuja administração eficaz é condição para qualquer outra forma de gestão.

Nessa conjuntura, no que tange aos termos práticos, os resultados oferecem subsídios para o desenvolvimento de políticas institucionais na UFPB, capazes de reduzir estresse e evasão acadêmica, além de potencializar o rendimento estudantil. Recomenda-se, dessa forma, o incentivo na realização de mais pesquisas relacionadas à gestão do tempo, a fim de subsidiar as universidades melhores desdobramentos metodológicos para a adoção de programas de treinamento em gestão do tempo, alinhados às demandas dos discentes, de forma a consolidar essa competência como parte da formação do administrador contemporâneo.

Apesar das contribuições, o estudo apresenta limitações que merecem destaque. Primeiramente, não houve exploração mais profunda dos sacrifícios pessoais e sociais que os estudantes realizam em nome da formação acadêmica e profissional. Questões como o abandono de momentos de lazer, convivência familiar e relacionamentos foram pouco

aprofundadas, deixando em aberto a reflexão sobre se esses sacrifícios são entendidos pelos próprios estudantes como uma escolha consciente ou apenas como consequência da fase de vida em que se encontram.

Outro ponto que poderia ter sido aprofundado refere-se ao sofrimento subjetivo dos discentes. Embora sentimentos de estresse e ansiedade tenham emergido nas falas, faltou compreender mais a fundo se os estudantes percebem que o próprio modelo de sacrifício e sobrecarga é, em si, um reflexo das exigências contemporâneas da vida universitária.

Por conseguinte, reconhece-se como limitação o recorte empírico restrito a uma única instituição e curso, o que limita a generalização dos resultados. Sugere-se, portanto, que futuras pesquisas ampliem o escopo para outras universidades e cursos, possibilitando comparações mais abrangentes. Também se recomenda a realização de estudos de longo prazo que avaliem o impacto de intervenções institucionais de gestão do tempo sobre o rendimento acadêmico e a saúde mental dos estudantes.

Do ponto de vista metodológico, ressalta-se ainda a ausência de docentes no escopo investigativo. A inclusão dos professores permitiria compreender de que forma a gestão do tempo se articula também na prática docente, como esses profissionais planejam suas atividades, se organizam e, indiretamente, influenciam as experiências na organização do tempo dos estudantes. Esse aspecto também se mostra um campo promissor para pesquisas futuras.

Assim, este trabalho deve ser compreendido como um ponto de partida para a instituição refletir sobre a importância da gestão do tempo no campo universitário. A pesquisa indica que a universidade pode ir além de reconhecer a sobrecarga, assumindo um papel ativo na criação de estratégias de intervenção, como políticas institucionais, oficinas, programas de apoio e até adaptações curriculares. Essas iniciativas podem reduzir o estresse e a evasão, assim como também favorecer a formação de administradores mais preparados para enfrentar os desafios em suas vidas profissionais.

Por fim, é importante destacar que a gestão do tempo transcende o simples controle das horas. Trata-se de uma habilidade de muitas dimensões, que envolve decisões, sacrifícios, estratégias de enfrentamento e, sobretudo, a busca por equilíbrio entre vida acadêmica, pessoal e profissional. Ao trazer essas reflexões, este estudo contribui para a literatura científica, para o debate institucional, e aponta caminhos de intervenção convidando a comunidade acadêmica a repensar como o tempo é vivido, gerido e valorizado no espaço universitário.

## REFERÊNCIAS

- ABDALA, Vitor. Brasileiros adultos com ensino superior completo chegam a 18,4: Dados do IBGE mostram que brancos ainda têm mais acesso. **Agência Brasil**. Rio de Janeiro, 26 de fev. 2025, Geral. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2025-02/brasileiros-adultos-com-ensino-superior-completo-chegam-184#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20Censo,melhor%20desempenho%20%2812%20anos%29>>. Acesso em: 14 set. 2025.
- ANTONIAZZI, Adriane; DELL'AGLIO, Débora; BANDEIRA, Denise. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de psicologia (Natal)**, v. 3, p. 273-294, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHTHgtWMS8ndhL/?lang=pt>>. Acesso em: 14 set. 2025.
- ARAÚJO, Alexandra et al. **A importância da gestão de tempo para a redução do burnout nas organizações EPP 's, 2024**. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Administração) - Escola Técnica Estadual ETEC de Cidade Tiradentes (Cidade Tiradentes - São Paulo), São Paulo, 2024, Disponível em: <<https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/27662>>. Acesso em: 19 abr. 2025.
- BARDAGI, Marucia; HUTZ, Cláudio. " Não havia outra saída": percepções de alunos evadidos sobre o abandono do curso superior. **Psico-USF**, v. 14, p. 95-105, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712009000100010>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/v74yVrtsghWs7HNPjzPN5VF/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 19 abr. 2025.
- BARROS, Rebeca; PEIXOTO, Adriano. Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, p. 609-631, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300012>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/aval/a/dfcGTywRV3srdNG7NVTvG4K/?lang=pt>>. Acesso em: 15 abr. de 2025.
- BERNHOFERFT, Renato. **Administração do tempo**: um recurso para melhorar a qualidade de vida pessoal e profissional. São Paulo: Nobel, 2011.
- BLANDO, Alessandra. **Dificuldades acadêmicas que interferem na aprendizagem de estudantes universitários de engenharia e de ciências exatas**: Um estudo fundamentado na epistemologia genética. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Repositório digital da UFRGS. 2015. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/115722>>. Acesso em: 18 abr. de 2025.
- BRITTON, Bruce; TESSER, Abraham (1991). Effects of time-management practices on college grades. **Journal of educational psychology**, 83(3), 405. Doi:<https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/record/1992-10822-001>>. Acesso em: 23 abr. de 2025.

CÂMARA, Sheila; CARLOTTO, Mary. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **Revista brasileira de educação**, v. 29, p. e290020, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/d9pY8jsZJW4QyPFVLGXJcJd/?lang=pt>>. Acesso em: 18 abr. de 2025.

CARMO, Gislane. Gerenciamento eficiente do tempo como fator para aumentar a produtividade nas organizações. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 4, n. 12, p. e7055, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV4N12-214>. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/7055>. Acesso em: 21 abr. 2025>. Acesso em: 10 abr. 2025.

CLAESSENS, Brigitte et al. A review of the time management literature. **Personnel review**, v. 36, n. 2, p. 255-276, 2007. DOI: <http://dx.doi.org.ez78.periodicos.capes.gov.br/10.1108/00483480710726136>. Acesso em: 25 abr. de 2025.

COVEY, Stephen. **Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes**. 75. ed., rev. e atual. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019. 455 p. ISBN 978-85-7684-062-6.

DEASY, Christine et al. Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. **Plos one**, v. 9, n. 12, p. e115193, 2014. DOI:10.1371/journal.pone.0115193. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/269714912\\_Psychological\\_Distress\\_and\\_Coping\\_amongst\\_Higher\\_Education\\_Students\\_A\\_Mixed\\_Method\\_Enquiry](https://www.researchgate.net/publication/269714912_Psychological_Distress_and_Coping_amongst_Higher_Education_Students_A_Mixed_Method_Enquiry)>. Acesso em: 20 abr. 2025.

DIAS, Ana et al. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 20, n. 1, p. 19-30, 2019. DOI: <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19>. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-33902019000100003&script=sci\\_abstract](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-33902019000100003&script=sci_abstract)>. Acesso em: 05 mai. de 2025.

SILVA, Eduardo et al. O uso da administração do tempo como ferramenta de maximização do desempenho organizacional. **Humanidades & Inovação**, [s.l.], v. 9, n. 2, p. 291-304, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/5324>>. Acesso em: 21 abr. 2025.

DRUCKER, Peter. The Effective Executive. **New York: Harper & Row**, 1966. p. 25. Estatísticas de gestão de tempo para 2025. **Clockify**. [s.l.], 2025. Disponível em: <https://clockify.me/pt/time-management-statistics>>. Acesso em: 14 mai. 2025.

FONAPRACE (2014). IV Pesquisa do perfil do socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras. Brasília: **Fonaprace**. Recuperado de: [http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-das-IFES\\_2014.pdf](http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2017/11/Pesquisa-de-Perfil-dos-Graduando-das-IFES_2014.pdf). Acesso em 18 set. 2017.

FRANÇA, Franciely et al. Síndrome de burnout: Um estudo com discentes do Bacharelado em Administração. **Humanidades e Tecnologia (FINOM)**, v. 57, n. 1, p. 363-372, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.15019374. Disponível em: <[https://revistas.icesp.br/index.php/FINOM\\_Humanidade\\_Tecnologia/article/download/5328/pdf](https://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/download/5328/pdf)>. Acesso em: 05 abr. 2025.

FRANÇA, Salomão et al. Preditores da Síndrome de Burnout em enfermeiros de serviços de urgência pré-hospitalar. **Acta Paulista de enfermagem**, v. 25, p. 68-73, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000100012>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/kGwqXfFzrVKCVrzPxR8vq8L/?lang=pt>>. Acesso em: 07 mai. de 2025.

GARCÍA-ROS, Rafael et al. Análisis de la gestión del tiempo académico de los estudiantes de nuevo ingreso en la titulación de Psicología: Capacidad predictiva y análisis comparativo entre dos instrumentos de evaluación. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, 2(1), 245-252, 2008. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832317027>>. Acesso em: 1o abr. 2025.

LEAHY, Robert; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2013.

MARCILIO, Fabiane et al. Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: Relato da construção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. e218325, 2021. DOI:<https://doi.org/10.1590/1982-3703003218325> . Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/vLRKNGMHTjbrxKrtz5jsCBD/>>. Acesso em: 12 mai. de 2025.

MICHELATOYOSHIY, Shimeny; KIENEN, Nádia. Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental. **Psicologia da Educação**, n. 47, p. 67-77, 2018. doi:<https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238> . Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/tdnsrZFWKyb53nvNZG79p9n/?lang=pt>>. Acesso em: 11 abr. 2025.

MIRANDA, Gisele; MORILHAS, Luiz . Gestão do tempo: um estudo com universitários sobre práticas e dificuldades no cotidiano acadêmico. **Revista Eletrônica de Administração**, v. 26, n. 2, p. 400-421, 2020.

MOTA, Iris et al. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. **Pensar a prática**, v. 22, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.52184>. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fe/article/view/52184>>. Acesso em: 03 mai. de 2025.

NONIS, Sara; HUDSON, Gail . **Academic performance of college students**: Influence of time management. *Journal of College Student Development*, v. 41, n. 5, p. 561-567, 2000.

OLIVEIRA, Clarissa de et al. Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. **Psicologia: Ciência e profissão**, v. 36, p. 224-233, 2016. Doi:<https://doi.org/10.1590/1982-3703001482014>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Bt5dSPp6hRN4Sx9CvtWHpJh/?lang=pt>>. Acesso em: 02 mai. de 2025.

- PIRES, Jeferson. **Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002016>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/316002081\\_Regulacao\\_Emocional\\_em\\_Psicoterapia\\_um\\_guia\\_para\\_o\\_terapeuta\\_cognitivo-comportamental](https://www.researchgate.net/publication/316002081_Regulacao_Emocional_em_Psicoterapia_um_guia_para_o_terapeuta_cognitivo-comportamental)>. Acesso em: 13 mai. de 2025.
- SILVA, Cristiane; GOBBI, Beatriz; SIMÃO, Ana. O uso da análise de conteúdo como uma ferramenta para a pesquisa qualitativa: descrição e aplicação do método. **Organizações Rurais & Agroindustriais**, Lavras, v. 7, n. 1, p. 70-81, 2005.
- RODRIGUES, Alexandro et al. Gestão do tempo aplicada à produtividade, qualidade de vida e desempenho: análise de publicações do banco de dados da CAPES e do Google Acadêmico. In: **Congresso Internacional da Administração**, 2018, p. 1-16. Disponível em [https://admpg.com.br/2019/anais/2018/arquivos/06022018\\_190629\\_5b131a853d259.pdf](https://admpg.com.br/2019/anais/2018/arquivos/06022018_190629_5b131a853d259.pdf)>. Acesso em: 21 abr. 2025.
- ROSÁRIO, Pedro et al. Processos de auto-regulação da aprendizagem em alunos com insucesso no 1.º ano de Universidade. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 14, p. 349-358, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572010000200017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/YVvQgTmtVfn767ChWQCQ5VR/?lang=pt>>. Acesso em: 11 abr. 2025.
- RUWER, Léia et al. Gestão do Tempo nas Demandas Acadêmico-Profissionais: um estudo de caso. In: **XI Congresso Brasileiro de Engenharia de Produção, 2021**. Anais. Disponível em: [https://aprepro.org.br/conbrepro/2021/anais/arquivos/09152021\\_130941\\_614223e921d0a.pdf](https://aprepro.org.br/conbrepro/2021/anais/arquivos/09152021_130941_614223e921d0a.pdf)>. Acesso em: 04 abr. 2025.
- SAHÃO, Fernanda; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e224238, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/tdnsrZFwKyb53nvNZG79p9n/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 12 mai. de 2025.
- SENECAL, Caroline; KOESTNER, Richard; VALLERAND, Robert. Self-regulation and academic procrastination. **The Journal of Social Psychology**, v. 135, n. 5, p. 607-619, 1995.
- SOARES, Adriana et al. A gestão do tempo na rotina universitária: resultados de uma intervenção. **Ciências Psicológicas**, julho-dezembro 2023; 17(2), e-2845. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v17i2.2845>. Disponível em: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1688-42212023000201301&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1688-42212023000201301&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 21 abr. 2025.
- SOARES, Adriana; MELLO, Thatiana; BALDEZ, Monique. Vivências acadêmicas em estudantes universitários do Estado do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, v. 15, n. 1, 2011. DOI: <https://doi.org/10.5380/psi.v15i1.16049>. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/16049>>. Acesso em: 03 abr. 2025.
- STEEL, Piers. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological Bulletin**, v. 133, n. 1, p. 65-94, 2007.

TEIXEIRA, Marco et al. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicologia escolar e educacional**, v. 12, p. 185-202, 2008. Disponível em: <[https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/?format=pdf & lang=pt](https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/?format=pdf&lang=pt)>. Acesso em: 19 abr. 2025.

THIBODEAUX, Jordan et al. First-year college students' time use: Relations with self-regulation and GPA. **Journal of Advanced Academics**, v. 28, n. 1, p. 5-27, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1177/1932202X16676860>. Acesso em: 03 mai. de 2025.

TRUEMAN, Mark; HARTLEY, James. A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. **Higher Education**, v. 32, p. 199-215, 1996.

UMERENKOVA, Angélica; FLORES, Javier. (2018). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. **Educação e Pesquisa**, 44, e157900. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1678-4634201708157900>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ep/a/wzzVSrPRRXYDHDCCsr5XJ98n/?lang=es>>. Acesso em: 02 abr. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB). Superintendência de Tecnologia da Informação. Gerência de Inteligência Institucional. Dados Básicos da Graduação: Administração. João Pessoa, 2025.

WARHOL, Andy. **The philosophy of Andy Warhol: from A to B and back again**. Houghton Mifflin Harcourt, 1975.

ZHOU, Mingming; XU, Yiyuan. University students' perception of time management and its impact on well-being. **Journal of Happiness Studies**, v. 13, n. 4, p. 761-779, 2012.

## APÊNDICE I - ROTEIRO DE ENTREVISTA

| CATEGORIA               | PÚBLICO-ALVO                |
|-------------------------|-----------------------------|
| Dados sociodemográficos | Acadêmicos em Administração |

| OBJETIVO                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identificar perfil dos acadêmicos de Administração e suas condições de vida que influenciam na gestão do tempo. |

| PERGUNTAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em qual período do curso você está atualmente?</li> <li>• Como está sua situação em relação à grade curricular? (Em dia, atrasado, adiantado)</li> <li>• Você exerce alguma atividade profissional? Qual a carga horária?</li> <li>• Possui outras responsabilidades relevantes além do curso e emprego? (ex.: família, projetos, pesquisas, voluntariado)</li> <li>• Como é a sua vida social atualmente? Você participa de atividades sociais, culturais ou comunitárias com frequência?</li> <li>• Quantas horas semanais você costuma dedicar a atividades sociais/lazer?</li> <li>• Seu convívio social já foi impactado pela carga acadêmica ou profissional? De que forma?</li> <li>• Como você percebe sua relação com o tempo no seu cotidiano acadêmico, social e profissional?</li> </ul> |

| CATEGORIA   | PÚBLICO-ALVO                |
|-------------|-----------------------------|
| Organização | Acadêmicos em Administração |

| OBJETIVO                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avaliar os métodos de gestão do tempo utilizados pelos estudantes a fim de entender como estes se planejam, organizam e distribuem seu tempo entre diferentes atividades. |

| PERGUNTAS |
|-----------|
|-----------|

- Como você prioriza suas atividades semanais?
- Quais ferramentas você utiliza para organizar suas tarefas? (planners, apps, etc.)
- Quantas horas por semana você reserva exclusivamente para estudos?
- Você utiliza alguma estratégia para melhorar a organização do seu tempo? Se sim, qual? Se não, gostaria de utilizar?
- Como você costuma distribuir seu tempo entre estudos, trabalho e vida pessoal?
- Você sente que conseguiria ter uma rotina mais equilibrada com uma melhor gestão do tempo?

| CATEGORIA          | PÚBLICO-ALVO                |
|--------------------|-----------------------------|
| Desafios temporais | Acadêmicos em Administração |

| OBJETIVO                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diagnosticar as principais dificuldades enfrentadas na conciliação de estudos, trabalho e vida pessoal. |

| PERGUNTAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que dificuldades você enfrenta para conciliar estudos, trabalho e vida pessoal?</li> <li>• Com que frequência você procrastina tarefas importantes? (Escala: 1-5)</li> <li>• Você sente que sua carga acadêmica atual é: (leve/adequada/sobrecarregado)</li> <li>• Você sente dificuldade em cumprir prazos acadêmicos (entregas de trabalhos, leituras, provas)?</li> <li>• Como a sua forma de organizar (ou não organizar) o tempo influencia no cumprimento desses prazos?</li> </ul> |

| CATEGORIA            | PÚBLICO-ALVO                |
|----------------------|-----------------------------|
| Rendimento acadêmico | Acadêmicos em Administração |

| OBJETIVO                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Analisar a influência da gestão do tempo no desempenho e nos resultados acadêmicos dos estudantes. |

**PERGUNTAS**

- Já aconteceu de você não conseguir estudar da forma que gostaria por falta de tempo ou por má organização dele?
- Você sente que a gestão do tempo (ou a falta dela) influencia diretamente no seu desempenho em provas e trabalhos? Se sim, de que forma?
- Você está satisfeito com o seu rendimento acadêmico atual?
- Acredita que poderia ter um desempenho melhor se conseguisse organizar melhor o tempo?

**CATEGORIA**

Bem-estar psicológico

**PÚBLICO-ALVO**

Acadêmicos em Administração

**OBJETIVO**

Mensurar os impactos da gestão do tempo na saúde mental e no equilíbrio emocional dos acadêmicos.

**PERGUNTAS**

- Como você classificaria seu nível de estresse atual com a sua rotina? (Escala: 1-10)
- Com que frequência você precisa cancelar ou adiar compromissos sociais por causa de demandas acadêmicas/profissionais?
- Considera que a falta de uma gestão do tempo já afetou negativamente seus relacionamentos interpessoais e profissionais?
- Quais sintomas físicos ou emocionais você associa à sobrecarga de tarefas?
- Você pratica atividades de autocuidado? Com que frequência?
- Como a gestão do tempo (ou a falta dela) afeta seu bem-estar e sua qualidade de vida?

**CATEGORIA**

Sugestões de intervenção

**PÚBLICO-ALVO**

Acadêmicos em Administração

**OBJETIVO**

Identificar formas de apoio institucional que possam auxiliar os estudantes na melhoria da

gestão do tempo.

#### **PERGUNTAS**

- Acredita que treinamentos, oficinas ou mentorias sobre gestão do tempo seriam úteis? Você participaria?
- Que sugestões daria para que a universidade auxilie melhor os estudantes na gestão do tempo?
- Na sua opinião, a inclusão de uma disciplina específica sobre gestão do tempo na grade curricular do curso de Administração seria benéfica para a formação dos estudantes? Quais seriam os possíveis impactos positivos ou negativos dessa iniciativa?

## **APÊNDICE II - MODELO DE TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO**

#### **ESCLARECIMENTO**

Prezado(a),

O(a) senhor(a) está sendo convidado (a) a participar de forma voluntária da pesquisa **“TEMPO ESGOTADO: Como a falta de gestão do tempo compromete o potencial de estudantes de administração”**.

A participação se dará por meio de uma entrevista que tem como objetivo compreender de que maneira os discentes do curso de Administração organizam, percebem e gerenciam seu tempo, buscando analisar como as diferentes demandas de cada indivíduo podem influenciar sua vida acadêmica, pessoal e profissional.

Essa pesquisa foi realizada com os acadêmicos de Administração da Universidade Federal da Paraíba - Campus I, em João Pessoa. O estudo tem como propósito identificar as principais estratégias utilizadas pelos estudantes na gestão do tempo, bem como as dificuldades e os desafios enfrentados nesse processo, de modo a compreender de forma mais ampla os impactos dessas práticas em suas atividades acadêmicas, profissionais e pessoais.

A entrevista será gravada para ajudar no processo de transcrição das falas, mas asseguramos o sigilo das suas informações. Nós asseguramos que seus dados permanecerão anônimos e serão tratados pelos pesquisadores envolvidos na pesquisa com padrões profissionais de sigilo e privacidade, sob a propriedade e responsabilidade da coordenação da pesquisa.

Ainda que conceda ser entrevistado(a), o(a) senhor(a) poderá se recusar a responder as questões, interromper a entrevista a qualquer momento e/ou retirar seu consentimento mesmo após o início da entrevista. O (a) senhor (a) não terá nenhuma despesa, bem como, não há compensação financeira relacionada à sua participação na pesquisa. Este termo será assinado em duas vias, pelo(a) senhor(a) e por mim, José Henrique da Silva, responsável pela pesquisa, ficando uma via em seu poder.

-----

**CONSENTIMENTO DO(A) ENTREVISTADO(A)**

Acredito ter sido suficientemente informado(a) a respeito do que li ou foi lido para mim, sobre a pesquisa. Ficaram claros para mim os propósitos do estudo, os procedimentos, garantias de sigilo, de esclarecimentos permanentes e isenção de despesas. Diante disso, eu estou de acordo em participar voluntariamente deste estudo, concedendo esta entrevista.

João Pessoa, dia de mês de 2025

Nome do entrevistado

*Autorização concedida na gravação da entrevista*

---

Assinatura do(a) entrevistado (a)

-----

**DECLARAÇÃO DO(A) RESPONSÁVEL PELA PESQUISA**

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o consentimento e a confirmação de esclarecimento das informações deste entrevistado(a) para a sua participação na pesquisa.

João Pessoa, dia de mês de 2025

---

Assinatura do co-responsável pela pesquisa

José Henrique Joaquim da Silva