

## TEMPO UNIVERSITÁRIO: FOCO NA JORNADA ACADÊMICA

Márcia Denise Rodrigues Alves Saraiva <sup>1</sup>

Joana D'Arc Sampaio de Souza <sup>2</sup>

Mallu Stephanie de Almeida Nunes <sup>3</sup>

### RESUMO

Este artigo analisa a oficina Tempo Universitário: foco na jornada acadêmica, oferecida na Universidade de Brasília (UnB), com o objetivo de promover o desenvolvimento de habilidades de gestão do tempo de estudantes do ensino superior. A oficina é dividida em três momentos: definição de prioridades, foco nas atividades importantes e aplicação de métodos e técnicas de estudo. Para fundamentar essas etapas, utilizam-se conceitos de autores como David Allen, Christian Barbosa e Gary Keller, cujas obras abordam produtividade pessoal, administração do tempo e foco como alicerces para o desempenho eficaz. O referencial metodológico inclui o uso prático da Matriz de Eisenhower para classificação de tarefas e aplicação de técnicas como Pomodoro e Mapas Mentais para otimizar o tempo e a concentração. A oficina também incentiva práticas de atenção plena para minimizar distrações e reduzir a ansiedade, promovendo uma abordagem equilibrada da vida acadêmica. Entre os principais resultados, destacam-se a melhora na capacidade dos estudantes em priorizar atividades estratégicas, o aumento do foco nas tarefas relevantes e a adoção de métodos estruturados para estudar de forma eficiente e consistente. A oficina se mostra uma ferramenta importante para reduzir a procrastinação e o estresse, além de contribuir para a organização pessoal e o bem-estar dos participantes. A pesquisa sugere que programas semelhantes podem ser replicados em outros contextos universitários para promover maior autonomia na gestão do tempo e preparação para os desafios da vida profissional.

**Palavras-chave:** Gestão do tempo, Foco, Técnicas de estudo, Produtividade pessoal, Ensino Superior.

### INTRODUÇÃO

A gestão eficiente do tempo e a capacidade de priorizar tarefas são habilidades fundamentais no contexto acadêmico, especialmente em instituições de ensino superior como a Universidade de Brasília (UnB). A literatura sobre produtividade e administração do tempo destaca a importância de desenvolver métodos organizacionais que favoreçam o foco, o equilíbrio emocional e a execução de tarefas prioritárias (Allen, 2001; Barbosa, 2008). Sem essas competências, os estudantes frequentemente enfrentam dificuldades para lidar com as demandas acadêmicas, o que leva à procrastinação, sobrecarga e queda

---

<sup>1</sup> Doutoranda em Educação, Mestra em Educação, Pedagoga da Universidade de Brasília – DF, [marciadenise@unb.br](mailto:marciadenise@unb.br);

<sup>2</sup> Mestra em Psicologia, Pedagoga da Universidade de Brasília – DF, [joanasousa@unb.br](mailto:joanasousa@unb.br) ;

<sup>3</sup> Doutoranda em Psicologia, Mestra em Psicologia, Psicóloga da Universidade de Brasília- DF, [mallununes@unb.br](mailto:mallununes@unb.br)

de rendimento. Nesse contexto, a oficina *Tempo Universitário: foco na jornada acadêmica* foi criada como uma resposta prática a esses desafios.

A oficina é dividida em três momentos: definição de prioridades, manutenção do foco e aplicação de métodos e técnicas de estudo. Cada uma dessas etapas é fundamentada por modelos consolidados na literatura. A Matriz de Eisenhower é utilizada para a categorização das tarefas com base em importância e urgência. Técnicas de concentração, como o método Pomodoro e práticas de *mindfulness*, são trabalhadas para reduzir distrações e melhorar a eficiência nos estudos. Por fim, são apresentados métodos de organização, como o uso de listas e mapas mentais, que auxiliam na retenção de conteúdo e no planejamento de longo prazo.

O objetivo da oficina é proporcionar aos estudantes ferramentas que lhes permitam administrar melhor suas rotinas, gerenciar tarefas e melhorar seu desempenho acadêmico. A metodologia aplicada envolve exposições teóricas e atividades práticas que incentivam a reflexão e a adoção das técnicas aprendidas pelos participantes da oficina em seu cotidiano.

Os resultados observados indicam uma melhora significativa na capacidade dos estudantes em priorizar tarefas relevantes, manter o foco nas atividades essenciais e aplicar métodos de estudo estruturados. A oficina também contribuiu para reduzir a ansiedade e o estresse relacionados ao ambiente acadêmico, favorecendo um maior equilíbrio entre a vida acadêmica e pessoal. Conclui-se, portanto, que a inserção de práticas educativas voltadas para a gestão do tempo é essencial para preparar os estudantes para desafios futuros, tanto na academia quanto no mercado de trabalho.

## **PRIORIDADES: O QUE DEVE SER FEITO PRIMEIRO**

O estabelecimento de prioridades é um dos pilares da administração do tempo, pois permite diferenciar entre atividades que agregam valor e aquelas que apenas consomem tempo. Christian Barbosa (2012) sugere que dividir as tarefas entre urgentes, importantes e circunstanciais é essencial para uma vida mais equilibrada. A prática de identificar o que é prioritário evita que as tarefas importantes sejam negligenciadas em função de demandas urgentes e circunstanciais, comuns no cotidiano universitário.

Durante a oficina, é utilizada a **Matriz de Eisenhower**, que organiza as tarefas em quatro quadrantes, com base na importância e urgência. Tarefas importantes, mas não urgentes, por exemplo, representam atividades estratégicas que exigem planejamento, como a preparação antecipada para provas. Já as tarefas urgentes e importantes são

aquelas que não podem ser adiadas, como a entrega de trabalhos com prazos próximos. Essa classificação pode ajudar o estudante a ter clareza sobre suas escolhas e a tomar decisões mais eficazes.

Além disso, a reflexão sobre a urgência artificial é relevante. Muitas vezes, atividades não essenciais ganham status de urgentes devido à falta de planejamento, gerando estresse desnecessário (Allen, 2001). Através da oficina, os participantes são incentivados a reavaliar seu cronograma regularmente, realocando tempo para atividades que trazem resultados significativos a longo prazo. Essa prática não apenas melhora a produtividade, mas também reduz a ansiedade e a sensação de sobrecarga.

Por fim, a discussão sobre prioridades envolve a identificação dos chamados ladrões de tempo (Barbosa, 2012). Interrupções constantes, como o uso excessivo de redes sociais, são apontadas como fatores que prejudicam a concentração e o desempenho. A oficina propõe estratégias para minimizar essas distrações e manter o foco nas atividades mais relevantes.

Com prioridades bem definidas, o próximo passo essencial é garantir que as tarefas importantes recebam atenção exclusiva e sejam realizadas com eficiência. Nesse sentido, o foco se torna um elemento chave para transformar boas intenções em resultados concretos, como veremos na próxima seção.

## **A IMPORTÂNCIA DO FOCO NA EXECUÇÃO DA TAREFAS**

A capacidade de manter o foco em uma tarefa por vez é essencial para o alcance de resultados significativos. Gary Keller e Jay Papasan (2013) argumentam, em *A Única Coisa*, que a produtividade está diretamente relacionada à habilidade de se concentrar no que é realmente importante, eliminando distrações e simplificando escolhas. A multitarefa, frequentemente celebrada na sociedade moderna, é, na verdade, um dos maiores inimigos da eficiência.

Durante a oficina, os estudantes são levados a refletir sobre o impacto das distrações cotidianas e como essas interferem na qualidade do aprendizado. Uma das ferramentas apresentadas é o método Pomodoro, que consiste em períodos de estudo focado intercalados com pequenas pausas. Essa técnica ajuda a manter a mente ativa, evitando a fadiga mental e aumentando a retenção de informações (Araujo, 2014).

Além do método Pomodoro, a prática de mindfulness é incentivada como uma forma de melhorar o foco e reduzir a ansiedade. Estudos mostram que a atenção plena auxilia na regulação emocional e na melhoria da concentração, aspectos fundamentais

para o desempenho acadêmico (Allen, 2001). Com a adoção dessas práticas, os estudantes se tornam mais conscientes sobre suas escolhas e aprendem a evitar atividades que não agregam valor ao seu aprendizado.

Outro aspecto abordado na oficina é o conceito de atenção seletiva. No contexto acadêmico, saber quando dizer não é essencial para manter o foco nas prioridades. Estudantes frequentemente se sobrecarregam com tarefas paralelas, prejudicando o desempenho nas atividades principais. Aprender a definir limites é uma habilidade indispensável para alcançar um equilíbrio saudável entre os compromissos acadêmicos e pessoais.

Embora o foco seja um componente crítico para a execução das tarefas, ele precisa ser aliado a métodos e técnicas eficazes de estudo. Sem ferramentas práticas para organizar e estruturar o aprendizado, mesmo a concentração pode se tornar ineficaz. Na próxima seção, veremos como técnicas de estudo bem aplicadas potencializam o desempenho e ajudam a consolidar o conhecimento.

## **MÉTODOS E TÉCNICAS DE ESTUDOS**

O desenvolvimento de métodos e técnicas eficazes de estudo é fundamental para potencializar o aprendizado. David Allen (2001) destaca que a fragmentação de grandes tarefas em pequenas ações facilita a execução e minimiza a procrastinação. Na oficina, os estudantes aprendem a organizar suas tarefas em listas e utilizar calendários para monitorar o progresso semanal e mensal.

Dentre as técnicas apresentadas, destaca-se o uso de mapas mentais, que ajudam na organização das ideias e na memorização dos conteúdos. Além disso, a técnica de revisão ativa é incentivada para melhorar a retenção de informações. Estudos indicam que a prática de testar o conhecimento regularmente é mais eficaz do que a simples leitura passiva (Barbosa, 2008).

A oficina também aborda a importância de um ambiente de estudo adequado. A eliminação de distrações é essencial para manter o foco e garantir a qualidade do aprendizado. Ferramentas digitais, como aplicativos de bloqueio de redes sociais, são sugeridas para ajudar os estudantes a se manterem concentrados durante as sessões de estudo.

Por fim, é discutido o impacto da gestão emocional no desempenho acadêmico. A ansiedade, frequentemente desencadeada por prazos apertados e provas, pode ser minimizada por meio do planejamento adequado e do uso de técnicas de relaxamento. A

criação de uma rotina de estudos estruturada, com momentos de lazer e descanso, é fundamental para o equilíbrio entre a vida acadêmica e pessoal.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa foi realizada em formato de estudo de caso. Entende-se por estudo de caso a definição Prodanov e Freitas (2013, p.60),

“É um tipo de pesquisa que consiste em coletar e analisar informações sobre determinado indivíduo, uma família, um grupo ou uma comunidade, a fim de estudar aspectos variados de sua vida, de acordo com o assunto da pesquisa.”

No ano de 2024 aplicou-se a oficina para estudantes da UnB. A abordagem metodológica incluiu momentos de exposição teórica sobre a temática da organização do tempo e dos estudos, o estímulo ao compartilhamento de práticas individuais que os participantes utilizem, atividades práticas de compreensão da teoria e aplicação de questionários para avaliar o desempenho dos participantes antes e depois da oficina.

Os dados qualitativos foram coletados por meio de feedbacks dos estudantes sobre suas dificuldades e percepções acerca da gestão do tempo e do planejamento de estudos. Já os dados quantitativos incluíram medições do tempo dedicado ao estudo e comparações entre as médias de desempenho acadêmico antes e após a aplicação das técnicas. O conteúdo das oficinas foi estruturado com base nas obras de Allen (2001) e Barbosa (2008), enfatizando a aplicação prática da Matriz de Eisenhower e o uso de técnicas como Pomodoro e mapas mentais.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

A gestão do tempo e a produtividade são temas amplamente explorados na literatura, destacando-se autores como David Allen (2001), Christian Barbosa (2008) e Gary Keller e Jay Papasan (2013). As ideias desses autores fundamentam a oficina Tempo Universitário: foco na jornada acadêmica, que busca oferecer ferramentas para que estudantes otimizem suas rotinas e melhorem seu desempenho.

David Allen (2001), em *A Arte de Fazer Acontecer*, desenvolve o método Getting Things Done (GTD), que enfatiza a importância de externalizar compromissos e projetos para organizar a mente e evitar sobrecarga cognitiva. Allen argumenta que o planejamento

eficiente e a execução clara das tarefas reduzem o estresse e aumentam a produtividade. O GTD sugere que grandes projetos sejam divididos em pequenas ações concretas, facilitando o progresso contínuo e evitando a procrastinação.

Christian Barbosa (2008), por sua vez, desenvolve o conceito da *Triade do Tempo*, que classifica as atividades em três categorias: urgentes, importantes e circunstanciais. Essa metodologia sugere que uma vida equilibrada depende de priorizar atividades importantes, que geram resultados significativos a longo prazo, e minimizar a dedicação a tarefas urgentes e circunstanciais. A abordagem de Barbosa (2008) é essencial para ajudar os estudantes a evitarem a armadilha de apagar incêndios e a focar no que realmente importa.

Já Keller e Papasan (2013), em *A Única Coisa*, destacam a importância do foco e criticam a prática da multitarefa. Os autores argumentam que resultados extraordinários são alcançados ao se concentrar em uma única tarefa por vez, eliminando distrações e simplificando decisões. Essa ideia é central na oficina, que ensina os estudantes a identificarem prioridades e a realizar uma atividade por vez, para melhorar a eficiência e o alcance de objetivos.

Além disso, as técnicas de estudo apresentadas na oficina, como o método Pomodoro e os Mapas Mentais, estão alinhadas com estudos sobre aprendizagem ativa e organização cognitiva. Essas ferramentas não apenas melhoram a retenção de informações, mas também ajudam a manter a motivação ao longo do processo de aprendizado. A prática de *mindfulness*, outro recurso abordado na oficina, é cada vez mais reconhecida por sua eficácia na regulação emocional e na melhoria da concentração, aspectos essenciais para o contexto acadêmico (Araujo, 2014).

Portanto, o referencial teórico da oficina é construído com base em metodologias que combinam planejamento estratégico, foco e técnicas eficazes de estudo. Essas abordagens são aplicadas de forma integrada para proporcionar uma experiência educacional prática e transformadora, ajudando os estudantes a enfrentarem os desafios acadêmicos de forma mais eficaz e equilibrada.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados indicam uma melhora significativa na organização dos estudantes após a participação na oficina. A aplicação da Matriz de Eisenhower ajudou os participantes a diferenciarem tarefas urgentes e importantes, permitindo uma gestão mais

eficaz de prazos e responsabilidades. Aqueles que conseguiram implementar essa ferramenta relataram maior clareza na definição de suas prioridades e menos acúmulo de tarefas.

No que se refere ao foco, o uso do método Pomodoro revelou-se eficaz para manter a concentração, especialmente entre estudantes que enfrentam dificuldade em completar longas sessões de estudo. Além disso, a prática de *mindfulness* contribuiu para a redução da ansiedade e melhorou a capacidade dos participantes de lidar com múltiplas tarefas, favorecendo um equilíbrio saudável entre estudos e vida pessoal.

Os dados quantitativos mostraram um aumento médio de 15% no tempo dedicado ao estudo semanal após a oficina. Em termos de desempenho acadêmico, a maioria dos participantes conseguiu melhorar suas médias, com destaque para aqueles que utilizaram técnicas de revisão ativa e organização em mapas mentais. No entanto, alguns relataram dificuldades para manter a constância nas práticas aprendidas, destacando a importância de reforço contínuo e acompanhamento ao longo do semestre.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A oficina Tempo Universitário: foco na jornada acadêmica demonstrou ser uma intervenção eficaz para aprimorar a organização pessoal e o desempenho dos estudantes da UnB. Os resultados indicam que a adoção de ferramentas como a Matriz de Eisenhower e técnicas de concentração, como Pomodoro e *Mindfulness*, favorece a produtividade e reduz o estresse. A aplicação de métodos de estudo estruturados também foi essencial para potencializar o aprendizado e evitar a procrastinação.

Conclui-se que iniciativas voltadas para a gestão do tempo são fundamentais na formação de estudantes universitários, preparando-os não apenas para os desafios da academia, mas também para a vida profissional. Sugere-se a continuidade e ampliação dessa oficina em outros cursos, assim como o desenvolvimento de um programa de acompanhamento que mantenha os participantes motivados ao longo do semestre.

## **REFERÊNCIAS**

- ALLEN, D. *A arte de fazer acontecer*. 2. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.
- ARAUJO, T. O. *Administração do tempo e produtividade pessoal*. 2014.
- BARBOSA, C. *A tríade do tempo*. 3. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.



KELLER, G.; PAPASAN, J. *A única coisa*. São Paulo: Rocco, 2013.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. *Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnica da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013