

ÁREA TEMÁTICA: GESTÃO DE PESSOAS

**“ESTUDAR OU TRABALHAR? EIS A QUESTÃO!” - O DILEMA DISCENTE PARA
EQUILIBRAR A VIDA ACADÊMICA E PROFISSIONAL**



Resumo

O presente estudo tem como objetivo geral identificar as estratégias de gestão de tempo utilizadas pelos discentes dos cursos de graduação do Instituto Federal do Piauí – Campus Piripiri para conciliar vida acadêmica e profissional. Metodologicamente, utilizou-se a abordagem qualitativa, com pesquisa de campo, de finalidade descritiva. Os procedimentos utilizados para a coleta de dados foram o questionário e a entrevista semiestruturada. De modo geral, os resultados indicam que os estudantes participantes deste estudo recorrem a algumas estratégias para a gestão de tempo, como: planejamento de horários, uso de ferramentas digitais, técnicas de estudo, e priorização de tarefas para lidar com as atividades acadêmicas e profissionais. Entretanto, existem ainda muitas dificuldades vivenciadas diariamente na tentativa de conciliação de tempo acadêmico e de trabalho, o que tem impactado na saúde mental dos alunos. Identificou-se a necessidade do desenvolvimento de ações institucionais que possibilite conhecer mais a fundo a realidade dos alunos de graduação, o que permite a elaboração de políticas de acolhimento, acompanhamento pedagógico, o que incluiria a orientação profissional, e apoio psicológico profissional no período noturno. Reforça-se a importância de medidas institucionais para auxiliar os estudantes que também trabalham, contribuindo para a melhoria do desempenho acadêmico e do bem-estar dos mesmos.

Palavras-chave: Gestão de tempo; Desempenho acadêmico; Estudantes; Autogerenciamento.

Abstract

The general objective of this study is to identify the time management strategies used by undergraduate students at the Federal Institute of Piauí – Piripiri Campus to balance their academic and professional lives. Methodologically, a qualitative approach was used, with descriptive field research. The procedures used for data collection were a questionnaire and semi-structured interviews. In general, the results indicate that the students participating in this study resort to some strategies for time management, such as: schedule planning, use of digital tools, study techniques, and task prioritization to deal with academic and professional activities. However, there are still many difficulties experienced daily in attempting to reconcile academic and work time, which has impacted students' mental health. The need to develop institutional actions that enable a deeper understanding of the reality of undergraduate students was identified, which would allow for the development of policies for welcoming and pedagogical support, including professional guidance and professional psychological support during the evening. The importance of institutional measures to assist students who also work is reinforced, contributing to the improvement of their academic performance and well-being.

Keywords: Time management; Academic performance; Students; Self-management.

1. Introdução

Em uma sociedade que exige cada vez mais pessoas produtivas, multifuncionais e com capacidade de adaptação, saber gerir o próprio tempo se torna uma habilidade indispensável. A gestão do tempo está relacionada ao conjunto de práticas e atitudes que visam utilizar o tempo de maneira eficiente, auxiliando na produtividade e, como resultado, reduzindo episódios de estresse (Oliveira et al., 2016), sendo uma ferramenta importante para superar a procrastinação e na gestão de tarefas, dois desafios vivenciados por estudantes de ensino superior (Soares et al., 2023).

No contexto da graduação é necessário que os estudantes possuam uma maior autonomia, para isso, é importante que tenham um repertório de habilidade sociais e capacidade para administrar os seus compromissos de forma mais eficiente (Sahão; Kienen, 2021). Quando a realidade desses alunos envolve também o trabalho, o saber gerenciar o próprio tempo se torna ainda mais imprescindível, visto que o bom gerenciamento de compromissos e atividades, no âmbito do ensino superior, contribui para o sucesso acadêmico-profissional e melhor saúde do estudante (Yoshiy; Kienen, 2018).

Nas instituições públicas de ensino há o predomínio de estudantes-trabalhadores. Conforme os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - Educação/ IBGE, no ano de 2023, aproximadamente, 6,9 milhões de jovens de 18 a 29 anos frequentavam o ensino superior no Brasil, sendo que 66,4% estavam inseridos no mercado de trabalho, o que representa 4,2 milhões de pessoas, enquanto que 33,6% apenas estudavam. Em suma, a cada 10 universitários, 7 constituem a força de trabalho.

Neste contexto, administrar o tempo de maneira eficaz e eficiente passa a ser um desafio enfrentado pelos estudantes. Entre as queixas frequentes dos mesmos, a dificuldade de lidar com o tempo está entre as mais comuns, apontando a necessidade de se conhecer as estratégias utilizadas pelos mesmos para lidarem com tal dificuldade (Oliveira et al., 2016). Para quem trabalha e estuda, a dupla jornada pode gerar sobrecarga, afetar o desempenho e o bem-estar (Sahão; Kienen, 2021), por isso, saber administrar o próprio tempo é crucial para o enfrentamento dessa realidade.

Diante desse contexto, é necessário compreender de modo detalhado a experiência de ser estudante/trabalhador(a) e como esses alunos conciliam suas responsabilidades acadêmicas e profissionais. Em razão disso, a presente pesquisa tem como objetivo geral identificar as estratégias de gestão de tempo utilizadas pelos discentes dos cursos de graduação do Instituto Federal do Piauí – Campus Piri-piri para conciliar vida acadêmica e profissional.

Com este estudo, espera-se contribuir para a construção de um ambiente acadêmico mais promissor ao sucesso dos discentes, além de provocar reflexões sobre a importância da gestão do tempo no ensino superior e buscar soluções que possam auxiliar tanto os estudantes quanto a própria instituição, ambiente do estudo, na busca por melhores formas de apoio e orientação aos discentes.

Esta pesquisa apresentou algumas limitações, como a baixa aderência na participação do estudo por parte dos alunos da instituição de ensino, visto que eram convidados de maneira voluntária. Dessa forma, a metodologia foi adaptada: aderiu-se a uma pesquisa qualitativa ao invés da quantitativa que seria mais abrangente e robusta. Por isso, não foi possível utilizar apenas o questionário como instrumento de coleta, necessitando também o uso da entrevista individual semiestruturada para uma maior profundidade de investigação. As informações obtidas se baseiam na

percepção dos estudantes, o que pode apresentar vieses devido a subjetividade. Ademais, o estudo focou na identificação de estratégias utilizadas, mas não aprofundou a eficácia de cada uma delas, o que abre espaço para futuras pesquisas comparativas ou de intervenção.

Este artigo está organizado nesta introdução, seguida de uma breve fundamentação teórica dividida em dois tópicos com os principais pontos aqui abordados (gestão de tempo e desempenho acadêmico / desafios de conciliação e estratégias), mais a descrição da metodologia utilizada. Consecutivamente, está a análise e discussão dos resultados, depois a conclusão e contribuições, finalizando-se com as referências bibliográficas.

2. Gestão de tempo e desempenho acadêmico

A gestão eficaz do tempo é um fator determinante para o sucesso pessoal e profissional, exigindo planejamento, foco e priorização de atividades estratégicas. Para Barbosa (2014), organizar tarefas de acordo com a sua importância é essencial para evitar desperdícios com atividades que não agreguem valor. Ao tomar decisões de forma impulsiva, corre-se o risco de priorizar tarefas menos significativas, por isso é importante um pensamento mais analítico para uma gestão do tempo eficiente (Kahneman, 2011). Oliveira T. e Moraes (2018) destacam que a gestão do tempo consiste no planejamento e organização de atividades para aumentar a produtividade e reduzir o estresse causado pelo excesso de tarefas.

No contexto acadêmico, saber gerir o próprio tempo é fundamental para que os estudantes que trabalham possam conciliar os estudos com as demandas do mundo do trabalho. O desempenho acadêmico é um indicador multifatorial, influenciado por fatores sociais, econômicos, institucionais e individuais, como habilidades cognitivas e motivação (Silva; Silva; Santos, 2020). Ribeiro, Brito e Machado (2023) afirmam que o desempenho acadêmico é medido pelas notas e créditos obtidos pelos estudantes, os quais refletem seu progresso ao longo do curso. Essencialmente, essas avaliações mostram como o aluno está avançando em relação aos objetivos educacionais do curso, indicando seu desenvolvimento e o quanto ele tem alcançado durante sua formação acadêmica.

Segundo Reis et al. (2024), mesmo em contextos adversos, como o ensino remoto emergencial, estratégias de ensino adequadas e o suporte institucional podem mitigar os desafios enfrentados pelos estudantes. Assim, percebe-se que o desempenho acadêmico não é determinado apenas por fatores individuais, mas também por variáveis institucionais e sociais. Vilas Boas (2025) argumenta que "a adaptação do ensino às necessidades dos alunos e o apoio contínuo da instituição são cruciais para superar barreiras e melhorar o desempenho". O trabalho do autor supracitado também evidencia que a promoção de um ambiente de aprendizagem inclusivo e adaptativo é essencial, especialmente em cenários híbridos e digitais, onde os desafios de acesso à tecnologia e às competências socioemocionais se tornam mais evidentes (Vilas Boas, 2025).

Refletir sobre o desempenho acadêmico no ensino superior exige considerar uma multiplicidade de fatores, desde as condições de ensino até as competências socioemocionais dos estudantes. Com base nos desafios e avanços recentes, observa-se que a qualidade do ensino deve ser continuamente aprimorada para promover aprendizagens significativas, especialmente em um cenário educacional cada vez mais tecnológico.

2.1 Desafios de conciliação e estratégias

O ensino superior contém uma grande diversidade de estudantes, e com eles existem também diferenças na realidade econômica, sendo a principal a necessidade de atividade laboral para o próprio sustento, essa ampla diferença entre alunos envolvendo a questão financeira, faz-se necessário o intermédio entre trabalho e estudo, principalmente para os que têm dificuldade monetária podendo entrar em conflito com sua vida acadêmica, essa situação é capaz de causar sintomas de estresse, apesar de não atingir todos os estudantes que trabalham, demonstrando algumas das consequências que ocorrem com os discentes que tentam essa conciliação entre trabalho e estudo (Macedo; Aguiar, 2023).

O deslocamento também é um problema importante, pois nem todos os estudantes moram na cidade onde cursam o ensino superior, fazendo com que eles passem uma parte considerável do seu tempo para ir e vir dela (Nascimento, 2020). Ocupando uma parte considerável da rotina, dificultando a organização entre suas tarefas e necessidades, utilizando uma parte relevante do seu tempo em deslocamento. Esses estudantes tendem a ter um desempenho inferior ao dos que se deslocam menos ou moram na cidade onde cursam, essa ida e volta diária também afeta a qualidade de vida do estudante (Oliveira R., 2023).

Para uma boa adaptação do estudante a essa jornada de trabalho e estudo os suportes tem muita importância para que os discentes se sintam estimulados, seja os seus vínculos tanto sociais como também familiares e o apoio da instituição, colaborando com o desenvolvimento do discente no âmbito acadêmico e pessoal (Nascimento, 2020). Por se tratar de uma jornada com alta dedicação decorre em abdicar pela falta de tempo fazendo com que os estudantes fiquem com menos momentos de lazer e momentos sociais para focar em seus estudos como estudante de ensino superior, onde depende de seu esforço individual para assimilar as disciplinas e conseguir sua graduação (Pereira; Coutrim, 2021).

Em busca de conciliar com o horário comercial, uma parte significativa dos estudantes que trabalham, procuram cursos no período noturno, por ser o melhor horário para conciliar ou por ser o único disponível, dependendo da carga de trabalho. Apesar dos pontos negativos, como o cansaço e o estresse causados pelo decorrer do dia trabalhado, o que pode atrapalhar no rendimento acadêmico, os estudantes aceitam esse desafio em busca de uma capacitação técnica visando melhores empregos no futuro. A dificuldade dos estudantes muda de acordo com as condições de trabalho, alguns possuem menor carga horária, o que facilita essa conciliação apesar dos impactos que ainda podem ocorrer no desempenho do aluno ao decorrer do curso (Sampaio, 2023).

Conforme Oliveira et al. (2018), estratégias são compostas por métodos, técnicas e ferramentas que integram diferentes finalidades, permitindo a alocação eficiente de recursos e o alcance de metas previamente estabelecidas. Pereira et al. (2016) complementam que as estratégias não são fixas, ao contrário, elas constituem processos dinâmicos que requerem adaptações constantes. Conforme novos desafios ou oportunidades surgem, essa adaptabilidade é especialmente relevante no contexto de estudantes, que conciliam trabalho e estudo, onde demandas imprevistas podem alterar rapidamente as prioridades e exigir flexibilidade no planejamento.

Uma estratégia primordial é para a gestão de tempo é o planejamento, que se aplica tanto ao ambiente acadêmico quanto ao profissional. Conforme Benevides Soares et al. (2023), o planejamento diário e semanal ajuda na definição de metas claras, na organização de prioridades e na alocação realista de tempo para cada atividade. No contexto profissional, isso pode significar o uso de ferramentas como

agendas digitais ou listas de tarefas para acompanhar prazos e entregas. Já no ambiente acadêmico, inclui a preparação para avaliações e a finalização de trabalhos de forma organizada, reduzindo o risco de acúmulo de atividades.

As estratégias eficientes envolvem tanto a priorização quanto a organização de tarefas, o que é proposto pela matriz de Eisenhower. Conforme descrito por Hansen (2023), essa é uma das ferramentas mais reconhecidas para esse propósito, que permite a categorização de atividades em quatro quadrantes, organizando-as segundo os critérios de importância e urgência. Isso ajuda estudantes e trabalhadores a distinguirem tarefas essenciais de atividades menos relevantes ou que podem ser adiadas.

A técnica Pomodoro também é amplamente utilizada como uma estratégia para potencializar a concentração e evitar a procrastinação dividindo o tempo em blocos de alta produtividade, geralmente de 25 minutos, seguidos por breves intervalos de descanso. Essa abordagem é particularmente eficaz em contextos onde há sobrecarga de tarefas, permitindo que estudantes e trabalhadores alternem entre períodos intensos de trabalho e momentos de recuperação (Costa et al., 2023).

O uso de ferramentas digitais também tem se mostrado uma estratégia relevante para melhorar a gestão de tempo e a produtividade, especialmente no contexto de estudantes que precisam conciliar múltiplas responsabilidades. Segundo Da Silva e Wirrles (2019), o gerenciamento de tarefas se torna mais eficiente quando são utilizadas ferramentas digitais que auxiliem nesse processo, permitindo maior organização e controle sobre as atividades diárias. De maneira adicional, Saraiva et al. (2024) destacam que ferramentas digitais, como aplicativos e o bloqueio de redes sociais, podem ser particularmente úteis para ajudar os estudantes a se manterem concentrados durante as sessões de estudo.

Marcílio et al. (2021) destacam ainda que a gestão do tempo não se restringe apenas à organização de tarefas, mas também à compreensão dos fatores internos e externos que influenciam o desempenho. Aspectos como humor, energia e atenção são elementos críticos que impactam tanto no estudo quanto no trabalho. Por isso, estratégias que promovem pausas regulares, a automonitorização dos resultados e o ajuste das rotinas de acordo com as demandas do momento são indispensáveis para manter a produtividade e o equilíbrio entre as responsabilidades.

Estratégias eficazes para a conciliação entre trabalho e estudo envolvem uma abordagem integrada, que combina planejamento, priorização e o uso de ferramentas específicas. A Matriz de Eisenhower e a técnica Pomodoro, por exemplo, se destacam por sua aplicabilidade prática em diferentes contextos, auxiliando estudantes e profissionais a gerenciar melhor seu tempo e energia. Saraiva et al. (2024) apontam ainda que resultados expressivos podem ser alcançados ao se concentrar em uma tarefa por vez, eliminando distrações e simplificando decisões. Assim, estratégias como essas não apenas aumentam a produtividade, mas também promovem um equilíbrio saudável entre as diversas demandas do cotidiano, permitindo que estudantes-trabalhadores alcancem sucesso tanto acadêmico quanto profissional.

3. Metodologia

Esta pesquisa é de natureza aplicada, objetivando identificar as estratégias adotadas pelos estudantes universitários para a gestão de tempo, como forma de demonstrar para a instituição de ensino, de modo mais detalhado, o contexto vivenciado pelo seu corpo discente, pensando-se em ações de apoio ao mesmo. Esse

tipo de pesquisa visa gerar conhecimentos para aplicação prática e dirigidos à solução de problemas específicos, envolvendo interesses locais (Gil, 2008).

Utilizou-se a abordagem qualitativa, que foca na compreensão profunda de fenômenos, priorizando significados e interpretações. Para Minayo (2001), a abordagem qualitativa responde questões muito particulares, preocupando-se com um nível de realidade que não pode ser quantificado, sendo útil para se estudar comportamentos, percepções e experiências, como no caso da gestão de tempo dos estudantes.

Este estudo apresenta a finalidade descritiva, visando aprofundar a compreensão sobre o tema a partir das experiências dos alunos. A pesquisa descritiva ocorre quando o pesquisador apenas registra e descreve o que foi observado, sem interferir neles (Prodanov; Freitas, 2013). Por meio dessa descrição, é possível compreender as estratégias adotadas e, ao mesmo tempo, descrever padrões ou desafios enfrentados pelos alunos no contexto da gestão de tempo.

Para se atingir o objetivo geral, realizou-se uma pesquisa de campo, que é utilizada com o objetivo de se conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema para o qual se procura uma resposta. Por meio desse tipo de pesquisa, é possível a observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente (Prodanov; Freitas, 2013).

A pesquisa foi aplicada com 13 estudantes do ensino superior do Instituto Federal do Piauí – Campus Piripiri, que se voluntariaram a participarem do estudo, identificados como: E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7... assim por diante. O único critério de inclusão dos participantes foi a vivência de estudo e trabalho no momento atual. Dos participantes, 8 eram mulheres e 5 homens, com faixa etária de 18 a 24 anos, com regimes de trabalho diversos, sendo: 7 CLT, 2 prestadores de serviço, 2 estagiários, 1 servidor público e 1 trabalhador informal.

Aquela instituição de ensino foi escolhida por ser a entidade educacional frequentada pelos autores do presente estudo e onde a ocorrência de dificuldades na gestão de tempo foi observada na realidade de diversos alunos, além de vivenciada pelos próprios autores.

Como instrumento de coleta inicial, utilizou-se um questionário *online* de 19 questões desenvolvido no *QuestionPro*, voltado para identificar o perfil dos alunos, suas rotinas e práticas gerais de gestão de tempo. Para um maior aprofundamento das questões levantadas no questionário, explorando-se percepções, dificuldades, estratégias individuais e significados atribuídos pelos alunos à gestão de tempo, como procedimento complementar, optou-se pela entrevista semiestruturada, com base em roteiro-guia, realizada de modo individual. No ato de aceite da participação do estudo, os alunos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a análise das entrevistas, utilizou-se o método de análise de conteúdo, conforme Bardin (2016), que é bastante utilizada em pesquisas qualitativas. Essa análise pode ser compreendida como “um conjunto de instrumentos metodológicos cada vez mais sutis em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a ‘discursos’ (conteúdos e continentes) extremamente diversificados” (Bardin, 2016, p. 15), no intuito de explorar os sentidos e significados atribuídos pelos sujeitos participantes do estudo.

4. Análise e discussão dos resultados

Na entrevista, de forma a introduzir a pesquisa e de conhecer de forma mais detalhada o contexto de vida dos participantes, algumas perguntas abordaram sobre

a vida acadêmica ao longo dos anos, assim como uma autoavaliação, tanto acadêmica quanto profissional, e as perspectivas futuras.

Referente à vida acadêmica, pelos relatos, palavras como “dedicação” e “comprometimento” ficaram evidenciadas. Embora a palavra “desafio” também tenha sido muito mencionada, pelas dificuldades significativas vivenciadas pelos estudantes ao longo dos anos. A maior parte dos entrevistados destacou a mudança de cidade ou escola como um fator de impacto na trajetória acadêmica, o que exigiu uma adaptação a novas metodologias e ambientes de aprendizagem. Devido a necessidade de sobrevivência, os alunos antes mesmo de entrarem no ensino superior, ainda no ensino médio, já se inserem no mercado de trabalho. Então, a necessidade de autogerenciamento ocorre desde cedo, assim como os desafios de conciliação do tempo. Como relatado: “Eu estudava durante o dia e trabalhava à noite. Então, ficava muito cansado e tinha pouco tempo para revisar os conteúdos” (E2); “Depois que comecei a trabalhar, meu tempo para estudar ficou muito reduzido. Muitas vezes, eu só conseguia estudar à noite e já estava exausto” (E10).

Pelas entrevistas, ficou evidente que alguns entrevistados apresentam uma afinidade com os estudos, assim como uma facilidade de compreensão dos conteúdos das disciplinas. Em contrapartida, outros enfrentam dificuldades de adaptação, devido ao *déficit* de atenção e insuficiência de aprendizagem. As questões pessoais que ocorreram ao longo da vida dos entrevistados também exerceram influência na trajetória acadêmica por impactarem no desempenho acadêmico, como a perda de um familiar próximo, a vivência de uma gestação, dificuldades emocionais, conflitos ideológicos.

A autoavaliação acadêmica é um processo fundamental que permite aos estudantes refletirem sobre seu desempenho, identificarem desafios e aprimorarem suas estratégias de aprendizagem. Conforme destaca Führ (2019), a autoavaliação favorece a autonomia e inovação no processo de avaliação, atendendo às necessidades e expectativas de aprendizagem das novas gerações. Os estudantes ao se autoavaliarem apresentaram percepções distintas sobre o próprio desempenho, atribuindo-se notas que variaram entre 6,0 e 8,5. A maioria afirmou estar com o desempenho acadêmico baixo, devido a estudarem o mínimo necessário para alcançarem a média, enquanto apenas 4 participantes demonstraram um maior engajamento e esforço com os estudos.

Já na autoavaliação profissional, foi possível perceber um alto comprometimento com as funções exercidas, sendo frequentes as menções à responsabilidade, à pontualidade e à busca pela qualidade do trabalho realizado. Contudo, a dificuldade em equilibrar as obrigações laborais e acadêmicas foi algo mencionado de modo recorrente.

As perspectivas futuras dos estudantes inclui o desejo de empreender em um negócio próprio como forma de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, a continuidade dos estudos, por meio de cursos de pós-graduação, e a busca por cargos estratégicos no mercado de trabalho. Alguns projetam crescimento dentro das empresas em que já atuam. Para todos os participantes, a formação superior significa mudança de vida futura e uma forma de crescimento profissional, que são fatores que impulsionam a permanência na instituição de ensino. Esses resultados dialogam com a análise de Ribeiro, Brito e Machado (2023), que defendem que a formação acadêmica continua sendo um dos principais instrumentos de mobilidade social, permitindo ampliar as oportunidades e alcançar estabilidade profissional.

4.1 Dificuldades enfrentadas e desempenho acadêmico

Os participantes escolheram frequentar os cursos noturnos pela necessidade de passarem os turnos da manhã e da tarde trabalhando, como uma forma de autossustento. Dados da PNAD Contínua (IBGE, 2023), destacam que 68,4% do estudantes trabalhadores frequentam os cursos noturnos. A escolha do turno do curso é um fator determinante nas chances de encontrar uma vaga no mercado de trabalho (Nexo, 2025).

Devido a jornada de trabalho intensa, os estudantes participantes relataram que chegam na instituição já cansados física e mentalmente. Percebe-se que o cansaço e a fadiga ultrapassam o ambiente de trabalho, chegando também a sala de aula, o que afeta a produtividade e desempenho dos estudantes, o que faz com que tenham um menor aproveitamento na aprendizagem. Como relatado pelo participante 10: “Hoje mesmo estava tendo aula ali, minha vontade era de dormir. Eu, até agora, tô com vontade de dormir e aí, para mim, pegar o assunto na aula fica complicado, porque eu não consigo estar 100% concentrado naquilo”. Sampaio (2023) explica que a fadiga sentida durante a aula impacta no desempenho dos alunos em sala, diminuindo a atenção e a absorção de conteúdos.

Acrescentado a isso, estão os sentimentos de ansiedade e estresse pelas metas profissionais a serem atingidas e devido à sobrecarga de responsabilidades. O que ficou evidenciado na fala dos entrevistados: “Por exemplo, minha meta é quatro por dia, vender quatro por dia. E eu vender somente um, isso já me abala” (E1); “Eu penso muito no que vai acontecer futuramente. Aí acabo esquecendo de organizar agora, de me esforçar um pouco mais agora” (E2); “É porque eu considero exaustivo... porque os clientes são extremamente ignorantes e tem a pressão também do sistema” (E3). Isso demonstra que o que ocorre dentro da ambiência laboral pode afetar o estado emocional e psicológico dos alunos, gerando consequências também para o ensino.

Na tentativa de conciliação alguns abrem mão de parte da vida social e cuidado próprio, o que a longo prazo gera consequências para a saúde mental. Como mencionado: “É tipo ansiedade, depressão pura, questão de sobrecarga... Tipo, eu estudava muito, eu trabalhava muito, não tirava tempo para mim, pra eu cuidar da minha saúde” (E8); “Cansaço, sono, aquela fadiga (...) meu cabelo começou a cair bastante depois que eu comecei a trabalhar o dia todo, tinha que dar conta aqui das coisas do instituto” (E12). Lima et al. (2023) afirma que a falta de lazer gera um desgaste emocional no indivíduo que acaba interferindo no âmbito acadêmico e profissional, devido a sobrecarga.

Outro fator que afeta diretamente a qualidade do desempenho acadêmico é a jornada de trabalho semanal, visto que o tempo disponível para a revisão das matérias e realização de atividades é reduzido. Alguns dos alunos costumam fazer hora extra no trabalho, além de trabalharem aos finais de semana. A carga horária de trabalho semanal é variável entre os participantes: 5 possuem uma jornada de 40 horas, 3 com 50 horas, 3 com 25 horas, 1 com 44 horas e 1 que não soube exatamente a quantidade de tempo trabalhado, por ser trabalhador informal. Isso também interfere no tempo de dedicação aos estudos. Semanalmente, a maioria dos participantes (8 respondentes) afirmaram dedicar apenas de 2 a 4 horas para os estudos e atividades acadêmicas, enquanto que 4 dedicam até 1 hora e somente 1 pessoa dedica de 5 a 7 horas.

Então, ficou evidente que os trabalhadores-estudantes possuem bastante dificuldade em fazer uma gestão de tempo pela falta do principal: o próprio tempo. Visto que dedicam uma parte significativa do seu tempo semanal ao trabalho. Apesar dos alunos se esforçarem para estudarem ao final do dia quando chegam em casa,

acabam não conseguindo seguir o que planejaram, pela necessidade de descanso do corpo e da mente. Dessa forma, o único tempo “livre” que sobra é aos finais de semana e no horário de almoço do trabalho. Esse tempo ainda precisa ser dividido com outras obrigações do cotidiano, o que limita ainda mais o horário de estudo.

Outro desafio mencionado por 5 dos participantes foi a questão dos deslocamentos extensos até o instituto, visto que moram em outros municípios próximos a Piripiri, cidade onde está localizada a instituição de ensino aqui referida. Esse fator foi citado como algo que prejudica a frequência e o desempenho acadêmico, devido a se tornar algo cansativo ao longo da semana. Alguns entrevistados relataram também que utilizam do tempo de deslocamento, dentro do ônibus, para estudarem, revisarem assuntos e realizarem atividades acadêmicas.

Além das horas dentro do transporte, a estrutura precária das estradas pode acabar impossibilitando a chegada desses alunos a instituição. Alguns transportes terceirizados ainda possuem a dependência de colaboração de alunos de uma outra instituição privada da cidade, que segue um calendário diferente do Instituto Federal. Quando não se atinge um número mínimo de passageiros, o transporte não faz a rota. Nascimento (2020) aponta o tempo gasto em deslocamentos como um dos principais fatores que impactam negativamente o aprendizado dos alunos.

Em alguns relatos foi mencionada a tecnologia como uma forma de distração e procrastinação, o uso excessivo de redes sociais aparece como um fator que compromete a concentração dos alunos participantes da pesquisa. Como relatado: “Eu acho que as redes sociais me atrapalham bastante. Eu fico entretida em outras coisas e acabo deixando isso tudo de lado”. Dessa forma, o acúmulo de assuntos a serem estudados é resultado também do tempo gastos em redes sociais.

Uma das entrevistadas associou a atenção redobrada que tinha ao celular por conta dos filhos pequenos, o que prejudica a sua atenção plena quando está em sala de aula por está sempre em estado de alerta: “Às vezes, minha cabeça fica lá em casa, de noite, com os meus meninos. Eu vejo o celular, já penso que aconteceu alguma coisa... me distraio muito fácil” (E12). Neste caso, percebe-se que a mulher que é estudante, trabalhadora e mãe, além de vivenciar o desafio de conciliar trabalho e estudo, possui o desafio do exercício da maternidade, apresentando uma tripla jornada a ser cumprida.

4.2 Estratégias utilizadas

Apesar dos desafios, os estudantes demonstraram adotar algumas estratégias para gerenciar o tempo e conciliar suas atividades. Foram citados o uso de aplicativos digitais para organização das tarefas, o planejamento diário das atividades, a aplicação do método Pomodoro para otimizar períodos curtos de estudo (Costa et al., 2023) e o bloqueio de redes sociais para evitar distrações (Saraiva et al., 2024).

Além disso, a maioria dos estudantes entrevistados relataram utilizar intervalos de almoço, tempo de deslocamentos para a instituição e até o pouco tempo livre no final de semana para estudar, demonstrando flexibilidade na tentativa de gerenciar o tempo. Também foram mencionadas a delegação de tarefas domésticas, o apoio da família e a priorização de conteúdos que consideram mais relevantes, o que se relaciona com a utilização da Matriz de Eisenhower (Hansen, 2023).

Esses achados confirmam os apontamentos de Benevides Soares et al. (2023), que destacam a importância do planejamento estruturado e do uso de ferramentas digitais como meios eficazes para equilibrar as múltiplas responsabilidades acadêmicas e profissionais.

Essa realidade corrobora o que afirmam Oliveira e Moraes (2018), para quem a gestão do tempo e o planejamento estratégico são elementos essenciais para conciliar múltiplas responsabilidades. De forma complementar, Vilas Boas (2025) ressalta que a criação de ambientes acadêmicos mais adaptativos e com suporte direcionado pode minimizar os efeitos dessas dificuldades, favorecendo o aprendizado.

5. Conclusão e contribuições

Este estudo teve como objetivo identificar as estratégias de gestão de tempo utilizadas pelos discentes dos cursos de graduação do Instituto Federal do Piauí – Campus Piripiri para conciliar vida acadêmica e profissional. Para isso, desenvolveu-se uma pesquisa de abordagem qualitativa, com uma pesquisa de campo, de finalidade descritiva. Como instrumentos de coleta de dados, utilizou-se um questionário *online* e, de maneira complementar, realizou-se entrevistas semiestruturadas individuais com 13 estudantes de graduação, que vivenciam a realidade do trabalho e estudo.

A partir da análise aprofundada das entrevistas, foi possível identificar um conjunto de práticas adotadas pelos discentes na tentativa de gerenciar o tempo, compreender os principais desafios vivenciados e avaliar de que forma essas estratégias impactam no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes.

Os resultados revelaram que, embora os estudantes demonstrem comprometimento com a formação acadêmica, enfrentam barreiras significativas na gestão de tempo, devido ao cansaço físico e mental da jornada dupla, por vezes tripla, pelos deslocamentos longos diários e sobrecarga de atividades e responsabilidades. Mesmo diante desses obstáculos, os entrevistados tentam aplicar diferentes estratégias para otimizar a rotina, o que inclui: planejamento de horários, uso de ferramentas digitais, priorização de tarefas e técnicas de estudo, como o método Pomodoro. Contudo, observou-se que essas medidas nem sempre são suficientes para eliminar os impactos da dupla jornada, especialmente para aqueles que trabalham em regime integral ou residem em cidades distantes.

Esta pesquisa contribui para a ampliação do debate sobre a gestão do tempo no ensino superior, reforçando a importância do planejamento, da autorregulação e da adoção de metodologias ativas para o aprendizado. Pelas entrevistas, ficou evidente a necessidade de um apoio institucional mais efetivo, com o desenvolvimento de ações que possibilitem conhecer de forma mais aprofundada a realidade vivenciada pelos alunos de graduação.

Há uma importância na adoção de medidas institucionais para auxiliar os estudantes que também trabalham, o que pode contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico e do bem-estar dos mesmos. Os resultados também demonstraram como a conciliação entre estudo e trabalho pode ser desafiador e afetar diretamente a saúde mental, assim como o tempo de permanência dos alunos na instituição, o que evidencia a importância de políticas institucionais voltadas ao suporte integral desses estudantes. Ferrão e Almeida (2019) defendem a importância da organização das rotinas e do suporte institucional no alcance de melhores resultados acadêmicos.

Por isso, sugere-se a elaboração de políticas de acolhimento, acompanhamento pedagógico, o que inclui a orientação profissional durante o período do curso superior, e apoio psicológico profissional no período noturno. Ademais, propõe-se a ampliação do horário da biblioteca para as 22:00, de modo que os alunos

dos cursos noturnos também possam usufruir deste espaço e a realização de *workshops* sobre gestão de tempo. Essas medidas podem potencializar o desempenho acadêmico e melhorar o bem-estar dos discentes.

O Instituto Federal do Piauí – Campus Piripiri apresenta, em média, 550 alunos nos cursos de bacharelado e licenciatura. Por isso, como limitação, considera-se que a pesquisa foi realizada com poucos participantes, apenas 13, devido a uma baixa adesão dos alunos. Os resultados deste estudo se limita aos estudantes participantes, não sendo passível de generalização. Então, recomenda-se para pesquisas futuras uma nova aplicação deste estudo, de modo a ampliar o escopo da investigação, incluindo um número maior de entrevistados e a aderência de outros Institutos Federais, além de se considerar as variáveis como gênero, cor ou raça, renda, chefia familiar e condições de trabalho na análise de resultados, de modo a aprofundar a compreensão da temática, permitindo assim estudos comparativos.

Em síntese, a pesquisa confirma que a gestão eficiente do tempo é um fator determinante para o sucesso acadêmico, mas ainda demanda esforços institucionais e individuais para que haja um equilíbrio de forma saudável das múltiplas responsabilidades. Portanto, a adoção de políticas institucionais de suporte acadêmico, aliada a novas investigações, poderá contribuir para a construção de um ambiente de aprendizagem mais acolhedor e produtivo, capaz de ampliar as oportunidades para todos os discentes.

Referências Bibliográficas

BARBOSA, C. A tríade do tempo: um método comprovado para organizar sua vida e aumentar sua produtividade. São Paulo: Sextante, 2014.

BENEVIDES SOARES, Adriana et al. A gestão do tempo na rotina universitária: resultados de uma intervenção. *Ciências Psicológicas*, v. 17, n. 2, 2023.

DA SILVA, Dominiky Huberlini Roque; WILLERS, Ednilse Maria. Otimizando a gestão do tempo por meio de ferramentas online. ENASEC, 2019. Disponível em: Arquivo 2 - Resumo - Otimizando A Gestão Do Tempo Por Meio De Ferramentas On Line - Dominiky Huberlini.pdf.

FERRÃO, M.; ALMEIDA, L. Avaliação do desempenho acadêmico: perspectivas quantitativas e qualitativas. *Revista Brasileira de Educação Superior*, v. 15, n. 1, p. 99-118, 2019.

HANSEN, Arthur. Gestão de processos de uma plataforma de investimentos: estudo de caso da monetização de usuários. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Engenharia Química) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/9c8cacb3-f49f4ab6-8e45-0f0890119619/content>. Acesso em: 10 jan. 2025.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Microdados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2023. Brasília: IBGE, 2023. Disponível em:

https://ftp.ibge.gov.br/Trabalho_e_Rendimento/Pesquisa_Nacional_por_Amostra_de_Domicilios_continua/Anual/Microdados/ Acesso em: 14 set. 2025.

Link para matéria: <https://pp.nexojornal.com.br/ponto-de-vista/2025/02/17/jovens-universitarios-as-e-os-desafios-em-conciliar-estudo-e-trabalho>

© 2025 | Todos os direitos deste material são reservados ao NEXO JORNAL LTDA., conforme a Lei nº 9.610/98. A sua publicação, redistribuição, transmissão e reescrita sem autorização prévia é proibida.

KAHNEMAN, D. Rápido e devagar: duas formas de pensar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

MARCILIO, F. C. P.; BLANDO, A.; ROCHA, R. Z.; DIAS, A. C. G. Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: relato da construção. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 41, p. 1-13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003218325>.

NASCIMENTO, Milena Costa. A trajetória do aluno-trabalhador de turno integral frente aos seus anseios, perspectivas de futuro e condições de permanência na Universidade Estadual de Feira de Santana. Anais dos Seminários de Iniciação Científica, n. 24, 2020. Disponível em: <https://ojs3.uefs.br/index.php/semic/article/view/8409>. Acesso em: 14 dez. 2024.

OLIVEIRA, Ronielton Rezende; CRUZ, José Elenilson; OLIVEIRA, Roniton Rezende. Fatores críticos de sucesso na gestão de projetos: análise dos indicadores que constituem os predecessores da estratégia, pessoas e operações. Gestão e Projetos: GeP, v. 9, n. 3, p. 49-66, 2018.

OLIVEIRA, R. A. Impacto do deslocamento diário no rendimento acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes de engenharia de produção do campus da UFC de Russas. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Ceará. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/75729/1/tcc_2023_raoliveira.pdf. Acesso em: 2 fev. 2025.

OLIVEIRA, T.; MORAIS, V. A importância do planejamento no gerenciamento do tempo. Revista de Psicologia e Gestão, v. 10, n. 1, p. 33-48, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-110420151040078>.

PEREIRA, C. A. R. de F.; SILVA, J. G.; LOPES, E. L. Estratégia: uma revisão teórica. SINGEP, 2016.

PEREIRA, L. de S.; COUTRIM, R. M. da E. Estudantes trabalhadores de camadas populares em seu desafio cotidiano de conciliar trabalho e estudo. Revista Educativa – Revista de Educação, Goiânia, v. 23, n. 1, p. e7376, 2021. Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/educativa/article/view/7376>. Acesso em: 19 jan. 2025.

PRODANOV, Cleber Cristiano; DE FREITAS, Ernani Cesar. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo

Hamburgo: Feevale, 2013. Recurso eletrônico. Disponível em: <https://www.feevale.br/Comum/midias/0163c988-1f5d-496f-b118-a6e009a7a2f9/Ebook%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf>. Acesso em: 17 fev. 2025.

REIS, C.; XAVIER, J. M. B.; LIMA, T. F. R.; RIBEIRO, F. C. Projeto de monitoria em Endodontia e a importância do suporte institucional: um relato de experiência. Revista da ABENO, v. 24, n. 1, p. 1931, 2024. DOI: <https://doi.org/10.30979/revabeno.v24i1.1931>.

RIBEIRO, Mayara de Almeida Lima; BRITO, Giselle de Carvalho; MACHADO, Lavinia Teixeira. Desempenho acadêmico de estudantes do curso de farmácia em dois modelos de ensino: tradicional e ativo. SciELO Preprints, 2025. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5325/>. Acesso em: 2 fev. 2025.

SAMPAIO, Felipe Fabricio Genuino; ALVES, Francione Charapa. Trabalho e jornada acadêmica: quais suas implicações? Poésis Pedagógica, Catalão, v. 21, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufcat.edu.br/index.php/poiesis/article/view/74635>. Acesso em: 19 jan. 2025.

SARAIVA, Márcia Denise Rodrigues Alves; DE SOUZA, Joana D.'Arc Sampaio; NUNES, Mallu Stephanie de Almeida. Tempo universitário: foco na jornada acadêmica. Anais do Congresso Nacional de Educação (CONEDU), 2024. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2024/TRABALHO_COMPLETO_E_V200_MD1_ID15215_TB5823_27102024194913.pdf. Acesso em: 23 jan. 2025.

SILVA, Ana Paula Gomes da; SILVA, Andréia Maria da; SANTOS, José Vicente dos. Fatores influenciadores do desempenho acadêmico na graduação em administração pública. Educação e Pesquisa, v. 46, e202500, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046202500>. Acesso em: 3 jan. 2025.

VILAS BOAS, Washington Oliveira. Diferentes aspectos da adaptação curricular na inclusão educacional. Revista Educação Pública, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, 2025. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/25/1/diferentes-aspectosda-adaptacao-curricular-na-inclusao-educacional>. Acesso em: 24 jan. 2025.

36° ENANGRAD