DESORGANIZAÇÃO DO TEMPO E DA ROTINA NO ENSINO SUPERIOR: DESAFIOS E IMPACTOS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Josefa Gislaine Marinho Gomes Freire [1]
Maria Fernanda Dias de Souza [2]
Viviany Silva Pessoa [3]

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior representa uma etapa marcada por novas possibilidades formativas e por exigências acadêmicas que demandam mudanças na maneira como o estudante organiza sua vida cotidiana (BRAUN; MARCÍLIO; DIAS, 2024). A universidade amplia o contato com conhecimentos científicos, atividades de pesquisa, extensão e monitoria, ao mesmo tempo que requer maior autonomia para acompanhar disciplinas, interpretar textos, realizar avaliações e cumprir prazos. Para muitos estudantes, essa experiência coincide com outras responsabilidades, como trabalho remunerado, deslocamentos, cuidado com familiares e administração da vida pessoal (MACEDO; FERNANDES, 2025). Nesse contexto, organizar o tempo e estabelecer uma rotina de estudos pode se tornar um desafio relevante para a continuidade e a qualidade da aprendizagem.

A expansão do acesso à educação superior no Brasil evidencia a importância de discutir não apenas o ingresso dos estudantes nas instituições, mas também as condições necessárias para sua permanência e desenvolvimento acadêmico. De acordo com o Censo da Educação Superior 2023, divulgado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), aproximadamente 4,99 milhões de estudantes ingressaram em cursos de graduação no referido ano (BRASIL, 2024). Esse cenário reforça a necessidade de compreender os desafios que acompanham a trajetória universitária, especialmente aqueles relacionados à adaptação às exigências acadêmicas, à organização do tempo e à construção de estratégias de aprendizagem. O ingresso na universidade envolve o

[1] Graduada pelo Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, gislaynemarinho@gmail.com;
[2] Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, maria.fernanda11@academico.ufpb.br;
[3] Professor Orientador: Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, viviany.pessoa@gmail.com

contato com novas formas de estudo, maior autonomia na realização das atividades e a necessidade de conciliar diferentes responsabilidades pessoais, profissionais e acadêmicas.

A aprendizagem autorregulada oferece uma perspectiva teórica relevante para compreender essa relação. Zimmerman (2002) descreve a autorregulação como um processo ativo no qual o estudante participa do planejamento, da execução e da avaliação da própria aprendizagem. Esse processo envolve estabelecer metas, selecionar estratégias, acompanhar o próprio progresso e refletir sobre os resultados para realizar ajustes. No cotidiano universitário, tais ações podem aparecer quando o estudante organiza as tarefas da semana, estima o tempo necessário para cada atividade, verifica o que compreendeu e modifica a estratégia de estudo quando percebe que ela não está sendo suficiente.

O planejamento do tempo, portanto, não se resume a preencher uma agenda. Ele exige reconhecer prioridades, dividir atividades extensas em etapas possíveis, prever períodos de revisão e manter flexibilidade diante de imprevistos. Quando as tarefas são adiadas ou se acumulam, o estudante pode ter menos oportunidades para retomar conteúdos, esclarecer dúvidas e realizar atividades com tranquilidade. Ainda assim, a procrastinação e a dificuldade de organização devem ser analisadas considerando tanto os hábitos individuais quanto as condições acadêmicas e sociais em que o estudo acontece (SAMPAIO; BARIANI, 2011)..

Além da organização da rotina, é necessário considerar as dificuldades relacionadas aos próprios conteúdos e disciplinas. O cumprimento de horários, por si só, não garante a compreensão: aprender também pode exigir conhecimentos prévios, leitura orientada, explicações complementares, prática, discussão com colegas ou contato com docentes e serviços de apoio.

Nesse contexto, o apoio psicopedagógico pode contribuir para que os estudantes reconheçam suas necessidades e construam estratégias compatíveis com suas realidades. Esse acompanhamento não deve impor uma rotina única, mas favorecer a identificação de prioridades, a avaliação das estratégias utilizadas e a procura por recursos institucionais quando necessário. Com o intuito de auxiliar e orientar os discentes durante esse processo foi instituição o “Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante” (CAPpE), vinculado ao Departamento de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar e discutir as dificuldades percebidas por estudantes universitários em relação à organização do tempo, à rotina de estudos e à aprendizagem de conteúdos e disciplinas. A questão que orienta a reflexão é: “Quais são as maiores dificuldades percebidas para aprender?”. A relevância do tema está em contribuir para uma compreensão contextualizada das demandas estudantis e para a reflexão

sobre ações de acolhimento e orientação que favoreçam a permanência e a aprendizagem no ensino superior.

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi desenvolvida no âmbito do projeto de extensão Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE), da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), e caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, de corte transversal, realizado por meio de análise documental de formulários do Google Forms, preenchidos por estudantes de graduação da instituição no período de 2024 a 2025.

A investigação foi conduzida a partir da seguinte pergunta norteadora: “Quais são as maiores dificuldades percebidas para aprender?”. O instrumento foi aplicado a discentes com matrícula ativa na UFPB, com o objetivo de identificar e compreender as principais dificuldades relatadas pelos estudantes em seus processos de aprendizagem. No mapeamento realizado pelo CAPpE, foram considerados os registros de 27 estudantes referentes ao período de 2024 e de 12 estudantes no período de 2025.

Para a organização e análise das respostas, foram identificados elementos recorrentes nos relatos dos participantes, posteriormente agrupados em dois eixos temáticos centrais: Rotina de estudos e Dificuldades com os conteúdos e disciplinas. Como recurso auxiliar, utilizou-se a ferramenta de inteligência artificial Claude AI para apoiar a organização inicial das respostas e a identificação de aproximações temáticas. Entretanto, a categorização foi submetida à conferência das pesquisadoras, considerando o conteúdo original dos relatos e a preservação de seus sentidos, de modo que a ferramenta não substituísse o processo de interpretação e análise qualitativa.

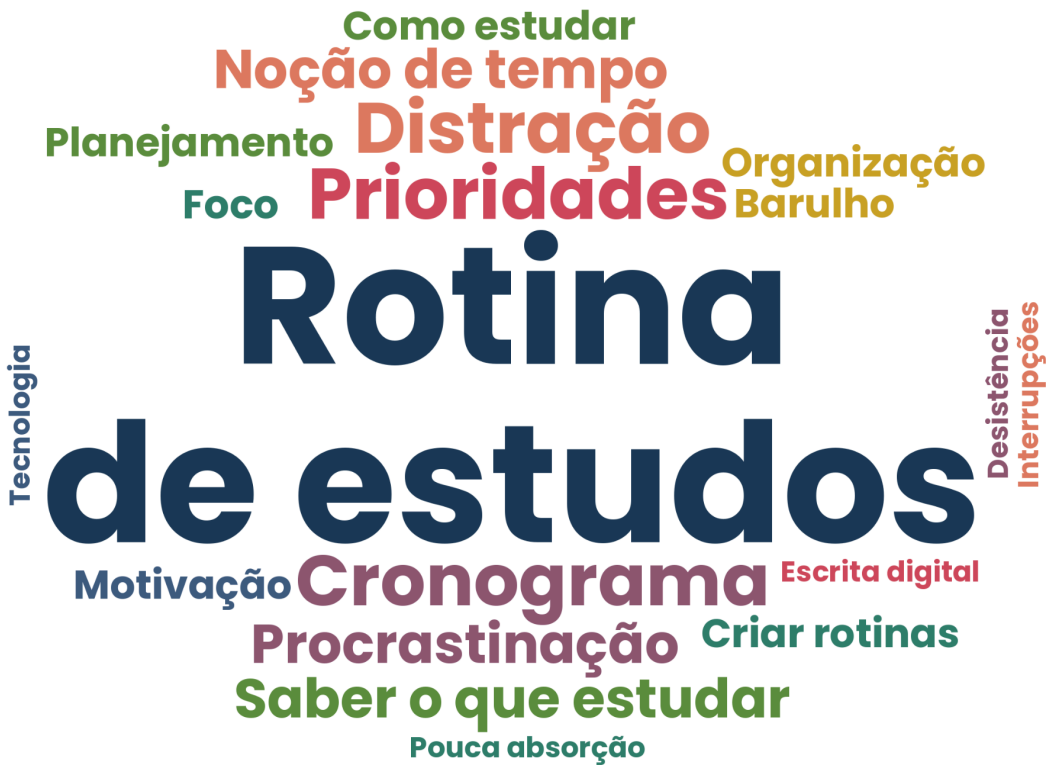
Quanto aos aspectos éticos, a pesquisa seguiu os princípios estabelecidos pelas Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, considerando o consentimento livre e esclarecido dos participantes e a preservação do sigilo de suas identidades.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das respostas dos estudantes foi organizada em duas categorias: rotina de estudos e dificuldades com os conteúdos e as disciplinas. Essas categorias orientam a

apresentação dos resultados por meio das nuvens de palavras, permitindo discutir as dificuldades percebidas pelos participantes no processo de aprendizagem no ensino superior.

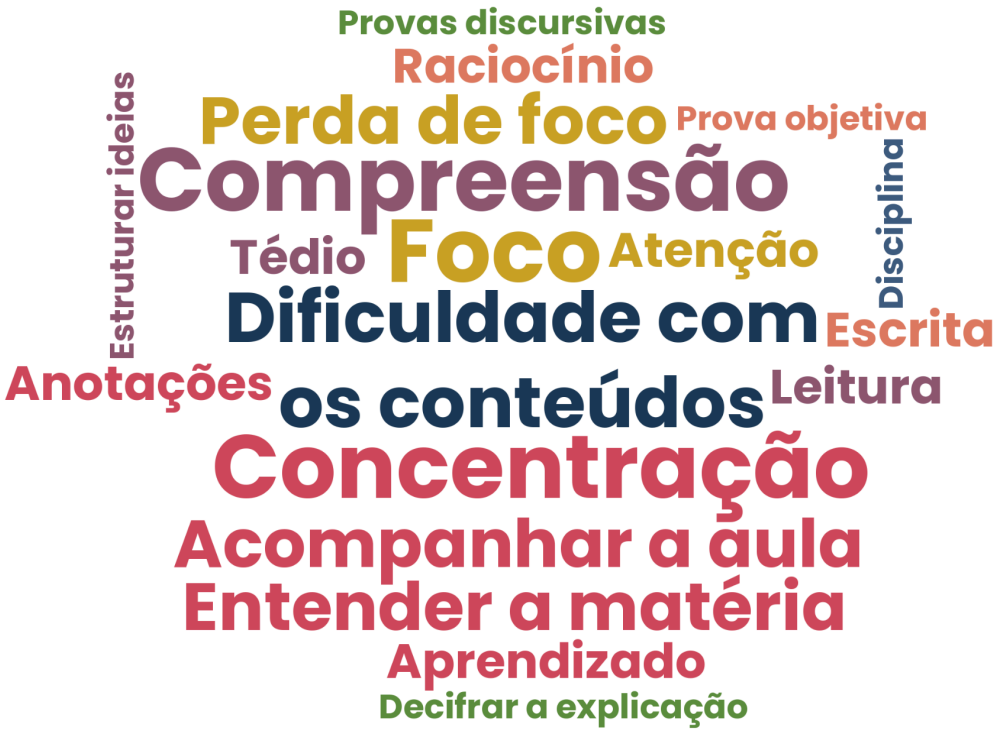
FIGURA 1



Fonte: Claude AI

No que se refere à rotina de estudos, o documento original destaca termos relacionados ao planejamento, aos horários, à rotina e ao tempo. Esses elementos apontam para a importância da organização das atividades acadêmicas na experiência dos estudantes. A dificuldade em distribuir tarefas e estabelecer prioridades pode tornar o acompanhamento das demandas universitárias mais complexo, especialmente quando é necessário conciliar os estudos com outras responsabilidades. Essa discussão aproxima-se da perspectiva da aprendizagem autorregulada de Zimmerman (2002), que enfatiza o planejamento e o acompanhamento das próprias estratégias de aprendizagem.

FIGURA 2



Fonte: Claude AI

De modo geral, os resultados evidenciam a importância da organização do tempo e do planejamento das atividades acadêmicas, bem como as dificuldades enfrentadas pelos estudantes na compreensão dos conteúdos e das disciplinas. Esses aspectos podem ser discutidos à luz da perspectiva da aprendizagem autorregulada de Zimmerman (2002), que enfatiza o papel do planejamento, do monitoramento e da avaliação das estratégias de aprendizagem.

Nesse sentido, os dados analisados permitem refletir sobre a relevância do apoio psicopedagógico no contexto do ensino superior, especialmente no acolhimento e na identificação das dificuldades que interferem nos processos de aprendizagem. Ressalta-se a importância de considerar tanto os aspectos individuais quanto as condições e demandas do contexto acadêmico em que essas dificuldades se manifestam, evitando atribuir exclusivamente aos estudantes a responsabilidade por suas dificuldades de aprendizagem ou estabelecer conclusões que ultrapassem os dados obtidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada permitiu compreender que a organização do tempo e da rotina de estudos constitui um aspecto relevante no processo de aprendizagem no ensino superior. As respostas examinadas evidenciaram dificuldades relacionadas ao planejamento, à definição de horários, à organização das atividades acadêmicas e à compreensão dos conteúdos e disciplinas. Esses achados sugerem que as exigências da vida universitária podem representar desafios para os estudantes, sobretudo diante da necessidade de conciliar diferentes atividades e responsabilidades, administrar prazos e desenvolver estratégias que favoreçam a aprendizagem.

Como contribuição, a pesquisa amplia a reflexão sobre as dificuldades vivenciadas pelos estudantes no cotidiano acadêmico, destacando a importância de compreender a aprendizagem para além da assimilação dos conteúdos, considerando também aspectos relacionados à organização, ao planejamento e à autonomia nos estudos. Nesse sentido, os resultados reforçam a relevância das ações desenvolvidas pelo Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE), uma vez que oferecem subsídios para o planejamento de intervenções e estratégias de orientação psicopedagógica voltadas às necessidades identificadas. Entre as possibilidades de atuação, destacam-se o desenvolvimento de estratégias de organização da rotina, administração do tempo, planejamento de atividades, acompanhamento das demandas acadêmicas e fortalecimento da autonomia dos estudantes.

Em relação às limitações, destaca-se que a investigação se restringe às respostas disponíveis no material documental analisado, considerando os registros dos estudantes participantes, não sendo possível generalizar os resultados para a totalidade dos discentes da UFPB ou de outras instituições de ensino superior. Além disso, por se tratar de uma análise baseada em respostas a uma pergunta norteadora, as informações obtidas não permitem aprofundar individualmente as experiências dos participantes, tampouco estabelecer relações de causalidade entre a organização da rotina e as dificuldades de aprendizagem. Ressalta-se, ainda, que as dificuldades relatadas representam percepções dos próprios estudantes, devendo ser compreendidas a partir de suas experiências e dos contextos acadêmicos em que estão inseridos.

Diante dessas considerações, sugere-se que estudos futuros ampliem a investigação sobre as experiências dos estudantes universitários, utilizando diferentes estratégias de coleta

de dados, como entrevistas, questionários específicos e grupos focais, a fim de aprofundar a compreensão das dificuldades identificadas. Também se considera relevante investigar a efetividade das ações de acompanhamento psicopedagógico no ensino superior, especialmente no que se refere ao desenvolvimento de habilidades de autorregulação da aprendizagem, à organização da rotina acadêmica e ao enfrentamento das dificuldades relacionadas à compreensão dos conteúdos.

AGRADECIMENTOS

Por meio da educação pública e de qualidade, Deus me concedeu a oportunidade de transformar minha própria história, e é por meio dela que desejo contribuir para a transformação de tantas outras.

Agradeço ao projeto de extensão CAPpE por todos os ensinamentos e por me mostrar que o acolhimento é uma das formas mais significativas de promover a inclusão e contribuir para a permanência dos estudantes nas instituições de ensino.

Minha gratidão também à minha colega Fernanda, pela parceria, pelas trocas, pelo companheirismo e por compartilhar comigo essa experiência tão enriquecedora. Afinal, a construção de uma educação mais acolhedora também acontece por meio das pessoas que encontramos e das histórias que construímos juntas.

REFERÊNCIAS

BRAUN, K. C. R.; MARCÍLIO, F. C. P.; DIAS, A. C. G. Transição para o Ensino Superior: Uma Revisão Sistemática. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**., v. 24, 2024.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anisio Teixeira – INEP. MEC e Inep divulgam resultado do Censo Superior 2023. Brasília, DF: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anisio Teixeira – INEP, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/inep/pt-br/centrais-de-conteudo/noticias/censo-da-educacao-superior/mec-e-inep-divulgam-resultado-do-censo-superior-2023. Acesso em: 12 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde, **Diário Oficial da União**. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília: Ministério da Saúde, **Diário Oficial da União**. 2016.

MACEDO, H. de. S.; FERNANDES, A. L. Aspectos da trajetória do estudante de graduação: desafios da dupla jornada e o impacto na vida social. **REMUNOM**, v. 21, n.1, 2025.

SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Est. Inter. Psicol**., v. 2, n. 2, p. 242-262, 2011.

ZIMMERMAN, B. J. Becorming a Self-Regulated Learner: An Overview. **Theory Into Practice**, v. 41, n.2, 2002.