

ESTILOS DE APRENDIZAGEM E GESTÃO DO TEMPO: APLICAÇÃO NA PÓS-GRADUAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

LEARNING STYLES AND TIME MANAGEMENT: APPLICATION IN A GRADUATE PROGRAM DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ESTILOS DE APRENDIZAJE Y ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO: APLICACIÓN EN UN PROGRAMA DE POSGRADO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Rosinete Souza Barata¹, Ricardo Henrique Gonçalves de Moura², Mariana Oliveira Antunes Ferraz³, Renata da Silva Schulz⁴, Carolina de Melo Contreiras Garrido⁵, Ridalva Dias Martins Felzemburgh⁶

RESUMO

Objetivo: Descrever a aplicação das teorias de estilos de aprendizagem e gestão do tempo na organização dos estudos em programa de pós-graduação *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, no cenário do ensino remoto, durante a pandemia da COVID-19. **Método:** Trata-se de estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, durante oficina realizada em outubro de 2021 com a finalidade de orientar 16 estudantes de um componente curricular na organização dos estudos, de modo a conciliarem atividades acadêmicas e outras demandas, sob o olhar da Teoria dos *Estilos de Aprendizagem e da Teoria Triáde do Tempo*. **Resultados:** Verificou-se que a organização dos estudos e a gestão do tempo têm impactos positivos na vida acadêmica e na saúde mental do estudante e, nessa organização, há distintos elementos envolvidos, como: elementos de distração, estilo de aprendizagem, cronograma de estudo, local e técnica de estudo. **Conclusão:** Confirmou-se que a organização dos estudos tem impacto positivo na produção acadêmica e na saúde mental dos estudantes de um programa de pós-graduação no cenário do ensino remoto durante a COVID-19 e que a aplicação do estilo de aprendizagem e gestão do tempo potencializam seus resultados.

Descritores: Ensino; Aprendizagem; Saúde Mental; Educação de Pós-Graduação; COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To describe the application of learning styles and time management theories in the organization of studies in a *stricto sensu* graduate nursing and health program, in the remote teaching scenario, during the COVID-19 pandemic. **Method:** This is a qualitative study with an experience report design developed during a workshop held in October 2021 to guide students in

the organization of studies to reconcile academic activities and other demands under the view of the Theory of *Learning Styles and the Time Triad Theory*. **Results:** The study shows that the organization of studies and time management positively impacts the academic life and mental health of the student, and in this organization, there are different elements involved, such as elements of distraction, learning style, study schedule, and place and study technique. **Conclusion:** The study confirms that the organization of studies positively impacts the academic production and mental health of students in a graduate program in the remote teaching scenario during COVID-19 and that the application of the learning style and time management enhance their results.

Descriptors: Teaching; Learning; Mental Health; Education Graduate; COVID-19.

RESUMEN

Objetivo: Describir la aplicación de teorías de estilos de aprendizaje y gestión del tiempo en la organización de estudios en un programa de posgrado *stricto sensu* en Enfermería y Salud en el escenario de enseñanza remota durante la pandemia de COVID-19. **Método:** Se trata de un estudio cualitativo, del tipo informe de experiencia, durante un taller realizado en octubre de 2021 para guiar los estudiantes en la organización de estudios con el fin de conciliar actividades académicas y otras demandas bajo la visión de la *Teoría de los Estilos de Aprendizaje y la Teoría de la Tríada del Tiempo*. **Resultados:** Se encontró que la organización de los estudios y la gestión del tiempo tienen impactos positivos en la vida académica y salud mental del estudiante y, en esta organización, hay diferentes elementos involucrados, como: elementos de distracción, estilo de aprendizaje, horario de estudio, lugar y técnica de estudio. **Conclusión:** Se confirmó que la organización de estudios tiene un impacto positivo en la producción académica y la salud mental de los estudiantes en un programa de posgrado en el escenario de enseñanza remota durante la COVID-19 y que la aplicación del estilo de aprendizaje y gestión del tiempo mejoran sus resultados.

Descriptores: Enseñanza; Aprendizaje; Salud Mental; Educación de Posgrado; COVID-19.

¹Universidade Federal da Bahia/UFBA. Salvador (BA), Brasil. ¹ <https://orcid.org/0000-0002-9084-1625>

²Universidade Federal da Bahia/UFBA. Salvador(BA), Brasil. ² <https://orcid.org/0000-0002-8537-193X>

³ Universidade Federal da Bahia/UFBA. Salvador(BA), Brasil. ³ <https://orcid.org/0000-0002-7328-6025>

⁴Universidade Federal da Bahia/UFBA. Salvador(BA), Brasil. ⁴ <https://orcid.org/0000-0003-4308-7460>

⁵Universidade Federal da Bahia/UFBA. Salvador(BA), Brasil. ⁵ <https://orcid.org/0000-0001-9240-7382>

⁶Universidade Federal da Bahia/UFBA. Salvador(BA), Brasil. ⁶ <https://orcid.org/0000-0003-0295-9998>

Como citar este artigo

Barata RS, Moura RHG, Ferraz MOA, Schulz RS, Garrido CMC, Felzemburgh RDM. Estilos de aprendizagem e gestão do tempo: aplicação na pós-graduação durante a pandemia da COVID-19. Rev enferm UFPE on line. 2022;16:e253054 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2022.253054>

INTRODUÇÃO

Com a crise sanitária global em decorrência da pandemia da COVID-19, as aulas presenciais foram suspensas e as escolas foram fechadas. Essa suspensão foi uma das medidas de afastamento social utilizadas para diminuir a propagação da doença viral e o aumento no número de mortes.¹⁻² Ao se considerar a realidade das universidades, particularmente as públicas brasileiras, a maioria não possui infraestrutura básica para funcionar e manter as aulas presenciais, acarretando um aumento no risco de professores e estudantes serem contagiados pelo vírus da COVID-19. Todavia, devido à relevância da educação, globalmente, estratégias foram tomadas para que fosse retomado o vínculo escolar, com destaque para o Ensino Remoto Emergencial (ERE).³

Entretanto, estudantes em Programas de Pós-Graduação (PG) têm relatado impactos negativos do ERE tal como metodologias aplicadas, que dificultam o processo ensino-aprendizagem, dificuldades de concentração e ansiedade.⁴ Especialmente, nos PG *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, nos quais grande parte dos estudantes já são graduados e atuam na profissão, lidar com o ERE passou a ser um elemento estressor a mais no exercício da autonomia e responsabilidade no processo da própria aprendizagem.

Por outro lado, exercitar essa autonomia e a responsabilidade implica uma organização nos estudos, sem a qual o estudante pode se perder na rede de demandas e recursos e sentir-se frustrado e estressado por não conseguir cumprir as inúmeras atividades nos prazos estipulados e, desse modo, comprometer a aprendizagem e a própria saúde mental. Aliada a isso, a falta de tempo para conciliar atividades acadêmicas com o trabalho e a demasiada produção dessas atividades estão entre os fatores que contribuem para o adoecimento mental de estudantes universitários.⁵

Pensando na complexidade do processo de aprendizagem, os estilos de aprendizagem e as condições de estudo são apontados como relevantes no processo de aprendizagem, pois favorecem o autoconhecimento e melhoram a produção acadêmica.⁶ Conforme a *Teoria dos Estilos de aprendizagem* de Kolb, cada pessoa tem um estilo pelo qual aprende e lida com situações diárias e essa aprendizagem ocorre em um processo cíclico, ou seja, contínuo, que se constitui por quatro tipos de aprendizagem: experiência concreta, observação reflexiva, conceituação abstrata e experimentação ativa.⁷

A utilização dessa teoria implica não somente conhecer o estilo predominante de aprendizagem, mas, fundamentalmente, possibilitar que a partir disso o estudante possa organizar seus estudos levando em consideração aquilo que mais favorece a própria aprendizagem. Nessa perspectiva, a identificação do estilo de aprendizagem pode ser vista como uma ferramenta útil para se estabelecer uma forma própria de aprender por estudantes em PG *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde.

Todavia, além de o estudante compreender o próprio estilo de aprendizagem, organizar o que e como estudar, no tempo e com espaço e recursos disponíveis, pode fazer a diferença, por exemplo, entre construir o próprio conhecimento e investir o tempo disponível para obter somente informações. Nesse sentido, a *Teoria da Tríade do Tempo*, propõe a gestão do tempo para que a pessoa consiga organizar suas variadas demandas de forma equilibrada e com impactos positivos nas distintas áreas da vida, por exemplo, pessoal, profissional e acadêmica.⁸ Portanto, aprender a gerir o próprio tempo tem relação com as atividades que devem ser organizadas, de modo que isso tenha impacto positivo na saúde, melhorando a produtividade com alcance e/ou melhora dos resultados planejados.

Diante disso, justifica-se este estudo no cenário da pós-graduação *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, pois a identificação do estilo de aprendizagem e a gestão do tempo para a organização dos estudos são alguns dos elementos que devem ser pensados pelo estudante, tendo em vista que, no processo de aprendizagem, não basta apenas o querer construir o próprio conhecimento. Incluído nessa organização, o planejamento estratégico pessoal e gestão do tempo auxiliam a encontrar um ponto de equilíbrio na consecução das diversas demandas que o estudante precisa cumprir sem comprometer sua saúde mental.

OBJETIVO

Descrever a aplicação das teorias de estilos de aprendizagem e gestão do tempo na organização dos estudos em programa de pós-graduação *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, no cenário do ensino remoto, durante a pandemia da COVID-19.

MÉTODO

Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, por meio do qual se descreve a experiência ocorrida na oficina pedagógica no contexto do ERE, em decorrência da COVID-19, com análise descritiva dos dados. Versando sobre distintos temas, a oficina é uma das estratégias que vem sendo adotada no processo ensino-aprendizagem, por um componente curricular ofertado em um programa de pós-graduação *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, no cenário do ensino remoto, durante a pandemia da COVID-19 de uma instituição pública de ensino superior, localizada

no estado da Bahia, Brasil. O componente tem uma carga horária de 68h, organizada em 17 encontros, um por semana, com duração de 4h cada um e o desenvolvimento do componente ocorre via Plataforma *Google Meet*, cujas discussões possibilitam uma visão ampla sobre saúde mental no processo de formação na PG, entre as quais se destacam atividades voltadas para a promoção da saúde mental e estratégias de identificação, prevenção e enfrentamento de situações que comprometem essa saúde.

Desse modo, em consideração à relevância que tem a organização dos estudos na vida acadêmica e as dificuldades que alguns alunos relataram nesse processo, em especial devido ao período pandêmico atual, no segundo semestre de 2021, optou-se pela realização da oficina pedagógica com a temática voltada à organização dos estudos e gestão do tempo. A partir da aplicação da *Teoria dos Estilos de Aprendizagem* de Kolb e da *Tríade do Tempo* de Christian Barbosa, buscou-se, durante a oficina realizada em outubro de 2021, orientar 16 estudantes do componente curricular sobre como organizar os estudos e gerir o próprio tempo, com repercussão positiva na saúde mental e produtividade acadêmica.

Este estudo foi desenvolvido em observância aos aspectos éticos pertinentes, sem submissão a um comitê de ética em pesquisa, pois a obtenção dos dados foi feita a partir das vivências dos autores e conforme suas próprias percepções. Utilizou-se o Checklist *Standards for Reporting Qualitative Research* (SRQR), referente ao relato das características do estudo.

Descrição da Experiência

A vivência da aprendizagem durante a oficina pedagógica ocorreu conforme as etapas metodológicas ilustradas a seguir (Figura 1).

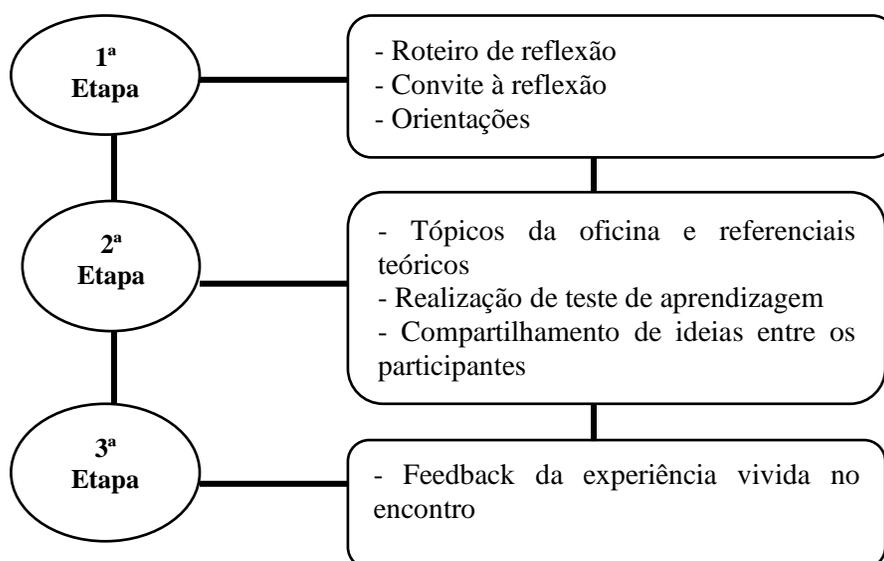


Figura 1. Etapas metodológicas para realização da experiência

Na primeira etapa, foi realizada a exposição do roteiro com os tópicos a serem desenvolvidos na oficina como disparadores da interação: hábitos, elementos de distração, estilo de aprendizagem, planejamento/cronograma e técnica de estudo; apresentação dos referenciais teóricos que fundamentam a realização da oficina e convite para que os participantes refletissem sobre a

relação desses tópicos com suas rotinas de estudo. A ideia dessa reflexão foi possibilitar a abertura de um espaço para que todos refletissem atentamente sobre como organizam os estudos e demais demandas diárias e para que fizessem as seguintes perguntas: O que me causa distração? Como aprendo melhor (vendo um vídeo, uma palestra, etc.)? Como organizo minhas atividades (agenda, folha de papel, cronograma fixado na parede, aplicativo, etc.)?

Em seguida, foi explicado sobre a relevância de o cérebro repetir determinado padrão de comportamento para poupar energia. Todavia, há situações nas quais é primordial que a pessoa estabeleça novos hábitos pela repetição consciente de ações, por questões de sobrevivência/adequação ao meio atual do sujeito ou a um novo meio acarretado por mudanças e transformações, como um novo trabalho ou novas responsabilidades e o enfrentamento de pandemias e/ou catástrofes.

Desse modo, esse mesmo raciocínio pode ser utilizado quando se trata dos estudos, em particular, em decorrência da pandemia da COVID-19. O ensino na modalidade remota se tornou uma realidade na lista de novos hábitos e desafios diários. Portanto, o estudante de PG deve se organizar de forma que seu cérebro possa “aprender” a ter disciplina e, pela repetição consciente de ações, manter o foco naquilo que se pretende estudar no tempo disponível.

Na etapa seguinte, por meio de exposição dialogada, foi realizada uma fase para pré-organização dos estudos, que envolveu a elaboração de um quadro contendo um roteiro para nortear a reflexão do grupo a respeito do modo como é feita a organização dos estudos e a realização de teste de aprendizagem. Ao final, foi feito um compartilhamento de ideias entre os participantes. A partir da própria realidade, cada estudante foi contribuindo para o preenchimento do quadro norteador em consideração aos itens: elementos de distração, estilo de aprendizagem, cronograma de estudo, local e técnicas de estudo. A identificação do estilo de aprendizagem foi feita a partir da disponibilização de um *link* para autoaplicação do teste para que cada estudante respondesse a um questionário baseado no inventário de estilo de aprendizagem de Kolb⁹. Na última etapa, os participantes realizaram *feedback* sobre o que a experiência vivida nessa oficina representou para cada um.

RESULTADOS

A partir da exposição dialogada, da compreensão dos conceitos das teorias relacionadas à gestão do tempo e aos estilos de aprendizagem e da aplicação do teste para identificação desses estilos, os participantes compartilharam os próprios estilos de aprendizagem, as vivências de dificuldades na organização dos estudos e as sugestões de enfrentamento.

A aplicação do teste foi vista pelos participantes como uma possibilidade de autoconhecimento e oportunidade de reavaliar potenciais domínios sobre os quais devem investir como forma de melhorar a própria aprendizagem. Ademais, eles se identificaram com os próprios resultados, mas compreenderam que estes dizem respeito aos aspectos predominantes no estilo de aprendizagem. Isso significa que a pessoa pode ter elementos de outro estilo de aprendizagem e que cabe a cada uma investir naquilo que entenda ser mais favorável.

Em relação às dificuldades enfrentadas na concentração nos estudos, o destaque foram os barulhos externos, pelo fato de os alunos estarem em casa e ser inevitável a interrupção de pessoas da família e/ou pessoas gritando na rua. As ideias e sugestões compartilhadas foram vistas como relevantes pelo grupo, pois possibilitaram o aprendizado de estratégias e técnicas de estudo que alguns não conheciam, mas que serão incorporadas como forma de melhor organizar os estudos com ganhos adicionais na produção acadêmica e na própria saúde mental.

A seguir, apresenta-se um roteiro desenvolvido para nortear reflexão do grupo com bases nas vivências de cada participante que pode ser útil, também, no processo individual de organização dos estudos (Quadro 1).

Quadro 1. Roteiro para reflexão sobre organização dos estudos construído a partir das vivências dos participantes

Elementos de distração	<i>Youtube</i> ; celular; levantar-se para pegar água/café; <i>WhatsApp</i> ; pessoas em casa interrompendo; barulhos externos.
Estilo de aprendizagem	Convergente; assimilador; acomodador.
Cronograma de estudo	Criação de cronograma no caderno; aplicativo; <i>planner</i> ; folha de papel. Não faz cronograma; somente consegue cumprir tarefas sob pressão; mesmo com tempo suficiente não consegue se organizar nos estudos e isso gera ansiedade e frustração.
Local de estudo	Sala de estar após filhos dormirem; sala de estudo; quarto; qualquer local da casa com silêncio.
Técnica de estudo	Escolhe local quieto da casa para estudar; desliga som do celular; põe aviso na porta do quarto para não ser incomodado; circula o que não sabe o significado; anota ao lado do texto o que entendeu; utiliza a técnica Pomodoro; anota no caderno as dúvidas do texto ou das leituras realizadas; realiza atividades físicas pela manhã cedo, pois melhora na criatividade, disposição e na produção acadêmica além de conseguir cumprir com o distanciamento físico devido à COVID-19.

O quadro construído pelo grupo, contendo roteiro para reflexão, além de confirmar que cada pessoa tem seu próprio estilo de aprendizagem, indica as dificuldades enfrentadas e o compartilhamento de ideias e sugestões para possível solução de situações que interferem na implementação da adequada organização dos estudos.

Como avaliação da experiência, por meio de uma letra de música da preferência de cada um, os participantes externaram o que foi o encontro para eles. As músicas selecionadas indicaram: reflexões sobre as dificuldades que enfrentam como estudantes de pós-graduação *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, especialmente no cenário do ensino remoto durante a pandemia da COVID-19, mas que seguem em frente na tentativa de sempre melhorar o que for possível; gratidão pela oportunidade de aprender durante a oficina; sentimento de leveza referente ao que fazer para não adoecer; mudança de perspectivas e na forma de organizar os estudos após a oficina; e diminuição da ansiedade, pois, a partir das estratégias discutidas na oficina, irão se organizar melhor nos estudos, inclusive dialogar com familiares sobre a necessidade de colaboração para que possam se concentrar nas aulas pelo ERE.

DISCUSSÃO

Elementos de distração

Durante o processo de aquisição de conhecimento, a atenção ao estímulo e a memória são fundamentais, sendo esta última responsável por armazenar os estímulos que fazem sentido para nós. Há múltiplos processos atentos envolvidos na codificação e armazenamento da memória.¹⁰ Dessa forma, a obtenção de sucesso no estudo/vida acadêmica, está diretamente atrelada à capacidade do indivíduo em concentrar-se, elaborar hábitos e criar um ambiente propício para alcançar metas de curto, médio e longo prazo.

Quando se trata do processo de aquisição/construção de conhecimento do estudante de PG *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, que já enfrenta o desafio de manter o exercício da autonomia e responsabilidade no processo longitudinal dessa construção, no cenário do ERE, devido à pandemia da COVID-19, os desafios nessa construção aumentaram. Principalmente porque, nessa modalidade de ensino, o estudante interage com colegas e professores em diferentes espaços para cumprimento de suas atividades acadêmicas, entre os quais fóruns para discussão em plataformas digitais como *Moodle*, *Google Class Room*, aulas via *Meet* ou *Microsoft Teams*, participação em seminários *online* via *Youtube* e grupos de *WhatsApp* formados pelos próprios estudantes como uma extensão da sala de aula virtual.

Ademais, além de lidar com demandas familiares (contexto socioafetivo), trabalho e cuidado da própria saúde, com o advento do ERE, grande parte dos estudantes passou a enfrentar questões

relacionadas ao despreparo quanto ao uso de tecnologias e às falhas de conexão à *Internet*. Acrescente-se o fato de que, durante as aulas pelo ERE, a conhecida conversa paralela foi substituída pelos *chats*, ou seja, ao mesmo tempo que o professor apresenta uma ideia, pede que os estudantes escrevam o que entenderam nesses espaços e/ou no decorrer do encontro *online*, escrevam perguntas. Além disso, os estudantes fazem comentários nos *chats* sem relação ao assunto da aula, o que também contribui para retirar a atenção dos mesmos.

Outra questão é o fato de que, na aula presencial, *a priori*, todos que ali se encontravam tinham um objetivo em comum: participar da aula. No ERE, o estudante passou a dividir espaços com pessoas com outros objetivos, seja em sala de aula em ambiente virtual, seja com familiares que o cercam e que, muitas vezes, operacionalizam seus próprios afazeres, gerando conflitos e dificultando a concentração do estudante nas aulas. Adicionalmente, há distrações ambientais como o som de carros, o “vendedor de pamonha” e o “carro do leite”, os quais também geram ruídos, interferindo na concentração do estudante.

Além dessas situações, a pandemia da COVID-19, por si só, traz uma série de impactos à saúde mental, aumentando consideravelmente os níveis de ansiedade e depressão.¹¹⁻¹² Associados a esses impactos, os elementos de distração interferem nos estudos, pois impactam na concentração do estudante e, como consequência, há piora da ansiedade por não conseguir realizar as atividades acadêmicas requeridas pelo professor.

Apesar disso, há medidas que podem ser úteis no manejo dos elementos de distração. Na divisão de espaços, o estudante pode, por meio do diálogo, buscar colaboração para construir uma organização que seja favorável a todos. Por outro lado, entender que o momento que se tem disponível é o momento ideal para estudar e que cada pessoa tem a sua própria forma de se organizar é fundamental para que os estudos sejam organizados de forma realista, funcional e sem conflitos.

Em relação às distrações causadas por mensagens no celular, uma possível solução é utilizar o *WhatsApp* como secretária eletrônica e, com isso, evita-se, ao mesmo tempo, a distração e o sentimento ansiogênico pelas inúmeras mensagens. No momento que a pessoa considerar adequado, fará a leitura e/ou responderá às mensagens. Uma outra sugestão é o envio de mensagens relacionadas ao trabalho e compromissos acadêmicos somente nos horários comerciais como forma de respeitar o tempo dos outros.

Identificação do estilo de aprendizagem - Inventário de estilo de Kolb

Conforme a *Teoria dos Estilos de Aprendizagem* de Kolb, identificar o estilo de aprendizagem tem relação com a forma de aprender que funciona para cada pessoa, individualmente, e as experiências que ela tem nas suas vivências no ambiente escolar e fora dele. Essa teoria contempla

quatro estilos que, em síntese, são definidos como: **a) convergente** (pensar e fazer), com o predomínio de abstração e experiência ativa, típico de quem prefere atividades técnicas e resolução de problemas; **b) divergente** (sentir e observar), no qual há predomínio da experiência concreta e da observação reflexiva. A pessoa com este estilo é mais sensível e tem preferência por observar e utilizar a imaginação na resolução de problemas; **c) assimilador** (pensar e observar), no qual predomina a conceitualização abstrata e a observação reflexiva, além do interesse por ideias abstratas; e **d) acomodador** (sentir e fazer), no qual predomina a experiência concreta e ativa e há preferência pela intuição, por uma abordagem mais prática e experimental.¹³

Desse modo, a autoaplicação do teste para identificar o próprio estilo de aprendizagem, no âmbito da pós-graduação *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, possibilita que o estudante identifique a forma como aprende e lida com ideias e demandas acadêmicas, pessoais e profissionais. À medida que ele utiliza as características do próprio estilo de aprendizagem, é possível incorporá-las como forma de aumentar o desempenho na realização de suas atividades acadêmicas. Concomitantemente, os resultados do teste também podem ser úteis para que o docente desenvolva estratégias mais compatíveis com o estilo de aprendizagem de seus estudantes.¹⁴

Montar o próprio cronograma

Após definir os elementos de distração e o próprio estilo de aprendizagem, o próximo passo é organizar o cronograma, que pode ser feito em aplicativo, planilha, *planner* ou outra ferramenta mais adequada ao estudante. No entanto, as atividades devem ser divididas, priorizando-se aquilo que é relevante e dentro do tempo disponível. Sempre que possível, tentar antecipar as atividades, não deixar acumular e lembrar que o dia tem 24 horas para todos e que o modo como cada um se organiza faz a diferença.

Nesse sentido, a teoria da tríade do tempo propõe que se divida as atividades segundo os critérios: importante (I), urgente (U) e circunstancial (C), e estes critérios compõem a forma pela qual as pessoas utilizam o próprio tempo. O desafio é realizar a aplicação desses critérios na organização das atividades.⁸

Portanto, definir estes critérios e estabelecer o grau de relevância daquilo que se pretende realizar é essencial para que o tempo disponível seja investido de forma racional e proveitosa (Figura 2).

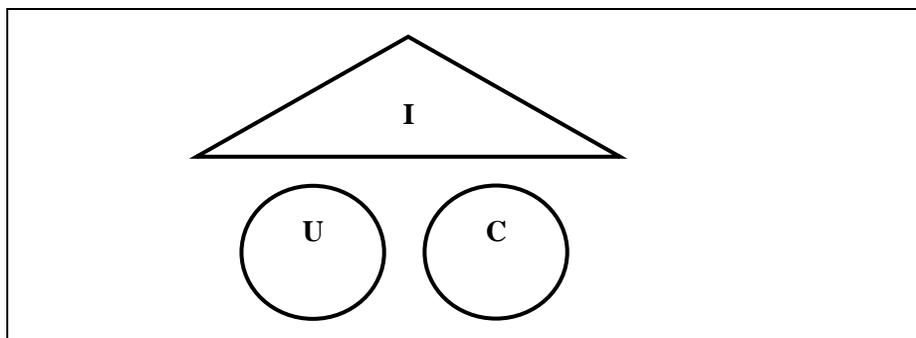


Figura 2. Classificação das atividades conforme critério - Teoria da Tríade do Tempo

Nota: Importante (I); Urgente (U); Circunstancial (C).

Fonte: elaborada pelos autores a partir de Barbosa (2012)⁸.

Na concepção de gestão do tempo, conforme a *Teoria da Tríade do Tempo*, não há possibilidade de se aplicar a uma mesma atividade os três critérios, pois, como se observa na figura anterior, não há intercessão entre eles. Com base nessa teoria, as atividades classificadas como importantes são aquelas significativas, que o estudante precisa realizar e cujos resultados serão obtidos a curto, médio ou longo prazo. Logo, há tempo para serem realizadas. Urgentes são as atividades que os estudantes precisam realizar em curto prazo e/ou que o prazo expirou. Incluem-se nestas atividades o cumprimento de tarefas não previstas pelo estudante e que tendem a gerar estresse. Circunstanciais são as atividades realizadas que atendem aos requisitos de comodidade e/ou adequadas a determinado contexto e que não produzem resultados efetivos, podendo gerar frustrações.⁸

Diante disso, o estudante que somente consegue realizar suas atividades sob pressão, possivelmente, está vivenciando a esfera da urgência, portanto, experienciando uma vida de intenso estresse. É possível que, pelo hábito de sempre se portar assim, em alguns casos desde a infância, este estudante enfrente maior limitação no desenvolvimento do cronograma e mesmo no processo de aprendizagem. Nesse caso, uma avaliação individual deve ser considerada, pois às vezes é necessário haver acompanhamento psicológico para identificar o que, na história de vida dessa pessoa, faz disparar comportamentos ansiogênicos e de baixo rendimento em suas próprias metas.

Ao montar o cronograma, deve-se dividir as tarefas nos dias da semana e por períodos: manhã, tarde e noite e, se for necessário, descrever os horários para cada período. O tempo disponível deve ser utilizado de forma realista, por isso, ao se construir um cronograma, deve-se incluir os horários de refeições; de dormir; do lazer; dos compromissos sociais; das atividades acadêmicas requeridas pelo programa de PG *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde e das atividades profissionais e exercícios físicos.

No cumprimento desse cronograma, o estudante deve tentar manter o foco no que estiver fazendo no tempo separado para cada atividade com certa flexibilidade, pois poderão ocorrer situações inesperadas e não ser possível realizar tudo conforme planejado. Se houver problemas para manter o foco naquilo que está realizando, é possível que haja outros problemas envolvidos e, nesse caso, deve-se buscar apoio psicológico.

Nesse caminho, o cronograma é uma ferramenta que pode auxiliar na gestão do tempo de estudo que, por sua vez, auxilia na organização dos estudos e, como consequência, pode melhorar a produtividade do estudante e promover saúde mental ao diminuir a ansiedade e a frustração. Assim, gerir o tempo de forma funcional implica organizar os estudos de modo que as atividades sejam cumpridas com organização, pois há evidências que a desorganização e a não gestão do tempo disponível são razões do desequilíbrio entre vida pessoal e profissional e/ou acadêmica.¹⁵

Todavia, o cronograma e demais recursos devem ser vistos como estratégias de enfrentamento e não como causadores de estresse, pressão e autocobrança adicionais. A sugestão é que, pelo menos por 15 dias, o estudante tente cumprir seu cronograma como forma de “ensinar” o próprio cérebro a ter “disciplina”. Apesar de ser o cronograma uma ferramenta útil, a escolha de como organizar tal rotina deve fazer sentido para o estudante. Por isso, se a pessoa não conseguir sustentar o novo (cronograma), deve fazer uma análise das dificuldades existentes e tentar novamente.

Local para estudar

O local de estudo é descrito como fator que pode interferir no processo de aprendizagem, pois certos locais utilizados pelos estudantes para estudar nem sempre são espaços com condições adequadas.¹⁶ O conceito de local adequado para estudo é subjetivo, mas pode ser caracterizado como um espaço no qual o estudante tenha condições de manter sua atenção e concentração no seu objeto de estudo: leitura de um livro, ouvir um *podcast* e assistir à aula via plataformas virtuais de aprendizagem, dentre outros. Diante da situação pandêmica atual, local adequado para estudar pode compreender, ainda, um local mais calmo da casa, ou seja, onde não haja outras pessoas. No caso do estudante de PG *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde que atua na prática da profissão, ao utilizar o intervalo do trabalho para estudar, se possível, aconselha-se que se procure um local mais afastado de outras pessoas para melhor concentração na atividade que está realizando.

Técnica de estudo

A técnica de estudo ideal é aquela que atende à subjetividade de cada pessoa e tem relação com o estilo de aprendizagem individual. Desse modo, se o estudante consegue aprender mais quando lê um livro ou por meio de estudo de caso, deve investir nesses recursos. Entretanto, deve estar aberto a novas possibilidades, por exemplo, estudar em pequenos grupos pode ser útil para esclarecer dúvidas sobre determinado assunto e fortalecer ideias.

Como exemplos de técnicas que podem ser úteis para o estudante de PG organizar seus estudos, sugere-se:

- a) focar-se em relação ao que está fazendo com a identificação dos elementos de distração;
- b) estar alimentado e ter água em recipiente próximo do local em que está estudando para evitar interrupções desnecessárias;
- c) lavar o rosto com água fria pode ser útil para alguns estudantes como forma de “despertar” quando se sentem sonolentos/cansados;
- d) escolher um local adequado para estudar;
- e) manter atenção naquilo que programou para estudar – se separou um texto, então leia este texto compreendendo o texto que está sendo lido. Durante a leitura, caso identifique uma palavra que não lembra ou não sabe o significado, grife e, ao fazer nova leitura, escreva ao lado o que ela significa. Desse modo, você está criando seu repertório de escrita e, a partir dele, poderá elaborar seu índice de palavras;
- f) após a releitura do texto, registre o entendimento sobre aquilo que acabou de ler por meio de anotações no próprio texto ou, se for o caso, respondendo questões de provas anteriores;
- g) ler na velocidade que conseguir compreender o que está lendo;
- h) incluir intervalos de descanso e tentar aumentar o tempo que a pessoa consegue ficar estudando;
- i) para não se sentir ansioso e esquecer a ideia que surgiu durante os intervalos, faça registros em um caderno ou outro meio. Assim, a ideia poderá ser aplicada ao retornar aos estudos/atividades que estava desenvolvendo.

Por outro lado, enfatiza-se que as técnicas apresentadas são apenas sugestões que podem auxiliar o estudante de PG *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde. Tais técnicas podem funcionar para uma pessoa e não funcionar para outra no processo de organização dos estudos. Por isso, cada pessoa deve identificar qual é a estratégia adequada para sua realidade e estilo de aprendizagem. Ao final de cada semestre, por exemplo, pode ser feita uma avaliação dos resultados alcançados por meio da organização dos estudos implementada e o estudante pode se desafiar a melhorar. Se necessário, ajuda profissional pode ser solicitada (pedagoga e/ou psicólogo, conforme o caso).

Destacam-se, como principais limitações do estudo, a descrição de uma atividade local e a não participação de todos os estudantes nas discussões, pois alguns acadêmicos alegaram conexão instável e outros expressaram não se sentir à vontade para compartilhar suas experiências.

CONCLUSÃO

A experiência vivenciada na oficina sobre aplicação do estilo de aprendizagem e gestão do tempo na organização dos estudos, por meio das teorias dos Estilos de Aprendizagem e da Tríade do Tempo, repercutiu na produtividade acadêmica e na saúde mental de estudantes de um programa de pós-graduação *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, no cenário do ensino remoto, durante a pandemia da COVID-19. A partir da proposta pedagógica implementada, os estudantes expressaram ter compreendido sobre a necessidade da criação de hábitos adequados e conscientes para o exercício da autonomia no processo de construção do próprio conhecimento.

Desse modo, relatar essa experiência possibilitou compartilhar ideias e estratégias que podem ser úteis para estudantes que vivenciam o ERE, devido à pandemia da COVID-19, em programa de PG *stricto sensu* em Enfermagem e Saúde, mas que podem ser úteis em outros contextos para estudantes vivenciando situações semelhantes. A organização dos estudos, que inclui identificar o próprio estilo de aprendizagem, organizar as atividades no tempo disponível, montar um cronograma, organizar o ambiente de estudo e definir uma técnica de estudo, é essencial para todo estudante que busca conciliar suas distintas atividades, obter bons resultados nos estudos e conservar a própria saúde mental.

CONTRIBUIÇÕES

Informa-se que todos os autores contribuíram igualmente na concepção do projeto de pesquisa, coleta, análise e discussão dos dados, bem como na redação e revisão crítica do conteúdo com contribuição intelectual e na aprovação da versão final do estudo.

CONFLITO DE INTERESSES

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS

1. Silva FO, Santos BML, Jesus ACS, Silva JMQ, Lefundes TB, Anjos KF. Experience in remote classes in the context of the COVID-19 pandemic. J Nurs UFPE on line. 2021; 15:e247581. DOI: 10.5205/1981-8963.2021.247581
2. Scorsolini-Comin F. Programa de tutoría con estudiantes de enfermería en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Brasil. Index Enferm [Internet]. 2020 Jun; [cited 2022 Jan 26]; 29(1-2):79-83. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000100019&lng=es
3. Tulaskar R, Turunen M. What students want? Experiences, challenges, and engagement during Emergency Remote Learning amidst COVID-19 crisis. Educ Inf Technol (Dordr) [Internet]. 2022; [cited 2022 Jan 26]; 27(1):551-587. DOI: 10.1007/s10639-021-10747-1
4. Luiz AVA, Pitta NC, Cíntra AS, Corsi CAC, Queiroz AAFLN, Fernandes APM. Impacto da Covid-19 em alunos de Pós-graduação. Olhares & Trilhas. 2021 ; 23(2):538-554. DOI: 10.14393/OT2021v23.n.2.60117

5. Marendino RB, Lisbôa HCC, de Lima JPS. Produtivismo acadêmico e percepções sobre qualidade de vida dos estudantes de Pedagogia da UFF Niterói. *Movimento-Revista de Educação*. 2018; (9):165-191. DOI: 10.22409/mov.v0i9.476
6. Valdez LRV, Duarte DEA, Franco DP, Macoritto GG. Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Paraguay. *Nure Inv [Internet]*. 2019 [cited 2022 Jan 26];16(102):1-7. Available from: <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1762/890>
7. Ikeshoji EAB, Terçariol AAL. Estilos de Aprendizagem: evidências a partir de uma revisão sistemática da literatura. *Rev Diálogo Educ*. 2020; 20(64):23-49. DOI: 10.7213/1981-416X.20.064.DS02
8. Barbosa C. *A tríade do tempo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
9. Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes (CCHLA). Curso de Comunicação em Mídias Digitais. Inventário de Estilo de Aprendizagem de Kolb [Internet]; 2022 [cited 2022 Jan 26]. Available from: <http://www.cchla.ufpb.br/ccmd/aprendizagem/>
10. Teobaldo FP, Rossini JC, Galera CA, Santana JJRA. O papel da atenção na manutenção da informação visuoespacial na memória operacional. *Psic: Teor e Pesq*. 2021;37:e3729. DOI: 10.1590/0102.3772e3729
11. Chang J, Yuan Y, Wang D. Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*. 2020;40(2):171-176. DOI: 10.12122/j.issn.1673-4254.2020.02.06
12. Araújo FJO, Lima LSA, Cidade PIM, Nobre CB, Neto MLR. Impact of Sars-Cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. *Psychiatry Res*. 2020;288:112977. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112977
13. Assunção TV, Nascimento RR. O inventário de estilos de aprendizagem de David Kolb e os professores de ciências e matemática: diálogo sobre o método de ensino. *Góndola Enseñ Aprendiz Cienc*. 2019;14(1):14-34. DOI: 10.14483/23464712.12942
14. İlçin N, Tomruk M, Yeşilyaprak SS, Karadibak D, Savcı S. The relationship between learning styles and academic performance in TURKISH physiotherapy students. *BMC Med Educ*. 2018;18(1). DOI: 10.1186/s12909-018-1400-2.
15. Sette FL, Bonho FT. A gestão do tempo como fator de equilíbrio entre vida pessoal e profissional. *Revista de Administração de Empresas Eletrônica [Internet]*. 2020 [cited 2022 Jan 26];(12):1-22. Available from: <https://seer.faccat.br/index.php/administracao/article/view/1930>
16. Oliveira KL, Trassi AP, Inacio ALM, Santos AAA. Estilos de aprendizagem e condições de estudo de alunos de Psicologia. *Psicol Ensino & Form*. 2016;7(1):31-39. DOI: 10.21826/2179-58002016713139

Correspondência

Rosinete Souza Barata
E-mail: rsouzabarata.enfa@gmail.com

Submissão: 28/01/2022

Aceito: 26/05/2022

Copyright© 2022 Revista de Enfermagem UFPE on line/REUOL.

 Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a Atribuição CC BY 4.0 [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), a qual permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.