



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA / UFPB

Centro de Ciências Sociais Aplicadas / CCSA

Departamento de Administração / DA

**CAPACIDADE DE AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM DE
ESTUDANTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UFPB**

LUIZ GUILHERME MOURA DE ARAUJO

João Pessoa

Junho, 2017

LUIZ GUILHERME MOURA DE ARAUJO

**CAPACIDADE DE AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM DE
ESTUDANTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UFPB**

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

Professora Orientadora: Ana Carolina Kruta de Araújo Bispo

Coordenadora do Curso: Nadja Valéria Pinheiro

João Pessoa

Junho, 2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A658c Araújo, Luiz Guilherme Moura de.

Capacidade de autorregulação da aprendizagem de estudantes do curso de Administração da UFPB / Luiz Guilherme Moura de Araújo. – João Pessoa, 2017.
72f.: il.

Orientador(a): Prof^a Dr.^a Ana Carolina Kruta de Araújo Bispo. Trabalho de Conclusão de Curso (Administração) – UFPB/CCSA.

1. Aprendizagem. 2. procrastinação. 3. estratégias de autorregulação. I. Título.

UFPB/CCSA/BS

CDU:658(043.2)

Solicitamos examinar e emitir parecer no Trabalho de Curso do aluno:

LUIZ GUILHERME MOURA DE ARAUJO.

João Pessoa, ____ de maio de 2017.

Prof. Dr.

Coordenador(a) do SESA

Parecer da Professora Orientadora:

Folha de Aprovação

LUIZ GUILHERME MOURA DE ARAUJO

CAPACIDADE DE AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM DE ESTUDANTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UFPB

Trabalho de Curso aprovado em: de de 2017.

Banca Examinadora

Prof^a. Dr^a. Ana Carolina Kruta de Araújo Bispo
Orientador

Prof. Dr. Anielson Barbosa da Silva
Examinador

Dedicatória

Ao meu irmão, Sandro, por sua inocência inspiradora e meu amor incondicional. À minha família querida, pelo apoio recebido em toda minha jornada.

Agradecimentos

Às bênçãos recebidas, fortaleza nos momentos de dor, agradeço ao meu amado **Deus** pelas conquistas possibilitadas durante essa jornada.

Ao meu querido **pai**, que não mede esforços pela felicidade de seus filhos. Minha gratidão eterna pelo presente que é poder tê-lo como inspiração de vida. Agradeço pelo incentivo diário, seja com uma palavra ou uma atitude. Sua referência me dá forças para seguir em frente.

À minha **mãe**, que continuará firme em meus pensamentos para sempre. A saudade muitas vezes dói, mas as boas memórias amenizam todo o sofrimento. Você é tudo para mim.

Ao meu pequeno irmão, **Sandro**, ser humano que tanto me inspira. Sua existência é minha principal motivação. Meu amor por você, tão puro quanto sua essência, me faz buscar o melhor em mim.

À minha irmã **Gabriella**, que compartilhou de minhas dores, que me ajudou a enxergar que a vida é maior do que imagino. Obrigado por sua sinceridade e paciência.

Às minhas amigas, familiares incríveis, **Sol e Júlia**. O carinho que vocês têm por mim é tão lindo, por vezes acredito não ser merecedor. Obrigado por não deixarem de acreditar em mim.

À minha orientadora, **Ana Carolina Kruta**, pela trajetória acadêmica mais inesperada e incrível que poderia vivenciar. Agradeço pela compreensão, pelos ensinamentos e pelas palavras que tanto me ajudaram nos momentos que pensei que eu não seria capaz.

Ao Departamento de Administração (DA), em especial **Nadja Valéria e Soraya Miranda**, pela suporte e atenção sempre desprendidos aos alunos

Aos meus colegas e amigos de sala, que tenho como prêmios conquistados durante essa jornada. **Clara, Camila, Juliana e Rafaela**, sem vocês, tenho certeza que não teria chegado até aqui. **Giovana e Mariana**, vocês provam a força que pequenos gestos têm na vida de outra pessoa.

À minha querida **Sara**, por sua amizade incomparável. Obrigado por estar comigo em todos os momentos.

Ao meu amigo **Rodolfo**, que de tão grandioso me levantou quando acreditei que estava esgotado. Agradeço por tudo.

A todos os demais amigos que me acolheram durante esses anos. Obrigado por não desistirem de mim.

“A beleza do aprendizado é que ninguém pode roubá-lo de você”.

(B. B. King)

Resumo

ARAÚJO, Luiz Guilherme Moura de. CAPACIDADE DE AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM DE ESTUDANTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UFPB. Orientador: Prof^a. Dr^a. Ana Carolina Kruta de Araújo Bispo. João Pessoa: UFPB/DA, 2017. 72p. Relatório de Pesquisa. (Bacharelado em Administração).

A autorregulação da aprendizagem é o monitoramento e envolvimento da cognição, motivação e atitudes para cumprimento de objetivos intelectuais pretendidos. Muitas são as estratégias utilizadas pelos indivíduos para realizar melhorias em seu processo de aprendizagem, dentre elas a gestão do tempo, do ambiente de estudo, do esforço e do ambiente social. No entanto, falhas nesse processo não são comuns, e um fator representa a ineficácia de um indivíduo em regular a própria aprendizagem – a procrastinação. O objetivo desta pesquisa é compreender a capacidade de autorregulação da aprendizagem de alunos do curso de Administração da Universidade Federal da Paraíba. Participaram deste estudo 13 alunos do último ano do referido curso, cujos dados foram colhidos através da aplicação de dois grupos de foco, um com alunos do turno matutino e outro com alunos do turno noturno. Caracteriza-se como um estudo qualitativo exploratório e os dados obtidos foram analisados com base na revisão das principais teorias sobre o tema. A partir dos resultados da pesquisa, percebeu-se que poucos participantes realmente se utilizam de ferramentas e técnicas para aprimorar o gerenciamento dos recursos disponíveis e também pôde-se observar que a maioria não possui objetivos e metas alinhados a iminente conclusão do curso e consequente profissionalização.

Palavras-chave: Aprendizagem; procrastinação; estratégias de autorregulação

Sumário

1 INTRODUÇÃO	110
1.1 Objetivos	122
1.1.1. Objetivo Geral	122
1.1.2. Objetivos Específicos	122
1.2 Justificativa	122
2 AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM.....	144
2.1 Gestão do tempo	177
2.2 Gestão do ambiente de estudo	188
2.3 Gestão do esforço	188
2.4 Gestão do ambiente social	199
2.5 Procrastinação	20
3 METODOLOGIA	222
4 ANÁLISE DOS DADOS.....	266
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	422
REFERÊNCIAS	455
APÊNDICES.....	Erro! Indicador não definido.9
Apêndice A.....	539
Apêndice B	50
Apêndice C	5353

1 Introdução

As últimas décadas foram marcadas por grandes avanços tecnológicos (GABRIEL; SILVA; MORETTI, 2014). Hoje, o número de fatores a disposição da sociedade, como os *smartphones* com grande diversidade de aplicativos e a internet com um fluxo de informação complexo, são potencialmente mais atrativos que os livros e demais ferramentas da educação tradicional. Com isso, é comum perceber a inquietação dos jovens por não conseguirem dominar as tentações que os dispersam da realização dos objetivos acadêmicos.

É exigido do estudante a capacidade de se manter focado diante das distrações citadas para que sejam obtidos níveis satisfatórios de absorção de conhecimento. Esse controle, operacionalizado sob a forma ativa de monitoramento e envolvimento da cognição, motivação e atitudes para cumprimento dos objetivos intelectuais pretendidos é denominado autorregulação da aprendizagem ou *self-regulated learning*, como descrito na literatura estrangeira (ZIMMERMAN, 1989).

Os objetivos da autorregulação da aprendizagem são mais facilmente identificados no contexto natural do indivíduo do que no meio acadêmico (BOEKAERTS, NIEMIVIRTA, 2005). De acordo com estes autores, na academia os alunos esperam que os professores os forneçam materiais e também auxiliem motivando-os e acompanhando seu desenvolvimento. Assim, aspectos de autorregulação são identificáveis a partir do momento em que essas variáveis são entendidas e aceitas pelo estudante, de forma a internalizar os objetivos propostos e, subsequentemente, lançar mão de seu próprio cronograma e planejamento para que os mesmos sejam alcançados.

Essa abordagem está centrada na psicologia educacional e se relaciona também com a gestão do tempo e do ambiente da aprendizagem como parte das estratégias de gestão dos recursos utilizadas pelo indivíduo para possibilitar sua própria aprendizagem (PINTRICH; 1999; FICHER; MILLER, 2000). A gestão do tempo aborda a definição e programação das tarefas a serem realizadas de uma maneira cronologicamente possível, de modo a atingir os objetivos pretendidos com as mesmas (ESTRADA; FLORES; SCHIMITH; 2011). Já a gestão do ambiente é definida como a organização do espaço físico adequado, de forma a favorecer o processo de aprendizagem (ZIMMERMAN; MARTINEZ-PONS, 1986).

O desenvolvimento de habilidades por parte dos estudantes que auxiliam no direcionamento de recursos para o alcance dos objetivos pretendidos, apesar das dificuldades encontradas, é denominada de gestão do esforço (TESTA; LUCIANO, 2010; CHEN, 2002).

Por fim, a gestão do ambiente social é a proatividade em otimizar o processo de aprendizagem através da busca por assistência, associado à motivação do indivíduo (CHEN, 2002).

As escolhas que o estudante precisa fazer no decorrer de sua trajetória na universidade para se manter focado, portanto, diz respeito a sua capacidade de organizar suas atividades de modo a que venha realizá-las no momento correto. No entanto, falhas no processo de planejamento das atividades não são raras, e um fator representa a ineficácia de um indivíduo em regular a própria aprendizagem – a procrastinação (SAMPAIO, 2011). Sampaio (2011) define procrastinação como a troca constante de tarefas importantes por atividades menos relevantes, que torna o processo de aprendizagem vago e frustrante.

Níveis de autorregulação, gestão do tempo e do ambiente e procrastinação são identificáveis em todas as pessoas, porém os níveis desses fatores variam consideravelmente em cada um (TESTA; FREITAS, 2005). O estudo sobre esses temas promove uma reflexão a respeito do comprometimento dos estudantes com sua própria aprendizagem e sua proatividade na busca contínua pelo conhecimento.

É possível observar, informalmente, possibilidades de métodos diferentes utilizados pela vasta diversidade de estudantes para a gestão do tempo e do ambiente de estudo. No Brasil, porém, é pequeno o número de estudos sobre a capacidade dos alunos autorregularem sua aprendizagem partindo desses conceitos.

A vivência em sala de aula, seja com a percepção sobre colegas de classe, seja pelos relatos de professores sobre o rendimento da turma, porém, reforçam a importância de se analisar como nós, alunos universitários, utilizamos conceitos de gestão para estruturar tarefas e objetivos pessoais com foco no melhor aproveitamento dos recursos disponíveis.

Para o curso de Administração, pontualmente, o gerenciamento eficaz possui papel essencial no estudo dessa ciência. Assim, o estudo da autorregulação voltada para estudantes de Administração se mostra relevante devido à possibilidade de entendimento de como os alunos se utilizam de técnicas vistas durante o curso num contexto pessoal para promover o próprio crescimento intelectual.

A partir do exposto, busca-se responder a seguinte questão de pesquisa: como se dá a capacidade de autorregulação dos estudantes do último ano do curso de Administração da Universidade Federal da Paraíba?

1.1 Objetivos

1.1.1. Objetivo Geral

Compreender a capacidade de autorregulação da aprendizagem de alunos do curso de Administração da UFPB.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Elencar os métodos mais utilizados pelos estudantes para gerenciamento do tempo e estruturação do ambiente para seus estudos;
- Identificar iniciativas dos estudantes para reforço do foco durante atividades de aprendizagem;
- Verificar a existência de atitudes proativas nos estudantes quanto a busca por ajudas de colegas ou estudo em grupo;
- Entender como os estudantes encaram a procrastinação dos estudos e atividades da universidade.

1.2 Justificativa

Ainda são encontrados poucos estudos no Brasil sobre a autorregulação da aprendizagem e as estratégias que a viabilizam. Em relação as estratégias, é possível encontrar pesquisas como a de Ribeiro et al (2014), que objetivaram em seu estudo traçar paralelos entre o comportamento procrastinador e o desempenho acadêmico de estudantes de Ciências Contábeis, chegando a resultados que sugerem que estudantes com altos níveis de procrastinação tendem a ter desempenho reduzido. Já Sampaio (2011) objetivou analisar os pontos de convergência da autorregulação da aprendizagem com a procrastinação acadêmica, com resultados que reafirmam que a autorregulação é negativamente afetada pelo grau de procrastinação do indivíduo. Além disso, a autora, em seu estudo, encontrou que alunos mais novos tendem a ter maiores níveis de procrastinação.

Outra estratégia de autorregulação é a gestão do tempo, tema do estudo de Estrada; Flores e Schimith (2011), que visou estruturar um modelo de gestão do tempo para aprimorar o planejamento estratégico pessoal, resultando em três etapas: auditoria do tempo (situação real), alavancagem do tempo (situação ideal) e enquadramento do tempo (planejamento semanal, planejamento diário e priorização). No artigo de Testa e Freitas (2005) os autores buscaram traçar o perfil de estudantes de Administração no que diz respeito a autorregulação do tempo e do ambiente de aprendizagem, chegando a confirmação de que regular a própria aprendizagem é um fator importante para uma boa performance acadêmica.

A evolução do mercado de trabalho, que tem exigido cada vez mais o interesse do indivíduo em buscar novos conhecimentos para melhor desenvolvimento de suas atividades (MARGARYAN; LITTLEJOHN; MILLIGAN, 2013), faz com que a realização desta pesquisa seja relevante. A partir dela será possível compreender a capacidade dos estudantes universitários, que apenas estão começando sua trajetória profissional em um mundo informacional e globalizado, de desenvolverem habilidades de regulação da própria aprendizagem.

Além disso, ao investigar alunos do último ano da universidade, estudantes que se encontram com diversas atividades para serem realizadas, entre elas o estágio, Trabalho de Conclusão de Curso e provas, será possível investigar um momento do curso em que o desenvolvimento dessas tarefas necessita de maior planejamento para serem executadas na qualidade e no tempo esperados.

2 Autorregulação da aprendizagem

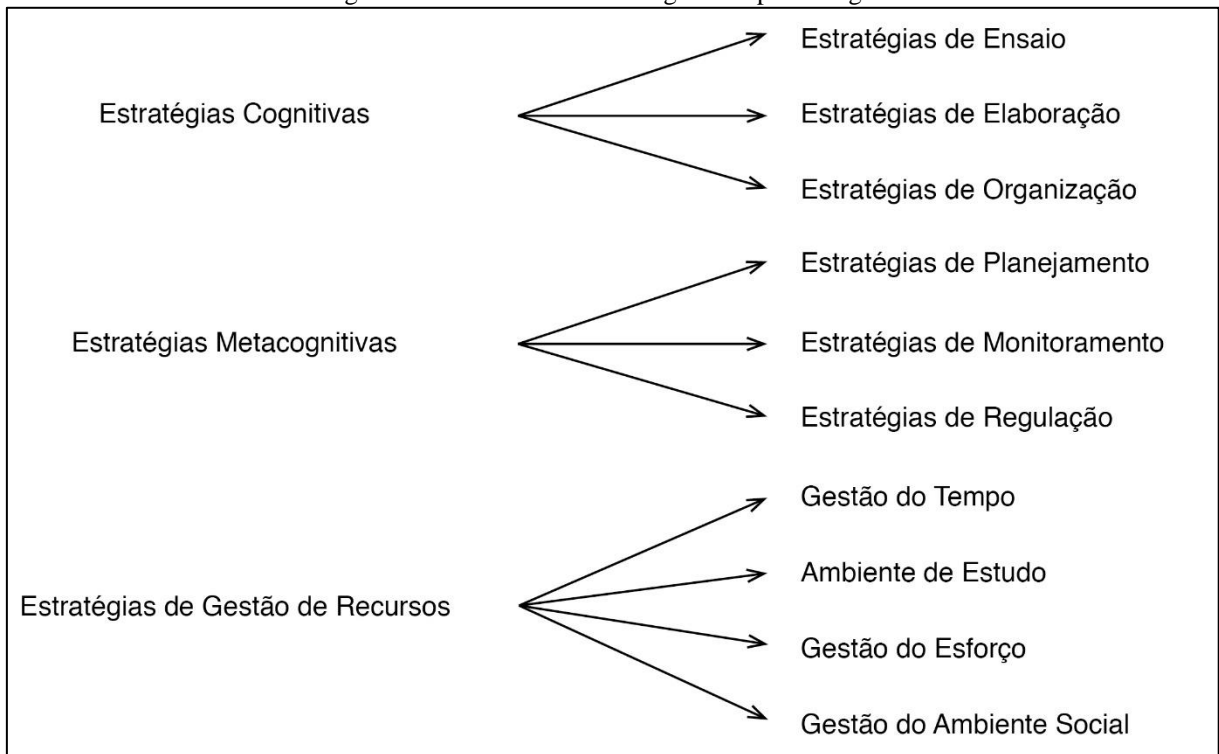
Autorregulação se refere a pensamentos, sentimentos e ações que são planejados e aperfeiçoados de modo cíclico para o atingimento de objetivos pessoais. (ZIMMERMAN, 2000). O autor reforça que o caráter cíclico da autorregulação é consequência de informações obtidas através do desempenho do indivíduo em tarefas semelhantes anteriormente executadas, de modo que o mesmo aprende com seus próprios erros e também ao comparar com realizações de pessoas ao seu redor, aprimorando o modo em que se busca alcançar seus objetivos.

O estudo da autorregulação é relativamente novo. A partir da década de 1990, o conceito de autorregulação foi analisado sobre diversos aspectos, tais como aprendizagem, gerenciamento e controle, e aplicado sobre os vastos campos da psicologia, entre eles a psicologia educacional, organizacional e clínica. (BOEKAERTS et al, 2005).

O estudo dos processos de autorregulação da aprendizagem surgiram a partir de observações que apontavam que diferenças de rendimento entre os alunos não podiam ser justificadas unicamente pela inteligência, havendo, portanto, outras variáveis que ajudavam a explicar a diferença no nível de realização das tarefas escolares e acadêmicas (FIGUEIREDO et al, 2013). Com o avanço dos estudos, diversas teorias e abordagens surgiram e, apesar de diferentes pontos de vista, percebeu-se que o estudante é capaz de regular ativamente sua cognição, motivação e seu comportamento, com finalidade de atingir determinados objetivos e melhorar seu desempenho acadêmico (FIGUEIREDO et al, 2013).

Deve-se, portanto, analisar a autorregulação da aprendizagem como um fenômeno realizado por todos os indivíduos, ainda que haja variação dos níveis de utilização de suas estratégias de aprendizagem relacionadas com os objetivos desejados (SCHUNKAND, ERTMER, 2000; FIGUEIREDO et al, 2013). McKeachie (1986, apud FILCHER; MILLER, 2000) em sua taxonomia de estratégias de aprendizagem baseada nos principais modelos de aprendizagem, divide essas estratégias em três grupos: cognitivas, metacognitivas e de gestão de recursos. A Figura 1 ilustra a taxonomia.

Figura 1 - Taxonomia de estratégias de aprendizagem



Fonte: MCKEACHIE, 1986 apud FILCHER & MILLER, 2000. Traduzido pelo autor.

Estratégias cognitivas compreendem o primeiro momento do processamento e codificação de informações no ambiente de aprendizagem, com atividades que podem, por exemplo, abranger cópia ou sublinhado de trechos como estratégias de ensaio, resumos e anotações como estratégias de elaboração, e seleção de ideias e criação de roteiros como estratégias de organização. Estratégias metacognitivas estão ligadas ao controle e certificação da efetividade da aprendizagem. Neste grupo, estratégias de planejamento estão ligadas ao estabelecimento de metas, enquanto monitoramento está ligado à testagem e compreensão do que está sendo aprendido, levando à revisão e ajustes nas estratégias de regulação (FILCHER & MILLER, 2000; BORUCHOVITCH & COSTA, 2004; TESTA;FREITAS, 2010)

Já estratégias de gestão de recursos buscam controlar e organizar os recursos disponíveis para possibilitar que as tarefas de aprendizagem sejam desempenhadas com qualidade e de modo efetivo, com foco no envolvimento do indivíduo em tornar o ambiente físico e social propícios ao processo de aprender (FILCHER; MILLER, 2000; TESTA; FREITAS, 2010).

A primeira estratégia desse grupo é a de gestão do tempo, envolve a programação das tarefas para se obter melhores resultados, onde o estudante, por exemplo, define horários

para a realização das atividades durante a semana. Já a estratégia de gestão do ambiente de estudo é a organização do local em que se irá realizar os processos de aprendizagem, de modo a torná-lo adequado para o desempenho de suas tarefas. (FILCHER; MILLER, 2000; TESTA & FREITAS, 2010).

Filcher & Miller (2000) e Testa & Freitas (2010), ainda, conceituam gestão do esforço como o processo relacionado a persistência e a manutenção do foco, reforçando sua própria motivação para que os objetivos possam ser atingidos apesar de distrações que venham surgir. Estratégias de esforço fortalecem as demais estratégias numa perspectiva motivacional. Já estratégias de gestão do ambiente social diz respeito a busca de ajuda de outros estudantes e professores durante o processo de aprendizagem (FILCHER; MILLER, 2000; TESTA; FREITAS, 2010). Chen (2002) destaca estudos que evidenciam que esse grupo de estratégias corrobora com o processo de aprendizagem, de modo que estudantes com melhores níveis de regulação de suas tarefas possuem maior proatividade para buscar ajuda de colegas e professores quando necessário.

Os grupos de estratégias demonstram que autorregulação compreende processos como estabelecer metas para a aprendizagem, utilizar os recursos de forma eficiente, gerir o tempo de maneira eficaz, tornar o ambiente de trabalho produtivo e utilizar estratégias eficazes para organizar, codificar e reforçar informações para serem lembradas. (FILCHER; MILLER, 2000; TESTA; FREITAS, 2010). Além disso, é preciso acompanhar seu desempenho, procurar ajuda quando necessário, manter pensamentos positivos acerca de suas capacidades e valorizar a aprendizagem e esforços para alcançá-la.

A autorregulação, portanto, é centrada na escolha e controle do indivíduo, de modo que o estudante só consegue autorregular se o mesmo tiver opções disponíveis para aprender e poder controlar dimensões essenciais da aprendizagem (SCHUNKAND; ERTMER, 2005). De acordo com Schunkand & Ertmer (2005), o treinamento dado nas escolas na perspectiva de incentivo para atingimento de altas notas, não necessariamente no desenvolvimento da capacidade de aprendizagem, faz com que os estudantes recebam ordens do que fazer, quando e onde vão fazer e os caminhos para se conquistar, possuindo, assim, pouca chance para criarem suas próprias estratégias de autorregulação.

2.1 Gestão do tempo

A gestão do tempo é o processo no qual estudantes definem horários e estruturam os dias em que serão realizadas as tarefas necessárias para atingimento de seus objetivos de aprendizagem (FILCHER; MILLER, 2000; TESTA; FREITAS, 2010). Eilam & Aharon (2003) afirmam que sem a pressão do tempo, a regulação não é necessária. O tempo atribui às tarefas limites de execução, visto que estas dependem da disponibilidade temporal para que sejam tiradas do campo da intenção e postas em prática (ESTRADA et al, 2011).

Com isso, o caráter limitativo do tempo acrescenta ao estudante um novo fator a ser levado em consideração ao tomar suas decisões de planejamento e regular ações que o guiarão até seus objetivos (EILAM; AHARON, 2003). Priorizar atividades importantes e reduzir o desperdício ou a má utilização do tempo são o foco para tornar a gestão do tempo eficiente, de modo a incentivar a auto avaliação do uso do tempo disponível, e vem se tornando comum na era do conhecimento e da informação (ESTRADA et al, 2011).

Cheema (2009) reitera a importância de se ter clareza quanto aos objetivos desejados, de possuir bons hábitos de estudo e de planejar e traçar metas dentro de um determinado espaço de tempo. O autor afirma que esses são os reais problemas que levam as pessoas a não conseguirem administrar o tempo disponível, e não a “falta de tempo”. Ainda, Cheema acrescenta que a auto-gestão é a chave para se conquistar o que se deseja e a habilidade de resistir às tentações é o que faz uma pessoa prosperar ou fracassar.

Testa & Freitas (2005) traduziram um trecho da pesquisa de Eilam & Aharon (2003) que elenca os fatores comportamentais pelos quais a gestão do tempo é influenciada:

A gestão do tempo é influenciada por fatores comportamentais (por exemplo, esforços de auto-observação, autoavaliação e auto-reação à performance acadêmica), fatores ambientais (por exemplo, condições do local de estudo) e fatores pessoais de aprendizagem (por exemplo, determinação dos objetivos individuais e auto-eficácia). (TESTA; FREITAS, 2005, p. 3 e 4)

A partir desses fatores, é possível observar que gerir o tempo disponível exige que o indivíduo conheça seu potencial e também limitações, assim como, a partir da clareza quanto ao nível de eficácia pretendida para a realização dos objetivos, estruture sua programação e ambiente de forma a possibilitar o sucesso de seu processo de aprendizagem.

2.2 Gestão do ambiente de estudo

Conforme visto, a gestão do ambiente de estudo consiste na estruturação do local físico para que o mesmo seja favorável ao estudo (FILCHER; MILLER, 2000; TESTA; FREITAS, 2010). A organização do ambiente de estudos está diretamente ligada ao sucesso acadêmico, de forma que estudantes que mais utilizam estratégias de gestão do ambiente apresentam melhor desempenho (ZIMMERMAN; MARTINEZ-PONS, 1988; CHEN, 2002; FILCHER; MILLER, 2000; TESTA; FREITAS, 2010).

Essa gestão envolve a organização do ambiente de forma a ter um lugar silencioso e sem distrações, sejam visuais ou sonoras, para estimular a concentração do indivíduo (CHEN, 2002; FILCHER; MILLER, 2000; TESTA; FREITAS, 2010). Para McKeachie (1986, apud FILCHER; MILLER, 2000), não é possível criar comprometimento nos estudos quando se tem muitas distrações ao redor, devendo o aprendiz organizar seu ambiente de estudos de forma a aumentar sua atenção.

Ainda, é vantajoso para o estudante possuir um local definido para seus estudos, podendo este ser, por exemplo, um lugar na biblioteca, uma escrivaninha na sala, um quarto de hóspedes ou uma mesa na cozinha. O que importa não é o local em si, mas o fato do estudante reconhecer esse ambiente como preparado para seus estudos (MCKEACHIE, 1986 apud FILCHER; MILLER, 2000).

2.3 Gestão do esforço

A gestão do esforço é habilidade de saber lidar com as dificuldades do processo de aprendizagem, utilizando, entre outras, táticas de resiliência, persistência e autorreforço (TESTA; LUCIANO, 2010; CHEN, 2002). Muitas distrações surgem e podem prejudicar o estudante, necessitando do mesmo constante manutenção do foco durante os estudos e esforço para alcançar seus objetivos de aprendizagem mesmo diante às dificuldades que potencialmente surjam (CHEN, 2002; TESTA; LUCIANO, 2010).

Na prática, a gestão do esforço pode ser observada como o desenvolvimento de habilidades de aprendizagem que ajudam os estudantes a direcionarem e controlarem sua energia para o alcance de seus objetivos, dentro e fora da universidade (CHEN, 2002). Trawick e Corno (1995 apud CHEN, 2002) afirmam que tradicionalmente escolas costumam

inferir que estudantes possuem essas habilidades e não promovem oportunidades para que os mesmos desenvolvam sua gestão do esforço.

Estratégias de gestão do esforço são componentes da motivação, de acordo com Filcher e Miller (2000). Um estudo conduzido por Sinkavich (1991 apud FILCHER; MILLER, 2000) constatou que a motivação é um dos fatores que tem impacto significativo nos resultados acadêmicos. Como fator individual, é importante que o estudante se engaje com seus estudos para que seu desempenho seja satisfatório. Por isso, Pintrich e DeGroot (1990 apud TESTA; LUCIANO, 2010) defendem que os demais componentes da autorregulação da aprendizagem estão relacionados com diferenças individuais de motivação e devem ser analisados para que se entenda a relação entre o desempenho acadêmico e as características pessoais.

2.4 Gestão do ambiente social

A gestão do ambiente social envolve a proatividade do estudante em buscar ajuda, seja de colegas e professores, ou ainda em se reunir em grupos ou discutir sobre atividades de aprendizagem (CHEN, 2002; TESTA; LUCIANO, 2010). Os autores Testa e Luciano (2010) apontam os estudos de Filcher e Miller (2000) e Zimmerman e Martinez-Pons (1988), que demonstram que os estudantes tem maiores chances de conseguirem boas avaliações nos cursos ao buscarem ajuda com os professores.

A proatividade envolvida nessa categoria de estratégia de autorregulação provê subsídios para uma aprendizagem autônoma e, associada à motivação do indivíduo, a organização otimizada de suas tarefas corroboram com a busca por assistência para possibilitar ou facilitar seu processo de aprendizagem (CHEN, 2002).

Buscar ajuda se diferencia das demais estratégias vistas pois aumenta o campo de influência da autorregulação e demonstra que a aprendizagem também depende de uma interação social (CHEN, 2002). Essa interação também é influenciada pela motivação individual, e é provável que as habilidades sociais de cada estudante determinem o grau de desenvolvimento dessa estratégia.

2.5 Procrastinação

O termo procrastinar deriva do latim *procrastinare* e literalmente significa “deixar para o dia de amanhã” (RIBEIRO et al, 2014). Muitas são suas abordagens teóricas, permitindo contradições no estabelecimento de sua definição, mantendo, porém a essência de adiamento ou atraso no termo procrastinação (SAMPAIO, 2011). Segundo o autor, a procrastinação é consequência do mal planejamento e má gestão do tempo, em que uma ação é adiada sem que isso traga resultados positivos para a tarefa inicialmente pretendida, sendo substituída por outras menos importantes. É justamente essa substituição, diz o autor, que diferencia a procrastinação da preguiça ou do ócio, já que nestas nenhuma outra atividade é realizada ao postergar a ação preterida inicialmente.

Sampaio (2011) afirma que é comum que atividades vistas como difíceis, desagradáveis ou impostas sejam procrastinadas com maior frequência, ou ainda podendo ser adiadas devido a imprevistos e urgência na realização de atividades não planejadas. O autor apresenta três dimensões e contextos nos quais essas causas principais de procrastinação podem ser estudadas. A procrastinação decisional ou disfuncional, que se refere ao adiamento de tomada de decisões ou ações importantes e a procrastinação da vida diária, que trata da dificuldade de planejar rotinas da vida, são eixos da área da psicologia clínica e associadas ao perfeccionismo e dificuldade para tomar decisões e estruturar ordem de prioridades.

A terceira dimensão é a procrastinação acadêmica, que se refere ao adiamento de demandas acadêmicas, como estudos diários ou para provas e testes, e os estudos são relacionados aos hábitos de estudo e cumprimento dos prazos estabelecidos, além da investigação sobre as estratégias de gestão dos recursos utilizadas pelo indivíduo. (SAMPAIO, 2011)

Neste estudo, o foco será na explanação do conceito de procrastinação acadêmica, que será analisado no contexto em que esta representa uma falha no processo de autorregulação e na gestão dos recursos de aprendizagem. A procrastinação no contexto acadêmico é comum entre os estudantes (SCHOUWENBURG, 2004), tendo em vista a quantidade de potenciais distrações sociais e tecnológicas mais atrativas que o estudo na universidade, e seus efeitos colaboram com o processamento superficial das informações e com um desempenho acadêmico abaixo do esperado. (SAMPAIO, 2011)

Costa (2007) mostra que a procrastinação pode ser temporária ou total, podendo também ser definida em função do comportamento - adiar a ação - ou cognitivo - adiar a

tomada de decisão. No que diz respeito ao comportamento, o autor apresenta três manifestações que podem ser a causa do adiamento: falta de prontidão, seja nas intenções ou nos comportamentos de estudo; discrepância entre intenções e comportamentos de estudo; e preferência por atividades que não sejam as que devem ser desenvolvidas.

Assim, a procrastinação é uma resposta comportamental que se manifesta ao desempenhar atividades consideradas desagradáveis, entediantes ou difíceis (KERBAUY, 2001). Dessa maneira, as atividades substitutas tendem a trazer maior prazer ao indivíduo, além de possuírem tempo de resposta à ação mais imediato. Para o autor, esse tempo estabelecido para as respostas de suas ações, sejam elas positivas ou negativas, é determinante para instalação do comportamento de procrastinar, visto que quanto mais distante das consequências, menor será o impacto de suas decisões no presente.

Ao final da revisão bibliográfica dos temas centrais deste estudo, sabe-se que a autorregulação da aprendizagem é permitida através do gerenciamento eficaz das estratégias internas ou externas ao indivíduo, dentre elas as de gestão dos recursos como tempo, ambiente físico de estudo, autorreforço da motivação e também a busca por ajuda durante o processo de aprendizagem. O gerenciamento, quando realizado de modo ineficaz, promove o adiamento e dificulta um bom planejamento da realização das tarefas acadêmicas. Desse modo, a procrastinação ocorre como consequência de uma má regulação da aprendizagem do indivíduo.

Após a revisão das teorias que apoiaram o estudo sobre o tema, a seguir é apresentado a metodologia que permitirá a aplicação desses conceitos para o alcance dos objetivos do trabalho.

3 Metodologia

A natureza deste estudo é classificada como qualitativa, que, segundo Creswell (2014) se utiliza de estruturas interpretativas/teóricas, abordando os significados atribuídos a um problema social ou humano. Ainda, em relação aos objetivos de pesquisa propostos por Vergara (2007), é possível identificar neste estudo os tipos exploratório, que se realiza em uma área de pouco conhecimento acumulado e visa oferecer uma maior intimidade com o problema em questão, e a descritiva, que expõe as características de determinados sujeitos ou fenômeno.

Essas classificações são justificadas pelo fato de não possuírem muitos estudos sobre a autorregulação da aprendizagem e, através desta pesquisa, se objetivar obter maior clareza sobre o tema, analisando a capacidade dos estudantes de Administração da UFPB de regularem sua própria aprendizagem. O respaldo interpretativo e de significado será obtido através da revisão das principais teorias sobre os temas referentes à autorregulação da aprendizagem, gestão do tempo, gestão do ambiente, gestão do esforço, gestão do ambiente de estudo e procrastinação.

Com o objetivo de se analisar os estudantes que estão no último ano do curso de Administração da UFPB que, a partir de dados obtidos na coordenação do mesmo, o semestre atual, 2016.2, possui aproximadamente 170 no último ano, sendo, destes, 85 concluintes. O curso é ofertado em dois turnos (integral e noturno), em que o turno integral conta com oito semestres e o noturno, nove.

O instrumento de coleta de dados escolhido para ser aplicado a esses estudantes foi o grupo de foco. Riccio e Ruediger (2006) definem grupo de foco como uma técnica que é derivada da dinâmica de grupo em que um moderador coordena um pequeno grupo de pessoas a fim de melhor compreender um tema que se deseja estudar. Os autores reforçam o papel do moderador de incentivar os participantes a levarem à discussão o maior número de informações, além de possibilitar reflexões sobre temas relacionados ao tema central, de forma que não seria possível em entrevistas individuais.

Desde o princípio, através das pesquisas realizadas sobre o método de grupo de foco, sabia-se que uma de suas principais dificuldades era a de reunir o grupo de pessoas com as características pretendidas. Pensando-se nisso, confeccionou-se convites para que os estudantes pudessem entender a proposta formalmente e, também, dar maior credibilidade ao evento, cujo modelo é apresentado no Apêndice A. Além disso, como forma de melhor

operacionalizar a realização dos grupos e facilitar a disponibilidade dos alunos de ambos os turnos, optou-se por estruturar dois grupos de foco, um no turno da manhã e outro no da noite, com a premissa de que os encontros fossem realizados no horário que eles já destinam para a universidade.

Os grupos de foco foram realizados na própria UFPB, no Observatório de Pesquisa e Prática em Administração – OPPA, localizado no Centro de Ciências Sociais Aplicadas. Esse ambiente possui sala climatizada, estrutura tecnológica adequada, com equipamento de filmagem e para projeção, além de se localizar no bloco em que os estudantes assistem grande parte das aulas do curso.

Os convites foram entregues pessoalmente para 15 estudantes de cada turno, esperando-se que metade destes efetivamente participariam do grupo de foco. Ainda, contou-se com o reforço de uma professora desses estudantes, para que os mesmos pudessem se interessar pelo tema e comparecer no dia marcado. O grupo de foco do turno da manhã foi marcado para o dia 31 de março de 2017 e o do turno da noite para o dia 04 de abril de 2017. O primeiro grupo de foco contou com nove participantes, com estudantes do sétimo e oitavo períodos, e o segundo com quatro estudantes, todos eles do oitavo período. Estudantes do nono período do turno da noite não compareceram. As informações sobre os participantes dos grupos de foco estão descritas no Quadro 1 a seguir:

Quadro 1 - Participantes dos grupos de foco, de ambos os turnos

Participante	Idade	Período	Turno	Blocado	Outra graduação
1	20 anos	7º	Manhã	Sim	Não
2	40 anos	7º	Manhã	Não	Não
3	22 anos	8º	Manhã	Sim	Não
4	21 anos	8º	Manhã	Sim	Não
5	22 anos	8º	Manhã	Não	Sim
6	22 anos	7º	Manhã	Sim	Não
7	22 anos	7º	Manhã	Sim	Não
8	22 anos	8º	Manhã	Sim	Não
9	21 anos	7º	Manhã	Sim	Não
10	48 anos	8º	Noite	Sim	Sim
11	23 anos	8º	Noite	Sim	Não
12	22 anos	8º	Noite	Sim	Não
13	20 anos	8º	Noite	Sim	Não

Fonte: Dados da pesquisa (2017)

Para melhor operacionalização do grupo de foco, formulou-se um roteiro semiestruturado, que, segundo Stake (2011) é guiado pelo problema de pesquisa, estruturando-se algumas perguntas que são focadas nos tópicos/assuntos que se almeja levantar informações. O roteiro foi projetado para os participantes em forma de slide, contando com informações sobre como seria o andamento do grupo de foco, orientações gerais para os participantes, breve explicação sobre o conteúdo de autorregulação da aprendizagem e as perguntas propostas para a discussão do grupo, conforme pode ser visto no Apêndice B. Foi realizada uma pergunta sobre cada um dos tópicos de relevância desta pesquisa: gestão do tempo, gestão do ambiente de estudo, gestão do esforço, gestão do ambiente social e procrastinação. Ainda, foi proposta uma pergunta que indagava a uma autoavaliação do estudante sobre a sua capacidade de regular a sua própria aprendizagem.

Para iniciar a apresentação do grupo, além de informações sobre a graduação já vistas na Tabela 1, pediu-se que os participantes informassem as atividades que exercem, como forma de conhecer a disponibilidade do tempo para as tarefas da universidade. Essas informações se encontram na Quadro II a seguir:

Quadro 2 - Atividades dos participantes dos grupos de foco, de ambos os turnos

Participante	Faz estágio	Carga horária estágio	Outras atividades	Carga Horária atividades
1	Sim	4 horas/dia	Não	-
2	Não	-	Sim	8 horas/dia
3	Não	-	Sim	Não especificado
4	Sim	6 horas/dia	Sim	Não especificado
5	Não	-	Sim	Não especificado
6	Não	-	Sim	Não especificado
7	Não	-	Sim	Não especificado
8	Não	-	Não	-
9	Não	-	Sim	Não especificado
10	Não	-	Sim	8 horas/dia
11	Sim	5 horas/dia	Não	-
12	Não	-	Sim	Não especificado
13	Sim	4 horas/dia	Sim	Não especificado

Fonte: Dados da pesquisa (2017)

O tempo de realização do grupo de foco no turno matutino foi de 1 hora e 33 minutos, enquanto a duração do grupo realizado no turno da noite foi de 1 hora e 01 minuto.

Foram utilizadas duas câmeras para filmarem os participantes, além de dois celulares para captarem somente o áudio, para facilitar a identificação dos participantes na análise dos dados. Contou-se, ainda, com um auxiliar para manusear os equipamentos e garantir que as discussões fossem registradas. Os participantes foram informados que os recursos de gravação somente seriam utilizados com a finalidade de registrar as discussões para fins de pesquisa e que não seriam divulgadas.

Quanto à análise dos dados, as respostas obtidas foram destrinchadas a partir da análise de seu conteúdo. Bardin (2007) a define como um conjunto de técnicas de análise das comunicações, aplicando procedimentos sistemáticos de descrição do conteúdo obtido na coleta de dados e, assim, permitindo a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens. Segundo a metodologia de Bardin (2007), essa análise possui três etapas. Primeiramente, na etapa de pré-análise, são definidos os documentos que serão analisados. A segunda etapa é a exploração do material, em que se codifica e categoriza os dados da análise em questão. Já na terceira etapa, de tratamento dos resultados, acontece a interpretação, de fato, dos dados, baseando-se nos materiais empíricos.

Dessa forma, como primeira etapa do processo, definiu-se, como já exposto, o grupo de foco para obtenção dos dados e, durante as discussões dos grupos, fez-se uma breve explanação sobre a teoria da autorregulação da aprendizagem e o significado das estratégias de gestão de recursos, bem como sobre a procrastinação, vista como falha na estruturação dessas estratégias. Então, foram realizadas perguntas relacionadas a cada um desses pontos e, por fim, uma pergunta para estimular a autoavaliação dos estudantes quanto ao seu processo de aprendizagem.

Na segunda etapa, as discussões foram transcritas em sua integralidade e, em seguida, trechos relevantes relacionados às perguntas de interesse da pesquisa foram separados de acordo com os temas que estavam relacionados, seguidos pela interpretação do autor sobre cada um e colocados em um quadro (Apêndice C) para melhor ilustração desta etapa. A categorização foi feita agrupando as informações semelhantes entre os estudantes e também algumas falas que destoavam dos demais de modo a buscar entender e considerar todas as colocações do grupo. Por fim, a etapa três, em que ocorre a interpretação da análise dos dados obtidos, será mostrada a seguir.

4 Análise dos dados

A primeira pergunta buscava compreender a capacidade de programação dos participantes no tempo, indagando-os: “como vocês fazem para gerir o seu tempo disponível? Utilizam alguma ferramenta/método para isso?”. Através da discussão do grupo, pode-se observar que alguns participantes utilizam efetivamente algumas ferramentas para gerenciamento do tempo, enquanto outros não possuem uma programação bem definida de suas atividades. Cinco dos trezes participantes apresentaram em suas falas ferramentas para ajudar na programação de suas atividades, sendo cada uma dessas ferramentas diferentes entre si.

A participante 4 utiliza um aplicativo para celular, mesmo acreditando que outras ferramentas seriam melhores, porém optou por essa plataforma devido à facilidade em seu transporte. “(...) Eu acho que agenda, coisa escrita, é melhor, mas pelo tempo ou a necessidade de não estar carregando muita coisa eu tento usar o aplicativo em si.” (Participante 4). Já a participante 7 faz uso de um quadro em sua casa e dá preferência para a programação de atividades pessoais. “(...) é como se eu programasse mais as coisas que não são da Universidade no quadro, aí se tiver livre resta para Universidade. ” (Participante 7). Para esta participante, a priorização ocorre pelas atividades pessoais, e não as acadêmicas.

A participante 5 afirma ser uma pessoa que “adoro rotinas” e que desprende seus horários livre, que são os mesmos semanalmente, para as atividades acadêmicas, ordenando pelos mais prioritários. A criação de bons hábitos de estudo, como destinar um horário semanal para as atividades, é um aspecto positivo da gestão do tempo. O participante 10 também possui um horário específico diário para a realização das atividades. No turno da manhã, entre a hora em que chega em seu trabalho e o início efetivo de seu expediente, faz uso do sistema que a Universidade dispõe para seus alunos:

antes eu utilizava anotação, depois eu fui usando meu próprio e-mail na empresa, assim, uns lembretes, agenda, né, mas hoje depois que surgiu o Sigaa [Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas], eu tenho uma rotina de consultar quase que diariamente, eu vou lá e olho, pra ver se tem alguma coisa pendente, isso ajudou bastante pra não perder de vista nada, né. (Participante 10)

Por fim , os Participantes 11 e 13 fazem uso, respectivamente, de anotações no próprio caderno para a programação das atividades e de lembretes no celular para lembrá-lo de atividades importantes a serem realizadas, de modo a não perder de vista as atividades prioritárias:

Eu geralmente anoto numa folha do caderno, eu faço como se fosse um calendário com todos os dias, aí de acordo com o que o professor vai passando atividade, um trabalho pra entregar, eu vou marcando pra ficar, tipo, visualmente mais fácil dizer qual dia vai ter tal atividade (Participante 11).

Quanto aos estudantes que, através de seus discursos não pôde-se identificar o uso de alguma ferramenta de gerenciamento do tempo, os participantes 1 e 3 disseram que já fizeram uso de algumas estratégias para a programação das atividades, porém não obtiveram sucesso e, então, não as utilizam mais. “Eu já tentei várias vezes gerenciar meu tempo através de alguma planilha de horários, de aplicativos e alguma coisa parecida mas eu nunca consigo seguir.” (Participante 3). Complementando a fala deste, o Participante 1 discursa, em dois momentos: “Eu também já tentei algumas vezes fazer, não era uma planilha mas colocar num papel como que eu ia dividir meu tempo (...) mas aí todas as vezes dava errado e saía fora do que eu planejei.”, “(...) hoje em dia eu não faço mais isso de anotar no papel nem nada, é só na cabeça mesmo e de acordo com o que vai surgindo, o que for mais próximo da obrigação eu faço.” (Participante 3).

Os participantes 2, 8 e 12 não relataram o uso de ferramentas para auxiliar na programação das atividades, porém não explicitaram se já utilizaram no passado. Ainda, os participantes 8 e 12 afirmaram que guardam na cabeça e que age “por veneta”, respectivamente. “...o meu é mais assim por veneta ‘não, tem uma atividade pra fazer, eu vou fazer agora’, eu não digo ‘ah, de tal hora eu vou começar, vou fazer’ (...)” (Participante 12). A não estruturação de cronogramas ou ferramentas semelhantes para a realização das atividades é um aspecto negativo da gestão do tempo.

Já o participante 6 foi mais direto, afirmando que nunca utilizou ferramentas para tal. “Eu nunca programei nada, nunca tentei usar nenhum aplicativo, nunca tentei fazer planilha, como o pessoal, nunca fiz anotação, nunca, isso desde o colégio, no ensino médio, até hoje, nunca programei nada.” (Participante 6). O participante 9 relatou que possui um problema para gerenciar o seu tempo, alegando que possui dificuldade na definição da ordem de importância da realização de tarefas. A capacidade de discernir a ordem de prioridades é importante para uma boa gestão do tempo. Para o participante 6:

Eu não administro muito bem meu tempo, não, na verdade eu dou um jeito (...) Eu tenho um problema para a questão de conseguir fazer multitarefas, eu costumo ter um foco em uma atividade e eu vou dedicar a essa atividade, e por conta disso eu acabo meio que esquecendo das outras e acaba por ser um problema (...) Então eu acho que, pra mim, é um grande problema essa questão de gerenciar o que é mais importante, o que devo fazer antes, eu tenho um pouco de dificuldade. (Participante 9)

Após a discussão do primeiro ponto, prosseguiu-se com a segunda pergunta, que trata sobre a gestão do ambiente de estudo. Perguntou-se aos participantes: “em qual ambiente físico vocês preferem estudar? Possuem algum de sua preferência? Quais são as características que eles devem possuir?”. A partir dos discursos dos participantes, pode-se observar que quatro deles possuem locais fixos para seus estudos, três citaram mais de um local de preferência e enquanto seis variam mais o ambiente. O reconhecimento de um local como preparado para seus estudos é determinante para uma boa regulação da aprendizagem.

Os participantes 1, 10, 11 e 13 possuem lugares fixos para suas atividades. Todos eles possuem como exigência o silêncio para permitir a concentração nos estudos. O participante 1 relata:

Eu também, eu sou muito criterioso quanto ao local de estudo. Por exemplo, lá em casa tem um local, um quarto mais afastado da casa, e ele tem que tá extremamente limpo. (...) Quanto a iluminação, eu não gosto da pouca luminosidade, me incomoda, também não gosto se a luz for muito forte, tem que se mais ou menos do jeito que tá aqui [no OPPA]: intermediário. (...) Também não gosto de pessoas do meu lado, de zoada, (...) de estudar no calor, eu ligo o ventilador, fecho a porta, a luz tem que tá boa, tem que tá sozinho, qualquer barulho me incomoda (...). (Participante 1)

Por possuir dificuldades de se empenhar em casa, devido à quantidade de assuntos que surgem e dificultam a concentração, o participante 10, como já relatado, desprende de um tempo no turno da manhã na própria empresa em que trabalha para seus estudos, e descreve as características desse ambiente: “tem que ter [iluminação], tem que ser arejado, ambiente bem tranquilo”. A participante 11 relatou apenas o silêncio como essencial, porém seus estudos costumam ser sempre no mesmo local, o seu quarto, por acreditar que ele atende bem a esse requisito. Esta ainda reforça, afirmando que tem uma casa, também, em outra cidade, porém encontra dificuldade de concentração. “Eu vou menos porque eu não consigo estudar lá, até tenho meu quarto, tenho todo o ambiente favorável, não ter muita gente, eu simplesmente não consigo, fora do meu quarto aqui, que é o que eu convivo mais (...)” (Participante 11)

Já o participante 13 exerce suas atividades na madrugada, após a aula no turno da noite, no seu quarto. “(...) eu já troquei o dia pela noite, porque meu quarto é muito barulhento durante o dia (...) eu estudo quando eu volto da universidade, eu estudo madrugada adentro e durmo de manhã (...)” O mesmo também relatou que “precisa ser um lugar silencioso, (...)”

tem que ser sentado, numa cadeira confortável e num lugar bem iluminado (...)” (Participante 13)

Os participantes 4, 6 e 9 relataram os locais em que preferem estudar. A participante 4 possui preferência por estudar em seu quarto durante o dia, devido à iluminação natural, porém, como desprende o tempo antes da aula, também no turno matutino, para estudos na universidade, relatou sua preferência pela praça de convivência do Centro de Ciências Sociais Aplicadas. “(...) eu prefiro estudar ali na praça do CCSA, do que estudar na biblioteca, porque eu não sei, as vezes é até o próprio ar-condicionado, toda a estrutura, assim, faz com que demore pra me concentrar (...)” (Participante 4).

Possuindo preferência para estudar no Observatório de Pesquisa e Prática em Administração – OPPA, o participante 6 relatou que para isso é necessário silêncio. Ainda, quando executa suas atividades em casa, possui preferência de estudar no quarto ou na cozinha, porém afirma que “quando é, principalmente quando é leitura (...) eu boto uma música pra ouvir, eu acho que me ajuda a concentrar (...)” (Participante 6). O mesmo também relatou que, devido às conversas paralelas e aos desvios de atenção, possui dificuldade para estudar em grupo.

Apesar de não gostar de estudar em casa, pelas conversas dos outros moradores, o participante 9 o faz quando é necessário. Para isso, ele relata: “eu chego em casa, as vezes já chego um pouco cansado, então eu descanso, por exemplo, de oito à meia-noite, e a partir do horário que o pessoal vai dormir, eu fico sozinho em casa, que eu tenho ali perto pra estudar (...)”. Normalmente, o local ideal para seus estudos é também no OPPA, sem interrupções e barulhos.

Os demais participantes, que possuem locais mais variados, também mostraram que o silêncio é importante, porém nem sempre é possível controlá-lo. Para o participante 2, a preferência é por ambientes iluminados, sem barulho e distrações perto da mesa de estudo, que normalmente é a sala de sua casa. Porém, o mesmo utiliza outros ambientes para tal, de forma a otimizar seu tempo. “Até mesmo quando venho do trabalho pra casa, no ônibus, tem alguma coisa pra ler, já pego o celular, dou uma lida, esse ambiente vai variando um pouco” (Participante 2).

Alguns participantes relatam, durante toda a discussão, uma diferença clara entre a forma de se estudar disciplinas mais teóricas, com mais leitura, e disciplinas de cálculo, que necessitam maior prática e realização de exercícios.

Eu vario um pouco, pra questões de, assim, estudar disciplinas teóricas eu prefiro estudar sozinha, e aí é ou no meu quarto ou na sala da minha casa, priorizo os momentos que não tem ninguém, que é as vezes de tarde ou de noite já bem tarde, que é onde fica mais silêncio, tal, o ambiente tem que tá iluminado e não pode ter muita coisa perto, tem que tá com a mesa só com as coisas que eu vou estudar, eu tiro tudo de perto, porque eu gosto do meu canto livre pra fazer minha bagunça na hora de estudar, e gosto de ficar falando sozinha também, de ficar lendo alto, ficar escrevendo as coisas altas, então é bom que não tenha muita gente por perto, que é pra eu fixar bem. Já cálculo, eu não tenho problema nenhum, eu as vezes eu estudo, por exemplo, as disciplinas de [Administração de] Materiais, Estatística, [Administração de] Produção, essas coisas, eu estudava na cozinha de casa, pessoal jantando lá em casa e eu fazendo as coisas, fazendo as questões, ou na sala com minha irmã assistindo televisão e eu fazendo, aí eu já não me importo tanto. (Participante 3)

Para a participante 5, o barulho não incomoda, porém o ambiente não pode ser quente e nem possuir muitas distrações ao redor, e iluminação mediana. “(...) eu tenho um grande problema porque eu não posso estudar no meu quarto porque tem uma cama lá (...) aí eu vou pra outro lugar, uma sala, alguma coisa que seja tranquilo, que não tenha muito calor, e aí dá certo (...)”. A estudante ainda relatou que realiza intervalos durante o seu estudo, estudando 1 hora e dando pausas de pelo menos 15 minutos. Esses intervalos também são feitos pela participante 3, que atribui a esse motivo o fato de não ter costume de frequentar bibliotecas, por acreditar que possuirá menos liberdade. Esses intervalos não são vistos como distrações devido ao fato de serem programados e não interferir na concentração da participante.

A participante 7 relatou que possui dificuldades para se obter silêncio em seu quarto, onde costuma estudar para as atividades acadêmicas, e também sofre muitas interrupções de sua família. Com isso, afirma que se acostumou com certa quantidade de barulho. A variação de lugares se dá pela preferência de se estudar em grupo, podendo se reunir em outros em ambientes para possibilitar os encontros.

(...) As vezes eu coloco, quando tá muito silêncio, eu coloco uma música pra poder começar a me concentrar, nem que depois eu desligue, mas assim, de ambiente ideal, seria um sem interrupções, sem pessoas falando e tal, com música ambiente e iluminação, que eu tenho muita agonia de luz muito forte, meu olho começa a doer, mas assim, até agora, no curso, a melhor estratégia foi estudar em grupo, principalmente pras matérias que eu tenho mais dificuldade, que são as de cálculo. (Participante 7)

Sem especificar o ambiente de seus estudos, o participante 8 relatou ser exigente. “Eu não gosto de pessoas do meu lado, nem de falatório, nem de ruído, senão eu me desconcentro. Aí eu gosto de ambientes fechados, que tenham iluminação não tão forte, não tão branco, mas meio escuro, e que seja completo silêncio.” (Participante 8). Estudantes que

mais utilizam estratégias para gerir o ambiente costumam possuir melhor desempenho acadêmico. Já a participante 12 possui um ambiente de estudos não preparado para a execução de suas atividades, o que pode-se induzir um comprometimento menor da participante com o seus estudos. Para a mesma, o ambiente é definido como “bem louco”:

Eu começo na cozinha, na mesa da cozinha (...) mas aí quando eu vejo que tá muito, muita zoada, aí eu pego pra um cômodo mais silencioso e fico lá estudando, e às vezes, se é muito tarde da noite (...) aí eu ligo a TV bem baixinho, fico no sofá, às vezes eu não tô nem assistindo, só pra ficar ouvindo alguma coisa pra pensar que eu não tô só (...) mas assim, tem que ter silêncio, senão não eu também eu não consigo, não. (Participante 12)

A respeito da gestão do esforço e a motivação dos estudantes para melhorarem suas habilidades em lidar com obstáculos que surgem no processo de aprendizagem, perguntou-se aos participantes: “como vocês costumam se motivar para manter o foco durante os estudos? Quais estratégias para se manterem motivados nos estudos apesar das distrações?”. A partir das respostas obtidas, pode-se perceber que alguns dos estudantes do grupo utilizavam a pressão, muitas vezes por deixarem para realizar as tarefas próximas ao prazo ou por medo dos resultados que obterão caso não se mantenham focados, como forma de motivação para finalizá-las, enquanto outros tinham objetivos claros que gostariam de atingir e se relembavam constantemente deles para prosseguir e, ainda, os estudantes que desenvolveram certas estratégias para persistirem.

Para os participantes 1, 7, 9, 11 e 12, as pressões que os fazem permanecer focados são diversificadas. Para o participante 1, é a preocupação do resultado como forma de nota abaixo do resultado. (...) eu tenho aquela obrigação a cumprir, se eu não estudar eu não vou tirar nota boa na prova, então a minha motivação é única e exclusivamente eu saber que eu tenho aquela obrigação e que eu tenho que estudar (...)” (Participante 1). Pode-se observar certo nível de persistência do participante em se manter focado para atingir boas notas.

Já para as participantes 7 e 12, a pressão é formada devido aos prazos apertados criados pela realização das atividades muito próximas ao prazo final. Pressões quanto ao prazo ocasionadas pela procrastinação das atividades podem ser vistas como dificuldades no uso de táticas de autorreforço para realizá-las normalmente, precisando de um ambiente caótico para realizá-las. “Falando de prova, né, como sempre deixo muito pra cima da hora, ou é ali ou então já se sabe pra onde vai, né? Então eu me motivo, não é uma motivação, é tipo, ou vai ou tem que ir (...)” (Participante 7). “Eu acho que o que me mantém motivada é o prazo pra entregar aquela atividade. É como eu disse: eu só estudo sob pressão, então (..) se

for pra agora eu largo tudo e faço, mas se for [pra depois], eu fico adiando, adiando, depende muito da situação” (Participante 12)

Para o participante 9, o reforço da motivação vem através do medo. “O que mais me motiva, acho que, de certa forma, é o medo de fracassar, de tirar nota baixa, então eu meio que utilizo isso pra, tipo, não ter essa sensação (...)” (Participante 9).

Quanto aos estudantes que se guiam para alcançar seus objetivos, os participantes 2, 3, 6 e 8 possuem a mesma vertente: bons resultados acadêmicos. Traçar metas é um recurso eficiente para permanecer focado durante o processo de aprendizagem. Enquanto o participante 2 busca estudar “um pouco a cada dia” para conseguir concluir o curso no ano corrente, a participante 3 tem como objetivo terminar o curso sem que tenha realizado nenhuma prova final, aliando à pressão dos prazos para realizar qualquer atividade que precise ser entregue para que obtenha bons resultados acadêmicos. “(...) tem que estudar porque se não estudar, já era, aí pronto, aí rola a madrugada, rola tudo.” (Participante 3).

O participante 8 possui aspirações de ser o melhor estudante possível, afirmando: “minha motivação é um pouco estranha, tipo, mania de grandeza, eu quero ser o melhor em tudo (...) aí eu estudo todos os detalhes pra eu ser o melhor mesmo.”. Já para o participante 6, o pensamento no futuro, aliado ao sentimento de obrigação quanto a realização das atividades e, também, objetivos acadêmicos servem de motivação para se manter focado:

(...) pensar no futuro é uma das motivações que me faz: “ah, eu quero isso pra mim no futuro”, então eu tenho que fazer isso agora. A questão da obrigação que ele disse, também é outra coisa que me motiva, é minha obrigação de cumprir, eu tenho essa consciência da responsabilidade, é minha obrigação ter que fazer isso, ter que fazer o melhor. Outra coisa que me motiva é algo que, quando eu entrei no curso, passei no curso, eu coloquei como meta (...) que eu queria era terminar o curso bloqueado, exatamente por conta das greves e isso atrasar o curso, então seria mais um motivo pra atrasar a conclusão do curso, eu queria terminar o curso sem perder nenhuma cadeira, então sempre que eu me dava mal em uma prova, na segunda eu já estudava mais, já corria atrás pra tirar nota boa, e isso motiva (...) (Participante 6)

Quanto às estratégias citadas pelos estudantes 4, 5, 10 e 13 para despertar a motivação, elas são diversificadas. O uso de recompensas pelo esforço despendido é uma boa tática de autorreforço a ser utilizada pelos estudantes. Para a participante 4, o café a estimula para prosseguir com as atividades. “(...) quando eu tô muito cansada mas preciso fazer alguma coisa, o café me desperta (...) como se ele motivasse também (...)” (Participante 4). A participante 5 já utiliza o chocolate, além de, como falado anteriormente, realizar pequenas pausas durante o estudo para retomar com mais energia. “Chocolate sempre me dá uma motivação a mais, e o fato de parar também me motiva bastante, o fato de conseguir ter uma

hora e conseguir parar depois um tempinho, faz com que eu fique mais motivada pra próxima hora.” (Participante 5).

Estratégia semelhante tem o participante 13, que também oferece a si mesmo intervalos como forma de recompensa pelo esforço despendido:

(...) quando tem muita gente dentro de casa, que eu começo a ler, a estudar, e aquele barulho começa a tirar minha atenção, eu dobro o esforço mas aí eu faço pequenas recompensas. Como eu também sou viciado em séries, aí eu estudo um tempo mais curto e assisto um episódio, aí estudo de novo e depois assisto mais outro episódio, e assim eu vou me recompensando pelo aquele esforço, que aí eu relaxo e depois eu estudo, minha estratégia é essa pra me motivar. (Participante 13)

Por fim, o participante 10 se aposentou há alguns anos e, de acordo com ele, isso afetou bastante a motivação para realizar as atividades acadêmicas: “ (...) eu me aposentei durante o curso, em 2014, então isso foi altamente motivante no sentido financeiro, mas no sentido de motivação pra estudar, isso me derrubou mais (...)”. Para auxiliá-lo a manter focado, o mesmo mantém o arquivo do texto a ser lido ou estudado aberto no computador em que trabalha, realizando, assim, uma estratégia de contato visual constante para lembrá-lo do conteúdo pendente, sendo uma boa tática de resiliência para se adaptar em seu novo contexto de vida.

A última pergunta relacionada às estratégias de gestão de recursos aborda o ambiente social dos estudantes, ou seja, a busca por assistência de colegas ou professoras que facilitam o processo de aprendizagem. Foi perguntado para o grupo: “você costumam estudar em grupo? Se tiverem uma dúvida, vocês buscam resolver por vocês mesmos ou pedem ajuda aos amigos?” Mais uma vez foi percebido nos estudantes do grupo uma separação clara entre a aprendizagem de disciplinas da área de exatas e de humanas, e também a sinergia dos estudantes que estão no mesmo período e turno.

Os estudantes que são da mesma sala comentaram como costumam, sim, contar e oferecer ajuda entre si, estudando em grupos. Os participantes 1, 2, 6 e 9 afirmaram que costumam estudar o conteúdo individualmente, possuem essa preferência, e em seguida marcam para tirar dúvidas e exercitar. A dificuldade de realmente estudar o conteúdo o grupo pode ser vista na fala do participante 6: “se eu tiver sabendo do conteúdo e a pessoa precisar de ajuda, eu vou ajudar, eu vou tá disponível pra ajudar, mas se eu tiver precisando estudar pra aprender eu não consigo estudar muito bem em grupo, isso eu tenho dificuldade (...)”. A partir dessa fala podemos observar a inclinação de sua aprendizagem para uma maneira mais

autônoma. Mais a frente, o mesmo complementa: “(...) quando eu tenho dúvida, primeiro não, primeiro eu tento procurar, né, tento estudar, comparar exemplos, eu tento achar, eu tento tirar por conta própria. Quando eu não consigo eu procuro alguém, sim, procuro algum colega pra tirar aquela dúvida em específico (...)”.

O participante 2 reitera essa ideia, afirmando: “eu busco ajuda, geralmente quando eu tinha dificuldade numa questão, num negócio, procuro ler mais, procuro tirar dúvida com os professores (...) com os colegas (...)” (Participante 2). Fazendo a separação entre disciplinas de cálculos e as teóricas, o participante 9 acredita que “flui melhor as ideias” quando tem certa base de estudo das disciplinas de cálculo adquirida individualmente para conseguir melhor esclarecimento de suas dúvidas. Ainda, o participante 1 afirma:

(...) eu prefiro quebrar a cabeça dentro do quarto isolado, aprender, e depois que eu tiver sabendo de tudo, aí marca ‘vamos resolver uma lista?’. Os três aqui [Participantes 6 e 2] a gente faz isso, depois que a gente estuda, sabe de tudo, vamos tirar as dúvidas que surgir, vamos resolver uma lista e marca, a gente vem e só tira a dúvida, só pra complementar, mas pra dizer ‘ah, vou vim e vou estudar do início’, eu não consigo. (Participante 1)

Para os participantes 3, 4, 5, 7 e 8, essa ideia também aparece, porém os contatos se mostram um pouco mais distintos. A participante 4 afirma que estuda com os colegas de classe, porém prefere o estudo individual por acreditar que está aproveitando melhor seu tempo destinado aos estudos. A mesma, porém, faz uma ressalva: “

Eu tenho só um adendo, eu prefiro estudar sozinha quando tem alguma obrigação de fazer alguma prova e eu só tenho aquele espaço pequeno de tempo, só que pra aprender, eu aprendo mais em grupo, não necessariamente estudando algo teórico, mas conversando sobre algum assunto, então por isso que, pra mim, eu gero muito mais ideia e aprendizado quando eu tô debatendo (...). (Participante 10)

A participante 5 conta que no início do curso não perguntava muito porém, com o passar do tempo, foi-se identificando colegas que mais sabiam sobre cada disciplina e passou a tirar suas dúvidas com elas. Sobre os professores, a estudante afirma:

E também em questão aos professores, eu acho que tem muito receio em relação aos alunos, de perguntarem aos professores, tem muito medo, assim, por isso que a gente faz essa associação de todo mundo se ajudar, mas o que eu aprendi (...) é que o problema é não perguntar, porque ele [professor] tá lá pra ensinar pra você, então o feio é você não levar o que ele pediu, o bonito é você chegar lá e perguntar e isso me ajudou a perguntar, hoje eu pergunto a Deus e o mundo qualquer coisa (...). (Participante 5)

A participante 7 que também já não sente a mesma dificuldade que sentia no início do curso de tirar dúvidas com os professores depois das aulas. Quanto aos colegas, ela

afirma que foi criada uma cultura entre seus colegas de classe que, para ela, “estragou o aprendizado”. Para ela, “toda vez que tem uma cadeira de cálculo, alguma coisa, eu simplesmente descarto a possibilidade de estudar sozinha, eu lembro, eu fico insistindo pra gente poder estudar juntos”. Essa afirmação, portanto, mostra a dependência da mesma com o estudo em grupo, de modo que ela condiciona seu aprendizado a esses momentos.

Ao rebater a afirmação da participante 7, a participante 3 afirma, por fazer parte do mesmo grupo de colegas que se reúnem, que para ela esse hábito não dificultou o aprendizado porque, afirma ela: “(...) apesar do fato de que a gente sempre esperava ficar junto pra poder aprender e começar a fazer, isso atrasava um pouco, mas eu gostava porque lá eu tirava minhas dúvidas, eu aprendia como é que fazia (...)”. Ela afirmou que utiliza o grupo de estudos como suporte, porém nunca deixou de ter seus momentos de estudos individuais para fixar o conteúdo. Caso o grupo não tire suas dúvidas, a participante afirma que em seguida ela busca com outras fontes.

Os participantes 10, 11, 12 e 13 também são da mesma sala e costumam estudar em grupo, juntamente com outros colegas de classe. O participante 10 afirma:

(...) a gente é costumeiro, principalmente naquelas disciplinas, assim, de cálculo e de muita análise (...) a gente se reúne e uma coisa que é diferencial que eu notei, que eu percebi, assim, que é meio que o pulo do gato, a gente fica se perguntando sobre o tema, a gente estuda as nossas anotações e chega na sala e começa a fazer perguntas: “[Participante 13], o que é que tal coisa?”, e [Participante 13] devolve a pergunta sobre outro tema, e assim vai, um pro outro, e debatendo sobre o tema, e geralmente aquilo que a gente escolheu pra perguntar, cai na prova, e aí todos acabam acertando aquelas questões e aí uma prova que você tava desesperado, que você ia tirar uma bomba, você acaba se saindo bem. (Participante 10)

Para a participante 11, as dúvidas passaram a ser tiradas com o grupo algum tempo depois de ter entrado no curso: “no início do curso, como eu só tava só estudando, só aqui, sem estagiar, sem participar de projeto, de nada, aí eu conseguia estudar sozinha, muitas vezes, dificilmente eu ia procurar alguém pra tirar uma dúvida (...)”. Com o participante 13 aconteceu algo semelhante pois no início ele não se comunicava com os colegas de classe, e buscava os professores quando dúvidas surgiam. A pouca comunicação, talvez por suas habilidades sociais não serem tão desenvolvidas no curso, determinou o grau de desenvolvimento de sua gestão do ambiente social. Hoje, esse participante afirma que se acostumou e que já não se esforça tanto para resolver suas dúvidas individualmente, e sim busca a ajuda do grupo por achar que irá conseguir a resposta mais facilmente. Os participantes 6 e 12 reforçam, porém, que o encontro pessoal acaba sendo o último recurso e

que normalmente as dúvidas são tiradas através de aplicativos no celular, mandando fotos das dúvidas e recebendo o feedback.

O próximo tópico de discussão proposto para os grupos foi relacionado à procrastinação. Para isso, foi proposta a seguinte pergunta aos participantes: “você costumam postergar as tarefas a serem feitas ou as realizam a medida que vão surgindo?”. Neste ponto, pretende-se extrair dos indivíduos a percepção que eles tem sobre as próprias falhas no processo de aprendizagem, buscando que apontem como se enxergam em relação à realização das tarefas pretendidas no tempo ideal.

Para a maioria dos participantes, o nível de procrastinação é elevado na percepção deles. O participante 1 afirma que posterga “todas as atividades que tem que ser feitas”, dando prioridade ao que é mais próximo e deixando o que é mais distante pra depois. Complementando a ideia dele, a participante 7 brinca: “(...) se o professor passou o trabalho hoje para daqui a 15 dias, jamais o trabalho será feito hoje, entendeu? Bem mais perto, se brincar, a noite mesmo, como ele [Participante 1] falou”. Para ela, a postergação de atividades se dá pelo costume, por já estar acumulado, então ao realizar o que está mais perto acaba já sendo em cima da hora.

Para a participante 5, sua procrastinação é vista como estratégia para o estudo das provas, e o faz por achar que não rende quando chegar nos dias delas. “Com a pressão da prova chegando, três dias antes, dois dias antes eu consigo estudar, mas antes não, porque não tem aquela pressão da prova chegar, e tal, é uma estratégia que eu utilizo (...)” (Participante 5)

A participante 12, durante toda a discussão, falou sobre a sua prática de apenas realizar as atividades ao se sentir pressionada, e afirmou que mais recentemente, por não estar mais estagiando, melhorou, em sua percepção. “(...) Os trabalhos que tem pra entregar eu ainda consigo fazer antes, mas eu ano passado não, era tudo em cima da hora, no mesmo dia, numa noite anterior, naquela correria e tudo mais, mas esse ano eu ainda consigo fazer um dia antes (...)” (Participante 12). Essa melhora, porém, não determina melhoria no nível de procrastinação da participante, visto que ainda é possível se observar falta de prontidão para com seu processo de aprendizagem. Porém, nas atividades em grupo, a mesma procura entregar a parte dela do trabalho com maior antecedência.

Também afirmando se policiar mais para trabalhos em grupo, o participante 10 também afirma postergar porém, mesmo que não programado, também acontece de realizar algumas atividades com maior antecedência. Quanto às provas, o participante afirma: “(...) eu

sou daquele tipo de pessoa que tem uma certa facilidade em captar o que eu assisti em sala de aula, e devido a isso eu peço em estudar pouco pra prova, isso quando eu estudo, sabe. (...). Isso acontece, de acordo com o participante, pois o mesmo vai realizando apontamentos durante as aulas e também resumos para revisar antes das provas. Organizar e reforçar informações são indícios de uma boa regulação da aprendizagem.

A procrastinação do participante 9 ocorre devido à afinidade que possui com certas disciplinas. “(...) Aquela que tenho menos afinidade eu vou postergando, eu vou adiando o máximo que der, e vou fazendo as que eu tenho mais interesse.” (Participante 9). Atividades vistas como desinteressantes ou impostas para o indivíduo são mais facilmente procrastinadas. O mesmo também acredita que suas atividades ficam melhores com a pressão do prazo menor do que se tiver muito tempo para realizá-las, afirmando que fica mais inspirado.

Para a participante 3, ela diz que suas atividades pessoais normalmente são realizadas à medida que vão surgindo, porém afirma que as acadêmicas, em sua grande maioria, são feitas em cima da hora, mesmo que sempre cumpra os prazos. O participante 6 afirma:

(...) eu vou deixando pra lá o assunto e quando vai chegando perto da prova, pela pressão, “ah, tenho que aprender e eu não posso deixar pra, exatamente, em cima da hora demais, um dia antes, porque pode acontecer alguma coisa, pode faltar energia, sei lá, pode acontecer, sei lá, qualquer coisa, qualquer imprevisto e eu não estudar”, então quando tá próximo, dois, três dias antes, aí que eu vou começar a estudar, vou começar a exercitar pra fazer, eu costumo postergar mesmo. (Participante 6)

Ainda, o participante 6 afirma que substitui o tempo em que procrastina as atividades acadêmicas para assistir séries pela internet. Por esse mesmo motivo, o participante 13 afirma que o “vício em série” é o seu “maior inimigo”. Nesses casos, a substituição das atividades acadêmicas é feita por atividades vistas como mais agradáveis. Ele afirma postergar o máximo possível, deixando para realizar as atividades quando estiver sob pressão.

Quanto aos alunos que afirmam possuir grau de procrastinação menor, o participante 8 afirma que costumava postergar bastante e não via problemas nisso, porém, ao ver estratégias de aprendizagem para concursos, percebeu que o conteúdo fixa melhor se visto com maior antecedência. “(...) eu sempre tento fazer o máximo de coisas o quanto antes possível, porque se surgir algum imprevisto aí eu já tenho feito (...)” (Participante 8)

“Procrastinação não é uma palavra do meu vocabulário” (Participante 11). A participante 11 afirma que não possui outras atribuições importantes fora da universidade,

apesar de estagiar e, por isso, antes do dia da entrega normalmente suas atividades já estão feitas e não fica angustiada para concluí-las em cima da hora. Já a participante 4 procura não procrastinar suas atividades para que consiga realizar e conciliar com suas demandas pessoais, ainda que a mesma afirme que procrastina consideravelmente suas atividades.

(...) a necessidade de fazer as coisas antes veio muito do fato de eu precisar de um descanso ou ter algum tempo pra me dedicar à família, ou ao namorado, alguma coisa assim. O que me motiva a fazer as coisas antes e parar de postergar é justamente isso: se eu não fizer agora eu não vou deixar de sair, ou deixar de curtir algum momento pessoal da minha vida por conta disso e vou acabar lá na frente complicando minha vida porque eu não vou conseguir entregar aquilo, ou vou ter que fazer aquilo na madrugada de um dia pro outro (...). (Participante 4)

A questão final apresentada para o grupo está relacionada diretamente à percepção do estudante em relação ao seu processo de aprendizagem. Após a discussão sobre as estratégias utilizadas por eles e também as falhas que cometem durante a realização das atividades acadêmicas, a seguinte pergunta foi realizada como forma de englobar todos os pontos comentados durante o grupo de foco e buscar entender mais como eles encaram a forma que estão se portando com seus estudos: “Como você se comporta em relação ao seu processo de aprendizagem?”

Essa pergunta é relevante para observar principalmente o grau de envolvimento que eles percebem que possuem durante o processo de aprendizagem. Dos treze participantes envolvidos nos grupos de focos realizados, apenas quatro possuem uma percepção positiva sobre a capacidade de autorregulação da aprendizagem. Dentre eles, o participante 6 acredita que se comporta ativamente diante do seu processo de aprendizagem e que amadureceu nesse aspecto devido a participação em um projeto que aborda a aprendizagem como tema na universidade, e que passou a tentar “buscar as informações”, “procurar fazer as coisas”.

O participante 8 também afirmou se preocupar com o seu processo de aprendizagem por ter a vontade de ser nomeado em um concurso público, e que está buscando melhorá-lo constantemente. “Atualmente eu tô procurando mais escrever e refletir sobre o assunto porque isso ajuda na fixação, aí eu tô sempre em busca, porque eu quero concurso, aí isso precisa, saber como aprender.” (Participante 8). O participante mostrou valorizar a aprendizagem e despende esforços para aperfeiçoar a forma que aprende.

O processo de aprendizagem é percebido positivamente pela participante 4 devido a melhoras feitas por ela pensando em seu futuro como profissional de Administração: “(...) eu me coloquei uma pressão muito grande de que eu vou me formar e eu vou ser uma

profissional, e tipo assim, se eu me formar e não souber e alguém não me perguntar aquilo, vai ser, talvez, uma frustração grande porque é o básico que eu deveria saber (...)

Já a participante 5 acredita que na reta final do curso em que está, algumas disciplinas irão interessar mais que outras, devido às notáveis aplicações práticas desses conceitos na carreira pretendida, focalizando seus esforços para certas áreas: “(...) tem disciplina que a gente tem que é focada no mercado, eu não quero mercado, eu quero docência, então eu vou estudar pra passar para aquela prova, mas aquilo não vai agregar em muita coisa, então eu só estudo pra prova (...)”. Ainda, a participante afirma: “eu achava que eu era bem ruim no meu processo de aprendizagem, mas eu acho que varia muito de pessoa pra pessoa. Eu funciono do jeito que eu sou, entendeu, sempre com a rotina e eu alcanço notas boas, eu aprendo (...)”. Manter pensamentos positivos quanto a própria capacidade é um dos aspectos positivos de uma boa regulação da aprendizagem.

Para os demais participantes, a percepção sobre como regulam a própria aprendizagem é negativa. A participante 3 acredita que compreende como é seu processo para aprender porém acredita que não está fiel a ele, mas afirma: “vou tentar me organizar porque tá chegando no final do curso e eu sei o que eu gosto, normalmente é bem mais fácil aprender aquilo que eu me interesse, mas nem a isso eu tô sendo fiel”.

A participante 11 acredita que pouco absorveu do curso, apesar de tirar boas notas: “Pra mim, não está ok. Geralmente tem coisa que tirei a nota, assim, máxima, aí quando é no semestre que vem ‘ah, eu não sei mais não, disso não’, tipo isso”. O objetivo da participante costuma ser passar na disciplina e não pelo pensamento de que será útil, e acredita que a forma de melhorar a fixação dos conteúdos seria a repetição: “Eu acho que realmente eu deveria melhorar. Como eu faria isso, eu não sei, porque eu acho teria que ter uma questão mais de repetição pra poder você conseguir fixar bem e muitas vezes a gente nem tem tempo pra isso (...)”. O reforço das informações é importante para uma boa aprendizagem.

A dificuldade de fixar os conteúdos estudados durante o curso também foi relatada pela participante 7: “Eu acho que isso é uma dificuldade muito grande no meu processo de aprendizagem porque eu sei que eu sou assim, eu sei que eu não vou conseguir fixar tanto assim, e eu não vou atrás disso, então eu queria ser mais proativa, com relação a isso (...)”

Os participantes 10, 12 e 13 concordam com esse sentimento de pouca absorção do conteúdo visto durante a universidade. Para a participante 12, a sensação relatada é de que “não sabe de nada” e ela acredita que a forma de avaliação colabora para isso:

(...) a gente muda o nosso jeito de falar, as palavras bonitas, começar a compor, mas a gente chega: ‘não, eu acho que eu vou ter que fazer de novo a graduação, porque eu acho que eu não aprendi nada’. (...) A questão de estar adiando toda vez, toda vez, mas sempre dá certo, por isso que eu nunca parei, porque sempre dá certo, é tanto que esse ano eu: “não, esse ano eu vou me orientar porque eu não vou tá estagiando, de tarde eu tô sem fazer nada”, não, eu me deito no sofá e vou assistir, eu não entendo como é isso, as vezes eu fico irada comigo (...).

E também a forma como a disciplina se dá, (...) alguma coisa que a gente estude um mês, aí vai fazer uma prova, aí a gente vai ter que estudar tudo aquilo, como eu, um dia antes, vai estudar tudo aquilo aí a gente faz a prova, tira dez, sim, mas e aí? A gente não aprendeu nada, não sabe de nada, porque a gente só estudou ‘praquilo’, aí acabou a prova, acabou mesmo, no outro dia a gente já não lembra de nada. (Participante 12)

A participante também relata que seu objetivo de aprendizagem é passar na disciplina, mas agora que começou a redigir o Trabalho de Conclusão de Curso ela está mais atenta para utilizar alguns conceitos estudados em outras atividades nesse projeto. Para o participante 13, o objetivo também é de curto prazo, com foco na avaliação e, relata:

Em relação ao meu esforço, eu acredito que no começo do curso eu me esforçava mais, eu me planejava mais nos estudos, mas ao longo do tempo, com muitas atividades ao mesmo tempo, eu percebi que eu conseguia bons resultados com menos esforço do que eu fazia antes, então focando no resultado que é a nota, eu percebia eu conseguia uma nota boa, uma nota ótima, sem precisar estudar um mês antes, uma semana antes, com dois dias antes seria o suficiente, e eu acho que eu me deixei mal acostumado, então eu acredito que essa sensação que ela [Participante 12] disse, que você chega no final do curso e você não sabe, acho que todos nós partilhamos dessa mesma sensação, e eu acredito que é por causa disso, a gente vê uma disciplina num semestre apenas, e muitas vezes, aquela disciplina, aquele conteúdo, não se repete nas outras disciplinas, ou quando se repete é um ponto específico, uma coisa apenas, e a gente, como não há essa repetição, não há também essa fixação, e a gente chega no final do curso (...) e exige aqueles conhecimentos, eu tenho que voltar e estudar, porque eu não tenho (...) então acredito que todos os estudantes de Administração passam por isso, mesmo aqueles que estudam, que se esforçam mais (...) e quanto mais alta a nota que você tira, mais satisfeito você fica, parece que você apaga da sua memória. (Participante 13)

A procrastinação é um ponto visto pelo participante 1 como oportunidade de melhoria, por deixar a carga ainda mais pesada: “(...) então eu acho que eu preciso melhorar essa minha estratégia de aprendizagem (...)”. O participante cita a frase em que leu em um livro, que dizia: “aula dada hoje é estudada hoje”, mas não consegue praticá-la em sua vida. Essa ideia está relacionada com o aspecto positivo do uso de estratégias para organizar e codificar informações que devem ser lembradas. “(...) eu sempre tentei fazer isso e nunca consegui; aula dada hoje vai ser estudada na véspera da prova (...) mas é meu objetivo de

vida, (...) não sei se eu vou conseguir, mas eu vou tentar.” Para ele, o objetivo de seus estudos também é passar nas disciplinas, terminar o curso e receber o diploma.

O participante 2 também acredita que precisa melhorar seu processo de aprendizagem e tem a clareza que o conteúdo passado pelo professor depende de nossos aspectos cognitivos para absorvê-los, e para entendê-los é necessário complementar os estudos. Os componentes das estratégias de gestão dos recursos de aprendizagem estão relacionados com as diferenças de motivação de cada estudante, havendo, sim, diferença na absorção entre eles. A complementação, porém, é vista como a maior dificuldade do participante 2: “(...) como eu trabalho aí fica difícil de focar justamente naquilo. E outra, por a gente ter diversas outras disciplinas (...) a gente acaba caindo um pouco nas outras, então a gente tem que tá sempre mantendo o equilíbrio (...)”.

Já o participante 10 possui como objetivo obter notas boas e também não está satisfeito com seu processo de aprendizagem, relatando que as vezes planeja melhorá-lo mas não obtém sucesso. Para ele, a forma de avaliação colabora com a aprendizagem obtida em uma disciplina, e trabalhos construídos em grupo são melhores fixados na mente:

(...) aquilo que a gente faz em grupo e que é realmente construído em grupo, que não é parte de um e parte de outro, terminou e entregamos e pronto, a gente grava, a gente leva depois mais adiante e vai falar sobre aquilo, a gente fala com propriedade, e também aqueles temas que são discutidos em sala de aula (...) a gente lembra e aquilo que o professor passa como assunto pra estudar pra prova e você vai lá e ler aquele texto e de lá sai uma questão, você até pode responder e tirar 10 numa prova, mas no período seguinte você já não vai lembrar mais, então só serviu pra uma nota mesmo, então é uma coisa assim que eu percebo, e eu acho que a gente carece de se planejar melhor, de conseguir a questão, pra mim, diretamente, é conseguir motivação (...). (Participante 10)

Por fim, o participante 9 reafirma que seu maior problema para regular sua aprendizagem seja a dificuldade de ordenar as atividades em ordem de prioridade: “(...) sempre que eu foco em alguma coisa eu acabo esquecendo das outras (...)”. O mesmo também acredita que seu processo acaba se tornando lento, pois ele é mais detalhista em seus estudos, questionando o que lê para absorver melhor todo o conteúdo. “É lento, mas eu acho mais significativo, apesar dos problemas que eu acabo tendo por conta de ter acabado dando um jeito em alguma disciplina, ou em outra.” (Participante 9).

5 Considerações finais

O presente trabalho surgiu a partir da minha experiência como monitor no curso de Administração. Como estudante, também vivencio as dificuldades presentes no processo de aprendizagem e, observando a partir da perspectiva como monitor, pude perceber a importância da autorregulação da aprendizagem para os alunos do curso melhorarem seu desempenho, principalmente no que diz respeito às suas falhas.

A partir da revisão da bibliografia sobre o tema, pode-se perceber que a autorregulação da aprendizagem busca elencar ferramentas e estratégias para maior comprometimento do estudante com o seu processo de aprendizagem. A vivência com colegas de curso, que também estão lidando com a conciliação das disciplinas e trabalhos do curso com outras atividades como estágio, projetos na universidade e tarefas pessoais, reafirma a carência de estudos sobre a autorregulação para que se obtenha maior entendimento a respeito do papel da aprendizagem no contexto acadêmico.

Durante o planejamento dos grupos de foco, metodologia proposta para se obter os dados para análise deste estudo que teve por objetivo compreender a capacidade de autorregulação da aprendizagem de alunos do curso de Administração da UFPB, percebeu-se a dificuldade, já apontada pelos autores, em conseguir contar com a participação do grupo de interesse da pesquisa. Muitos estudantes, ao serem convidados a participar, já demonstraram a incerteza de comparecer, entre outros fatores, por precisarem realizar alguma outra atividade no horário marcado ou por estarem cansados e não quererem se comprometer com outras tarefas.

Com a efetiva realização das discussões, foi possível se obter maior imersão na realidade desses estudantes e perceber como os mesmos realizam o controle de sua aprendizagem. A partir da análise dos dados, percebeu-se que poucos participantes dos grupos de foco realmente lançam mão de ferramentas e técnicas para aprimorar o gerenciamento dos recursos disponíveis e, assim, melhorarem a maneira como regulam seus estudos. Ainda, pôde-se observar que a maioria não possui objetivos e metas alinhados a iminente conclusão do curso e conseqüente profissionalização. Muitos apontaram boas notas e aprovação no período corrente, o que não necessariamente significa que a aprendizagem será de fato de qualidade e duradoura, conforme apresentaram os participantes 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12 e 13.

A participante 12, ao afirmar que possui a sensação de que “não sabe de nada”, fomenta uma discussão sobre a aprendizagem dos estudantes do curso de Administração e a

relação que possuem com os conteúdos estudados. A falta de rotina, de hábitos de estudo e de planejamento da utilização dos recursos disponíveis gera falhas na aprendizagem dos estudantes e, por serem fatores tidos como intrínsecos aos alunos, é pouco discutido e incentivado pelos professores.

Como sugestões para a melhoria dos aspectos de autorregulação da aprendizagem dos estudantes, algumas estratégias citadas pelos participantes são realmente eficientes e propõe-se que os demais tentem utilizá-las, como o estabelecimento de um horário fixo, inicialmente mais curto, para lembrar e fazer as atividades pendentes, e também o uso de recompensas pelo esforço despendido. Sugere-se também encontros com os colegas em horários vagos durante o turno em que assistem as aulas, para tirarem dúvidas e discutirem sobre os conteúdos vistos durante a semana, de modo a criar o hábito e encarar esse turno como de estudos e maximarem o aproveitamento do tempo destinado à universidade.

Quanto à metodologia atual de avaliação desses estudantes, os participantes 10 e 12 afirmam que as provas são estudadas sob pressão, com prazos apertados, e que por isso não possuem tanta eficiência em termos de aprendizagem para o perfil de estudantes analisados. Já o participante 13 afirmou que o esforço despendido no início do curso já não é mais o mesmo, devido a observação de que era possível se obter boas notas com menor comprometimento.

Uma contradição pode ser percebida já que muitos estudantes afirmam que estudam sob pressão para as avaliações, atingem os objetivos de obtenção de boas notas, porém o conteúdo não é absorvido efetivamente. Sem as avaliações, conforme proposto por alguns estudantes, como se daria a motivação para aprender os conteúdos vistos em sala de aula? Questionando-se sobre a percepção tida pelos demais estudantes do curso, é possível observar a necessidade de expansão da pesquisa sobre o tema de autorregulação, a fim de traçar estratégias eficientes para modificar esse cenário e aumentar o comprometimento desses estudantes.

A autorregulação é uma temática que toma como premissa a participação ativa do estudante em seu processo de aprendizagem, sendo citado por alguns participantes a maior facilidade em se estudar disciplinas cujos professores optam por metodologias diferentes das tradicionais como forma de incentivá-los a exercer esse papel, conforme apontaram os participantes 3, 4, 7 e 11.

O Núcleo Docente Estruturante do Curso de Administração está construindo um novo Projeto Pedagógico do Curso, que tem como marco teórico o uso de metodologias mais experienciais e em ação. Com essa proposta, o presente estudo corrobora com os demais que buscam entender estratégias mais eficientes de ensino para formar melhores profissionais para o mercado. O agente principal no processo de aprendizagem deve ser o próprio estudante, porém é importante que o mesmo possua um ambiente acadêmico que promova o comprometimento, a prática e a responsabilidade, para que perceba o curso como ferramenta de sua aprendizagem e não apenas como agente avaliador que lhe dará o diploma desejado.

Referências

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 5ed. Lisboa: Edições 70, 2007.

BOEKAERTS, M.; NIEMIVIRTA, M. Self-Regulated Learning: Finding A Balance Between Learning Goals And Ego-Protective Goals. In: BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P. R.; ZEIDNER, M. (Orgs). **Handbook of Self-Regulation**. California, USA. 2005.

BORUCHOVITCH, E., COSTA, E. R. **Compreendendo Relações entre Estratégias de Aprendizagem e a Ansiedade de Alunos do Ensino Fundamental de Campinas**. Psicologia: Reflexão e Crítica. V. 17, n. 1, pp. 15-24. Campinas, 2004.

CHEEMA, D.S. **Time Management**. Abhishek Publications. Chandigarh, India, 2009.

CHEN, C. S. **Self-regulated learning strategies and achievement in an introduction to information systems course**. Information Technology, Learning and Performance Journal, v. 20, n. 1, p. 11-25. 2002.

COSTA, M. D. S. **Procrastinação, Autorregulação e Gênero**. Tese (Mestrado em Psicologia) - Curso de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade do Minho, Portugal, 2007.

CRESWELL, J. W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens**. Tradução de: Sandra Mallmann da Rosa. 3ª ed. Penso. Porto Alegre, 2014.

EILAM, B.; AHARON, I. **Students' planning in the process of self-regulated learning**. Contemporary Educational Psychology, v.28, p. 304-334, 2003.

ESTRADA, R. J. S.; FLORES, G. T.; SCHIMITH, C. D. **Gestão do Tempo como Apoio ao Planejamento Estratégico Pessoal**. Revista de Administração da UFSM, v. 4, n.1, p. 315-332. Santa Maria, 2011.

FIGUEIREDO, M., NÚÑEZ, J.C., PEREIRA, A., FUENTES, S., GAETA, M.L., ROSÁRIO, P., NUNES, A. R., HÖGEMANN, J. **Autorregulación del aprendizaje: una revisión sistemática en revistas de la base SciELO**. Universitas Psychologica. V. 13, n. 2, p. 781-797. 2014.

FILCHER, C.; MILLER, G. **Learning strategies for distance education students**. Journal of Agricultural Education, v. 41, n. 1, p. 60-68. 2000.

GABRIEL, M. L. D. S.; SILVA, D.; MORETTI, S. L. A. **O mito da Geração Y: evidências a partir das relações de causalidade entre idade, difusão e adoção de tecnologia de estudantes universitários do Estado de São Paulo**. Future SRJ, v.6, n.1, p. 32 – 52. São Paulo, 2014.

KERBAUY, R. Análise funcional da preguiça e procrastinação. Em: Wielenska, R.C. (Org.). **Sobre Cognição e Comportamento: Questionando e ampliando a teoria e as intervenções clínicas e em outros conteúdos**. 1ª Ed. Santo André, SP:ESETec Editores Associados, v.6, Cap. 8, p.63-69, 2001

MARGARYAN, A; LITTLEJOHN, A.; MILLIGAN, C. **Self-regulated learning in the workplace: strategies and factors in the attainment of learning goals**. International Journal of Training and Development, v. 17, n. 4, p. 245-259, 2013.

MUNARETTO, L. F.; CORRÊA, H. L.; CUNHA, J. A. C. **Um estudo sobre as características do método Delphi e de grupo focal, como técnicas na obtenção de dados em pesquisas exploratórias**. Revista de Administração da UFSM, v. 6, n. 1, p. 9-24, 2013.

RIBEIRO, F.; AVELINO, B. C.; COLAUTO, R. D.; CASA NOVA, S. P. C. **Comportamento Procrastinador e Desempenho Acadêmico de Estudantes do Curso de Ciências Contábeis.** *Advances in Scientific and Applied Accounting*, v. 7, n. 3, p. 386-406, 2014.

RICCIO, V.; RUEDIGER, M.A. Grupo focal: método e análise simbólica da organização e da sociedade. In: VIEIRA, M. M. F; ZOUAIN, D. M. (Orgs). **Pesquisa Qualitativa em Administração.** 2ª Ed. FGV. Rio de Janeiro, 2006.

SAMPAIO, R. K. N. **Procrastinação acadêmica e autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários.** 2001. 147 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2011.

SCHUNKAND, D. H., ERTMER, P. A. Self-Regulation and Academic Learning: Self-efficacy Enhancing Interventions. In: BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P. R.; ZEIDNER, M. (Orgs). **Handbook of Self-Regulation.** California, USA. 2005.

STAKE, R. E. **Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam.** Porto Alegre: Penso, 2011.

TESTA, M. G.; FREITAS, H. **Auto-regulação da Aprendizagem: analisando o perfil do estudante de administração.** IN: XXIX Encontro Nacional da ANPAD (ENANPAD). Anais... Brasília, 2005.

TESTA, M. G.; FREITAS, H. **A influência da autorregulação dos recursos de aprendizagem na efetividade dos cursos desenvolvidos em ambientes virtuais de aprendizagem na internet.** *Revista Eletrônica de Administração.* Ed. 66, vol 16, n. 2. 2010.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em Administração.** 8ª ed. Atlas. São Paulo, 2007

ZIMMERMAN, B. J. **A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning.** Journal of Educational Psychology, vol. 81, n.3. New York, 1989.

ZIMMERMAN, B. J. Attaining Self-regulation: A Social Cognitive Perspective. In: BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P. R.; ZEIDNER, M. (Orgs). **Handbook of Self-Regulation.** California, USA. 2005.

ZIMMERMAN, B. J.; MARTINEZ-PONS, M. **Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies.** American Educational Research Journal, v. 23, n.4, p. 614-628, Winter, 1986.

Apêndices

APÊNDICE A - Convite para Grupo de Foco

Frente



Verso



APÊNDICE B - Slides para Grupo de Foco

GRUPO DE FOCO

"Capacidade de autorregulação da aprendizagem de estudantes do curso de Administração da UFPB"

Trabalho de Conclusão de Curso

Guilherme Araujo

Orientação: Ana Carolina Kruta

BOAS VINDAS

- Apresentação dos participantes
- Nome
- Idade
- Período/turno (Bloqueado/Desbloqueado)
- Possui outra graduação?
- Estágio?
- Demais atividades

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Discussão:
 1. fale sobre como os pontos discutidos se aplicam a sua vida.
 2. participe! sua opinião é muito importante!
 3. evite conversas paralelas. que tal dividir sua opinião com todo o grupo?
 4. respeite a opinião do colega.
- Evite se distrair. Caso precise se ausentar, tente não atrapalhar os demais;
- Qualquer dúvida, pode perguntar a qualquer momento;
- Hora do lanche: aproveitem!

AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM

- Capacidade de monitorar, regular e controlar sua cognição, motivação e comportamento tendo em vista seus objetivos;
- Diferentes níveis de uso das estratégias;
- Estratégias:
 - Cognitivas: primeiro momento do processamento e codificação de informações (resumos, anotações);
 - Metacognitivas: controle e certificação da efetividade da aprendizagem (planejamento – metas, monitoramento – teste, revisão);
 - Gestão de recursos: controle e organização dos recursos disponíveis para que as tarefas sejam desempenhadas com qualidade (tempo, ambiente de estudo, esforço e ambiente social).

QUESTÃO 1

• Como vocês fazem para gerir o tempo disponível de vocês? Utilizam alguma ferramenta/método para isso?

• Gestão do tempo: envolve a programação das tarefas para se obter melhores resultados.

QUESTÃO 2

• Em qual ambiente físico vocês preferem estudar? Possuem algum de sua preferência? Quais são as características que eles devem possuir?

• Gestão do ambiente de estudo: organização do local em que se irá realizar os processos de aprendizagem, de modo a torná-lo adequado para o desempenho de suas tarefas.

QUESTÃO 3

• Como vocês costumam se motivar para manter o foco durante os estudos? Quais estratégias para se manterem motivados nos estudos apesar das distrações?

• Gestão do esforço: persistência e manutenção do foco apesar de distrações que venham surgir.

QUESTÃO 4

• Vocês costumam estudar em grupo? Se tiverem uma dúvida, vocês buscam resolver por vocês mesmos ou pedem ajuda aos amigos?

• Gestão do ambiente social: busca de ajuda de outros estudantes e professores durante o processo de aprendizagem.

PROCRASTINAÇÃO

- Adiamento não estratégico de ações, decorrente da disfuncionalidade no processo de autorregulação;
- É comum que atividades vistas como difíceis, desagradáveis ou impostas sejam procrastinadas com maior frequência, ou ainda podendo ser adiadas devido a imprevistos e urgência na realização de atividades não planejadas;
- Diferente de ócio ou preguiça.

QUESTÃO 6

- Como você se comporta em relação ao seu processo de aprendizagem?

QUESTÃO 5

- Costumam postergar as tarefas a serem feitas ou as realizam a medida que vão surgindo?

OBRIGADO!

Guilherme Araujo
Graduando em Administração
(8º período – Manhã)
araujoguilherme@gmail.com
(83) 9.9654-0070

Apêndice C – Quadro interpretativo dos dados obtidos

Categoria	Subcategoria	Trecho	Interpretação
Gestão do tempo	Utiliza ferramentas / estratégias	Participante 4: “...eu faço muita coisa, então eu tenho o horário quase todo preenchido.” “Eu tenho um aplicativo, que é o Any.do, que eu tento colocar algumas coisas.” “Por isso as vezes eu acho que agenda, coisa escrita, é melhor, mas pelo o tempo ou a necessidade de não estar carregando muita coisa eu tento usar o aplicativo em si.”	Faz uso de aplicativos para o gerenciamento do tempo.
		Participante 7: “(...) sempre tive controle, programei a minha semana olhando no calendário. Aí agora comprei um quadro, e tudo eu coloco lá no quadro (...)” “(...)é como se eu programasse mais as coisas que não são da Universidade no quadro, aí se tiver livre resta para Universidade.”	Utiliza quadro para programação de atividades pessoais.
		Participante 10: “eu vou pro meu setor e dispenso, uso esse tempo de 6:00 às 7:30 pra a UFPB, pra estudar, pra fazer algum trabalho, alguma coisa, então acabo acordando 4:30 e indo dormir às 23:00” “antes eu utilizava anotação, depois eu fui usando meu próprio e-mail na empresa, assim, uns lembretes, agenda, né, mas hoje depois que surgiu o Sigaa [Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas], eu tenho uma rotina de consultar quase que diariamente, eu vou lá e olho, pra ver se tem alguma coisa pendente, né, isso ajudou bastante pra não perder de vista nada, né.	Desprende um horário específico diário para a realização das atividades. Utiliza o sistema da Universidade para verificação de atividades a serem realizadas.
		Participante 5: “Eu sou uma pessoa muito de rotinas, então eu adoro rotinas. Eu tenho sempre as minhas rotinas e nos meus horários livres, que são sempre os mesmos por semana, eu encaixo o que vem da Universidade que tem mais prioridade (...)”	Desprende um horário específico semanal para a realização das atividades. Prioriza as atividades.
		Participante 11: “Eu geralmente anoto numa folha do caderno, eu faço como se fosse um calendário com todos os dias, aí de acordo com o que o professor vai passando atividade, um trabalho pra entregar, eu vou marcando pra ficar, tipo, mais visualmente mais fácil dizer qual	Utiliza anotações no caderno para a programação das atividades a serem

	dia vai ter tal atividade”	realizadas.
	Participante 13: “Sim, eu coloco vários lembretes no celular, pra lembrar, atividades importantes.”	Utiliza lembretes no celular para a programação de atividades a serem realizadas.
Não realiza	Participante 3: “Eu já tentei várias vezes gerenciar meu tempo através de alguma planilha de horários, de aplicativos e alguma coisa parecida mas eu nunca consigo seguir.”	Já realizaram tentativas de uso de ferramentas para o gerenciamento do tempo.
	Participante 1: “Eu também já tentei algumas vezes fazer, não era uma planilha mas colocar num papel como que eu ia dividir meu tempo, de manhã, de tarde, de noite, se eu ia estudar ou alguma outra coisa, mas aí todas as vezes dava errado e saía fora do que eu planejei.” “hoje em dia eu não faço mais isso de anotar no papel nem nada, é só na cabeça mesmo e de acordo com o que vai surgindo, o que for mais próximo da obrigação eu faço.”	
	Participante 2: “Eu não tenho coisa programada, escrita, algum programa para isso.”	
	Participante 8: “No meu caso eu gerencio o tempo de uma maneira espontânea também.” “...não anoto não, guardo tudo na minha cabeça.”	Não utilizam ferramentas para o gerenciamento do tempo.
	Participante 12: “o meu é mais assim por veneta ‘não, tem uma atividade pra fazer, eu vou fazer agora’, eu não digo ‘ah, de tal hora eu vou começar, vou fazer’, eu não sou assim, não, deu a veneta ‘não, hoje eu quero fazer, eu vou’ (...).	
	Participante 6: “Eu nunca programei nada, nunca tentei usar nenhum aplicativo, nunca tentei fazer planilha, como o pessoal, nunca fiz anotação, nunca, isso desde o colégio, no ensino médio, até hoje, nunca programei nada.”	Nunca utilizou ferramentas para o gerenciamento do tempo.
	Participante 9: “Eu não administro muito bem meu tempo, não, na verdade eu dou um jeito.” “Eu tenho um problema para a questão de conseguir fazer multitarefas, eu costumo ter um foco em uma atividade e eu vou dedicar a essa atividade, e por conta disso eu acabo meio que esquecendo das outras e acaba por ser um problema (...) Então eu acho que, pra mim, é um grande problema essa questão de gerenciar o que é mais importante, o que devo fazer antes, eu	Possui problemas no gerenciamento do tempo.

		tenho um pouco de dificuldade.”	
Gestão do ambiente de estudo	Possui lugar fixo	Participante 1: “Eu também, eu sou muito criterioso quanto ao local de estudo. Por exemplo, lá em casa tem um local, um quarto mais afastado da casa, e ele tem que tá extremamente limpo. (...) Quanto a iluminação, eu não gosto da pouca luminosidade, me incomoda, também não gosto se a luz for muito forte, tem que se mais ou menos do jeito que tá aqui: intermediário. (...) Também não gosto de pessoas do meu lado, de zoada, (...) de estudar no calor, eu ligo o ventilador, fecho a porta, a luz tem que tá boa, tem que tá sozinho, qualquer barulho me incomoda (...)”.	Possui lugar fixo para seus estudos. Limpeza, iluminação, preferência por estar sozinho, temperatura, silêncio.
		Participante 10: “o ambiente de casa é o mais difícil de, é o que eu senti mais dificuldade em estudar, porque diversos outros assuntos me chamam (...) aí eu não consigo me empenhar, então o ambiente (...) ideal, que é onde eu já naturalmente me empenho, que é na empresa, aí acaba sendo lá na minha mesa” “Tem que ter [iluminação], tem que ser arejado, ambiente bem tranquilo”	Possui lugar fixo para seus estudos. Iluminação, silêncio e temperatura.
		Participante 11: “(...) eu prefiro ficar dentro do meu quarto (...) como é silencioso, (...) eu tenho que tá com a janela fechada, porque se tiver com zoada eu já me disperso (...)” “eu tenho muita dificuldade pra me concentrar, é tanto que, por exemplo, as vezes, eu tenho uma casa em Campina [Grande], aí as vezes vai pra lá, eu vou menos porque eu não consigo estudar lá, até tenho meu quarto, ter todo o ambiente favorável, não ter muita gente, eu simplesmente não consigo, fora do meu quarto aqui, que é o que eu convivo mais, eu só consigo estudar dentro dele, em outro lugar eu não consigo. (...) Se tiver algum usuário de externa, por externo, uma televisão ligada lá dentro da casa, e querendo ou não as vezes fica aquele ruídozinho, aí até isso me desconcentra, aí se for uma leitura eu começo a ler em voz alta, pra tentar me concentrar, se for alguma coisa, assim, uma disciplina de matemática, aí eu consigo mais um pouquinho, porque é muito automático, mas eu tenho muita dificuldade então tem que ter o máximo de silêncio possível.”	Possui lugar fixo para seus estudos. Silêncio.
		Participante 13: “eu já troquei o dia pela noite, porque meu quarto é muito barulhento durante o dia (...) eu estudo quando eu volto da universidade, eu estudo madrugada adentro e durmo de manhã (...). Precisa ser um lugar silencioso, (...) tem que ser sentado, numa cadeira	Possui lugar fixo para seus estudos. Silêncio. Preferência pela madrugada.

		confortável e num lugar bem iluminado, pra mim esses são os requisitos pra eu estudar a noite.	Silêncio, conforto, iluminação.
Possuem mais de um local de preferência		Participante 4: “Eu geralmente estudo no meu quarto, na mesinha que eu tenho, mesmo tendo outros ambientes, quase sempre não tendo ninguém em casa enquanto eu estudo, eu prefiro estudar lá no meu quarto, e eu também prefiro estudar durante o dia (...) porque eu prefiro a iluminação natural, ela me ajuda a focar e a fluir melhor (...) aí por conta disso, eu comecei a estudar de manhã antes das aulas, naquele horário que eu tenho (...). E aí também por isso, como eu venho pra cá, eu prefiro estudar ali na praça do CCSA, do que estudar na biblioteca, porque eu não sei, as vezes é até o próprio ar condicionado, toda a estrutura, assim, faz com que demore pra me concentrar, não sei, eu não consigo ler plenamente, entendeu, e compreender aquilo que eu tô lendo, o quanto eu consigo fora (...)”	Preferência pelo turno da manhã e no quarto. Iluminação. Na universidade, preferência por lugares abertos.
		Participante 6: “Eu gosto de estudar aqui [OPPA], né, como esse ambiente é aonde eu trabalho no PIBIC, né, e o professor ***** é bem flexível quanto a isso, quando tem prova, quando tem trabalho, ele deixa a gente trabalhar, estudar aqui então eu gosto muito de estudar aqui, mas também dessa forma que não gosta de barulho (...) quando eu estudo em casa, ou estudo na cozinha ou no meu quarto, quando tiver pessoas conversando, me incomoda (...) Por isso que eu também eu sou meio chatinho pra estudar em grupo, estudar em grupo eu não gosto(...) eu prefiro estudar sozinho, principalmente se for disciplina de cálculo, eu prefiro estudar sozinho, por conta que tem muito desvio de atenção, tem muita conversa paralela e isso atrapalha muito (...) já deu certo, mas eu prefiro estudar sozinho, eu gosto do silêncio, como os meninos disseram (...) no início do curso, quando eu não participava da iniciação científica e eu tinha alguma prova pra estudar, as vezes eu vinha pra cá, pra universidade, de tarde, procurava alguma sala vazia pra estudar, já aconteceu de eu fazer isso.” “A questão do barulho, eu sou incomodado com o barulho, eu sou incomodado, porém quando é, principalmente quando é leitura, cálculo eu faço isso também as vezes, as vezes, mas eu boto uma música pra ouvir, eu acho que me ajuda a concentrar, principalmente na leitura, a música ajuda a concentrar.”	
		Participante 9: “Eu não gosto de estudar em casa justamente pelo o motivo que ela falou: tem a cama, as vezes dá vontade de fazer alguma coisa na cozinha, dá vontade de assistir, então eu	

	<p>sou muito distraído pra essas coisas, então desde o começo eu sempre prefiro estudar na biblioteca, ou então em alguma sala, e depois que eu entrei no PIBIC, eu acho que aqui é o ambiente ideal, o OPPA, pra se estudar, e em casa eu também não gosto muito de estudar, porque tem o pessoal que mora comigo, parece que eles não entendem, as vezes, querem conversar alguma coisa (...) então eu prefiro sempre tirar um horário que eu possa estar estudando aqui, no OPPA, tá fazendo as atividades do projeto, tanto da universidade, e quando eu vejo que é necessário estudar em casa, eu faço o seguinte: eu chego em casa, as vezes já chego um pouco cansado, então eu descanso, por exemplo, de oito à meia noite, e a partir do horário que o pessoal vai dormir, eu fico sozinho em casa, que eu tenho ali perto pra estudar, eu prefiro estudar esse horário, que tá mais silêncio. E quanto às disciplinas teóricas, eu realmente não consigo me concentrar se tiver alguma pessoa conversando, se tiver algum barulho, se tiver alguma interrupção, só que, as de cálculo, (...) eu consigo aprender melhor em grupo (...)"</p>	
Locais variados	<p>Participante 2: “No meu caso, eu prefiro estudar na sala, num lugar iluminado, de preferência pouco barulho, ou nenhum barulho, sem muita coisa por perto da mesa, as vezes quando eu vou estudar, quando eu ponho o notebook na mesa, minha esposa já entende, já começa a afastar as coisas, até mesmo quando venho do trabalho pra casa, no ônibus, tem alguma coisa pra ler, já pego o celular, dou uma lida, esse ambiente vai variando um pouco”</p>	<p>Iluminação, silêncio, sem distrações, organização. Estuda durante transporte.</p>
	<p>Participante 3: “Eu vario um pouco, pra questões de, assim, estudar disciplinas teóricas eu prefiro estudar sozinha, e aí é ou no meu quarto ou na sala da minha casa, priorizo os momentos que não tem ninguém, que é as vezes de tarde ou de noite já bem tarde, que é onde fica mais silêncio, tal, o ambiente tem que tá iluminado e não pode ter muita coisa perto, tem que tá com a mesa só com as coisas que eu vou estudar, eu tiro tudo de perto, porque eu gosto do meu canto livre pra fazer minha bagunça na hora de estudar, e gosto de ficar falando sozinha também, de ficar lendo alto, ficar escrevendo as coisas altas, então é bom que não tenha muita gente por perto, que é pra eu fixar bem. Já cálculo, eu não tenho problema nenhum, eu as vezes eu estudo, por exemplo, as disciplinas de [Administração de] Materiais, Estatística, [Administração de] Produção, essas coisas, eu estudava na cozinha de casa, pessoal jantando lá em casa e eu fazendo as coisas, fazendo as questões, ou na sala com minha</p>	<p>Divisão entre disciplinas teóricas e de cálculos. Iluminação, silêncio, sem distrações. Leitura em voz alta. Faz pequenos intervalos não programados.</p>

	<p>irmã assistindo televisão e eu fazendo, aí eu já não me importo tanto.”</p> <p>“Eu sou assim também, eu sempre preciso dar uma pausazinha, por isso eu não costumo muito ir em biblioteca, por exemplo, porque eu tô lá na biblioteca, aí eu tô lá 1 hora, cansei, aí eu quero dar um esticada nas costas, quero deitar, quero pegar uma água, quero, sei lá, ouvir alguma coisa e na biblioteca você tem que ficar caladinha, no seu canto, daquele jeito, naquela mesa, você não pode variar muito, entendeu?”</p>	
	<p>Participante 5: “Quando eu fui estudar pro vestibular, eu tinha a mania de estudar uma hora uma matéria e parava 5 minutos, e aí voltava, e aí essa mania persiste até hoje. Por mais que seja uma matéria enorme, eu sempre estudo 1 hora e paro um pouquinho, e volto, mais 1 hora e paro um pouquinho, porque senão eu não rendo. Não me importo muito com barulho, embora minha casa seja bem silenciosa, me importo muito com o calor, não pode tá calor, também não pode ter muita coisa ao redor; a luz normal, também mediana, e eu tenho um grande problema porque eu não posso estudar no meu quarto porque tem uma cama lá (...) aí eu vou pra outro lugar, uma sala, alguma coisa que seja tranquilo, que não tenha muito calor, e aí dá certo, mas sempre respeitando, estudar 1 hora e parar pelo menos quinze minutos, pra beber uma água, fazer alguma coisa, e voltar depois.”</p>	<p>Faz intervalos programados. Temperatura, iluminação. Lugares variados.</p>
	<p>Participante 7: “(...) minha casa não é silêncio nunca, eu moro com minha vó, ela nunca vai entender quando eu chegar e disser: “eu estou estudando, não bata na porta”, ela sempre vai bater e vai falar coisas aleatórias, então eu acho que, por causa disso, pra me concentrar, eu preciso de um barulho, pelo menos um barulhinho. As vezes eu coloco, quando tá muito silêncio, eu coloco uma música pra poder começar a me concentrar, nem que depois eu desligue, mas assim, de ambiente ideal, seria um sem interrupções, sem pessoas falando e tal, com música ambiente e iluminação, que eu tenho muita agonia de luz muito forte, meu olho começa a doer, mas assim, até agora, no curso, a melhor estratégia foi estudar em grupo, principalmente pras matérias que eu tenho mais dificuldade, que são as de cálculo.”</p>	<p>Música ambiente. Sem interrupções, iluminação. Preferência por estudo em grupo.</p>
	<p>Participante 8: “Eu sou bem chato com isso, porque eu sou bem exigente. Eu não gosto de pessoas do meu lado, nem de falatório, nem de ruído, senão eu me desconcentro. Aí eu gosto de ambientes fechados, que tenham iluminação não tão forte, não tão branco, mas meio</p>	<p>Preferência por estar sozinho. Silêncio, iluminação, lugares</p>

		escuro, e que seja completo silêncio.”	fechados.
		Participante 12: “O meu é bem louco. (...) Eu começo na cozinha, na mesa da cozinha (...) mas aí quando eu vejo que tá muito, muita zoada, aí eu pego pra um cômodo mais silencioso e fico lá estudando, e às vezes, se é muito tarde da noite (...) aí eu ligo a TV bem baixinho, fico no sofá, às vezes eu não tô nem assistindo, só pra ficar ouvindo alguma coisa pra pensar que eu não tô só (...) mas assim, tem que ter silêncio, senão não eu também eu não consigo, não.”	Silêncio. Lugares variados. Música ambiente.
Gestão do esforço	Através da pressão	Participante 1: “(...) é saber que eu tenho aquela obrigação a cumprir, se eu não estudar eu não vou tirar nota boa na prova, então a minha motivação é única e exclusivamente eu saber que eu tenho aquela obrigação e que eu tenho que estudar (...)”	Motiva-se pelo sentimento de obrigação.
		Participante 7: “Falando de prova, né, como sempre deixo muito pra cima da hora, ou é ali ou então já se sabe pra onde vai, né? Então eu me motivo, não é uma motivação, é tipo, ou vai ou tem que ir, mas com as coisas do TCC e como a [Participante 4], quando tem assim, um artigo que o título me chamou atenção, eu não sei, é como se empolga, eu não precisasse de muito esforço, o tanto de esforço que eu tenho que fazer quando eu não gosto, sou totalmente ao contrário com esse negócio de cálculo, pelo o contrário, eu fico mais desmotivada (...)”	Motiva-se pela pressão do prazo de entrega, por ter procrastinado.
		Participante 12: “Eu acho que o que me mantém motivada é o prazo pra entregar aquela atividade. É como eu disse: eu só estudo sob pressão, então (..) se for pra agora eu largo tudo e faço, mas se for [pra depois], eu fico adiando, adiando, depende muito da situação.”	
		Participante 9: “O que mais me motiva, acho que, de certa forma, é o medo de fracassar, de tirar nota baixa, então eu meio que utilizo isso pra, tipo, não ter essa sensação (...)”	Motiva-se através do medo do fracasso.
		Participante 11: “Não, eu fico tentando, eu não paro e vou esperar ficar silêncio, porque eu sou muito ansiosa”	Apresenta persistência.
	Motiva-se pelos objetivos traçados	Participante 2: “Minha motivação é o objetivo que tenho, que eu pretendo concluir o curso ainda esse ano e as estratégias que eu uso, eu procuro sempre estudar um pouco a cada dia, (...)”	Possui objetivo de conclusão do curso no período em curso.
		Participante 3: “Eu acho que uma coisa que me motiva também é a disciplina, por exemplo, quando é disciplina de cálculo, mesmo que não goste muito, eu me motivo muito mais a	Possui objetivo de concluir o curso sem ter realizado

		<p>estudar, porque eu acho que vai ser mais fácil, que vai ser mais rápido, me dou melhor com esse tipo de disciplina (...) já quando é uma coisa muito teórica, já é motivo de muita desmotivação, mesmo que eu goste do assunto eu já me sinto pressionada (...) É, outra motivação também é porque meu foco, que é terminar o curso sem ir pra nenhuma final, então toda vez que tô lá no aperreio, “meu Deus do céu, eu preciso continuar com aquele foco”, aí eu vou e até agora deu tudo certo. E o prazo também, como [Participante 5] falou, tem que estudar porque se não estudar, já era, aí pronto, aí rola a madrugada, rola tudo.”</p>	<p>nenhuma prova final. Motiva-se também pela pressão do prazo. Sente-se mais motivada com disciplinas de cálculo.</p>
		<p>Participante 6: “(...) pensar no futuro é uma das motivações que me faz: “ah, eu quero isso pra mim no futuro”, então eu tenho que fazer isso agora. A questão da obrigação que ele disse, também é outra coisa que me motiva, é minha obrigação de cumprir, eu tenho essa consciência da responsabilidade, é minha obrigação ter que fazer isso, ter que fazer o melhor. Outra coisa que me motiva é algo que, quando eu entrei no curso, passei no curso, eu coloquei como meta (...) que eu queria era terminar o curso bloqueado, exatamente por conta das greves e isso atrasar o curso, então seria mais um motivo pra atrasar a conclusão do curso, eu queria terminar o curso sem perder nenhuma cadeira, então sempre que eu me dava mal em uma prova, na segunda eu já estudava mais, já corria atrás pra tirar nota boa, e isso motiva, se tem uma prova e eu sei que a disciplina for difícil, aí que me motiva mais, e se for uma disciplina difícil com o professor que tem uma fama de ser difícil, isso me motiva ainda mais, eu quero estudar, eu vou passar. (...) Agora, o que ele disse, já, eu sou contrário, eu não tenho essa competitividade de querer ser o melhor, eu não comparo, muita gente compara nota, os colegas comparam, né, eu não comparo. Eu gosto de competir comigo mesmo, eu quero ser o melhor que eu fui, do que eu posso ser, eu quero ser melhor do que eu mesmo (...)”</p>	<p>Motiva-se por se planejar para o futuro, pelo sentimento de obrigação. Meta de finalizar o curso bloqueado.</p>
		<p>Participante 8: “Minha motivação é um pouco estranha, tipo, mania de grandeza, eu quero ser o melhor em tudo (...) aí eu estudo todos os detalhes pra eu ser o melhor mesmo.”</p>	<p>Motiva-se para ser o melhor.</p>
	<p>Utilizam estratégias</p>	<p>Participante 4: “Acho que pra mim, a minha motivação é muito variável. Esse período, por exemplo, eu gosto muito das cadeiras e dos artigos que tão sendo mandados (...) e tipo, era meio que complementar os assuntos, e a leitura era boa, então eu me motivava porque eu tava gostando daquilo (...) então eu acredito que essa questão do conteúdo e do que tá sendo feito lá me motiva, e quando eu tô desmotivada, tô cansada, o café (...) quando eu tô muito cansada</p>	<p>Café como motivador.</p>

		mas preciso fazer alguma coisa, o café me desperta, como se não me despertar de me dá energia, mas é como se ele motivasse também (...)"	
		Participante 5: "Quando a matéria é interessante, óbvio, as matérias são interessantes, aí dá algo a mais pra você se motivar. Eu acho que eu me motivo a partir daí, e óbvio que o cumprimento de prazo, porque se você tem uma prova você tem que se motivar pra estudar pra ela, porque senão você não vai passar. E o PIBIC me ajudou muito a me fazer ficar motivada, principalmente pelo o que eu quero do futuro (...) Chocolate sempre me dá uma motivação a mais, e o fato de parar também me motiva bastante, o fato de conseguir ter uma hora e conseguir parar depois um tempinho, faz com que eu fique mais motivada pra próxima hora."	Chocolate como motivador. Intervalos programados
		Participante 10: "(...) mantenho [o arquivo em formato .pdf] aberto ali durante o dia pra quando dar algum tempinho, dar uma lida, então isso me ajuda a me motivar. Pela idade (...) eu me aposentei durante o curso, em 2014, então isso foi altamente motivante no sentido financeiro, mas nos sentido de motivação pra estudar, isso me derrubou mais ainda pra me, os colegas sabem, pra me esforçar, passou a ser o dobro mais difícil, pra me esforçar pra seguir a diante, mas eu escolhi seguir a diante e tô nessa luta, é uma dificuldade grande, então eu pego e tento me isolar das outras coisas pra não me distraírem, pra eu conseguir realmente seguir."	Busca de motivação pelo contato direto com o objeto a ser estudado.
		Participante 13: "(...) quando tem muita gente dentro de casa, que eu começo a ler, a estudar, e aquele barulho começa a tirar minha atenção, eu dobro o esforço mas aí eu faço pequenas recompensas. Como eu também sou viciado em séries, aí eu estudo um tempo mais curto e assisto um episódio, aí estudo de novo e depois assisto mais outro episódio, e assim eu vou me recompensando pelo aquele esforço, que aí eu relaxo e depois eu estudo, minha estratégia é essa pra me motivar."	Oferece a si recompensas pelo esforço despendido.
Gestão do ambiente social	Turma 1	Participante 6: "Se eu tiver sabendo do conteúdo e a pessoa precisar de ajuda, eu vou ajudar, eu vou tá disponível pra ajudar, mas se eu tiver precisando estudar pra aprender eu não consigo estudar muito bem em grupo, isso eu tenho dificuldade (...)" " (...) quando eu tenho dúvida, primeiro não, primeiro eu tento procurar, né, tento estudar, comparar exemplos, eu tento achar, eu tento tirar por conta própria. Quando eu não consigo eu	Prefere estudar sozinho, porém pede ajuda quando necessário.

		<p>procuo alguém, sim, procuro algum colega pra tirar aquela dúvida em específico (...)"</p> <p>Participante 1: "(...) eu prefiro quebrar a cabeça dentro do quarto isolado, aprender, e depois que eu tiver sabendo de tudo, aí marca "vamos resolver uma lista?". Os três aqui [Participantes 6 e 2] a gente faz isso, depois que a gente estuda, sabe de tudo, vamos tirar as dúvidas que surgir, vamos resolver uma lista e marca, a gente vem e só tira a dúvida, só pra complementar, mas pra dizer "ah, vou vim e vou estudar do início, eu não consigo".</p> <p>Participante 9: "(...) quando eu tenho uma certa base de estudo [nas disciplinas de cálculo], vamos supor, individual, e eu chego para um grupo, eu consigo ter uma melhor esclarecimento das minhas dúvidas e eu também acho que flui melhor as ideias, você consegue preencher algumas lacunas com uma coisa que eu não consegui dominar mas, por exemplo, [Participante 2] consegui. Então, pra questão das disciplinas de cálculo, eu já consigo estudar com um pouquinho de comunicação, mas as teóricas eu preciso de bastante concentração."</p> <p>Participante 2: "Eu busco ajuda, geralmente quando eu tinha dificuldade numa questão, num negócio, procuro ler mais, procuro tirar dúvida com os professores (...) com os colegas (...)"</p>	
	Turma 2	<p>Participante 4: "eu gosto muito de estudar sozinha, também, eu consigo estudar em grupo, mas eu prefiro estudar sozinha, porque eu aprendo ali comigo mesmo, eu gosto de tá depois interagindo, mas como eu tenho esse tempo reduzido, se eu não aproveitar o tempo sozinho, eu acho que eu vou tá perdendo muito tempo se eu for em grupo"</p> <p>"Eu tenho só um adendo, eu prefiro estudar sozinha quando tem alguma obrigação de fazer alguma prova e eu só tenho aquele espaço pequeno de tempo, só que pra aprender, eu aprendo mais em grupo, não necessariamente estudando algo teórico, mas conversando sobre algum assunto, então por isso que, pra mim, eu gero muito mais ideia e aprendizado quando eu tô debatendo (...)"</p> <p>Participante 7: "Eu já sou totalmente o oposto: lá na sala a gente criou uma cultura de sempre estudar junto, e eu acho que isso... meu deus, estragou o aprendizado, porque toda vez que tem uma cadeira de cálculo, alguma coisa, eu simplesmente descarto a possibilidade de estudar sozinha, eu lembro, eu fico insistindo pra gente poder estudar juntos."</p> <p>"Eu tenho muita dificuldade, tinha muita dificuldade, de falar com professor, como</p>	<p>Prefere estudar sozinho, porém pede ajuda quando necessário</p> <p>Prefere estudar em grupo. Pede ajuda aos professores.</p>

		[Participante 5] falou, assim, desde o colégio (...) e aí teve a cadeira de [professor] que eu, por incrível que pareça, foi com ele que eu comecei a depois da aula chegar com uma questão (...)"	
		Participante 3: "Como [Participante 7] falou, do hábito da gente de sempre estudar em grupo, eu não acho que dificultou tanto o meu aprendizado, porque, apesar do fato de que a gente sempre esperava ficar junto pra poder aprender e começar a fazer, isso atrasava um pouco, mas eu gostava porque lá eu tirava minhas dúvidas, eu aprendia como é que fazia, mas eu sempre chegava em casa e ficava fazendo sozinha, nunca dependia 100% daqueles nossos estudos em grupo, eu sempre ficava, se fosse no outro dia a prova, eu ficava a madrugada fazendo sozinha os exercícios pra fixar, mais de uma vez. Então assim, era como se ali fosse um suporte, junto a gente conseguia, entendeu, mas depois eu tinha meu momento sozinha, sempre, e quando eu não tive, não deu certo, eu sempre tenho que ter meu momento pra fixar sozinha, pra eu entender do meu jeito, fazer do meu jeito, pra poder dar certo. Mas assim, como eu falei no começo, diverge um pouquinho dependendo do que eu vou estudar." "(...) sempre que eu tenho uma dúvida, normalmente, eu busco primeiro os meus amigos, se eles não souberam, aí que e vou levar de outras fontes."	Estuda em grupo, porém desprende tempo para estudo individual.
		Participante 5: "Eu acho que tem muitas, no início do curso do curso, pelo menos, eu não perguntava muito. Aí depois eu acho que a gente começou a identificar quem era melhor em cada área, pelo menos, na sala, e se eu tiver um problema de finanças eu vou perguntar a ***** [colega de classe], se eu tiver um problema de marketing eu vou perguntar à [Participante 7], por que a gente identifica cada um, a área que vai. E também em questão aos professores, eu acho que tem muito receio em relação aos alunos, de perguntarem aos professores, tem muito medo, assim, por isso que a gente faz essa associação de todo mundo se ajudar, mas o que eu aprendi (...) é que o problema é não perguntar, porque ele [professor] tá lá pra ensinar pra você, então o feio é você não levar o que ele pediu, o bonito é você chegar lá e perguntar e isso me ajudou a perguntar, hoje eu pergunto a Deus e o mundo qualquer coisa (...)"	Pede ajuda aos colegas e professores.
	Turma 3	Participante 10: "A gente é costumeiro, principalmente naquelas disciplinas, assim, de cálculo e de muita análise (...) a gente se reúne e uma coisa que é diferencial que eu notei, que eu	Formam grupo de estudo

		<p>percebi, assim, que é meio que o pulo do gato, a gente fica se perguntando sobre o tema, a gente estuda as nossas anotações e chega na sala e começa a fazer perguntas: “[Participante 13], o que é que tal coisa?”, e [Participante 13] devolve a pergunta sobre outro tema, e assim vai, um pro outro, e debatendo sobre o tema, e geralmente aquilo que a gente escolheu pra perguntar, cai na prova, e aí todos acabam acertando aquelas questões e aí uma prova que você tava desesperado, que você ia tirar uma bomba, você acaba se saindo bem.”</p>	<p>para exercitar o conteúdo.</p>
		<p>Participante 13: “Eu quando comecei o curso, eu era muito antissocial, então eu quase não me comunicava com as outras pessoas, não tinha afinidade com ninguém, então eu sempre buscava um professor, quando eu tinha alguma dúvida, e até tinha um certo receio, mas depois que eu comecei a ter mais afinidade com o pessoal, e eu percebi que nas reuniões que a gente tinha, havia uma sinergia muito grande (...) Foi aí que eu me acostumei, até, a sempre que ter uma dúvida não me esforçar tanto pra resolver, voltar pro grupo porque é mais fácil, consegue a resposta de uma forma mais fácil.”</p> <p>“Eu acho que o encontro pessoal é o último recurso.”</p>	<p>Habilidades sociais no início do curso impediam o desenvolvimento dessa estratégia. Pede ajuda aos colegas.</p>
		<p>Participante 11: “No início do curso, como eu só tava só estudando, só aqui, sem estagiar, sem participar de projeto, de nada, aí eu conseguia estudar sozinha, muitas vezes, dificilmente eu ia procurar alguém pra tirar uma dúvida ou alguma coisa desse tipo, aí com o passar do tempo, muitas vezes hoje, quando eu tenho uma dúvida que eu tô desesperada, aí eu ligo pra um amigo da gente (...) aí eu vou pra casa dele, ou então a gente se junta aqui numa sala (...)”</p>	<p>Prefere estudar sozinho, porém pede ajuda quando necessário</p>
		<p>Participante 12: “(...) principalmente que no início do curso tinha muita cadeira de cálculo, aí a gente se reunia, tirava dúvida do outro, fazia o exercício, a lista de exercício, então a turma é bem unida em todos os aspectos, mas em relação a estudar é bem....”</p> <p>“Muitas fotos, é geral isso.”</p>	<p>Formam grupo de estudo para exercitar o conteúdo.</p>
<p>Procrastinação</p>	<p>Alto grau de procrastinação</p>	<p>Participante 5: “Eu tenho a estratégia em questão de prova, eu não consigo estudar antes, porque eu sempre acho que não vou render quando eu tiver lá na frente, com a pressão da prova chegando, três dias antes, dois dias antes eu consigo estudar, mas antes não, porque não tem aquela pressão da prova chegar, e tal, é uma estratégia que eu utilizo, não estudar antes (...)”</p>	<p>Acredita que não irá render se estudar muito tempo antes da prova.</p>

		<p>Participante 7: “...o professor passou o trabalho hoje para daqui a 15 dias: jamais o trabalho será feito hoje, entendeu? Bem mais perto, se brincar, a noite mesmo, como ele [Participante 1] falou.”</p> <p>“Eu não acho que eu postergo porque a atividade é difícil, até porque eu acho que eu postergo atividades, assim, que eu acho que dá pra deixar pra amanhã, coisas pessoais também, eu vou deixando porque, tecnicamente, não vai dar tempo, mas vai dar tempo. Mas eu acho que é mais por essa questão, assim, de ser tudo tão, o costume ser tão, assim, de fazer as coisas em cima da hora, que você vai colocando o que tá perto e aí você não tem nem como se programar pra ver se a atividade é ruim ou não.”</p>	<p>Posterga muitas atividades, fazendo com que as atividades, num geral, já estejam em cima do prazo.</p>
		<p>Participante 12: “como eu não tô estagiando, eu ainda consigo fazer as atividades, os trabalhos que tem pra entregar eu ainda consigo fazer antes, mas eu ano passado não, era tudo em cima da hora, no mesmo dia, numa noite anterior, naquela correria e tudo mais, mas esse ano eu ainda consigo fazer um dia antes (...)”</p> <p>“(...) quando a atividade é em grupo, aí eu tento realmente fazer antes pra mostrar que eu sou, pra realmente se tiverem precisando da minha parte aí então eu já mando logo, mas quando é uma coisa individual, aí que eu procrastino mesmo.</p>	<p>Procura fazer antes atividades em grupo.</p>
		<p>Participante 9: “(...) por exemplo, da Universidade, é de alguma disciplina que tenho mais afinidade, outra que tenho menos, aquela que tenho menos afinidade eu vou postergando, eu vou adiando o máximo que der, e vou fazendo as que eu tenho mais interesse.”</p> <p>“Meu problema, quando eu vou fazer alguma atividade, algum trabalho, quando eu tenho uma, duas, três semanas (...) eu não consigo fazer um trabalho bem feito quando eu tenho muito tempo, acho que é uma coisa de mim. Mas quando tá três, quatro, dois dias antes parece que, com a pressão, eu fico mais inspirado, consigo escrever melhor, eu consigo buscar fontes melhores pra poder me basear, então sempre acho que vou fazer um trabalho melhor quando tá próximo do que quando eu tenho uma, duas, três semanas de antecedência pra fazer.”</p>	<p>Procrastina atividades que tem menor afinidade. Acredita que a qualidade dos trabalhos é melhor se feito sob pressão.</p>
		<p>Participante 1: “Eu postergo tudo e todas as atividades que tem que ser feitas (...) e a medida que vão surgindo novas atividades, eu vou fazendo, vou dando prioridade ao que é o mais próximo, o que é mais distante eu vou deixando pra depois.”</p>	<p>Procrastinação total.</p>

	<p>Participante 3: “Normalmente as coisas pessoais eu faço a medida que vão surgindo, mas acho a grande maioria das minhas atividades eu sei que tenho que entregar tal dia, eu vou fazer em cima da hora. Eu não costumo atrasar, nem nada, eu sempre cumpro os meus prazos, mas eu sempre deixo pra última da hora.”</p>	<p>Procrastina atividades acadêmicas; as pessoais costuma realizar a medida que surgem.</p>
	<p>Participante 6: “Eu acho que eu sou igual à [Participante 5], porque, tipo, eu vou deixando pra lá o assunto e quando vai chegando perto da prova, pela pressão, “ah, tenho que aprender e eu não posso deixar pra, exatamente, em cima da hora demais, um dia antes, porque pode acontecer alguma coisa, pode faltar energia, sei lá, pode acontecer, sei lá, qualquer coisa, qualquer imprevisto e eu não estudar”, então quando tá próximo, dois, três dias antes, aí que eu vou começar a estudar, vou começar a exercitar pra fazer, eu costumo postergar mesmo.”</p> <p>“Quando eu vejo que eu tenho muito tempo, aí geralmente eu deixo de fazer, vou assistir alguma coisa, assistir série, fazer alguma coisa, deixar as séries em dia.”</p>	<p>Acredita que não irá render se estudar muito tempo antes da prova. Substitui por atividades mais prazerosas.</p>
	<p>Participante 13: “Eu postergo o máximo possível, eu sou como [Participante 12], eu só trabalho sob pressão (...) mas eu acho que o maior inimigo da minha disciplina em estudar é o meu vício em séries, por exemplo, muitas vezes eu deixo pra estudar no final de semana, mas aí final de semana a Netflix lança uma série, aí faço uma maratona, aí eu não consigo estudar o suficiente.”</p>	<p>Substitui por atividades mais prazerosas.</p>
	<p>Participante 10: “Eu também postergo, não vou dizer ao máximo, mas as vezes, assim, acontece aquele milagre de fazer logo (...), mas assim, não é nada tão programado, não, é difícil, eu acabo postergando, estudar pra prova é uma outra coisa, assim, eu sou daquele tipo de pessoa que tem uma certa facilidade em captar o que eu assisti em sala de aula, e devido a isso eu peço em estudar pouco pra prova, isso quando eu estudo, sabe. (...) Aquilo que a gente discute vale muito, e pequenas anotações que eu vou fazendo durante a aula e depois aquelas lá eu ainda faço um pequeno resumo em uma página, com algumas palavras (...). O que eu faço mais de procrastinar só a questão dos trabalhos que é individual, o que é em grupo eu sou um pouquinho mais, eu procuro ser um pouquinho mais regrado (...).”</p>	<p>Se utiliza de anotações e resumos, desprende menor tempo para estudos posteriormente.</p>
<p>Baixo grau de procrastinação</p>	<p>Participante 8: “...eu sempre tento fazer o máximo de coisas o quanto antes possível, porque se surgir algum imprevisto aí eu já tenho feito (...).”</p>	<p>Realiza a medida em que as atividades vão surgindo.</p>

		<p>“Antigamente, eu costumava postergar muito, eu enxergava isso como normal, natural, só que com o passar do tempo eu fui vendo estratégias de aprendizagem, de concurso, tal, e vi que tipo, você fazer, quanto mais antes, melhor, porque você vai revisando e aquele conteúdo vai fixando mais na sua cabeça (...)”.</p>	<p>Melhorou após estudar métodos de aprendizagem.</p>
		<p>Participante 4: “Por ter pouco tempo, eu acho a necessidade de tentar me controlar para fazer as coisas, não fica postergando, é maior mas ainda assim eu postergo muito, pelo menos ali até onde dá, mas eu tento me controlar porque se eu deixar lá pra frente eu realmente não vou conseguir dar conta das coisas.”</p> <p>“(…) a necessidade de fazer as coisas antes veio muito do fato de eu precisar de um descanso ou ter algum tempo pra me dedicar à família, ou ao namorado, alguma coisa assim. O que me motiva a fazer as coisas antes e parar de postergar é justamente isso: se eu não fizer agora eu não vou deixar de sair, ou deixar de curtir algum momento pessoal da minha vida por conta disso e vou acabar lá na frente complicando minha vida porque eu não vou conseguir entregar aquilo, ou vou ter que fazer aquilo na madrugada de um dia pro outro (...)”.</p>	<p>Evita a procrastinação para poder realizar outras atividades.</p>
		<p>Participante 11: “Procrastinação não é uma palavra do meu vocabulário (...) mas é porque basicamente hoje eu vivo pra estudar (...) aí geralmente antes do dia da entrega do trabalho as minhas atividades já tão todas feitas, mas é muito difícil eu ficar desesperada por não ter concluído a atividade ou tá em cima da hora.”</p>	<p>Acredita que não procrastina. Possui maior tempo livre para realizar as atividades quando surgem.</p>
<p>Avaliação pessoal</p>	<p>Percepção positiva</p>	<p>Participante 6: “Eu acredito que o meu processo de aprendizagem comporta ativamente, porque depois que eu entrei aqui, tenho o PIBIC com o professor *****, que ele trabalha muito sobre essa questão de aprendizagem ativa, e acho que a minha visão abriu mais quanto a isso e eu tento participar ativamente da minha aprendizagem, eu tento buscar as informações, eu tento procurar fazer as coisas. Como você falou na segunda pergunta aí, se você avalia só como prova, por exemplo, eu não, essa questão de nota, eu não me preocupo muito (...)”</p>	<p>Estuda sobre aprendizagem. Acredita que se comporta ativamente no processo de aprendizagem.</p>
		<p>Participante 4: “(...) eu acho que eu só estudo porque eu tenho alguma obrigação com aquilo, não necessariamente com a prova, mas porque eu tenho que saber aquilo, mas ultimamente isso tem mudado porque eu me coloquei uma pressão muito grande de que eu vou me formar e eu vou ser uma profissional, e tipo assim, se eu me formar e não souber e alguém não me</p>	<p>Acredita que passou a se importar mais com o processo de aprendizagem ao pensar sobre sua</p>

	<p>perguntar aquilo, vai ser, talvez, uma frustração grande porque é o básico que eu deveria saber, então talvez eu me prejudicasse e isso me fez com que eu tentasse estudar mais as coisas, olhando para o futuro de aprender aquilo, como profissional, mas em relação a assuntos diversos , eu acho que eu só estudo porque eu tenho obrigação de fazer aquilo.”</p> <p>“Isso me fez lembrar que eu tenho esse fato, porque tipo, muito bom, eu consigo entender as coisas rapidamente, só que a minha fixação é muito ruim, eu tenho a memória muito curta, então por mais que eu entenda aquela coisa, eu sou uma pessoa nada conceitual, eu não vou saber explicar alguma coisa, talvez, daqui a alguns dias, mas se eu ler aquilo de novo, se alguém falar daquilo de novo, pra mim, eu sou saber, que aí vai ativar e eu vou lembrar daquilo que eu aprendi.”</p>	profissionalização.
	<p>Participante 8: “Tipo, eu me preocupo muito com esse processo de aprendizagem, eu sempre tento me aperfeiçoar porque, tipo, eu acredito que existem maneiras de você melhorar seu estudo, né, e de absorver, aí eu sempre procuro saber como, tal, aí atualmente eu tô procurando mais escrever e refletir sobre o assunto porque isso ajuda na fixação, aí eu tô sempre em busca, porque eu quero concurso, aí isso precisa, saber como aprender.”</p>	Procura sempre se aperfeiçoar.
	<p>Participante 5: “Acho que vai muito, realmente, se você se interessa, por exemplo, eu gosto de cálculo e por isso muito de Finanças, então eu vou ler alguma coisa e aquilo vai me interessar, o mercado me interessa, o euro, eu sei, mas também tem coisa que você exclui, por exemplo, tem disciplina que a gente tem que é focada no mercado, eu não quero mercado, eu quero docência, então eu vou estudar pra passar naquela prova, mas aquilo não vai agregar em muita coisa, então eu só estudo pra prova (...). Eu achava que eu era bem ruim no meu processo de aprendizagem, mas eu acho que varia muito de pessoa pra pessoa. Eu funciono do jeito que eu sou, entendeu, sempre com a rotina e eu alcanço notas boas, eu aprendo, eu acho que vai muito de pessoa (...).”</p>	Foca nas disciplinas que mais a interessam. Acredita que funciona desse jeito.
Percepção negativa	<p>Participante 3: “(...) eu acho que eu não tô me comportando da melhor maneira porque eu consigo compreender mais ou menos como é o processo aprendizagem, como eu consigo aprender, as formas, tudo isso que a gente falou nas questões anteriores (...) mas eu não estou sendo fiel a isso, então eu não to me comportando da melhor maneira e eu tava até conversando com as meninas: hoje quando eu chegar em casa, vou fazer um “horariozinho”,</p>	Acredita que conhece como seu processo de aprendizagem é melhor realizado porém não está

		<p>vou tentar me organizar porque tá chegando no final do curso e eu sei o que eu gosto, normalmente é bem mais fácil aprender aquilo que eu me interessar, mas nem nisso eu to sendo, nem a isso eu tô sendo fiel, entendeu?”</p>	<p>sendo fiel a isso.</p>
		<p>Participante 11: “Pra mim, não está ok. Geralmente, tem coisa que, tirei a nota, assim, máxima, aí quando é no semestre que vem “ah, eu não sei mais não, disse não”, tipo isso. Eu acho que realmente eu deveria melhorar. Como eu faria isso, eu não sei, porque eu acho teria que ter uma questão mais de repetição pra poder você conseguir fixar bem e muitas vezes a gente nem tem tempo pra isso (...). A sensação que eu tenho é que eu não sei.”</p> <p>“Meu objetivo geralmente é passar na disciplina, eu não penso assim: ‘ah, vou estudar isso aqui porque isso vai ser muito útil pra mim’, eu nunca penso isso, eu sempre tô estudando aqui pra aprender e passar.”</p>	<p>Tira notas boas porém tem impressão de que não aprendeu de fato. Possui como objetivo passar nas disciplinas.</p>
		<p>Participante 12: “Eu acho que a sensação que a gente tem quando tá terminando o curso é que não sabe de nada, eu me deparei com isso, (...) a gente muda o nosso jeito de falar, as palavras bonitas, começar a compor, mas a gente chega: ‘não, eu acho que eu vou ter que fazer de novo a graduação, porque eu acho que eu não aprendi nada’. (...) A questão de estar adiando toda vez, toda vez, mas sempre dá certo, por isso que eu nunca parei, porque sempre dá certo, é tanto que esse ano eu: “não, esse ano eu vou me orientar porque eu não vou tá estagiando, de tarde eu tô sem fazer nada”, não, eu me deito no sofá e vou assistir, eu não entendo como é isso, as vezes eu fico irado comigo (...) é como eu falei, eu já tô evoluindo, né, fazendo dois dias antes, o que eu fazia um dia antes, já tô fazendo dois dias antes, então daqui pro final do curso, uma semana antes, um mês antes. E mais eu, eu fico pensando: “eu tenho que adiantar porque eu tenho uma filha”, então é o imprevisível, vai que ela adoeça? Ninguém sabe, imprevistos acontecem (...)”</p> <p>E também a forma como a disciplina se dá, (...) alguma coisa que a gente estude um mês, aí vai fazer uma prova, aí a gente vai ter que estudar tudo aquilo, como eu, um dia antes, vai estudar tudo aquilo aí a gente faz a prova, tira dez, sim, mas e aí? A gente não aprendeu nada, não sabe de nada, porque a gente só estudou praquilo, aí acabou a prova, acabou mesmo, no outro dia a gente já não lembra de nada.”</p>	<p>Sensação de que não sabe de nada. Acredita que a forma de avaliação não é eficiente. Possui como objetivo passar na disciplina.</p>

	<p>“Acho que o objetivo também é passar na disciplina, mas como eu tô fazendo o TCC agora (...) quando eu estudo eu já estudo pensando no meu TCC ‘ah, eu posso focar nisso, eu posso colocar isso’, então agora, se tem alguma disciplina se eu posso utilizar pro meu TCC, eu já estudo com outro objetivo ‘não, eu posso utilizar esse assunto, posso fazer por esse caminho’.”</p>	
	<p>Participante 13: “Em relação ao meu esforço, eu acredito que no começo do curso eu me esforçava mais, eu me planejava mais nos estudos, mas ao longo do tempo, com muitas atividades ao mesmo tempo, eu percebi que eu conseguia bons resultados com menos esforço do que eu fazia antes, então focando no resultado que é a nota, eu percebia eu conseguia uma nota boa, uma nota ótima, sem precisar estudar um mês antes, uma semana antes, com dois dias antes seria o suficiente, e eu acho que eu me deixei mal acostumado, então eu acredito que essa sensação que ela [Participante 12] disse, que você chega no final do curso e você não sabe, acho que todos nós partilhamos dessa mesma sensação, e eu acredito que é por causa disso, a gente vê uma disciplina num semestre apenas, e muitas vezes, aquela disciplina, aquele conteúdo, não se repete nas outras disciplinas, ou quando se repete é um ponto específico, uma coisa apenas, e a gente, como não há essa repetição, não há também essa fixação, e a gente chega no final do curso, no caso dela [Participante 12], e realmente abrange muito do que a gente já estudou até agora, no meu não, mas eu, quando vou fazer um concurso, ou algo do tipo, e exige aqueles conhecimentos, eu tenho que voltar e estudar, porque eu não tenho (...) então acredito que todos os estudantes de Administração passam por isso, mesmo aqueles que estudam, que se esforçam mais (...) e quanto mais alta a nota que você tira, mais satisfeito você fica, parece que você apaga da sua memória.”</p> <p>“Na maioria das vezes [meu objetivo] é a curto prazo, é a exigência daquela avaliação que te motiva a estudar e, como a gente tá acostumado a estudar em cima da hora, pra prova, e conseguir um resultado satisfatório, eu acredito que, se com isso, eu não estivesse conseguindo os resultados que eu estou alcançando, eu iria me planejar a estudar bem antes, mas como até então, assim como ele [Participante 10], aula já faz, eu consigo na aula já aprender 70% do assunto, aquele 30% de dúvida eu tiro dois dias antes da prova.”</p>	<p>Acredita que pode desprender menor esforço do que fazia no passado e permanecer com boas notas. Objetivos de curto prazo, tirar notas boas.</p>
	<p>Participante 10: “Realmente, eu não me sinto satisfeito, não, por vezes, planejo as vezes, e</p>	<p>Acredita que atividades</p>

	<p> digo “não, agora vou fazer diferente”, e acabo não fazendo, quase sempre, e em relação a aprender e levar os aprendizados do curso, eu percebo que a gente, pelo menos é uma visão que eu tenho, aquilo que a gente faz em grupo e que é realmente construído em grupo, que não é parte de um e parte de outro, terminou e entregamos e pronto, a gente grava, a gente leva depois mais adiante e vai falar sobre aquilo, a gente fala com propriedade, e também aqueles temas que são discutidos em sala de aula, (...) então aquele assunto que é mais esmiuçado na sala de aula a gente lembra e aquilo que o professor passa como assunto pra estudar pra prova e você vai lá e ler aquele texto e de lá sai uma questão, você até pode responder e tirar 10 numa prova, mas no período seguinte você já não vai lembrar mais, então só serviu pra uma nota mesmo, então é uma coisa assim que eu percebo, e eu acho que a gente carece de se planejar melhor, de conseguir a questão, pra mim, diretamente, é conseguir motivação (...)”</p> <p>“O foco, pelo menos meu, é nota boa, apesar de tudo, ainda é nota boa, não é só aquele setezinho, não, é de não ir pro sete, é tirar uma nota acima disso, como tenho conseguido, aí satisfaz.”</p>	<p>feitas em grupo são melhores fixadas. Acredita que prova não é uma boa ferramenta de avaliação.</p>
	<p>Participante 1: Eu acho que eu preciso melhorar muito ainda, por deixar tudo pra cima da hora, as vezes fica uma carga muito pesada (...) então eu acho que eu preciso melhorar essa minha estratégia de aprendizagem. Eu li um livro, uma vez, que ele dizia o seguinte: ‘aula dada hoje é estudada hoje’, eu sempre tentei fazer isso e nunca consegui; aula dada hoje vai ser estudada na véspera da prova, eu não consigo isso, nunca, mas é meu objetivo de vida, ainda, ou no próximo período, mesmo que não der, a partir da aula hoje, estudar hoje e não deixar pra última hora, não sei se eu vou conseguir, mas eu vou tentar.”</p> <p>Antigamente eu pensava assim, eu tinha um olhar superior, um assunto me chamava atenção, eu queria me aprofundar naquilo e estudar, só que aí eu comecei a trabalhar, já faz um tempinho, aí começa a surgir outras responsabilidades, vai ocupando o seu tempo... hoje em dia eu sou bem sincero em dizer, eu estudo pra passar, eu não estudo pra aprender, realmente, o que se estuda, o que se dá aqui na universidade, é mais pra conseguir terminar e ter o diploma. Então tem muitas coisas agora nessa reta final que eu sei que não vou aprender, eu não vou saber falar disso lá na frente, a não ser que eu dê uma revisada, mas tem muitos que eu vou lembrar porque, no início do curso, eu tinha uma dedicação, aliás, uma dedicação não,</p>	<p>Acredita que precisa melhorar a procrastinação. Pretende exercitar a revisão contínua do conteúdo. Objetivos de passar nas disciplinas.</p>

		<p>eu tinha muita dedicação, comparado ao que eu tenho hoje, então hoje em dia esse estudo é só pra prova mesmo (...)"</p>	
		<p>Participante 2: "(...) Em relação ao comportamento, também acredito que eu tenho que melhorar mais um pouco, e outra que quando a gente tá aqui estudando, não tem como o professor passar tudo aquilo, porque você vai ter sua percepção, seus aspectos cognitivos pra captar determinado assunto, então tem aquela coisa de você ir buscar também, procurar complementar e, pra mim, como eu trabalho, tem essa coisa corrida, aí fica difícil de focar justamente naquilo. E outra, por a gente ter diversas outras disciplinas (...) a gente acaba caindo um pouco nas outras, então a gente tem que tá sempre mantendo o equilíbrio aí, estuda um pouco de um, um pouco de outro, e vai seguindo o rumo aí."</p>	<p>Possui dificuldade de aprimorar a aprendizagem de conteúdos vistos em sala de aula.</p>
		<p>Participante 9: "Meu maior problema em relação ao planejamento mesmo de estudo, porque eu não tenho essa questão do que é mais prioritário e tal, e sempre que eu foco em alguma coisa eu acabo esquecendo das outras, e também a questão meu processo de aprendizagem na verdade é muito lento (...). É lento, mas eu acho mais significativo, apesar dos problemas que eu acabo tendo por conta de ter acabado dando um jeito em alguma disciplina, ou em outra."</p>	<p>Dificuldade de discernir a ordem de prioridade das atividades.</p>
		<p>Participante 7: "(...) Eu acho que vocês devem tá sentindo as mesmas coisas, as coisas se complementam muito, aí eu lembro que eu sei daquilo, mas se você me perguntar alguma coisa específica pra eu dissertar naquela hora eu vou ficar com dificuldade. E eu acho que isso é uma dificuldade muito grande no meu processo de aprendizagem porque eu sei que eu sou assim, eu sei que eu não vou conseguir fixar tanto assim, e eu não vou atrás disso, então eu queria ser mais proativa, com relação a isso (...) porque era pra saber pelo menos o básico, visto que agora eu sou quase administradora."</p>	<p>Dificuldade de fixação do conteúdo. Gostaria de ser mais proativa.</p>

