



Curso Superior de Licenciatura em Biologia

PATRICK SCHIMITH DA SILVA

TÉCNICAS DE ESTUDO E GESTÃO DO TEMPO: análise dos resultados
de um curso autoinstrucional em uma Instituição Federal de Educação
Profissional e Tecnológica

Planaltina - DF

2023

PATRICK SCHIMITH DA SILVA

TÉCNICAS DE ESTUDO E GESTÃO DO TEMPO: análise dos resultados
de um curso autoinstrucional em uma Instituição Federal de Educação
Profissional e Tecnológica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso Superior de Licenciatura em Biologia do
Campus Planaltina do Instituto Federal de
Brasília como requisito parcial para obtenção de
título de Licenciado em Biologia.

Orientador: Prof. Me. Hênio Delfino Ferreira de
Oliveira

Planaltina - DF

2023



INSTITUTO FEDERAL
Brasília
Campus Planaltina

Curso Superior de Licenciatura em Biologia

PATRICK SCHIMITI DA SILVA

TÉCNICAS DE ESTUDO E GESTÃO DO TEMPO: análise dos resultados
em um curso autoinstrucional em uma instituição federal de educação
profissional e tecnológica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Licenciatura em Biologia do *Campus* Planaltina do Instituto Federal de Brasília como requisito parcial para obtenção de título de Licenciado(a) em Biologia.

Orientador: Prof. Me. Hênio Oliveira

Aprovado em: 06/01/2023

BANCA EXAMINADORA

Hênio Delfino F. de Oliveira

Prof. Me. Hênio Delfino Ferreira de Oliveira – Orientador

Renata H. Santana

Profa. Dra. Renata Henrique Santana – Examinadora

Andréia Campos Torres

Profa. Ma. Andréia Campos Torres – Examinadora

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
1.1. Qual A Importância das Técnicas de Estudo?.....	8
1.2. Revisão Teórica.....	10
2. MATERIAL E MÉTODOS.....	12
2.1. Produção e Análise dos Dados da Pesquisa.....	13
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	14
4. CONCLUSÃO.....	21
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22

RESUMO

Com a alta quantidade de obrigações e compromissos que as pessoas têm que realizar no seu dia a dia e a necessidade de conciliá-las com o ato de estudar, levando em consideração o âmbito de Educação Básica ou Educação Superior se torna necessário encontrar formas de otimizar ou potencializar a rotina de estudos garantindo um rendimento melhor e mais consistente. Este trabalho tem como proposta avaliar uma formação sobre técnicas de estudo e gestão de tempo no modelo de um curso autoinstrucional para os alunos do Instituto Federal de Brasília, *Campus Planaltina*, com o intuito de ajudar no processo de aprendizagem. Nesse curso são apresentadas as seguintes técnicas de estudo: *Pomodoro* como técnica de organização do tempo, Mapas mentais, Resumos, Autoexplicação, Cartões de memória rápida. Para a prática deste trabalho foi desenvolvido, no primeiro semestre de 2022, um curso autoinstrucional técnicas de estudo e gestão de tempo em um ambiente virtual de aprendizagem cujo nome é Técnicas de estudo e gestão de tempo. Após o curso, foi analisado o desempenho dos estudantes nas atividades para que fosse possível entender se eles compreenderam as técnicas apresentadas, assim como saber a forma como se organizavam e o nível de satisfação quanto ao curso. Para isso, foi elaborado o fórum de boas-vindas e outro de análise do curso. Com base nas análises descritivas realizadas, foi possível observar que o curso atingiu o objetivo de apresentar diferentes de formas de estudo aos estudantes e que eles compreendessem esses métodos. Também foi notado a satisfação dos alunos com o curso quando é observado a opinião deles sobre o curso, sendo destacado os materiais que foram apresentados.

Palavras-chave: Autonomia, Educação, técnicas de estudo, Rendimento estudantil, formas de estudar.

ABSTRACT

With the high amount of obligations and commitments that people have to perform in their daily lives and the need to reconcile them with the act of studying, taking into account the scope of Basic Education or Higher Education it becomes necessary to find ways to optimize or enhance the study routine ensuring a better and more consistent performance. The purpose of this work is to evaluate a training course on study techniques and time management in the form of a self-instructional course for the students of the Federal Institute of Brasilia, Campus Planaltina, in order to help in the learning process. In this course the following study techniques are presented: Pomodoro as a time organization technique, Mind maps, Summaries, Self-explanation, Quick memory cards. For the practice of this work was developed, in the first semester of 2022, a self-instructional course study techniques and time management in a virtual learning environment whose name is Study techniques and time management. After the course, the students' performance in the activities was analyzed to understand if they understood the techniques presented, as well as to know how they organized themselves and their level of satisfaction with the course. For this, a welcome forum and a course analysis forum were prepared. Based on the descriptive analyses performed, it was possible to observe that the course achieved its objective of presenting different ways of studying to the students and that they understood these methods. It was also noted the students' satisfaction with the course when it is observed their opinion about the course, being highlighted the materials that were presented.

Keywords: Autonomy, Education, study techniques, Student performance, ways of studying.

1. INTRODUÇÃO

Com a quantidade de tarefas e compromissos que o estudante tem de realizar ao longo do dia, a dificuldade de conseguir estudar fora de sala de aula ou de aproveitar o período reservado para este fim, se torna necessário o mínimo de conhecimento sobre como organizar melhor o tempo e como estudar de forma mais eficiente.

Tendo em vista a necessidade de otimização de tempo apresentada acima, surgiu o interesse sobre as diferentes formas de realizar as atividades acadêmicas de forma mais organizada e assertiva.

Iniciando a abordagem exploratória desta pesquisa, encontrou-se a técnica *Pomodoro* que se trata de uma melhor maneira de organizar o tempo, assim como as técnicas de estudo, sendo que as junções de ambas auxiliam o estudante no processo de aprendizagem. O curso: Gestão de Tempo e Técnicas de Estudos, teve seu início em 2020 no Instituto Federal¹, *Campus Planaltina*. Esse *campus* contém um curso de Educação Profissional Técnica de Nível Médio Integrado em Agropecuária e os cursos de nível superior Licenciatura em Biologia, Tecnólogo em Agroecologia e Agronomia.

Tendo o foco nos alunos do *Campus Planaltina*, o curso gestão de tempo e técnicas de estudo foi desenvolvido com objetivo de auxiliar e permitir que os estudantes conseguissem estudar de forma mais eficiente e objetiva, pois como aponta Sampaio (2011) a organização auxilia no modo como as atividades serão conduzidas, estabelecendo metas de curto e longo prazo para que assim fique evidente as etapas a serem seguidas.

Após ter objetivado o público alvo, foi selecionado o formato do curso, buscando atender aos diversos estudantes com perfis e disponibilidade de horários diferentes. Por isso, foi desenvolvido o modelo autoinstrucional que possibilita que o aluno tenha acesso à plataforma a qualquer hora e também uma estrutura paltada em gamificação para que o estudante tivesse uma melhor interação com a plataforma digital.

O curso teve como objetivo que os alunos conhecessem as noções básicas das técnicas de estudos assim como gerir melhor seu tempo, tendo um fluxo de anotações e tempo de estudo como aponta a técnica *Pomodoro* e assim o estudante conseguisse se organizar melhor e testar diferentes formas de estudar e poder decidir qual poderia vir a ser mais eficiente para seu ciclo de estudos.

¹ Uma instituição multicampi e pluricurricular, ou seja, abrange várias áreas do conhecimento em seus diferentes *campi*.

1.1 Qual a importância das técnicas de estudo?

De acordo com Paulo Freire (*apud* SANTOS e FURTADO, 2015), um dos nobres objetivos da educação é que os estudantes consigam aprender de forma autossuficiente, logo a importância das técnicas de estudos é funcionar como uma ferramenta que se utiliza no meio do processo de aprendizagem, respeitando a singularidade de cada um.

O grande desafio das técnicas de estudo se mostra na identificação de quais métodos são mais eficientes, uma vez que as pessoas desde cedo foram orientadas a estudar de forma padrão, focada na repetição, por exemplo. Não que essas formas estejam erradas, mas também podem ser implementadas por outras técnicas de estudos, como: Mapas Mentais, cartões de memória rápida, resumos e autoexplicação, e por outro lado para gerir o período de estudos a técnica *Pomodoro*.

Entre as técnicas existentes estão os mapas mentais, isto é, diagramas onde as informações serão organizadas de forma que o estudante consiga se lembrar dos principais tópicos do conteúdo que está sendo visto. Neste método de estudo deve ser incluído imagens do conteúdo visto ao estudante. Como aponta Buzan (2019) um bom mapa mental deve conter uma imagem central que resuma o tema principal, ramificações grossas que irradiam uma única imagem ou palavra-chave em cada ramo.

Os cartões de memória rápida ou *Flash Cards* são utilizados para a aprendizagem por repetição, onde é escrito uma pergunta ou palavra-chave referente ao conteúdo em uma pequena folha de papel e no verso deve conter a resposta de forma resumida, após fazer vários cartões de memória rápida a pessoa deve tentar responder as perguntas sem ler as respostas e caso não consiga ela pode consultar a resposta e pular para próxima pergunta.

Ainda sobre os cartões de memória rápida, após o estudante tentar responder as perguntas sem consultar as respostas ele deve repetir esse processo até que todos os cartões sejam respondidos sem ter a necessidade de consultar a resposta, o *flash card* é uma maneira mais divertida e também criativa de ajudar na retenção de memória (KOMACHALI, 2012).

O Resumo é uma técnica bem popular, bem conhecida em nas salas de aulas, nessa técnica, o estudante deve ter compreendido o conteúdo estudado e somente após ter pegado a ideia inicial ele deve fazer um texto com suas palavras, explicando esse conteúdo e focando nos pontos-chaves e partes que sentiu uma maior dificuldade para entender.

A Autoexplicação é uma técnica que consiste em estudar ou ler sobre o conteúdo e após aprender a ideia inicial o aluno deve tentar explicá-la para si da forma mais simples possível, abordando outras formas de explicação ou buscando diferentes exemplos. Essa técnica é bem

interessante pois permite ao aluno usar a criatividade para elaborar suas explicações, como afirma Aureliano e Tedesco (2015), quando dizem que estimula o processo de reflexão dos estudantes para que assim eles expliquem para si mesmos e refletir o que foi estudado.

Refletindo sobre outra variável quando se trata da vida de um estudante, identifica-se que a falta de organização também se mostra como outro fator que gera muita dificuldade. Muitos estudantes por falta de uma rotina mais organizada acabam sendo pegos de surpresa a respeito de datas de provas ou entrega de trabalhos, gerando uma sensação de impotência e incapacidade como é mostrado no relato de Cirillo, criador da técnica *Pomodoro*:

Uma vez a euforia de completar primeiro ano meu exame acalmou, eu me encontrei em uma queda, um momento de baixa produtividade e alta confusão. Todo dia eu ia para a escola, com a presença em aulas, estudava e voltava para casa com o sentimento desanimado que eu realmente não sabia o que eu estava fazendo, que eu estava desperdiçando meu tempo. As datas dos exames vieram tão rápido, e parecia que eu não tinha como me defender contra o tempo (CIRILLO, 2006, p.6).

Pensando em uma técnica que fosse possível e plausível para que todo estudante conseguisse aplicar objetivando melhorar sua administração de tempo, foi selecionada a técnica *Pomodoro* que foi escolhida devido a sua capacidade de adaptação, podendo ser utilizado por quase todos os perfis de estudantes e pode ser adaptado para atender a estudantes de nível básico até mesmo estudantes de doutorado.

Esta técnica, segundo Cirilo (2006) se propõe a ajudar o estudante a controlar e gerir seu tempo de estudos, assim como organizar seu planejamento diário sobre quanto tempo irá disponibilizar para a realização de alguma atividade, organizando seu ciclo de estudos em curtos períodos de tempo com um pequeno intervalo entre as seções do estudo (CIRILLO, 2006).

Cirillo (2006) aponta que esse intervalo fará com que o estudante relaxe e tire o foco por um pequeno período de tempo do seu trabalho. O aluno, nessa pausa deve fazer uma pequena caminhada e alongar para que consiga voltar à rotina de estudos com total conforto e foco para mais um ciclo de estudos, como é representado na Figura 2.

Figura 1. Ciclo completo do *Pomodoro*

Fonte: autor (2022)

Como estudantes da Educação Básica e estudantes de nível superior, a utilização de técnicas de estudo, assim como a boa gestão de seu tempo, pode proporcionar um melhor aproveitamento das disciplinas, visto que vão se dedicar mais a aprender os conteúdos disponibilizados ao longo do ano, assim como um melhor preparo para a vida acadêmica.

No nível Superior, o domínio de formas de estudo e uma boa gestão do tempo são fatores imprescindíveis para garantir um bom aproveitamento do curso, seja ele qual for. Quanto aos estudantes de cursos voltados para licenciatura, tal fator se torna ainda mais importante pois a profissão de professor exige que o profissional esteja em constante processo de aprendizagem seja em metodologias ou em conteúdo.

Este é um trabalho de conclusão de curso onde o curso técnicas de estudo e gestão de tempo foram selecionado como material de análise devido à importância que o tema tem, assim como o impacto positivo que ele pode gerar a qualquer estudante independente do nível de escolaridade, logo dominar formas de aprendizagem é um potencializador no processo de conhecimento, a seguir será apresentado a revisão teórica da pesquisa contendo trabalhos que se assemelham a este buscando testar a eficiência das técnicas de estudo.

1.2 Revisão Teórica

Em uma pesquisa exploratória, uma das etapas é conhecer a literatura acadêmico-científica sobre o tema em estudo e nessa etapa, foram analisados os trabalhos na área relacionados com o tema técnicas de estudos e gestão do tempo. Devido à grande diversidade de técnicas de estudo não foi encontrado nenhum trabalho que utilizasse das mesmas técnicas apresentadas no curso gestão de tempo e técnicas de estudo, mas em contrapartida foram encontrados trabalhos que compartilhavam de algumas técnicas de estudo em comum ou fazendo o uso de *Pomodoro* para a gestão de tempo.

Uma das pesquisas identificadas foi a de Bem (2014) que desenvolveu o projeto Ludus, baseado na metodologia de gamificação para gerenciamento de projetos, buscando tornar o ambiente de trabalho mais agradável assim como mudar a perspectiva da forma como o trabalho deve ser visto utilizando a gamificação para mudar essa visão a respeito do trabalho, para que a equipe conseguisse gerenciar melhor seu tempo a técnica utilizada foi a *Pomodoro* e o modelo de *Rankings* e recompensas inspirados na gamificação, sendo esse aspecto importante como aponta Muntean:

Gamificação não significa criar um jogo. Isso significa tornar a educação mais divertida e envolvente, sem comprometer sua credibilidade. A gamificação ajuda os alunos a ganhar motivação para estudar, e por causa do feedback positivo, eles são empurrados para frente e se tornam mais interessados e estimulados a aprender. A gamificação pode constituir um poderoso impulso para determiná-los a estudar/ler mais (MUNTEAN, 2011).

Apesar do projeto Ludus não ter utilizado as mesmas técnicas de estudo, a proposta de gamificação se manteve semelhante à do curso gestão de tempo e técnica de estudos, apresentando *ranking* e selos na sala de aula virtual assim como a apresentação da técnica *Pomodoro*,

Ainda sobre as reflexões de Bem (2014), quando as tarefas eram gamificadas, percebeu-se benefícios na motivação dos participantes, maior participação nas atividades e mudança de perspectiva do local de trabalho deixando de ser algo que não é agradável e burocrático e mostrando a perspectiva de que trabalhar, estudar e se divertir podem estar em sintonia no mesmo espaço e ao mesmo tempo.

Outros autores que estudaram sobre as técnicas de estudos foram Santos e Barros (2018), eles analisaram as técnicas de estudo e gestão de tempo para aprendizagem de fundamentos de algoritmo e lógica aplicada a computação. Nesse trabalho foi apresentado aos estudantes a técnica *Pomodoro* para gerenciamento de tempo, assim como as técnicas de estudo Feynman e

repetição espaçada, assim como o uso de ferramentas digitais para facilitar a organização dos alunos como: *Anki, Evernote e trello*.

O trabalho de Santos e Barros (2018) avaliou se o emprego das técnicas supracitadas de fato seria eficiente, para ter uma percepção correta, foram vinte voluntários que participaram da pesquisa sendo dez do ensino médio e dez do ensino superior, foi aplicado questionário antes e após a explicação das técnicas de estudo e uso de ferramentas digitais para verificar o desempenho desses estudantes.

Como afirma Santos e Barros (2018) que o emprego das técnicas Feynman, repetição espaçada e *Pomodoro* juntamente com o uso das ferramentas virtuais (*Anki, Trello, Evernote*) ajudaram de forma considerável os participantes do trabalho, que melhoraram sua capacidade de abstração e resolução de problemas, auxiliando positivamente na aprendizagem de algoritmo e lógica aplicada a computação.

Santos (2015) também realizaram um curso com a proposta de ensinar técnicas de estudo aos alunos objetivando potencializar o processo de ensino e aprendizagem, dentre essas apresentadas se tem: leitura prévia, leitura a sessão de estudo, leitura veloz, mapas mentais, mapas conceituais, diagramas, anotações gráficas, tabelas, fluxogramas, audiência, cadeia, associação com o absurdo, *flash cards* e memorização de diagramas. Esse trabalho de Santos e Furtado (2015) traz aspectos semelhantes ao curso técnico de estudo e gestão de tempo, devido ao fato de apresentar diversas técnicas diferentes para que o estudante assim consiga testar e identificar qual técnica mais se adequou a ele e o motivou mais. Assim, como aponta Santos e Furtado (2015), a aprendizagem eficiente pressupõe que o aluno seja proativo em relação às informações, além de ter uma postura ativa. Os autores apontam que, após a conclusão do curso, além da melhora estudantil, foi percebido que as habilidades e competências ao estudar foram desenvolvidas por aqueles que cursaram a disciplina, também contribuiu para o espírito crítico e autocrítico para melhora da noção de responsabilidade social e até mesmo para a sensação de felicidade pessoal.

Após perceber que muitas técnicas já foram implementadas em diferentes níveis de ensino, esta pesquisa se mostra pertinente para o grupo escolhido e com isso, na próxima seção será apresentada a metodologia da pesquisa realizada em 2022.

2. MATERIAL E METÓDOS

A elaboração do curso autoinstrucional gestão de tempo e técnicas de estudo teve seu início no ano de 2020, porém implementado em 2022, participaram da confecção deste projeto

três alunos do curso de licenciatura em biologia juntamente com o professor do campus, em seguida o curso foi desenvolvido. O trabalho foi distribuído de forma que cada estudante ficou responsável por uma área de trabalho, sendo essas áreas: levantamento de referencial teórico e escrita da apostila ou caderno temático, edição dos vídeos, gravação das aulas.

A primeira etapa para a confecção do curso sobre técnicas de estudo, foi pesquisar sobre as mais populares formas de estudo e técnicas de gestão de tempo. Após isso foi desenvolvido o curso auto instrucional intitulado: Gestão de tempo e técnicas de estudo. Neste curso os alunos poderiam acessar no ambiente virtual de aprendizagem o material e as atividades propostas.

A segunda etapa do curso foi selecionar todas as técnicas que poderiam ser utilizadas, visando um melhor desempenho dos estudantes, em seguida foi elaborado os materiais de consulta assim como as atividades.

Para divulgação do curso foi utilizado de folhas contendo o QR code para que os alunos pudessem se inscrever no curso assim, também houve a divulgação através das mídias digitais do Instituto Federal Campus Planaltina, buscando que a informação chegasse ao maior número de pessoas possíveis.

Para elaboração da nuvem de palavras foi pego todas as palavras que os alunos utilizaram na avaliação do curso e foi montado uma nuvem, visando que assim maior clareza dos pontos destacados pelos estudantes, assim como aspectos que poderiam ser destacados ao colocar a opinião dos alunos nessa nuvem uma vez que ela destacada as palavras ditas com mais frequência.

Para produção dos gráficos foi utilizado como forma de obter os dados as notas da turma nas atividades sobre as técnicas de estudo e a técnica pomodoro, também foi utilizado os questionários de boas vindas para conhecer o perfil da turma e para finalizar o questionário de avaliação do curso.

2.1 Produção e Análise dos Dados da Pesquisa

Após o curso estruturado, foram realizados questionários onde o método de pesquisa é qualiquantitativo tendo em vista que o método quantitativo foi utilizado para analisar a quantidade de alunos inscritos assim como a quantidade de alunos que concluíram e participaram das atividades utilizando a estatística descritiva. Como afirma Morais:

A estatística descritiva pode ser considerada como: conjunto de técnicas analíticas utilizado para resumir o conjunto dos dados recolhidos numa dada investigação, que são organizados, geralmente, através de números, tabelas e

gráficos. Pretende proporcionar relatórios que apresentem informações sobre a tendência central e dispersão dos dados (MORAIS, 2005, p.8).

O método qualitativo serve para análise das respostas descritivas existentes nos formulários, buscando encontrar assim os principais pontos em comum apresentados pelos estudantes, como possíveis dificuldades, assim como sua opinião sobre o emprego das técnicas e da forma como elas foram apresentadas no curso gestão de tempo e técnicas de estudo.

Pesquisas qualitativas geralmente não empregam instrumental estatístico para análise dos dados; seu foco de interesse é amplo e parte de uma perspectiva diferenciada. Dela faz parte a obtenção de dados descritivos mediante contato direto e interativo do pesquisador com a situação objeto de estudo. Nas pesquisas qualitativas, é frequente que o pesquisador procure entender os fenômenos, e a partir, daí situe sua interpretação dos fenômenos estudados (NEVES, 1996).

No início os alunos participavam de um fórum onde se apresentavam, falavam um pouco sobre si e como gostavam de estudar, em seguida foi apresentado um guia para que eles conhecessem melhor o ambiente de aprendizagem, objetivando que estes integrantes se sentissem confortáveis no ambiente de aprendizagem, para que assim eles consigam explorar melhor sua capacidade de aprendizagem.

Após isso, foi apresentado na unidade a importância da gestão do tempo assim como formas de organizar melhor sua rotina de estudos, para realizar isso foi apresentado aos alunos a técnica *Pomodoro*.

Enquanto no módulo dois foi apresentada as técnicas de estudo onde os estudantes conheciam os métodos de estudo e formas que eles mais se identificavam para estudar, para que assim pudessem treinar com diferentes formas e explorar da melhor forma sua capacidade de aprendizagem. Após a mediação do curso e seu fechamento, foi possível realizar a análise desta ação, que será o foco da próxima seção.

Para produção dos gráficos foi utilizado como forma de obter os dados as notas da turma nas atividades sobre as técnicas de estudo e a técnica pomodoro, também foi utilizado os questionários de boas vindas para conhecer o perfil da turma e para finalizar o questionário de avaliação do curso.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O curso foi desenhado de modo que os estudantes pudessem conhecer diferentes formas de estudar e garantir que o aluno tenha uma maior parcela de participação na construção de sua aprendizagem e assim possibilite uma melhor aprendizagem ao aluno.

O curso gestão de tempo e técnicas de estudos foi apresentado dentro do ambiente virtual de aprendizagem Moodle e os materiais foram apresentados aos estudantes, sendo eles: apostilas referentes a cada módulo do curso, videoaulas que permitissem que os alunos pudessem ver aquele conteúdo de outra forma e atividades que foram organizadas com um ranking para que, assim, envolvessem mais os alunos no conteúdo através de uma proposta de gamificação com os pontos necessários para avançar, buscando assim motivar os estudantes, como demonstrado na Figura 1.

Figura 2. Print dos níveis de pontos que os estudantes poderiam ganhar no curso ao realizar as atividades e participar dos fóruns.



Fonte: autor (2022)

Como dito anteriormente, essa estrutura de gamificação visa que o aluno consiga se manter mais motivado a exercer as atividades presentes, assim como assistir e ler os materiais que estão disponibilizados, com o intuito de aumentar a disputa entre esses alunos, foi estabelecido um ranking onde ficava aparente para toda a sala a pontuação de cada aluno, fazendo assim que o estudante buscasse sempre chegar próximo ao colega sendo essa abordagem necessária para o aluno ter uma maior interatividade com o curso, como aponta chagas:

Na modalidade de educação a distância, os recursos educacionais têm uma grande importância, pois assumem o papel de fio condutor, organizando o desenvolvimento e a dinâmica de todo o processo de ensino e aprendizagem.

Neste contexto, espera-se que o professor-autor, durante a elaboração destes recursos, valorize atividades e leituras que dialoguem com as vivências dos alunos e que ofereça referenciais teóricos e estratégias metodológicas em uma perspectiva interativa (CHAGAS, 2019. p. 9).

Neste modelo de curso todo o material de estudos poderia ser acessado a qualquer momento, tendo como materiais de estudo as apostilas que exemplificavam de forma lúdica o conteúdo, contando com “caricaturas” dos professores(a) ao longo das páginas para que a experiência que eles pudessem ter no ambiente virtual de aprendizagem, como apresentado a seguir, nas figuras 3 e 4.

Figura 3. Print da apostila sobre gestão de tempo

Olá, estudante!

Bem-vindo(a) à primeira parte do nosso curso autoinstrucional sobre **Técnicas de estudo e gestão do tempo: espaços físicos e virtuais**.

A partir do estudo desta primeira unidade, você poderá alcançar os seguintes objetivos de aprendizagem:

- Entender a importância de uma boa gestão do tempo acadêmico.
- Criar uma agenda estudantil.
- Aplicar a técnica Pomodoro de gestão do tempo.

Tenha atenção, leia e também pratique.

Bons estudos!

Fonte: autor (2022)



Todas as imagens deste caderno temático são da biblioteca de conteúdo criativo do Microsoft 365, App Memoji (iPhone) ou Bitmoji.

2

Figura 4. Print da apostila sobre técnicas de estudos

Mapas mentais



Para criar um mapa mental, você pode utilizar todos os recursos disponíveis e a sua criatividade. Utilize cores, setas, desenhos, imagens (mesmo que elas não tenham relação direta com o conteúdo, mas que podem te ajudar a lembrar de uma parte do que foi estudado). Veja um exemplo de mapa mental sobre carboidratos!

14

Fonte: autor (2022)

Após criada a apostila e vídeos aulas interativas foram desenvolvidas para que os alunos conseguissem ver o conteúdo da apostila no formato audiovisual, tornando a experiência mais intuitiva e prazerosa, visando esse conforto educacional, os vídeos foram montados na forma *whiteboard*, que tem como característica uma mão escrevendo para explicar o conteúdo, como demonstrado na Figura 5:

Figura 5. Print da videoaula sobre gestão de tempo



Fonte: autor (2022)

As propostas de cursos autoinstrucionais tornam-se interessantes, uma vez que o professor consiga fazer com que seu texto e sua sala virtual de alguma forma produza uma reação positiva ao aluno, como afirma Chagas (2011) o papel do professor autor na construção dos recursos educacionais é de extrema importância para a garantia de sua qualidade

Conseguir organizar-se melhor para quais atividades devem ser realizadas é um ponto bem importante para o estudante, visto que ter uma rotina de estudos favorece que o aluno seja mais consistente em mantê-la e assim aumentando as chances de aprender o conteúdo o qual o aluno está estudando, logo ter uma rotina organizada nos afazeres estudantis favorece a aprendizagem do estudante.

Tendo em vista os pontos citados, o curso sobre gestão de tempo e técnicas de estudo buscou apresentar aos estudantes uma forma de conseguir organizar melhor seu tempo de estudos e a agenda para que o estudante consiga ter total controle de sua ordem de prioridade do que deve ser estudado na semana, assim como técnicas de estudar que possam potencializar o processo de aprendizagem.

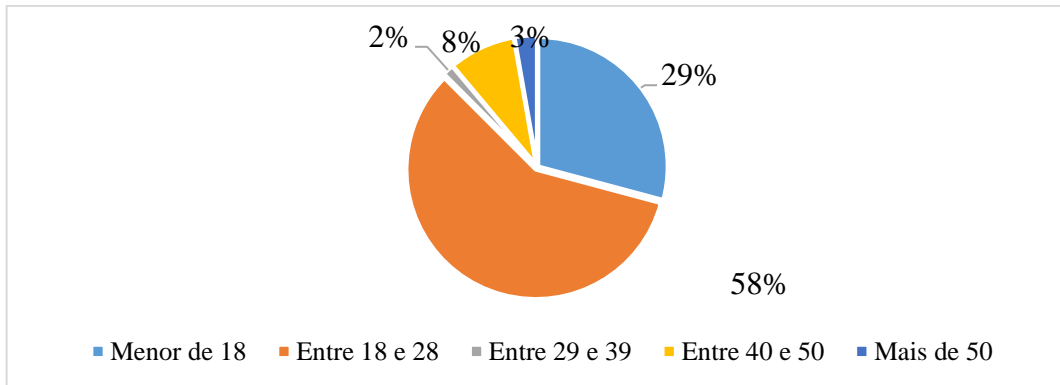
O curso foi bem aceito pelos estudantes, sendo todos alunos do Instituto Federal-Campus Planaltina e esse fato foi constatado a partir do questionário onde os estudantes deveriam marcar qual curso eles fazem. No início do curso todos os alunos demonstraram grande curiosidade, como no fórum de boas-vindas que eles deveriam se apresentar e relatar como costumavam estudar e se organizar que se obteve 45 participantes de um total de 98 alunos.

Durante o questionário de conhecimento do perfil dos estudantes, ficou evidente que todos os alunos que participaram do fórum da turma já tinham uma forma de estudar na qual se identificavam, porém não haviam testado ou conhecido outras, como aponta o comentário do estudante 01, demonstrando assim já ter um conhecimento prévio de formas de estudo.

“Atualmente estudo por vídeo aula anotando os pontos que considero mais importante. Sei que isso está longe do ideal pra minha aprendizagem e espero que esse curso me auxilie a aperfeiçoar a minha aprendizagem” (Estudante 01).

O perfil da turma, foi diversificado apresentando alunos de várias idades e perfis acadêmicos também, contando com alunos do Ensino médio e Integrado e com estudantes do nível superior, mostrando assim a atemporalidade acadêmica que este tema tem, como apresenta a figura 6.

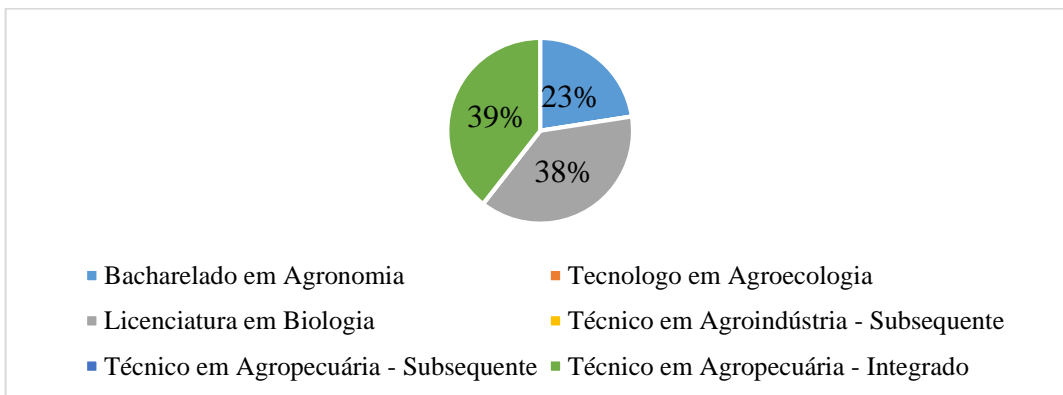
Figura 6. Faixa etária de idade dos alunos cursistas (72 respostas)



Fonte: autor (2022)

Como apresentado na Figura 6, foram identificados alunos de diversas faixas etárias, tendo uma predominância de pessoas na faixa etária entre 18 e 28 anos da idade representando mais de 50% da turma. Sendo que esse número pode ter maior relação por ser formado por grupos de pessoas que saíram recentemente do ensino médio buscam lidar com o maior grau de exigência que o ensino superior impõe. A proporção de participação por curso, apresenta-se na figura 7.

Figura 7. Porcentagem de cursos representados na formação (71 respostas)

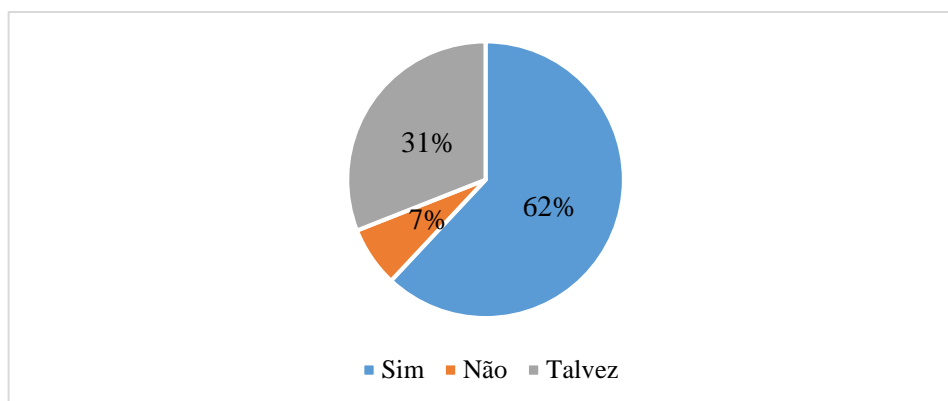


Fonte: autor (2022)

Como apontado na figura acima, houve um desequilíbrio a respeito de outros cursos, onde não se teve alunos participantes de alguns cursos, como: Tecnólogo em Agroecologia, Técnico em Agroindústria e Subsequente em agropecuária. O fato desses alunos não estarem tão presentes no curso pode ser dado ao fato de que o curso foi iniciado em um contexto de pandemia onde a informação do curso pode não ter sido tão divulgada aos estudantes dessas áreas.

No início do curso, durante o questionário “conhecendo o perfil da turma” os alunos foram convidados a avaliar se eles se consideravam bons estudantes, sendo usado a palavra bom estudante, para que o aluno julgasse seu desempenho através do seu senso crítico do que seria ser um bom aluno, sendo essa questão bem chamativa, pois grande parte dos alunos se consideravam alunos bons, tanto os alunos de nível superior como os alunos do Ensino Médio integrado.

Figura 8. Proporção de alunos se considerandobons estudantes (71 respostas)



Fonte: autor (2022)

Quando analisado a figura 8 e o fórum de boas-vindas, onde os estudantes relatavam como costumavam estudar e se organizar, existe uma possibilidade dessa percepção está distorcida, uma vez que aluno não considerava o tempo de estudo ou forma, levando como critério para ser um bom estudando só o esforço empregado, mas sem o correto direcionamento.

No questionário de opinião sobre o curso, foi deixado uma questão em aberto para que os alunos pudessem deixar sua opinião sobre o curso, então toda as frases foram colocadas somente em um texto onde foram retiradas as conjunções verbais e as palavras: bem e não para que assim ficasse mais evidente a ideia expressada pela “nuvem de palavras” na figura 9, que possui formato de planeta devido a uma melhor visibilidade e por sua relação com o curso de Biologia.

Figura 9. “Nuvem de palavras” do questionário de avaliação do curso



Fonte: autor (2022)

Ao observar a “nuvem de palavras” apresentada, fica evidenciado o quanto foi aceito pelos estudantes e como isso pode vir a ajudá-los a organizar de forma mais eficiente seu tempo de estudo, assim como utilizar de melhores formas para estudar.

Ao analisar as notas dos participantes, toda a turma apresentou bons ou ótimos resultados, por exemplo, no módulo a respeito da técnica de gestão de tempo toda a turma obteve uma média 8,8 pontos e no módulo Técnicas de estudos os estudantes obtiveram uma média de 9,0 pontos, demonstrando assim que o objetivo de curso de apresentar a técnicas de estudos e gestão de tempo foi atendido de maneira satisfatória.

4. CONCLUSÃO

Levando em consideração todos aspectos aqui apresentados, observa-se o quão importante é a aprendizagem para o estudante e a importância dessa proatividade que o aluno deve ter para seu aprendizado. Sendo assim, as formas de se organizar e estudar que foram

apresentadas durante o curso mostram um direcionamento e até planejamento agregador para que o estudante consiga extrair sua melhor performance estudantil.

Quando é levado em consideração a performance estudantil deve considerar todo o conjunto o qual é englobado durante o ato de estudar, objetivando não somente o esforço mas o direcionamento correto durante o ato de estudo, visando assim performar de modo correto, organizando afazeres do dia para que diminua as chances de que ocorra algum imprevisto ou buscando testar técnicas visando verificar qual mais se identifica e tem um maior rendimento.

Ao objetivar o melhor desempenho estudantil, a técnica *Pomodoro* tende a auxiliar para que o aluno possa se organizar melhor, conseguindo gerenciar seu tempo de estudo, assim como a criação de um planejamento de estudo que diminui os riscos de que aconteça algo fora do planejado, assim como uma análise de desempenho que permite que o estudante consiga identificar em quais dias ou horários ele percebe que não está rendendo tanto, gerando assim uma maior percepção de desempenho ao aluno.

Quanto às técnicas de estudo, elas ajudam os alunos a terem um maior contato com o conteúdo estudado já que o aluno se torna responsável de elaborar sua forma de revisar ou interpretar o conteúdo, e assim fortalecendo até mesmo o senso crítico quanto a seu desempenho e tempo médio para conseguir aprender algo, logo permite que o mesmo tenha uma maior responsabilidade e noção do esforço empregado para aprender.

Após analisado todos os pontos aqui apresentados, fica evidente a necessidade de autonomia do estudante em sua rotina de estudos, pois isso o capacita a explorar mais sua capacidade intelectual, permitindo ao aluno conseguir explorar e até aumentar a quantidade de horas de estudos, levando em consideração que ele possui capacidade de estudar e elaborar seus materiais de revisão estando sozinho.

Em primeira análise ao material aqui apresentado, fica entendível a importância da organização ao estudar, assim como conhecer quais métodos de estudo são mais interessantes para se utilizar, permitindo assim que o estudante possa estudar de maneira mais dinâmica e uma vez que eles consigam dominar essas estratégias se sintam até mais felizes.

Os métodos de estudos se mostraram nessa pesquisa algo muito importante e bem aceito por todos os integrantes do curso, assim como também fazem parte da vida dos alunos, uma vez que no fórum de boas vindas todos relataram já utilizar alguma técnica de estudo.

Em contrapartida, a quantidade de trabalhos onde é analisado a eficiência desses métodos em alunos ainda são poucos, ficando aqui a sugestão como área de pesquisa, visando, proporcionar ao aluno conhecer e testar diferentes formas de estudo e não somente uma técnica,

permitindo assim que o estudante consiga traçar seu perfil de aprendizagem e forma que são mais eficientes para si.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AURELIANO, V. C. O.; TEDESCO, P. C. R. de A. Aprendendo Linguagem de Programação Através da Auto-explicação de Exemplos em Vídeo. *In: Congresso Brasileiro de Informática na Educação, 2015, [S.I]. Anais [...]. [S.I], 2015. p. 1.359- 1.368. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5753/cbie.wcbie.2015.1359>. Acesso em: 19 dez. 2022.*

BEM, R. F. S. Projeto Ludus: Uma Metodologia Gamificada de Gerenciamento de Projetos. *In: SBGames, 13., 2014, Porto Alegre. Anais [...]. Porto Alegre, 2014. p. 308- 311. Disponível em: http://www.sbgames.org/sbgames2014/papers/art_design/short/A&D_Short_Projeto%20Ludus.pdf. Acesso em: 19 dez. 2022.*

BUZAN, T. **Dominando a Técnica dos Mapas Mentais: Guia Completo de Aprendizado e o Uso da Mais Poderosa Ferramenta de Desenvolvimento da Mente Humana.** 1.ed. São Paulo: Cultrix, 2019.

CHAGAS, D. C. das *et al.* Curso de Formação para Professores-Autores: um relato de experiência. **Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais**, Fortaleza, v. 4, n. especial II, p.26-37, jan./jul. 2019. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/44176>. Acesso em: 12 dez. 2022.

CIRILLO, F. **The Pomodoro Technique.** Tradução por Elaine Cristina Rocha de Oliveira. New York: Currency, 2006.

KOMACHALI, M. E.; KHODAREZA, M. The Effect of Using Vocabulary Flash Card on Iranian Pre-University Students' Vocabulary Knowledge. **International Education Studies**, [S.I.] v. 5, n. 3, p. 134-147, jun. 2012. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1066881>. Acesso em: 12 dez. 2022.

MORAIS, C. **Escalas de Medida, Estatística Descritiva e Inferência estatística.** Bragança: Escola Superior de Educação. 2005. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10198/7325>. Acesso em: 12 dez. 2022.

NEVES, J. L. Pesquisa Qualitativa – Características, Usos e Possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 1- 5, 1996.

SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. Procrastinação Acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 2, n. 2, p. 242-262, jun. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008. Acesso em: 12 dez. 2022.

SANTOS, I. A. dos. **Métodos e Técnicas de Estudo que Potencializam o Ensino- /Aprendizagem**. 2015. Tese (Trabalho de Conclusão de Curso em Licenciatura em Ciências Naturais) – Universidade de Brasília, Planaltina- DF, 2015. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/17723>. Acesso em: 19 dez. 2022.

SANTOS, J. R. A.; BARROS, D. S. A. Técnicas de Estudos e Gestão do Tempo no Auxílio a Aprendizagem de Fundamentos de Algoritmo e Lógica Aplicada a Computação. *In*: CIMATech - Tecnologia para a Redução das Desigualdades, 5., 2019, São José dos Campos. **Anais [...]**. São José dos Campos, 2019. p. 1- 12. Disponível em: <https://publicacao.cimatech.com.br/index.php/cimatech/article/view/115>. Acesso em: 19 dez. 2022.

Documento Digitalizado Público

TCC do Patrick Schimith da Silva

Assunto: TCC do Patrick Schimith da Silva
Assinado por: Sílvia Fernandes
Tipo do Documento: Trabalho de Conclusão de Curso - TCC
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

■ **Sílvia Dias da Costa Fernandes, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 24/01/2023 19:08:55.

Este documento foi armazenado no SUAP em 24/01/2023. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 424613

Código de Autenticação: 9a40d9fb7e

