

## COMO ESTUDANTES DO PRIMEIRO PERÍODO DO DIREITO GEREM SEU TEMPO? UMA INTERPRETAÇÃO A PARTIR DA TRÍADE DO TEMPO DE CHRISTIAN BARBOSA

Adair José dos Santos Rocha

Cláudia Madrona Moreira Haas

*ESCOLA SUPERIOR DOM HELDER CÂMARA*

[adair.jose@domhelder.edu.br](mailto:adair.jose@domhelder.edu.br)

[nep.psicologa@domhelder.edu.br](mailto:nep.psicologa@domhelder.edu.br)

### RESUMO

O objetivo deste artigo é fazer uma interpretação da gestão do tempo dos estudantes do Primeiro Período de Direito da Escola Superior Dom Helder Câmara do 1º semestre de 2017 a partir da metodologia Tríade do Tempo de Christian Barbosa como referencial teórico básico. Como metodologia, utilizamos na coleta dos dados o Questionário Minha Tríade do Tempo, que é um teste composto por 18 perguntas, em escala likert de cinco opções, divididas em três grupos (Importância, Urgência e Circunstância) de seis questões para cada um. O recorte do levantamento e a análise se detiveram sobre o grupo das questões importantes. Essas questões recortadas tratam dos papéis importantes de uma pessoa (amigos, parentes, filhos), tempo para si mesmo, planejamento, sentimento de realização pessoal, definição de objetivo, metas, prazos, monitoramento de resultado e saúde física e mental (esporte, lazer, alimentação). A coleta realizou-se durante as aulas de Metodologia dos Estudos Gestão do Tempo da disciplina Proficiência Acadêmica. Os participantes foram 227 estudantes do 1º Período do Curso de Direito da Escola Superior Dom Helder Câmara no primeiro semestre de 2017. Sendo 2 turmas do período da manhã e 3 turmas do período da noite. A idade dos participantes variou entre 17 e 54 anos. Mulheres eram 136 e homens 91. Totalizando 111 do período matutino e 116 no período noturno. Os resultados referentes à Importância mostram que a resposta “sempre” não possui os maiores percentuais para todas as seis questões; existe uma baixa valorização, pelos alunos, dos fatores que impactam suas vidas; fica clara uma má gestão do tempo por parte dos alunos. A metodologia Tríade do Tempo se mostrou um importante instrumento na coleta e análise dos dados e na promoção da sensibilização dos discentes para a forma como gerem o próprio tempo, na identificação do uso do seu tempo, no conhecimento dos pontos problemáticos pessoais na gestão do tempo (importância baixa, circunstância alta ou urgência alta) e no engajamento consciente na reestruturação da organização do tempo em sua vida pessoal, acadêmica e profissional.

**Palavras-Chaves:** Tríade do tempo, tempo, gestão do tempo, importância.

## INTRODUÇÃO

O objetivo deste artigo é fazer uma interpretação da gestão do tempo dos estudantes do Primeiro Período de Direito da Escola Superior Dom Helder Câmara do 1º semestre de 2017 a partir da metodologia Tríade do Tempo de Christian Barbosa. O problema central deste trabalho é “Como os estudantes de Direito gerem o seu tempo de acordo com o critério de importância?” Usamos como referencial teórico básico a Tríade do Tempo de Christian Barbosa edição de 2008. A metodologia Tríade se mostrou um importante instrumento na coleta e análise dos dados.

Aprender a gerir bem o tempo é uma necessidade do século XXI. Entretanto, uma grande parcela da população organiza mal seus horários e compromissos (BARBOSA, 2008). Segundo Oliveira et al (2016) existem estudiosos pesquisando formas de administrar o tempo. Os autores apresentam, fundamentados em Covey (2002), quatro gerações na teoria da gestão do tempo com princípios básicos similares como organização, controle e priorização. A primeira é caracterizada por bilhetes e listas como ferramentas para sistematizar as demandas de tempo e energia das pessoas. A segunda tem os calendários e agendas como particularidades para registrar eventos e atividades futuras. A terceira geração acrescentou a “ideia de prioridade, metas, planejamento diário e elaboração de plano para conquista dessas metas e atividades” (OLIVEIRA et al, 2016, p.225). Stephen Covey se destaca dentro da quarta geração com sua matriz de gerenciamento do tempo em quatro quadrantes segundo os critérios de importância e urgência. Este autor defende que uma atividade pode ser: urgente e importante; não urgente e importante; urgente e não importante; não urgente e não importante.

O brasileiro Christian Barbosa, por outro lado, propõe outro modelo de gestão do tempo baseado nos conceitos de importante, urgente e circunstancial. É a metodologia designada por ele como Tríade do Tempo. Ela está estruturada em três categorias: a) importância (são atividades que dão resultado na vida pessoal e profissional, tempo de sobra, planejamento, sem stress); b) urgência (são atividades feitas sob pressão e stress, importantes ontem, sem tempo) e c) circunstância (são atividades sem resultado algum, perda de tempo).

No âmbito acadêmico, Oliveira et al (2016) afirmam que a gestão do tempo tem se tornado mais importante na atualidade. Isto porque o ensino formal demanda autonomia e formação continuada; a flexibilidade das opções de estudo (aulas presenciais e virtuais) requer uma postura ativa na definição de seu ritmo de estudo. Portanto, podem enfrentar dificuldades ao longo do ensino superior os estudantes que não souberem administrar seu tempo de forma eficaz (OLIVEIRA et al, 2016).

A entrada no ensino superior traz uma mudança profunda na relação com o tempo. Segundo Coulon (2008) existem várias diferenças como o tempo de duração das aulas, volume semanal de horas, o ano letivo semestral, o ritmo trabalho, momentos das provas, esforço empregado.

A competência de gerir eficientemente o tempo é essencial para o êxito acadêmico. As autoras conceituam gestão eficiente do tempo “como otimização do uso do recurso tempo para obter o máximo rendimento” (MARTINEZ-CARABALLO, 2012, p.117). Segundo Marcén e Caraballo (2012), a gestão eficiente do tempo é uma competência que pode ser adquirida. Segundo elas, competência de gestão eficiente do tempo é “distribuir o tempo de maneira ponderada em função das prioridades, tendo em conta os objetivos a curto, médio e longo prazo e as áreas pessoas e profissionais que interessa desenvolver” (MARTINEZ-CARABALLO, 2012, p.119). Esta tem uma função instrumental valorizada no âmbito profissional como uma ferramenta de aumento da produtividade.

A entrada no ensino superior atual exige a aquisição de novas competências. Marcén e Martínez-Caraballo (2012) afirmam que a gestão do tempo é uma competência genérica instrumental metodológica que se exige em qualquer graduação ou carreira. No âmbito acadêmico, a gestão eficiente do tempo contribui para a aprendizagem eficiente dos estudantes. Pelo bom aproveitamento do tempo, ela permite que os estudantes aprendam em menor tempo, atingindo seus objetivos acadêmicos.

Figueiredo (2007) considera que a competência de planificação e gestão do tempo é poderosa dentro das estratégias de auto-regulação da aprendizagem. Ela vai além da elaboração de horários das aulas e atividades. Suas vantagens são evitar 1) o estudo intensivo nas vésperas da avaliação; 2) dificuldades de concentração e memorização por falta de tempo e 3) sentimentos de ansiedade e insegurança; 4) aumentar o tempo de estudo; 5) promover uma utilização mais adequada e eficaz do tempo de estudo, o estabelecimento de objetivos para os períodos de estudo e especificação de critérios para avaliar a concretização dos objetivos de estudo.

Outras questões importantes que desta competência apontadas pelo autor são: ritmo pessoal de trabalho, dificuldades da disciplina, horas apropriadas para o estudo, tempos dedicados ao lazer. Certos princípios também são fundamentais como fazer um plano semanal e um plano diário, contemplar todas as disciplinas e tarefas dentro de cada disciplina, considerar o grau de dificuldade de cada disciplina (mais difícil para mais fácil), minutos de intervalo, aumento

progressivo do tempo de estudo, criar o hábito de uso de uma agenda, esforço para cumprir o plano, buscar ajuda de professores e colegas.

Barbosa (2008) elenca cinco características para a Importância: 1. Têm prazo para ser feitas. Tarefas importantes sempre tem um prazo (tempo de sobra) para ser executadas. Do contrário, elas seriam urgentes; 2. Essas atividades são pessoais, com importância para você e nem sempre para os outros; 3. Proporcionam prazer em serem executadas; 4. Trazem algum tipo de resultado positivo a curto, médio ou longo prazo; 5. Em geral, são espontâneas.

Ele aponta quatro características para as Urgências: 1. Não há tempo, precisa ser feito agora; 2. Em alguns casos existe resultado, mas sempre de forma estressante; 3. 70% das urgências já foram coisas importantes, mas foram negligenciadas; 4. 30% das urgências são totalmente imprevisíveis.

Barbosa (2008) afirma que as Circunstâncias têm seis características: 1) Podem ser importantes ou urgentes, para outras pessoas, mas nunca para você; 2) São coisas que você faz em excesso e acaba perdendo tempo desnecessariamente; 3) Estão contra sua plena vontade; 4) Você aceita por educação, por condições ou por medo de dizer não; 5) Não geram resultados; 6) Geram sensação de insatisfação, angústia, saturamento, decepção.

O problema da má gestão do tempo é um fenômeno entre os estudantes do Direito. Mas, teriam os estudantes consciência desse problema com a organização do tempo? Dados coletados pelo Núcleo de Ensino Personalizado (NEP) revelam que mais de 95% dos estudantes são maus gestores do tempo de acordo com a metodologia Tríade. Na Escola Superior Dom Helder Câmara, adotamos a metodologia da Tríade do Tempo criada por Christian Barbosa para gerir melhor o tempo. Essa metodologia promove a sensibilização dos discentes para a forma como gerem o próprio tempo; permite que o estudante identifique como tem usado o seu tempo; facilita o conhecimento dos pontos problemáticos pessoais na gestão do tempo (importância baixa, circunstância alta ou urgência alta); por fim, permite ao estudante se engajar conscientemente na reestruturação da organização do tempo em sua vida pessoal, acadêmica e profissional.

## **METODOLOGIA**

A coleta dos dados utilizando um Questionário (Minha Tríade do Tempo) foi realizada durante as aulas de Metodologia dos Estudos Gestão do Tempo da disciplina Proficiência Acadêmica. Duas aulas desta disciplina foram utilizadas para o assunto gestão Do tempo. Ao final

da primeira aula, após uma reflexão sobre o problema do tempo, os estudantes são instruídos a preencher o Questionário com as seguintes instruções:

**Figura 1:** Cabeçalho Minha Tríade do Tempo com as instruções

**MINHA TRIADE DO TEMPO<sup>1</sup>**

Data do preenchimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Função: \_\_\_\_\_

Você gostaria de saber como utiliza seu tempo atualmente e qual a porcentagem dedicada a cada esfera da Tríade? Esse teste resumido é composto por 18 perguntas, divididas em três grupos de seis questões (A, B, C), às quais devem ser atribuídos valores, conforme a escala a seguir.

**1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Às vezes; 4 – Quase sempre; 5 – Sempre**

A resposta mais correta é a primeira que vier à sua mente. Por exemplo, se a pergunta for: Você usa relógio no seu dia-a-dia? Se sua primeira resposta for Quase Sempre, atribua o valor 4 a essa questão. Seja honesto com você mesmo e não se engane e nem racionalize. Em cerca de 10 minutos você responde e calcula sua Tríade atual.

O preenchimento do material leva em torno de 20 minutos. É feito em três passos. **Primeiro**, eles devem marcar 1, 2, 3, 4, 5 conforme a escala likert da figura acima para cada enunciado das 18 questões. **Segundo**, devem preencher os Conjuntos A, B e C com a numeração correspondente e devem somar a numeração de cada Conjunto de acordo com a figura abaixo.

**Figura 2:** Segundo Passo de preenchimento da Tríade do Tempo

**2º Passo**

Some os valores totais dos três conjuntos. Repare que o valor máximo dos três conjuntos não pode ultrapassar 90 e o valor mínimo não pode ser inferior a 18.

Total A: \_\_\_\_\_

+  
Total B: \_\_\_\_\_

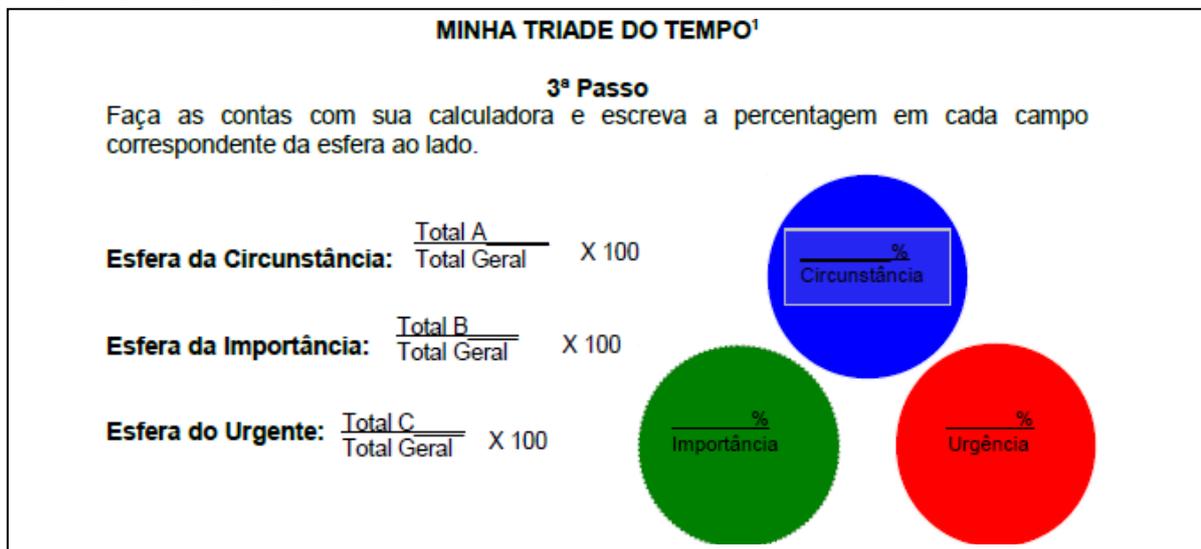
+  
Total C: \_\_\_\_\_

Total Geral: \_\_\_\_\_

Conjunto A	Conjunto B	Conjunto C
Nº Pergunta	Nº Pergunta	Nº Pergunta
1	4	2
3	7	5
6	10	8
9	11	13
12	14	16
15	17	18

O **terceiro** passo consiste em calcular o tempo que se gasta com cada uma das três esferas. O processo é feito conforme a figura abaixo.

**Figura 3:** Terceiro passo no preenchimento da Tríade para se calcular o tempo gasto em percentual com cada esfera



Depois de concluírem os três passos do Questionário, continuamos a aula explicitando os conceitos de Importância, Urgência e Circunstância da metodologia Tríade do Tempo. Inicialmente, é mostrado qual seria a distribuição ideal do tempo com cada esfera. Barbosa (2008) afirma que o ideal é utilizar 70% do tempo com a Importância, 20% com a Urgência e 10% com a Circunstância. Segue-se a aula com uma explicação das características dos três conceitos.

Os participantes foram 227 estudantes do 1º Período do Curso de Direito da Escola Superior Dom Helder Câmara no primeiro semestre de 2017. Sendo 2 turmas do período da manhã e 3 turmas do período da noite. A idade dos participantes variava entre 17 e 54 anos. Mulheres eram 136 e homens 91. Totalizando 111 do período matutino e 116 no período noturno.

## RESULTADOS

A Tríade possibilita determinar o tempo gasto em percentual com as esferas da Importância, da Urgência e da Circunstância. O teste é composto por 18 perguntas, divididas em três grupos de seis questões. As questões 1, 3, 6, 9, 12, 15 são referentes à esfera da Circunstância. As questões 2, 5, 8, 13, 16, 18 referem-se à Urgência. E as questões 4, 7, 10, 11, 14, 17 tratam da Importância. Essas questões recortadas tratam dos papéis importantes de uma pessoa (amigos, parentes, filhos), tempo para si mesmo, planejamento, sentimento de realização pessoal, definição de objetivo, metas, prazos, monitoramento de resultado e saúde física e mental (esporte, lazer, alimentação). Vamos refletir sobre os resultados referentes a estas 6 questões importantes, que nos permitem compreender como os estudantes do Primeiro Período de Direito de 2017 gerem o seu

tempo. Barbosa (2008) afirma que as atividades importantes geram resultados na vida pessoal, acadêmica e profissional.

Especificamente, nas figuras abaixo apresentaremos uma visão das respostas dos alunos, uma comparação entre estudantes do matutino e do noturno e uma comparação entre homens e mulheres.

**Figura 4:** Visão geral das respostas dos alunos às questões importantes da Tríade

QUESTÕES IMPORTANTES						
	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida - como amigos, parentes, filhos.	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele posso fazer o que quiser.	Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na velocidade correta.	Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.	Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.
NUNCA	7	28	111	63	79	32
RARAMENTE	39	48	50	74	67	64
ÀS VEZES	53	45	32	53	45	68
QUASE SEMPRE	66	49	19	33	24	30
SEMPRE	62	57	15	4	12	33
	227	227	227	227	227	227
<b>NUNCA</b>	3,084	12,3	48,9	27,8	34,80176	14,1
<b>RARAMENTE</b>	17,18	21,1	22,03	32,6	29,51542	28,19
<b>ÀS VEZES</b>	23,35	19,8	14,1	23,3	19,82379	29,96
<b>QUASE SEMPRE</b>	29,07	21,6	8,37	14,5	10,57269	13,22
<b>SEMPRE</b>	27,31	25,1	6,608	1,76	5,286344	14,54

Podemos inferir pelos dados acima que a) a resposta “sempre” não possui os maiores percentuais para todas as seis questões. Considerando que elas são as de maior relevância, o ideal seria terem os maiores valores; b) mostra uma baixa valorização dos estudantes para elementos que impactam em suas vidas; c) fica clara uma má gestão do tempo.

Vamos comparar as diferenças entre estudantes da manhã e da noite. Independente do gênero.

**Figura 5:** Comparação das questões importantes entre os estudantes do período matutino e noturno

### Matutino

QUESTÕES IMPORTANTES						
	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida - como amigos, parentes, filhos.		Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele posso fazer o que quiser.		Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.	
	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na velocidade correta.		Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.		Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.	
NUNCA	3	11	48	34	39	6
RARAMENTE	17	17	28	30	31	33
ÀS VEZES	26	22	14	27	24	37
QUASE SEMPRE	31	27	11	18	12	16
SEMPRE	34	34	10	2	5	19
	111	111	111	111	111	111
<b>NUNCA</b>	2,703	9,91	43,24	30,6	35,13514	5,405
<b>RARAMENTE</b>	15,32	15,3	25,23	27	27,92793	29,73
<b>ÀS VEZES</b>	23,42	19,8	12,61	24,3	21,62162	33,33
<b>QUASE SEMPRE</b>	27,93	24,3	9,91	16,2	10,81081	14,41
<b>SEMPRE</b>	30,63	30,6	9,009	1,8	4,504505	17,12

### Noturno

QUESTÕES IMPORTANTES						
	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida - como amigos, parentes, filhos.		Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele posso fazer o que quiser.		Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.	
	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na velocidade correta.		Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.		Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.	
NUNCA	4	17	63	29	40	26
RARAMENTE	22	31	22	44	36	31
ÀS VEZES	27	23	18	26	21	31
QUASE SEMPRE	35	22	8	15	12	14
SEMPRE	28	23	5	2	7	14
	116	116	116	116	116	116
<b>NUNCA</b>	3,448	14,7	54,31	25	34,48276	22,41
<b>RARAMENTE</b>	18,97	26,7	18,97	37,9	31,03448	26,72
<b>ÀS VEZES</b>	23,28	19,8	15,52	22,4	18,10345	26,72
<b>QUASE SEMPRE</b>	30,17	19	6,897	12,9	10,34483	12,07
<b>SEMPRE</b>	24,14	19,8	4,31	1,72	6,034483	12,07

Tomando a resposta “**sempre**” como referência indicativa dos resultados ideais, percebe-se, a partir dos dados acima, que em relação à questão 4 “*Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida – como amigos, parentes, filhos*” existe pouca diferença entre alunos da manhã e da noite. Para a questão 7 “*Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele posso fazer o que quiser*” aparece uma diferença maior entre alunos da manhã e noite, quase 11%. Em relação à questão 10 “*Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana*” surge uma diferença significativa de 4,6% para os alunos da manhã em relação aos da noite. Quanto à questão 11 “*Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na velocidade correta*” os alunos da manhã e da noite se assemelham. Em relação à questão 14 “*Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados*” constata-se uma leve diferença em favor dos alunos do noturno em relação aos alunos da manhã. Para a questão 17 “*Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria*” permanece a tendência de um maior resultado para os estudantes da manhã em relação aos alunos da noite. Dentre as respostas com índice muito baixo, chama atenção a **questão 11** com resultados de 1,8 (alunos da manhã) e 1,7 (alunos da noite).



diferença (14,28%) em favor dos homens em relação às mulheres. Dentre as respostas com índice muito baixo, chama atenção as **questão 11 e 17** com resultados muito dispare entre homens e mulheres.

## DISCUSSÃO

Os dados mostrados nas Figuras 4 (visão geral), 5 (manhã e noite) e 6 (homens e mulheres) evidenciam uma gestão da importância muito baixa entre os alunos do Primeiro Período de Direito do 1º semestre de 2017. Tomando a resposta “**sempre**” como o principal indicador dos resultados ideais, destaca-se 1) a resposta “sempre” possui os menores percentuais nas três figuras; 2) independente do recorte (matutino x noturno, homens x mulheres) persiste uma importância muito baixa dos estudantes para atividades relevantes para suas vidas; 3) aparece um traço marcante do gênero para algumas questões importantes.

Em se tratando da questão 4. “*Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida – como amigos, parentes, filhos*”. Esta pergunta trata da dedicação de tempo para a sociabilidade como fator importante para uma vida equilibrada. Tendo o “**sempre**” como ideal desejável, contudo, a Figura 4 mostra pouco investimento, somente 27,31% se dedicam a este aspecto. Esta pergunta se relaciona com a 1ª fase da metodologia Tríade<sup>1</sup> do Tempo, a Identidade. Segundo Barbosa (2008), as atividades relacionadas à **Identidade** promovem a descoberta da missão, demandam dedicação de tempo aos relacionamentos importantes e colaboram para o equilíbrio da vida. Portanto, é possível concluir que a falta de investimento neste aspecto produzirá uma pobre vida afetiva, social, levando ao desequilíbrio da pessoa.

Quanto à questão 7. “*Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele posso fazer o que quiser*”. Tendo o “**sempre**” como ideal desejável, a Figura 4 mostra somente 25,1% se dedicam a este aspecto. Esta pergunta se relaciona com a 1ª fase da metodologia Tríade do Tempo, a **Identidade**. Segundo Barbosa (2008), é necessário dedicar tempo de qualidade para cuidar de si mesmo. Uma vida equilibrada para Barbosa (2008) passa por equilibrar os quatro corpos (físico, mental, emocional e o espiritual). A Figura 6 revela que os homens têm dedicado mais tempo para cuidar dos próprios interesses do que as mulheres.

Em relação à questão 10. “*Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana*”. Tendo o “**sempre**” como ideal desejável, a Figura 4 mostra somente 6,6% se dedicam tempo ao planejamento. A Figura 6 demonstrou que as alunas tem um percentual um pouco elevado de planejamento escrito de suas semanas do que os alunos. Esta pergunta se

<sup>1</sup> Segundo Barbosa (2008), a Metodologia Tríade do Tempo é composta de cinco fases: Identidade, Metas, Planejamento, Organização e Execução.

relaciona com a 3ª fase da metodologia Tríade do Tempo, o **Planejamento**. Barbosa (2008) afirma que o Planejamento é fundamental para a realização das metas a curto (diário, semanal), médio (mensal, semestral) e longo prazo (anual). Além disso, ajuda a reduzir o estresse. A pessoa sem planejamento é semelhante a um carro desgovernado. Um acadêmico sem planejamento não se prepara para atividades importantes como avaliações, prazos de matrícula. O resultado é a desorganização da vida acadêmica, mesmo tendo muito disponível para estudar.

Quanto à questão 11. *“Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na velocidade correta”*. Tendo o **“sempre”** como ideal desejável, a Figura 4 mostra o pior índice de importância de todos. O mesmo resultado ruim se repete na comparação entre alunos do matutino (1,8%) x noturno (1,7%). Isto se acentua quando comparado o índice dos homens (3,3%) com o das mulheres (0,74%). Esta pergunta se refere a 1ª e 2ª fase da metodologia Tríade do Tempo, ou seja, a Identidade e **Metas**. Barbosa (2008) afirma que as Metas são essenciais no processo de transformar dos sonhos em realidade. Está é a fase da definição dos objetivos. Não é possível realizar sonhos sem definir de curto, médio e longo prazo. Os dados são questionadores porque tratam de um aspecto primordial da realização pessoal.

Em relação à questão 14. *“Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados”*. Tendo o **“sempre”** como ideal desejável, a Figura 4 mostra o segundo pior índice de importância (5,28%) de todos. Constata-se uma leve diferença no índice das mulheres (6,6%) em relação aos homens (3,29%). Esta pergunta se refere às fases 2, 4 e 5 da metodologia Tríade do Tempo, as Metas, **Organização** e a **Execução**. Barbosa (2008) afirma que a Organização é importante para ganhar tempo. Ou seja, ela traz grandes benefícios à pessoa. Ela envolve organizar os papéis, informações, arquivos e e-mails pessoais. A Execução é importante porque é a concretização dos desejos, metas e planos. Ela evita um problema muito comum entre os estudantes: a procrastinação. Procrastinação é o hábito de adiar tarefas e atividades para depois. Christian Barbosa escreveu o livro *“Equilíbrio e Resultado”* com o objetivo de auxiliar as pessoas a combater este mau hábito e viver com mais equilíbrio e resultado. O estudante que afirmar querer algo, mas não define por escrito o objetivo, não estabelece prazos e não monitora os resultados é facilmente levado à procrastinação e à urgência no tempo das avaliações.

Quanto à questão 17. *“Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria”*. Tendo o **“sempre”** como ideal desejável, a Figura 4 mostra que, mesmo a saúde sendo uma questão extremamente importante para o desempenho acadêmico e para

a qualidade de vida, somente 14% dos estudantes dedicam tempo ao esporte, alimentação adequada e ao lazer. A Figura 6 revela um dado mais preocupante quanto ao cuidado com a saúde física e mental das mulheres. Constata-se somente 8,8% das mulheres dedicam tempo para estas atividades importantes. Por outro lado, 23% dos homens gastam mais tempo com estas atividades. Esta pergunta se refere à fase da Identidade da metodologia Tríade do Tempo.

## CONCLUSÕES

Ao problema “Como estudantes do Primeiro Período do Direito gerem seu tempo?” Tendo a Tríade do Tempo como uma referência para a interpretação dos dados acima apresentados, podemos concluir que os estudantes são mal gestores do tempo. A gestão má do tempo ocorre devido a pouca dedicação de tempo às atividades consideradas importantes (BARBOSA, 2008). Ou seja, podemos concluir que os estudantes não gerem o seu tempo com eficiência (MARCÉN e MARTINEZ-CARABALLO, 2012). Marcén e Caraballo (2012) afirmam que é possível aprender a competência de gestão eficiente do tempo.

Por outro lado, de um ponto de vista prático, os resultados obtidos com as aulas de Gestão do Tempo e ensino da metodologia Tríade do Tempo são uma iniciativa promissora da Instituição para a construção da competência da gestão eficiente do tempo. A metodologia Tríade do Tempo se mostrou um importante instrumento na coleta e análise dos dados e na promoção da sensibilização dos discentes para a forma como gerem o próprio tempo, na identificação do uso do seu tempo, no conhecimento dos pontos problemáticos pessoais na gestão do tempo (importância baixa, circunstância alta ou urgência alta) e no engajamento consciente na reestruturação da organização do tempo em sua vida pessoal, acadêmica e profissional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, Christian. **A Tríade do Tempo**. Rio de Janeiro: Campus/Elsevier, 2008.
- BARBOSA, Christian. **Equilíbrio e resultado**: por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
- COULON, Alain. **A condição de estudante**: a entrada na vida universitária. Salvador: EDUFBA, 2008.
- MARCEN, Miriam; MARTINEZ-CARABALLO, Noemí. **Gestión eficiente del tiempo de los universitarios**: evidencias para estudiantes de primer curso de la Universidad de Zaragoza. *Innovar*, Bogotá, v. 22, n. 43, p. 105-130, Jan. 2012. Available from <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-50512012000100010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512012000100010&lng=en&nrm=iso)>. acesso em: 11 Set. 2017.
- OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de et al. **Oficinas de Gestão do Tempo com Estudantes Universitários**. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 36, n. 1, p. 224-233, Mar. 2016. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932016000100224&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932016000100224&lng=en&nrm=iso)>. acesso em: 11 Set. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703001482014>.