



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO, ATUÁRIA E CONTABILIDADE
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO

LARA MARIA DE SOUSA LIMA

**A GESTÃO DE SI MESMO COMO IMPULSIONADORA DO SUCESSO
ACADÊMICO: UMA ANÁLISE SOBRE O DESEMPENHO DOS ESTUDANTES EM
MEIO A PANDEMIA DA COVID-19**

FORTALEZA

2022

LARA MARIA DE SOUSA LIMA

A GESTÃO DE SI MESMO COMO IMPULSIONADORA DO SUCESSO ACADÊMICO:
UMA ANÁLISE SOBRE O DESEMPENHO DOS ESTUDANTES EM MEIO A
PANDEMIA DA COVID-19

Monografia apresentada ao Curso de Administração, do Departamento de Administração da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Administração.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Suzete Suzana Rocha Pitombeira

FORTALEZA

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L1g

Lima, Lara Maria de Sousa.

A gestão de si mesmo como impulsionadora do sucesso acadêmico: uma análise sobre o desempenho dos estudantes em meio a pandemia da COVID-19 / Lara Maria de Sousa Lima. – 2022.
89 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Curso de Administração, Fortaleza, 2022.
Orientação: Prof. Dr. Suzete Suzana Rocha Pitombeira.

1. Gestão de si. 2. Pandemia. 3. Desempenho. 4. “Home Study”. I. Título.

CDD 658

LARA MARIA DE SOUSA LIMA

A GESTÃO DE SI MESMO COMO IMPULSIONADORA DO SUCESSO ACADÊMICO:
UMA ANÁLISE SOBRE O DESEMPENHO DOS ESTUDANTES EM MEIO A
PANDEMIA DA COVID-19

Monografia apresentada ao Curso de Administração, do Departamento de Administração da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Administração.

Aprovada em: __/__/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Suzete Suzana Rocha Pitombeira (Orientador)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof^a. Dr^a. Elidihara Trigueiro Guimarães
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof^a. Dr^a. Tereza Cristina Batista de Lima
Universidade Federal do Ceará (UFC)

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos perpassam dentre os agentes motivadores como aos que corroboraram para que a minha permanência na universidade fosse concretizada. Agradeço primeiramente a Deus, por ter sido meu refúgio e minha fortaleza em dias onde só eu sabia de minha dor.

Dedico este trabalho e minha graduação aos meus pilares e amores da minha vida: a minha família, em especial para minha querida e amada mãe Márcia Barbosa, a minha vó Maria Barbosa – a qual considero como minha segunda mãe – a meu pai Joaquim Irisvando, e ao meu super irmão Pedro Levy.

Agradeço as parcerias que foram formadas ao longo da graduação e que estão comigo nos dias atuais, que me motivaram durante a escrita deste trabalho e, principalmente nesta reta final – Eliscia, Larissa, Ely, Leandro, Ana Júlia, Marcelo, Diego, Débora, Flamel, Pedro, Ítalo, Gustavo e Clara. Deixo um agradecimento aos colegas de ônibus, onde dividimos muitos momentos de alegria e tensão em meio ao caos acadêmico.

Faço uma menção honrosa aos meus amigos Rodrigo Queiros, Lívia Santos, Dvanir Matos, e Jonas Furtado, por todo o carinho, parceria, ensinamentos e momentos de apoio mútuo. Sou imensamente grata por ter vocês, pois consegui encontrar em vocês o verdadeiro significado de amizade, significado este que há muito tempo eu já não reconhecia e muito menos acreditava que existia de fato. Com certeza, meus dias foram mais felizes e mais toleráveis porque eu tinha vocês, portanto, essa vitória é nossa.

Agradeço ao núcleo gestor da E.E.E.P. Adelino Cunha Alcântara no meu ensino médio, ao Diretor e atual prefeito de São Gonçalo do Amarante Marcelo Ferreira Teles, aos professores que compunham a equipe de 2013 a 2015. Estas pessoas foram cruciais para a minha formação crítica e cidadã, e com eles consegui sentir e acreditar no poder da educação pública e como ela é libertadora.

À Universidade Federal do Ceará em suas diversas esferas, desde aos auxiliares de serviços gerais aos professores. À Pro Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE, pelas ações de permanência do estudante na universidade. Sem essas ações, a permanência na universidade teria sido muito mais complicada.

A Prof^a. Dra. Suzete Suzana Rocha Pitombeira, pela excelente orientação. Também agradeço as professoras participantes da banca examinadora Prof^a. Dr^a. Elidihara Trigueiro Guimarães e Prof^a. Dr^a. Tereza Cristina Batista de Lima, pela disponibilidade e pelas valiosas colaborações neste trabalho.

“No mundo atual, não basta ser inteligente, esperto e preparado para competir. É preciso ter calma e empatia e persistir diante das frustrações para conseguir viver bem no amor, ser feliz com a família e vencer no mercado de trabalho.” (GOLEMAN, 1995).

RESUMO

A pandemia da covid-19 alterou a configuração do mundo em todas as esferas sociais e econômicas, e com essa condição medidas contingenciais precisaram ser tomadas a fim de evitar contaminações em massa e, por conseguinte, uma possível crise e colapso em hospitais pelas superlotações. Assim, foi decretado o “lockdown” ao redor do mundo, e no estado do Ceará foi decretado no dia 19 de março de 2020, decreto este que fechou escolas, empresas e demais instituições e propôs desafios para toda a população em diversos aspectos, de trabalho como de estudo e vida social. O presente estudo investigou dentro do cenário pandêmico como é a percepção dos estudantes a respeito da gestão de si mesmos, assim como os seus respectivos desempenhos acadêmicos em práticas de “*home study*” –que significa a prática dos estudos em casa. A metodologia deste estudo é de natureza quantitativo e caráter descritivo, dessa forma foi elaborado um questionário com escala “*likert*”, perpassando por seções relacionadas a aspectos teóricos do home office, do desempenho acadêmico e por fim das percepções dos discentes em referência aos pilares autoconhecimento, autocontrole e autoconfiança. O público alcançado foi composto por 120 estudantes dos cursos que compõem a unidade acadêmica FEAAC-UFC. Foi possível constatar que, de maneira instintiva, os alunos em sua maioria detêm de práticas em torno dos pilares da gestão de si, embora os discentes detenham como pilar menos evidenciado na pesquisa a “autoconfiança”, principalmente em afirmativas dentro do questionário, voltadas para motivação para execução de tarefas diárias. Ademais, foi visualizado que os estudantes se adaptam da maneira que podem para que seus estudos em casa não sejam afetados, onde podemos ver a falta de estrutura de alguns estudantes, que não possuem locais adequados para estudo. Os estudantes também afirmaram a preferência ao ensino presencial e como estes tinham melhores resultados dentro desse tipo de ensino.

Palavras-chave: Gestão de si, Pandemia; Desempenho; “*Home Study*”.

ABSTRACT

The covid-19 pandemic changed the configuration of the world in all social and economic spheres, and with this condition contingency measures had to be taken in order to avoid mass contamination and, consequently, a possible crisis and collapse in hospitals due to overcrowding. Thus, the "lockdown" was decreed around the world, and in the state of Ceará it was decreed on March 19, 2020, a decree that closed schools, companies and other institutions and proposed challenges for the entire population in various aspects, from work, study and social life. The present study investigated, within the pandemic scenario, how students perceive self-management, as well as their respective academic performance in "home study" practices - which means the practice of studying at home. The methodology of this study is quantitative in nature and descriptive, so a questionnaire with a "likert" scale was prepared, going through sections related to theoretical aspects of the home office, academic performance and, finally, the students' perceptions in reference to the pillars of self-knowledge, self-control and self-confidence. The audience reached was composed of 120 students from the courses that make up the FEAAC-UFC academic unit. It was possible to verify that, in an instinctive way, students mostly hold practices around the pillars of self-management, although students hold "self-confidence" as a pillar less evident in the research, especially in statements within the questionnaire, aimed at motivation to perform daily tasks. In addition, it was seen that students adapt in the way they can so that their studies at home are not affected, where we can see the lack of structure of some students, who do not have adequate places to study. Students also stated their preference for face-to-face teaching and how they had better results within this type of teaching.

Keywords: Self management, Pandemic; Performance; "Home Study".

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020.....	31
Figura 2 - Art 3º, Inciso III, Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020. Sobre a suspensão das atividades educacionais presenciais.....	31

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Quadro de congruência.....	36
---------------------------------------	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Idade dos respondentes.....	38
Gráfico 2 - Curso dos alunos respondentes.....	39
Gráfico 3 - Cidade dos alunos respondentes.....	39
Gráfico 4 - Ocupação dos estudantes.....	40
Gráfico 5 - Local para estudar.....	41
Gráfico 6 - Classificação da organização pessoal dos respondentes em “home study”.....	42
Gráfico 7 - Compreensão dos Professores com a situação pandêmica.....	43
Gráfico 8 - Classificação do nível da internet pelos estudantes.....	43
Gráfico 9 - Dificuldade de acesso à internet durante os semestres remotos.....	44
Gráfico 10 - Produtividade no ensino remoto x Produtividade no ensino presencial.....	45
Gráfico 11 - Reprovação em algum dos semestres remotos.....	45
Gráfico 12 - Desejo de supressão em algum dos semestres remotos.....	46
Gráfico 13 - Desejo de trancamento de matrícula em algum dos semestres remotos.....	47
Gráfico 14 - Percepção do seu sucesso acadêmico no ensino presencial.....	48
Gráfico 15 - Percepção do sucesso acadêmico dos respondentes durante o ensino remoto.....	48
Gráfico 16 - Classificação do estado de saúde física dos respondentes antes da pandemia.....	49
Gráfico 17 - Estado de saúde física dos respondentes ao longo da pandemia.....	50
Gráfico 18 - Classificação do estado de saúde mental dos respondentes antes da pandemia.....	51
Gráfico 19 - Classificação do estado de saúde mental dos respondentes ao longo da pandemia.....	51
Gráfico 20 - Nível de estresse atualmente na vida acadêmica.....	52

Gráfico 21 - O impacto negativo do estresse no bem estar dos respondentes.....	53
Gráfico 22 - Quantidade de respondentes: "Conseguo detectar meus pontos fortes e fracos com facilidade".....	54
Gráfico 23 - Quantidade de respondentes: "Sei em quais áreas sou bom e tenho domínio".....	54
Gráfico 24 - Quantidade de respondentes: "Tenho motivação para realizar minhas atividades diárias".....	55
Gráfico 25 - Quantidade de respondentes: "Sou muito reflexivo sobre minhas atitudes durante o dia".....	56
Gráfico 26 - Quantidade de respondentes: "Já procurei alguém para que me ajudasse a conhecer-me melhor".....	56
Gráfico 27 - Quantidade de respondentes: "Sinto que me conheço bem".....	57
Gráfico 28 - Quantidade de respondentes: "Sou uma pessoa que se estressa com facilidade".....	58
Gráfico 29 - Quantidade de respondentes: "Quando surge uma mudança, fico calmo e tento ajudar a equipe por um bem maior".....	58
Gráfico 30 - Quantidade de respondentes: "Sou capaz de lidar bem com situações de tensão".....	59
Gráfico 31 - Quantidade de respondentes: "Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder".....	60
Gráfico 32 - Quantidade de respondentes: "Me considero como uma pessoa autodeterminada".....	60
Gráfico 33 - Quantidade de respondentes: "Sinto-me impotente e desanimado em situações onde não posso controlar".....	61
Gráfico 34 - Quantidade de respondentes: "Sinto-me uma pessoa com grande facilidade de adaptação".....	62
Gráfico 35 - Quantidade de respondentes: "Criação de expectativas geram frustração, logo, não as crio".....	62

Gráfico 36 - Quantidade de respondentes: "Gosto de ser pé no chão, por isso fico neutro e não sou tão otimista"	63
Gráfico 37 - Quantidade de respondentes: "Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida"	64
Gráfico 38 - Quantidade de respondentes: "Sou de criar expectativas positivas quando estou fazendo alguma atividade"	64
Gráfico 39 - Quantidade de respondentes: "Envolver todas as minhas capacidades naquilo que faço"	65

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Estatísticas de item de resumo.....	66
Tabela 2 – Estatísticas de item.....	67
Tabela 3 – Estatísticas de confiabilidade: Alfa de Cronbach.....	68
Tabela 4 – Estatísticas de item-total.....	69

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAADM/UFC – Centro Acadêmico de Administração da Universidade Federal do Ceará

CONASS - Conselho Nacional de Secretários de Saúde

ERE – Ensino Remoto Emergencial

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IE – Inteligência Emocional

IES – Instituição de Ensino Superior

IRA - Índice de Rendimento Acadêmico

MERS-CoV – Síndrome Respiratória no Oriente Médio

OMS – Organização Mundial da Saúde

PROGRAD - Pró-Reitoria de Graduação

SARS-CoV - Síndrome Respiratória Aguda Grave

UFC – Universidade Federal do Ceará

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	18
1.1 <i>Problema de pesquisa</i>	20
1.2 <i>Objetivos do trabalho</i>	20
1.3 <i>Justificativa da escolha do tema</i>	21
2 REFERENCIAL TEÓRICO	23
2.1 <i>Conceitos relacionados a gestão de si</i>	24
2.2 <i>Pilares da gestão de si</i>	25
2.2.1 <i>Autoconhecimento</i>	26
2.2.2 <i>Autodisciplina/Autocontrole</i>	26
2.2.3 <i>Autoconfiança</i>	27
2.3 <i>Benefícios da gestão de si</i>	28
2.4 <i>A pandemia da COVID-19 e seus impactos na vida dos estudantes de graduação</i>	29
2.4.1 <i>“Home study”</i>	30
2.4.2 <i>Desempenho acadêmico</i>	32
3 METODOLOGIA	34
3.1 <i>Caracterização da pesquisa</i>	34
3.2 <i>População alvo e elaboração do instrumento de pesquisa</i>	35
4 ANÁLISE DOS DADOS E APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	38
4.1 <i>Sociodemográficos</i>	38
4.2 <i>“Home Study”: Ensino – Aprendizagem</i>	40
4.3 <i>Impactos da pandemia na vida dos estudantes</i>	48

<i>4.4 Pilares da gestão de si</i>	53
<i>4.4.1 Autoconhecimento</i>	54
<i>4.4.2 Autocontrole</i>	58
<i>4.4.3 Autoconfiança</i>	62
<i>4.5 Média, variância e Alpha de Cronbach</i>	66
5. CONCLUSÃO	73
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	82

1 INTRODUÇÃO

Conforme Bauman (2007), a capacidade de ocorrerem mudanças em diversas esferas sociais, de maneira rápida e líquida, é passível de uma fácil visualização aos olhos. Estas mudanças contingenciais, por conseguinte, apresentam ao mundo novos desafios para serem contornados.

As contingências, como pode-se intitular esses tipos de alterações repentinas em diversas esferas, acabam por interferir na execução de atividades que exigem mais trabalho, assim como nas atividades de caráter mais simplista. Como exemplo, as mudanças na configuração das empresas e demais instituições no decorrer da história nos apresentaram progressos, porém também mostrou consequências, como uma sociedade de risco, reflexos da radicalização da modernidade (BECK, 2010).

O indivíduo em sua particularidade, diante das mudanças causadas pela contemporaneidade, demonstra determinados comportamentos que antes não eram tão comuns em suas características pessoais. Assim, o surgimento de questionamentos, somado a falta de cuidado no processo de construir uma autoestima, podem desencadear uma autocobrança, o que por sua vez pode impulsionar o desenvolvimento de problemas psicológicos (PENNA, 2018).

Atualmente, a considerável mudança nas diversas conjunturas da humanidade foi o impacto da expansão do vírus integrante da ampla família dos coronavírus, que diferente dos demais, infecta pessoas com facilidade. Este vírus causa doenças que, atualmente, variam do resfriado comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória no Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV), dentre outras complicações advinda de suas variantes (OMS, 2020).

Não se sabe exatamente quando houve o início da circulação do vírus, porém em 17 de novembro de 2019 as primeiras confirmações oficiais de casos de infecção do Coronavírus na província de Hubei, próximo a Wuhan, na China, foram reportados (Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS, 2020). Com a extrema facilidade de contágio, a COVID-19 teve alcance de maneira global, fato que fez com que a OMS classificasse a situação como uma Pandemia. (G1, 2020).

Embora as doenças infecciosas tenham surgido em vários momentos da história, nos últimos anos, a globalização corroborou para a disseminação e complexidade da contenção de

infecções, que tiveram um importante impacto em diversas esferas do mundo contemporâneo, o que acaba levando o mundo a passar por desafios no âmbito da saúde pública (FOLHA, 2020).

Com a falta de medicamentos e vacinas para controlar a COVID-19, a OMS recomendou uma medida de contingência em escala global, que foi o isolamento social. Esta medida tinha como principal intuito evitar aglomerações, haja vista que tal situação provoca uma maior disseminação do vírus, já que este se propaga de maneira exponencial, de em forma de progressão geométrica entre pessoas (OMS, 2020).

O mundo precisou se configurar de uma maneira a qual os serviços essenciais e a economia não fossem afetados, para evitar uma crise futura ainda pior de lidar em torno da pandemia. Em relação a vida dos estudantes universitários, o modelo de ensino remoto emergencial – ERE, foi introduzido, garantindo novas atividades e rotinas com uma certa rapidez na vida de diversos estudantes. Assim, diversas instituições começaram a se adaptar para que tais atividades fossem desempenhadas em casa.

Situações atípicas podem acarretar fenômenos que impliquem na vida das pessoas afetadas tanto diretamente como na vida de pessoas próximas a tais impasses. No caso, como a COVID-19 se configura de uma maneira global, é válido e de total compreensão afirmar que todos acabam sentindo o impacto desta situação. Seja em nível econômico, como social, psicológico e psiquiátrico (ORNELL, 2020)

Em uma situação onde existe uma pressão psicológica considerável mediante a existência de um vírus tão perigoso, é normal as pessoas em sua maioria expressarem, em algum momento, alguma ansiedade ou qualquer tipo de efeito gerado por esse estresse. Gorz (2009) aborda sobre os aspectos da gestão de si mesmo, como o autoconhecimento, autocontrole, autodisciplina e autoconfiança que são muito interessantes para se manter bem em situações caóticas.

Este momento de pandemia em si é uma problemática bem caótica, assim, deter de inteligência emocional e os pilares de gerenciamento próprio nos fortifica em meio a situações tão diversas que mexem com o psicológico e até mesmo com o físico de quem está passando por determinado momento, assim, a busca pelo autoconhecimento se faz totalmente essencial a fim dos indivíduos alcançarem uma paz em meio a situações novas e adversas (TROIANI, 2020).

1.1 Problema de Pesquisa

Com a pandemia do Coronavírus, o ser humano teve da necessidade de mudar seus hábitos e rotinas, para que seus projetos pessoais não fossem afetados. Destarte, a comunidade acadêmica foi um dos grupos que também sofreram com a pandemia, devido às dificuldades de conciliação da vida pessoal, estudantil e profissional.

Ornell (2020) nos apresenta uma visão de como a pandemia pode afetar todos os indivíduos em suas diferentes condições – estando doentes, estando na presença de pessoas que estão doentes em “lockdown” e tendo que sair para trabalhar - de modo que o psicológico muitas vezes acaba se tornando vulnerável a toda a problemática em meio as incertezas geradas pela pandemia.

O ensino remoto se tornou um desafio com vários pontos que ainda são discutidos após os picos da pandemia, visto que estudantes que participavam de momentos de ensino aprendizagem de maneira presencial, acabaram tendo que lidar, de maneira brusca, com o ensino remoto (DE SOUSA OLIVEIRA, 2020). Assim, o problema de pesquisa, portanto, relaciona-se com a verificação dos pilares da gestão de si mesmo dentro do universo acadêmico, verificando como o desempenho acadêmico pode ter sido afetado, com base na percepção dos alunos sobre suas práticas de gestão de si e desempenho das atividades acadêmicas em “*home study*”.

O presente estudo se configura como uma análise em torno dos estudantes universitários, com o fito de verificar se fatores como autoconhecimento, autocontrole e autoconfiança fazem parte de suas práticas e se, por conseguinte, estes pilares permeiam como determinantes para um bom desempenho dentro de suas atividades acadêmicas em modelo remoto e em meio a um cenário de pandemia.

1.2 Objetivos de trabalho

Objetivo geral:

Investigar a percepção dos estudantes a respeito da gestão de si mesmos, bem como o seu desempenho acadêmico em práticas de “*home study*”, em um cenário pandêmico.

Objetivos específicos:

- a) Verificar a utilização de práticas da gestão de si pelos discentes;
- b) Averiguar o desempenho acadêmico na percepção dos discentes.

1.3 Justificativa da escolha do tema

É possível visualizar, principalmente neste cenário de pandemia, como as contingências são difíceis de prever e lidar. Todas as problemáticas e suas tentativas de compreensão para resolver os impasses mostram como é complexa a dinâmica de nosso mundo atual. Para tanto, não é muito seguro continuar utilizando de velhas ferramentas e estratégias antiquadas para lidar com a situação. Para novas situações é preciso de uma nova configuração, capaz de moldar atitudes e contornar tais impasses (SILVA, 2015).

O “home study” sempre foi uma prática pedagógica de educação que foi adotada, só que de maneira menos totalitária no Brasil, devido aos problemas de desigualdade de acesso à internet e outros pontos que lhe são relacionados. Com a pandemia, bilhões de estudantes foram impactados com a suspensão das aulas nos espaços escolares, o que provocou questionamentos sobre sua eficácia no desempenho dos alunos. (SANTANA, 2020).

A educação à distância, por mais que ela se mostre útil e represente uma democratização no acesso aos estudos, o indivíduo que se propõe a estudar dessa maneira precisa estar preparado não somente com aparelhos tecnológicos. É imprescindível que características como a disciplina na hora dos estudos e a organização pessoal estejam presentes, afim de facilitar o aprendizado e corroborar instantaneamente para um bom desempenho acadêmico (LARA, 2009).

A gestão de si representa um aspecto crucial para o bom desempenho dos estudantes e profissionais nestes casos, visto que uma boa gestão de si mesmo pode representar tomada de decisões mais precisas e que vão gerar uma maior produtividade e impacto positivo em qualquer atividade que o indivíduo estiver executando (DRUCKER, 2005).

Dessa maneira, a gestão de si mesmo é tida como um diferencial para todos os que praticarem. Para os estudantes e profissionais já lançados no mercado de trabalho, esta prática pode ser um diferencial significativo nesta nova realidade, uma vez que o novo cenário de pandemia e um futuro pós pandemia, exige que as pessoas sejam mais dinâmicas, adaptáveis a mudanças e que demonstrem de maneira imediata resultados satisfatórios tanto para a organização - onde estas pessoas estão incluídas, como para o próprio indivíduo (DRUCKER, 1999).

Tendo em vista as citações acima, a investigação em torno da gestão de si mesmo dos estudantes em meio a semestres pandêmicos se torna interessante até para a colaboração

acadêmica da complementação teórica da temática, ou seja, ser um estudo integrante desses estudos de comportamento e desempenho, haja vista que o tema “gestão de si” sofre da escassez de estudos brasileiros.

Os resultados deste estudo, além de mostrarem uma nova face atualizada dos alunos frente a uma situação atípica, irão corroborar para que medidas possam ser idealizadas, estudadas, avaliadas e tomadas com base no que os estudos de autoconhecimento, autocontrole e autoconfiança poderão representar dos estudantes, haja vista que é indubitável ressaltar que cada indivíduo tem de seus pensamentos e modos de se policiar, porém o estudo norteará futuros pesquisadores a adentrarem no tema com mais informação.

Dessa forma, estes pontos impulsionam uma investigação sobre a gestão de si em meio a essa situação de estudos em casa, bem como o consecutivo desempenho dos estudantes. Este estudo conta com uma divisão em quatro seções. Na primeira serão abordadas a introdução à temática, bem como os objetivos gerais e específicos deste estudo e a justificativa. Na segunda seção será apresentado o referencial teórico acerca da gestão de si, os seus pilares que a sustentam, bem como uma abordagem direcionada aos estudantes neste período pandêmico. Posteriormente será apresentada a metodologia de pesquisa e por fim a conclusão sobre os resultados obtidos.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Nesta seção, será apresentada a literatura utilizada como base teórica para a pesquisa. Dessa forma, os conceitos e teorias aqui encontrados perpassam pelas esferas que são relevantes ao estudo, que são os conceitos da gestão de si, pilares da gestão de si, seus benefícios, “*home study*” e desempenho acadêmico.

A gestão de pessoas tem como uma de suas vertentes a gestão de si, que podemos defini-la como autogestão. É de grande valia enunciar a notável relevância da gestão de si ao longo da história e, não obstante, nos tempos atuais, tendo em vista esse novo mundo que tem por consequência de sua nova configuração uma fluidez em relações e em demais aspectos (BAUMAN, 2007).

A gestão de si realizada de maneira eficiente pelos estudantes irá contribuir para o seu bom rendimento no mundo academicista, que para Munhoz (2004) desempenho acadêmico está intrinsecamente relacionado ao rendimento de um indivíduo ou de um grupo por meio de atividades acadêmicas que são avaliadas através dos requisitos de competência e resultados.

Leite Filho (2008) disserta sobre uma certa influencia que habita perante o ambiente acadêmico, onde a percepção da competência pressupõe um conjunto de critérios estabelecidos que se baseiam no perfil do aluno no qual a instituição planejou formar, de modo que tais critérios moldam a base para o julgamento das competências dos discentes analisados a partir de seus desempenhos acadêmicos.

Assim, é perceptível que o universitário não escolhe o que deseja por completo, pois para se adequar ele deve seguir pelo menos o padrão que lhe acertado acima. Destarte, é notória a necessidade da gestão de si para lidar com essa realidade e com as cobranças do mundo universitário, e para a gestão de si ser eficaz, se faz necessário seguir alguns pontos básicos, intitulados como pilares da gestão de si (LEITE FILHO, 2008).

A inteligência emocional aliada a gestão de si vem como uma capacidade de gerir emoções humanas e conseguir identifica-las, através de estudos do comportamento e também de sentimentos. Assim, a compreensão de um indivíduo se faz presente quando estamos tratando sobre este assunto, pois sabemos que o ser humano detém de seu estado psíquico e de emoções, que servem para que a autogestão possa ser realizada frente a diversas situações cotidianas (PEREIRA, 2021).

2.1 CONCEITOS REFERENTES A GESTÃO DE SI

Goleman (1995) em seu livro “Emotional Intelligence”, é apresentado os conceitos de inteligência emocional - IE e sua relevância quando dominada, tendo em vista que o sucesso em diversas esferas da vida do ser humano seriam alcançados se houvesse este domínio, assim cinco pilares eram destacados por Goleman, como cruciais para a construção e o desenvolvimento de uma IE, que são: autoconhecimento, autocontrole, motivação, empatia e relacionamentos interpessoais.

Devemos destacar a notável relevância da gestão de si nos tempos atuais. Tendo em vista esse novo mundo que tem por consequência de sua nova configuração os impactos de uma pandemia. Assim, a gestão de si é tida como um diferencial para os estudantes e profissionais já lançados no mercado de trabalho, uma vez que o novo cenário exige que as pessoas sejam mais dinâmicas, adaptáveis a mudanças e que demonstrem de maneira imediata resultados (DRUCKER, 1999).

Drucker (1999) conceituou o caráter da gestão de si como uma revolução nos assuntos humanos, analisando a perspectiva de cada indivíduo, cada qual com suas individualidades, como semelhante a uma organização própria, capaz de ser gerenciada e buscando sobreviver às diversas contingências que vão surgindo sem nenhuma previsão em diversos âmbitos da vida humana.

Ainda seguindo essa linha de raciocínio, conforme Peter Drucker (1999), essa nova sociedade que se molda juntamente com essa nova configuração política, econômica e social será baseada no conhecimento de trabalhadores altamente qualificados, e o saber será o recurso fundamental e diferenciador. Vale salientar que esses trabalhadores qualificados não serão a maioria na sociedade do conhecimento, entretanto, estes indivíduos serão o maior grupo da população ativa (DRUCKER, 1999).

Pesquisas desenvolvidas por Goleman (2007) e Salovey (1990) tratam sobre o estímulo que deve ser realizado em relação ao processo emocional e de autogestão pessoal, processos estes que são detentores de toda uma adaptação e de aprendizados que devem ser desenvolvidos entre os indivíduos, de modo que haja um aprofundamento, para que os resultados positivos possam ser detectados tanto no estado físico como mental.

O papel das emoções na vida do ser humano é totalmente crucial para as interações com o ambiente durante o passar dos dias, tanto no emprego, na universidade e no meio social, de modo que o indivíduo precisa lidar tanto com suas emoções bem como as demais emoções das pessoas que estão ao seu redor. Neste contexto, podemos afirmar que a inteligência emocional de um indivíduo reproduz a capacidade de autoconhecer suas próprias limitações e os demais sentimentos que o compõem, de modo que o reconhecimento de suas emoções, sua confiança e seu controle poderão gerar benefícios próprios (GOLEMAN, BYATIZ E MCKEE, 2002).

A gestão de si foi considerada um caráter diferenciativo nos assuntos relacionados a gestão de pessoas e comportamentos organizacionais, devido esta apresentar o tema de gerenciamento próprio e demonstrar pilares que facilitarão a conquista de um melhor controle emocional em meio as constantes mudanças organizacionais e consequências que podem surgir advindas por meio da nova cultura do capitalismo (SENNETT, 2006).

Para Gorz (2009) a gestão de si é uma grande influência no trabalho imaterial. Trabalho imaterial em seu produto final conceitua-se como um serviço, produto cultural, conhecimento ou comunicação (HARDT e NEGRI, 2003). Acrescenta Gorz (2009) que a gestão de si se define como sendo um espaço de controle individual, referente ao gerenciamento do rendimento próprio, fazendo com que o indivíduo se torne um gestor da sua própria força de trabalho.

2.2 PILARES DA GESTÃO DE SI

Para que possam ser estudados os pontos que baseiam a gestão de si, é necessário se ter um entendimento sobre a ciência do comportamento, esta que pode ser um desafio complexo, pois vertentes ligadas ao físico, mental, emocional e psíquico são assuntos que para se ter um entendimento integral é necessário anos de estudo nessa área (SKINNER, 1993).

Nessa perspectiva, a ciência do comportamento é tida como uma matéria difícil devido a sua complexidade, tendo em vista que o comportamento é um processo onde se caracteriza por ser mutável, fluido e evanescente. Os conhecimentos sobre esta ciência não são inacessíveis, mas a sua dificuldade de entendimento o torna uma matéria onde se faz necessária uma atenção maior para o efetivo entendimento (SKINNER, 1993).

No que diz respeito a gestão de si, alguns pilares que são evidenciados em estudos comportamentais, são considerados como essenciais para que o indivíduo possa consolidar a

sua autogestão e assim obter êxito em suas atividades, sejam acadêmicas ou profissionais. A seguir, alguns desses pilares serão apresentados.

2.2.1 AUTOCONHECIMENTO

Conforme (SKINNER, 1993) o autoconhecimento é o primeiro e o mais importante pilar que sustenta a parte empírica e prática da gestão de si. A psicologia considera o autoconhecimento como o conhecimento do indivíduo sobre si mesmo, tendo em vista que o campo da consciência está no conhecimento de si. Assim, possuir a consciência de seus atos, e de aspectos individuais corresponde ao comportamento de discernir os comportamentos que são próprios e as variáveis que o controlam.

Weber diz que a consciência condiz a um comportamento verbal de autodescrição (MARTINS, 2003). Trata-se da capacidade de descrever ou relatar os seus próprios comportamentos ou as variáveis que o controlam, elevando assim a dificuldade de percepção (BRANDENBURG, 2005). Dessa forma, o autoconhecimento é parônimo de autoconsciência, e é um comportamento verbal discriminativo; que expressa um conhecimento sobre o próprio comportamento (SKINNER, 1993).

A realização de comparação de expectativas com resultados é uma atitude que pode vir a causar frustrações. Todos os indivíduos possuem suas particularidades, que o categorizam e demonstram suas principais características para as pessoas ao redor. Realizar uma análise destas características e aprimorá-las em prol de algum objetivo já é uma maneira de utilizar a autogestão, com base no autoconhecimento, ao seu favor. (DRUCKER, 1999).

Ademais, se autoconhecer significa também intensificar o esforço na realização de algo que o indivíduo não é tão bom. Áreas de baixa competência são detectadas, porém não significa que devemos descartá-las e apelar para o que somos bons. O poder do autoconhecimento vai muito além de classificar no que você é bom e no que você não é, como também faz com que você desenvolva outras habilidades para contornar desafios. (DRUCKER, 1999).

2.2.2 AUTODISCIPLINA/AUTOCONTROLE

Skinner (1953) em sua obra “Science and human Behavior” conceitua a palavra autocontrole como autodeterminação da conduta, dando ênfase na palavra autodeterminação. Drucker (1999) trata sobre a questão do autogerenciamento, denominado “Gerenciar a si

mesmo”. Ele próprio sugere o autogerenciamento como um dos fatores de sucesso nesta era atual que é denominada era do conhecimento.

Ademais, Drucker (1999) afirma que muitos indivíduos não têm consciência das próprias habilidades e não a exploram de maneira correta, e complementa sugerindo que após a identificação de suas potencialidades o indivíduo trabalhe investindo para se transformar em um astro do desempenho.

O estudo da consciência entra quando estamos perpassando do pilar de autoconhecimento para um modo de controle. Dessa forma, podemos configurar a consciência como um comportamento verbal de autodescrição, que podemos classificar como a capacidade de realizar descrições ou relatos de seus próprios comportamentos ou as variáveis que o controlam (ROSE, 1982).

Quando se faz existente um determinado conhecimento sobre o cenário ou âmbito que a pessoa está inclusa, este indivíduo se torna mais consciente de suas ações, pois se faz existente uma percepção de um maior controle em relação ao ambiente que está exposta, favorecendo uma melhor descrição de seus comportamentos, onde podemos considerar que a consciência corresponde a um comportamento auto descritivo (WEBER, 2003).

2.2.3 AUTOCONFIANÇA

A questão da autoconfiança é tida como uma espécie de estímulo positivo, juntamente de respostas, diante de determinados comportamentos. Os sentimentos de autoconfiança vão se moldando perante contingências de reforçamento não sociais e sociais, emitindo como respostas comportamentos que irão variar dependendo dessas contingências que podem surgir (GUILHARDI, 2002).

Possuir autoconfiança é quando um indivíduo possui a crença, independente de situações adversas, de que este pode executar determinadas atividades. É deter de uma força interior, de motivações pessoais e outros pontos intrínsecos da vida humana, e coloca-los a frente para a realização de tarefas. Estas motivações podem aparecer de maneira mais presente, ou seja, serem algo que o indivíduo perceba com mais naturalidade, ou podem ser motivações que não sejam percebidas tão naturalmente, mas que o indivíduo busca, mesmo que de forma mecânica e mais automática, ora por pressão ou por influência externa (FELTZ, 1988, apud GOMES, 2019).

O sentimento de autoconfiança é definido por meio de uma alta ou excessiva expectativa que é idealizada frente ao sucesso que poderá ser alcançado em decorrer de alguma situação que possa vir a acontecer. Esta expectativa criada poderá, de certo modo, ser favorável, visto que emoções positivas podem corroborar para o aumento da concentração. Em contrapartida, caso esse sentimento não seja bem gerenciado, frustrações podem surgir (WEINBERG e GOULD, 2001).

2.3 BENEFÍCIOS DA GESTÃO DE SI

A gestão de si pode ser entendida de maneira didática como uma forma de administrar a si mesmo. Essa autogestão ajuda o indivíduo a entender como deve-se agir, pensar e fazer, por meio da autodisciplina e autocontrole, os quais passam a proporcionar ao mesmo uma mentalidade positiva para lidar com contingências ao mesmo tempo que mantém a autoconfiança, partindo do princípio que o mesmo se conhece e conhece suas qualidades e capacidade (MORAES, 1981).

Conseguir se auto gerir, tornou-se um meio de melhor se adequar as circunstancias até mesmo na hora de conseguir emprego. Segundo Moraes (1981), cresce a busca de empresas por pessoas que consigam conciliar, corpo, trabalho, ao mesmo tempo que lida com as emoções mediante os mais variados acontecimentos do dia adia. A busca dessas empresas por esse perfil de colaborador, faz com que ocorra um auto monitoramento por parte do próprio funcionário, uma vez que este deseja ser capaz de atender a tais necessidades (MORAES, 1981).

É preciso ressaltar sobre a questão do autoconhecimento. Quando o indivíduo inicia o processo de autoconhecimento e começa a se observar e a descrever os comportamentos encobertos, o indivíduo não está acessando conteúdos já existentes em um espaço imaterial dentro de si próprio. O autoconhecimento não é um processo ensinado para buscar algo que está no interior do indivíduo e muito menos um caminho que se percorre afim de atingir as profundezas do ser, mas corresponde a descrição de comportamentos (SKINNER, 1993).

Dentre outros benefícios da pratica da gestão de si, destacamos uma maior capacidade de lidar com momentos de estresse com menos sofrimento, resultadas através das práticas de cuidados com corpo e a mente. Outro ponto positivo proporcionado pela auto-gestão, o qual está relacionado á capacidade de se autoconhecer, o que se torna diferencial no momento de se promover, ou seja, de realizar seu marketing pessoal. Quando alguém que conhece suas

qualidades, defeitos, pontos fortes e fracos, possui uma maior capacidade de potencializar sua carreira, suas habilidades e competências, independe do ambiente o qual se encontra (SKINNER, 1993).

Drucker (1999) traz a perspectiva da existência de técnicas, onde cita a ferramenta Análise SWOT Pessoal, nas quais o indivíduo poderá utilizar em sua vida em diversas esferas – pessoal e/ou profissional. São análises que corroboram para a construção de si mesmo com base de suas habilidades e mapeando o que deve fazer com o fito de aperfeiçoamento, para conseguir alcançar o que se almeja e assim chegar ao sucesso.

Assim, um profissional que não detém consciência de suas próprias competências, por conseguinte, não consegue administra-las. Tal condição poderá afetar diretamente em suas competências e habilidades como gestor, de modo que ele poderá realizar escolhas equivocadas, perder recursos e oportunidades que venham a surgir em meio as contingencias que o ambiente sempre nos oferece (DRUCKER, 1999).

2.4. A PANDEMIA DO COVID-19 E SEUS IMPACTOS NA VIDA DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO

As consequências da pandemia do Coronavírus são inúmeras em diversos setores. O número de casos foram crescendo de maneira exponencial e como medida contingencial o isolamento social, em âmbito nacional e global, foi decretado. Áreas da vida coletiva e individual foram atingidas com esta situação atípica, e a saúde mental é um dos setores que preocupam demasiadamente frente tais contingências, pois o número de pessoas psicologicamente afetadas chega a ser superior das que contraem a doença. (CEPEDES 2020a; ORNELL et al., 2020 Apud LIMA, 2020).

São existentes estudos que abordam sobre aspectos de quarentena, e estes mostram uma alta tendência e prevalência de efeitos psicológicos que não são favoráveis para o bom desempenho da saúde mental das pessoas. Tais estudos já chegaram a estimar que um terço a metade da população, que não acabe recebendo ajuda e cuidados necessários, possam vir a demonstrar consequências de caráter psicológico e psiquiátrico (CEPEDES 2020a; ORNELL et al., 2020 Apud LIMA, 2020).

Por se tratar de um vírus que antes era inativo e, por consequência, um vírus inofensivo que nunca ofereceu grandes riscos a população mundial, quando houve a expansão das transmissões e infecções em escala global, foi evidente que era insuficiente todo

conhecimento com bases científicas, o que causava ainda mais preocupação enquanto existia uma crise sanitária no Brasil e no mundo (WERNECK, 2020).

Existem estimativas de países de característica de renda baixa e média que apresentam que a letalidade da doença se apresenta de maneira expressiva, visto os desafios que são apresentados em meio a crises sanitárias. É uma crise que se constitui em um viés político, em que é perceptível que os grupos mais afetados são os que estão dentro dos menores índices socioeconômicos (SZWARCOWALD, 2021).

Em 2021, com pouco mais de um ano após o coronavírus ter sido detectado na china, o vírus Sars-Cov-2 já havia infectado mais de uma centena de milhões de pessoas em todo o planeta. Por muito tempo, tivemos o Brasil como um país entre os líderes em infecções pelo referido vírus, juntamente com as mortes que foram decorrentes dessas infecções (EL País, 2021).

O ano de 2021 foi marcado por recordes em relação aos dados do Covid-19 em comparação ao ano de 2020. Conforme CONASS, em abril de 2021, o Brasil já registrava 195.848 mortes em decorrência da doença, enquanto 194.949 eram o quantitativo de vítimas fatais em confronto ao ano de 2020. Tal dado apresenta uma média diária de mortes dobrada, junto com um quantitativo de vidas perdidas em menos da metade do tempo (CNN, 2021).

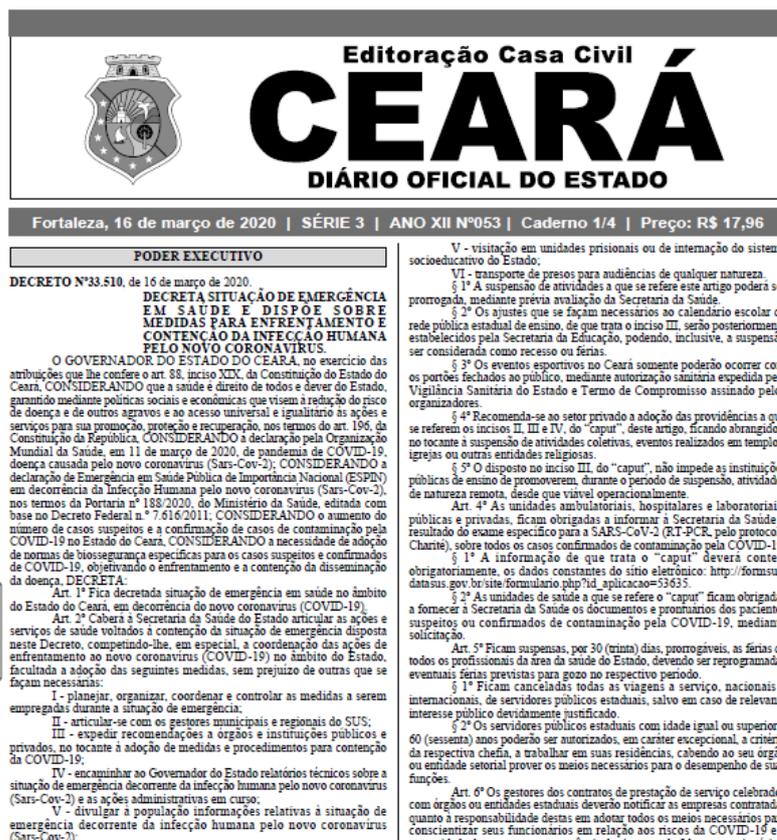
2.4.1 “HOME STUDY”

A missão social da universidade sempre foi produzir e disseminar conhecimento, a partir do estudo do meio envolvente, e fornecer diferentes explicações na forma de conceitos, leis, teorias, ideias e explicações. Portanto, a universidade deve se tornar parte imprescindível da vida e da história social das pessoas, contribuindo para o desenvolvimento da comunidade e cumprido seu papel de instituição responsável pela produção, disseminação e socialização do conhecimento em benefício do homem e da sociedade (SILVA, 2015).

Para cumprir esta importante missão social, as instituições de ensino superior (IES) procuram adaptar a educação às diferentes realidades de cada momento histórico no ambiente social em constante mudança. A missão da universidade em sociedade é cumprida por meio de suas funções básicas: promover o ensino por meio da disseminação e transmissão sistemática e rigorosa do conhecimento armazenado em diferentes dispositivos (MORALES, 2020)

Destarte, a pandemia trouxe para os estudantes de graduação uma nova maneira de estudar estando em isolamento social. O “home study”, mais difundido como ensino remoto, foi um método aplicado com o fito de resolver um problema emergencial frente as medidas de isolamento decretadas pelo Governador do Estado do Ceará, Camilo Santana, conforme art. 88, inciso XIX, da Constituição do Estado do Ceará, considerando o disposto no Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020 (GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ, 2020).

Figura 1 – Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020



Fonte: Diário oficial do estado, 2020.

O impacto na população geral foi instantâneo, assim os estudantes universitários também sofreram com essas mudanças repentinas. Os efeitos psicológicos são somados a sintomas de estresse pós-traumático, depressão e ansiedade, e tais efeitos nos estudantes possuem uma tendência a prevalecer, com uma certa gravidade desses transtornos (BECKER, 2021).

Figura 2 – Art 3º, Inciso III, Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020. Sobre a suspensão das atividades educacionais presenciais

Art. 3º Ficam suspensos, no âmbito do Estado do Ceará, por 15 (quinze) dias:

I - eventos, de qualquer natureza, que exijam prévio conhecimento do Poder Público, com público superior a 100 (cem) pessoas;

II - atividades coletivas em equipamentos públicos que possibilitem a aglomeração de pessoas, tais como shows, cinema e teatro, bibliotecas e centros culturais;

III - atividades educacionais presenciais em todas as escolas, universidades e faculdades, das redes de ensino pública, obrigatoriamente a partir de 19 de março, podendo essa suspensão iniciar-se a partir de 17 de março;

IV - atividades para capacitação e treinamento de pessoal no âmbito do serviço público que envolvam aglomeração de mais de 100 (cem) pessoas;

Fonte: Diário oficial do estado, 2020.

Embora a implantação do “home study” tenha se consolidado, alguns impactos negativos foram encontrados em meio a vida dos estudantes universitários, uma vez que suas rotinas foram totalmente mudadas, gerando pressões psicológicas tanto por parte da situação pandêmica quanto pelos deveres e obrigações do próprio curso e núcleo acadêmico. Nesse sentido, a saúde mental dos estudantes acabou sendo afetada de alguma forma (ALVES, 2020).

Em respeito ao modelo de ensino remoto emergencial (ERE), este apresentou diversos desafios para grande parte dos estudantes que estudavam de maneira presencial, tendo em vista o déficit, falha em plataformas, aparelhos eletrônicos essenciais para o uso dos estudantes nas aulas, internet, bem como a falta de experiência e o despreparo dos professores com esse novo modo de lecionar (BECKER, 2021).

As medidas de isolamento observadas nesta pandemia, assim como a dificuldade de adaptação ao ambiente familiar e as expectativas para o futuro da carreira têm tido um grande impacto negativo nos alunos, levando ao agravamento das condições de saúde mental pré-existentes, bem como um possível desenvolvimento de distúrbios psicológicos (BECKER, 2021).

2.4.2 DESEMPENHO ACADÊMICO

Em suas peculiaridades, o indivíduo perpassa por situações de maneira única em comparação com os demais indivíduos ao seu redor, o que representa o fato de cada pessoa reagir de determinada maneira em volta de determinadas situações. Assim, mudanças em vários níveis, perpassando aspectos socioeconômicos, políticos, emocionais e culturais

impactam nos hábitos e estilo de vida, inferindo em sua qualidade seja positiva ou negativamente (MONDARDO, 2005).

Conforme pesquisa publicada pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira - Inep, 99,3% das escolas brasileiras optaram por suspender suas atividades presenciais durante a pandemia de covid-19. Por conseguinte, o desempenho dos estudantes universitários no país teve efeitos diversos ocasionada pela pandemia da COVID-19 (ALVES, 2020).

As mudanças curriculares e de metodologias de ensino remoto também afetaram o desempenho acadêmico dos estudantes (SAINZ, SAINZ, CAPILLA, 2020). Estudos apresentam dados que demonstram como a situação pandêmica traz preocupações tanto com aspectos ligados à saúde física, bem como a saúde mental, onde os indivíduos perante essas situações tendem a passar por pressões e sofrimentos psicológicos (SCHMIDT, 2020), assim como distúrbios ligados a pontos intrínsecos de comportamento (COSTA et. al. 2020).

Conforme Lipp e Novais (2002), o estresse, portanto, não seria em si uma doença, mas sim uma espécie de forma do organismo do indivíduo se preparar para lidar com situações que surgiriam com o passar do tempo, variando de pessoa pra pessoa, ou seja, seria caracterizado como uma resposta a um determinado estímulo apresentado em questão.

De acordo com a Mental Health Foundation, o estresse corresponde a sensação de se sentir sobrecarregado ou do indivíduo possuir o sentimento de incapacidade em lidar com pressões mentais e emocionais, o que implica em variações e mudanças de comportamento nos estudantes (BECKER, 2021). As repercussões da exposição ao estresse excessivo são observáveis em três áreas distintas: o corpo, a mente e o social (SOIFER, 1992), ou seja, no domínio físico, cognitivo, emocional e comportamental (FONTANA, 1991).

Com esses indicadores, há uma diminuição do entusiasmo para aprender, junto com um aumento na ausência em aulas e outros pontos como irritação, frustração e diminuição de responsabilidade, de modo que o estudante desiste do assunto que está estudando com uma considerável vantagem (BECKER, 2021)

O estresse é um fator que se torna inevitável face às constantes adaptações que se impõem necessárias às pessoas, pois está presente em todas as situações que exigem do indivíduo capacidade de adaptação da mente e do corpo. Caso esses pontos não sejam bem administrados, o indivíduo pode desenvolver patologias que se derivam dessas situações. O

“*burnout*” é uma delas, e esta patologia detém como características a exaustão mental e física, pela frustração com as expectativas não atingidas (BECKER, 2021).

3. METODOLOGIA

Nessa seção são mostrados os aspectos metodológicos utilizados para a realização deste estudo, incluindo a caracterização da pesquisa de forma geral, a sua natureza e quanto aos seus fins. Essa seção também detalhará a escala utilizada para mensurar e interpretar a coleta de dados.

3.1 Caracterização da Pesquisa

Para que o conhecimento possa ser caracterizado como científico, é imprescindível determinar um método que acabe por intermediar todo o processo de análise, que facilite a chegada, reconheça e auxilie o pesquisador na identificação das operações tidas como técnicas e mentais, que possam vir a possibilitar a verificação (Gil, 2002).

Destarte, a metodologia tem como base a descrição da estrutura de um estudo de natureza quantitativa, que vem para auxiliar a explanação de procedimentos, bem como métodos e técnicas que são totalmente necessários para o desenvolvimento do referido estudo (GIL, 2002).

Dessa forma, este estudo vai se basear na análise de dados coletados através do questionário que foi aplicado, a fim de realizar um levantamento sobre as percepções dos estudantes em relação aos aspectos de autoconhecimento, autocontrole, autoconfiança, sobre aspectos do “*home study*” e o processo de ensino aprendizagem, que auxiliarão em futuras conclusões em prol dos objetivos gerais e específicos do trabalho. Assim, caracterizamos este estudo com natureza quantitativa, que utilizará de análise de informações e dados (GIL 2008).

Essa pesquisa possui caráter descritivo, tendo em vista que Gil (2008) explana que as pesquisas deste gênero possuem como objetivo principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou estabelecimento de relações entre variáveis, e tal conceito se adequa de maneira sensata com o objetivo desta pesquisa, que propõe a basicamente, analisar a percepção dos estudantes a respeito da gestão de si mesmos, bem como o seu desempenho acadêmico em práticas de “*home study*”, em um cenário pandêmico.

O método de pesquisa que será utilizado é o de levantamento de campo, pois o mesmo trata de ser uma investigação em que se faz perguntas diretamente às pessoas que se pretende

estudar, utilizando posteriormente de ferramentas estatísticas para poder obter parâmetros mais específicos. Procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para em seguida, mediante análise quantitativa, obter as conclusões correspondentes dos dados coletados. (GIL, 2008).

Por fim, quanto ao método de coleta de dados, será estruturado um questionário, trazendo perguntas que envolvam aspectos inerentes à pandemia, isolamento social, bem como as adaptações e a utilização da gestão de si mesmo nas atividades de “*home study*”. Para tanto, o questionário será baseado nas obras que foram citadas no referencial teórico abordando sobre estes tópicos, e também usará como referência aspectos e pontos do questionário usados na tese de doutorado de Jacinto Jardim (2007), do Programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, com estudos voltados para a promoção do sucesso acadêmico.

3.2 População-Alvo e Elaboração do Instrumento de Pesquisa

Conforme Matias-Pereira (2012, p. 92) a população de um estudo pode ser caracterizada como sendo “A soma de indivíduos com as mesmas características definidoras em um determinado estudo”. Dessa forma, para o alcance dos resultados, a população precisará ser mais restrita para que possamos obter o que conhecemos como a amostra de uma pesquisa.

Oliveira (2002, p. 160) conceituou a amostra como “uma parte ou pacote convenientemente selecionado do universo (total); é um subconjunto do universo”. Assim, a pesquisa foi realizada com estudantes da Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade – FEAAC, da Universidade Federal do Ceará – UFC, compreendendo o período de 27 de junho de 2021 até o dia 31 de junho de 2021. O questionário de pesquisa foi divulgado por pessoas integrantes do Centro Acadêmico de Administração – CAADM/UFC e por colegas através das redes sociais.

As perguntas presentes no questionário perpassam de dados sociométricos para informações com base nos semestres que os estudantes passaram pelo ensino remoto e, conseqüentemente, pelo “*home study*”. Destarte, questionamentos sobre aspectos relacionados a fatores que a pandemia pode ter corroborado para uma intensificação – como estresse, saúde física e mental – também foram levantados.

Na seção 4.4 iremos apresentar os dados das perguntas relacionadas aos pilares da gestão de si mesmo que foram levantadas, afim de colaborar com a análise em questão. As perguntas serão feitas utilizando da escala likert, possuindo as opções “concordo = 0, concordo fortemente = 1, nem concordo e nem discordo = 2, discordo = 3 e discordo fortemente = 4. O quadro de congruência a seguir apresenta a correlação dos objetivos gerais com os assuntos que estão em pauta no estudo.

Quadro 1 – Quadro de congruência

QUADRO DE CONGRUÊNCIA				
Objetivos	Assunto	Tópico	Referencial Teórico	Questões
a) Verificar a utilização de práticas da gestão de si pelos discentes;	Autoconhecimento	2.2.1.	Conforme (SKINNER, 1993) o autoconhecimento é o primeiro e o mais importante pilar que sustenta a parte empírica e prática da gestão de si. A psicologia considera o autoconhecimento como o conhecimento do indivíduo sobre si mesmo, tendo em vista que o campo da consciência está no conhecimento de si. Assim, possuir a consciência de seus atos, e de aspectos individuais corresponde ao comportamento de discernir os comportamentos que são próprios e as variáveis que o controlam.	"Consigno detectar meus pontos fortes e fracos com facilidade"; "Sei em quais áreas sou bom e tenho domínio"; "Tenho motivação para realizar minhas atividades diárias"; "Sou muito reflexivo sobre minhas atitudes durante o dia"; "Já procurei alguém para que me ajudasse a conhecer-me melhor"; "Sinto que me conheço bem".
a) Verificar a utilização de práticas da gestão de si pelos discentes;	Autocontrole	2.2.2.	Quando se faz existente um determinado conhecimento sobre o cenário ou âmbito que a pessoa está inclusa, este indivíduo se torna mais consciente de suas ações, pois se faz existente uma percepção de um maior controle em relação ao ambiente que está exposta, favorecendo uma melhor descrição de seus comportamentos, onde podemos considerar que a consciência corresponde a um comportamento auto descritivo (WEBER, 2003).	"Sou uma pessoa que se estressa com facilidade"; "Quando surge uma mudança, fico calmo e tento ajudar a equipe por um bem maior"; "Sou capaz de lidar bem com situações de tensão"; "Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder"; "Me considero como uma pessoa auto determinada"; "Sinto-me impotente e desanimado em situações onde não posso controlar".
a) Verificar a utilização de práticas da gestão de si pelos discentes;	Autoconfiança	2.2.3.	Possuir autoconfiança é quando um indivíduo possui a crença, independente de situações adversas, de que este pode executar determinadas atividades. É deter de uma força interior, de motivações pessoais e outros pontos intrínsecos da vida humana, e coloca-los a frente para a realização de tarefas. Estas motivações podem aparecer de maneira mais presente, ou seja, serem algo que o indivíduo perceba com mais naturalidade, ou podem ser motivações que não sejam percebidas tão naturalmente, mas que o indivíduo busca, mesmo que de forma mecânica e mais automática, ora por pressão ou por influência externa (FELTZ, 1988, apud GOMES, 2019).	"Sinto-me uma pessoa com grande facilidade de adaptação"; "Gosto de ser pé no chão, por isso fico neutro e não sou tão otimista"; "Criação de expectativas geram frustração, logo, não as crio"; "Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida"; Quantidade de respondentes: "Sou de criar expectativas positivas quando estou fazendo alguma atividade"; Quantidade de respondentes: "Envolver todas as minhas capacidades naquilo que faço".

b) Averiguar o desempenho acadêmico na percepção dos discentes.	"Home Study"	2.4.1.	<p>A pandemia trouxe para os estudantes de graduação uma nova maneira de estudar estando em isolamento social. O "home study", mais difundido como ensino remoto, foi um método aplicado com o fito de resolver um problema emergencial frente as medidas de isolamento decretadas pelo Governador do Estado do Ceará, Camilo Santana, conforme art. 88, inciso XIX, da Constituição do Estado do Ceará, considerando o disposto no Decreto nº 33.510, de 16 de março de 2020 (GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ, 2020);</p> <p>Em respeito ao modelo de ensino remoto emergencial (ERE), este apresentou diversos desafios para grande parte dos estudantes que estudavam de maneira presencial, tendo em vista o déficit, falha em plataformas, aparelhos eletrônicos essenciais para o uso dos estudantes nas aulas, internet, bem como a falta de experiência e o despreparo dos professores com esse novo modo de lecionar (BECKER, 2021).</p>	<p>Sobre um local para estudos - possui ou não possui Os seus professores demonstraram compreensão com a situação pandêmica? ; Como você classifica a sua internet; Durante os semestres remotos, você teve dificuldade de acesso à internet?; Você se sente mais produtivo estudando em casa ou na universidade?; Com o decorrer do(s) semestre(s), você sente que conseguiu se adaptar bem a essas ferramentas de ensino? Você foi beneficiário de algum auxílio de inclusão digital disponibilizado pela universidade? Você reprovou alguma disciplina em algum desses semestres letivos remotos (2020.1. / 2020.2. / 2021.1.)? Você desejou suprimir disciplinas em algum desses semestres letivos remotos (2020.1. / 2020.2. / 2021.1.) Você desejou realizar o trancamento de matrícula em algum desses semestres letivos remotos (2020.1. / 2020.2. / 2021.1.)?</p>
b) Averiguar o desempenho acadêmico na percepção dos discentes.	Desempenho acadêmico	2.4.2.	<p>Conforme pesquisa publicada pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira - Inep, 99,3% das escolas brasileiras optaram por suspender suas atividades presenciais durante a pandemia de covid-19. Por conseguinte, o desempenho dos estudantes universitários no país teve efeitos diversos ocasionada pela pandemia da COVID-19 (ALVES, 2020).</p> <p>As mudanças curriculares e de metodologias de ensino remoto também afetaram o desempenho acadêmico dos estudantes (SAINZ, SAINZ, CAPILLA, 2020). Estudos apresentam dados que demonstram como a situação pandêmica traz preocupações tanto com aspectos ligados à saúde física, bem como a saúde mental, onde os indivíduos perante essas situações tendem a passar por pressões e sofrimentos psicológicos (SCHMIDT, 2020), assim como distúrbios ligados a pontos intrínsecos de comportamento (COSTA et. al. 2020).</p>	<p>Percepção do seu sucesso acadêmico no ensino presencial Percepção do seu sucesso acadêmico durante o ensino remoto: Classifique o seu estado de saúde física antes da pandemia: Classifique o seu estado de saúde física ao longo da pandemia: Classifique o seu estado de saúde mental antes da pandemia: Classifique o seu estado de saúde mental ao longo da pandemia: Assinale o nível de estresse atualmente em sua vida acadêmica: Assinale o impacto negativo do estresse no seu bem-estar: Como você classifica sua organização pessoal estudando em casa.</p>

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Para a compilação dos dados, foi utilizado o software SPSS, que é um programa estatístico referenciado, e através deste programa foram calculados todos dados das medidas descritivas de resumo, as correlações de cada item com o total da escala (excluindo o

respectivo item) e a sua influência sobre o coeficiente alpha de Cronbach, que irá configurar a confiabilidade do questionário elaborado.

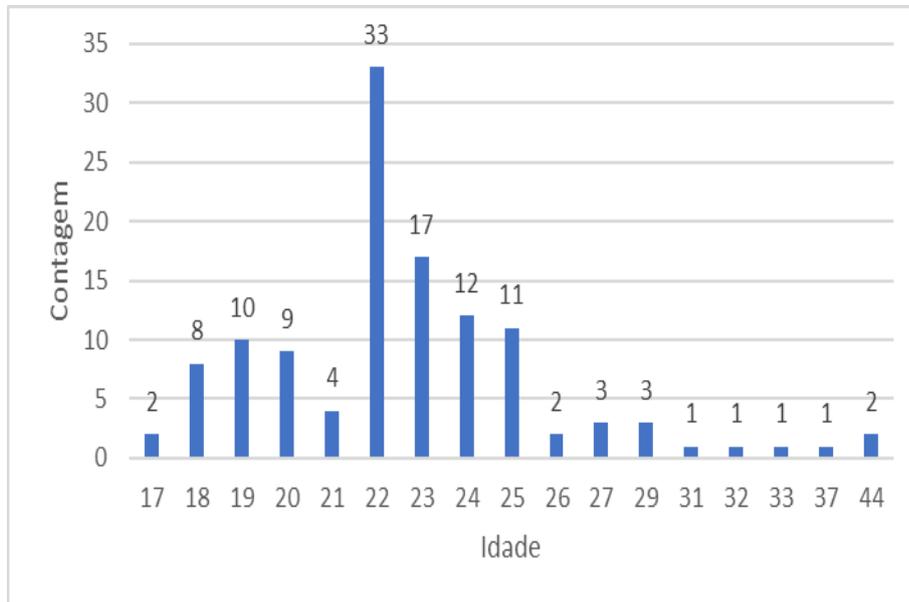
4. ANÁLISE DOS DADOS E APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

A seção a seguir abordará sobre os dados coletados com base nas perspectivas e vivências dos estudantes da FEAAC-UFC. Dados sociométricos e demais dados com base nas percepções dos discentes nos semestres remotos e, por fim, será possível visualizar como os estudantes se autopercebem em meio aos aspectos característicos da gestão de si mesmo, utilizando também média, variância e Alpha de Cronbach.

4.1. Sociodemográficos

O público-alvo respondente é composto por 120 pessoas, onde 64 são do sexo feminino e 56 do sexo masculino, onde temos como grande maioria o público de 22 anos, o que em estatística consideramos como a moda, e com uma média de idade de 22,9 anos. A variabilidade de idades vai de estudantes com 17 anos até 44 anos, conforme gráfico a seguir:

Gráfico 1 – Idade dos respondentes.

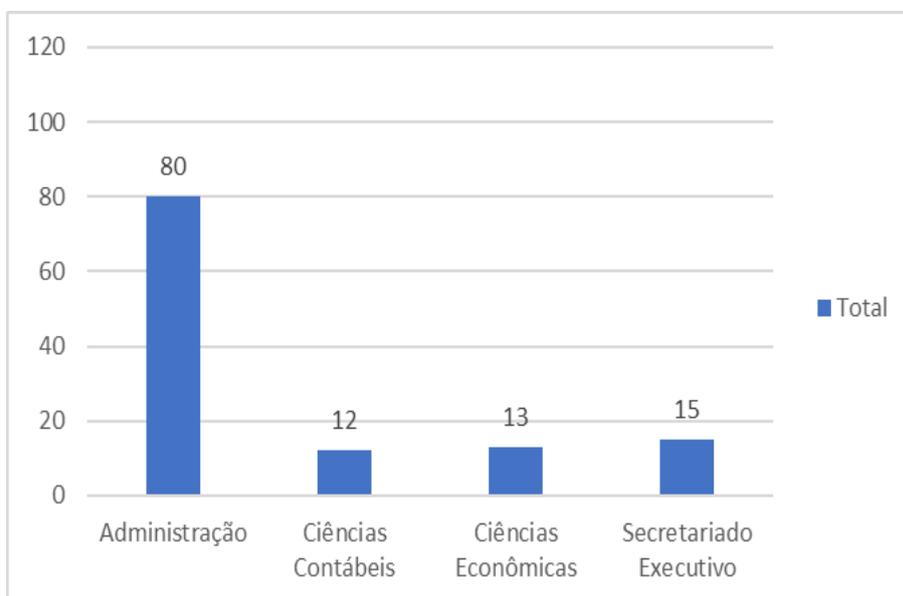


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

O nicho de pesquisa foi em torno do ambiente didático da FEAAC – UFC. Embora a unidade acadêmica citada tenha seis cursos de graduação disponíveis (administração, ciências contábeis, ciências atuariais, ciências econômicas, finanças e secretariado executivo), os dados coletados foram somente de alunos de quatro cursos, onde administração representa (66,67%)

dos respondentes, seguido de secretariado executivo (12,5%), ciências econômicas (10,83%) e ciências contábeis (10%).

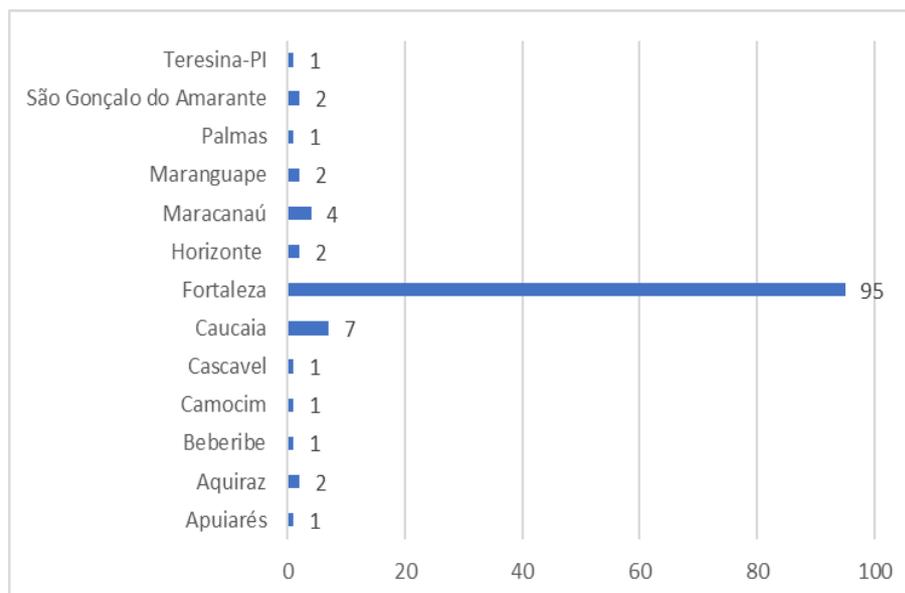
Gráfico 2 - Curso dos alunos respondentes



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Considerando a condição de ensino remoto após o Decreto de nº 33.510, de 16 de março de 2020, foram coletadas informações acerca da localização da residência dos usuários, onde podemos visualizar que todos os respondentes pertencem a região Nordeste, em sua maioria residentes em Fortaleza. Outros municípios do estado do Ceará são apresentados. Destarte, a cidade de Teresina, do estado do Piauí aparece nos dados analisados, conforme ilustra a figura abaixo:

Gráfico 3 - Cidade dos alunos respondentes



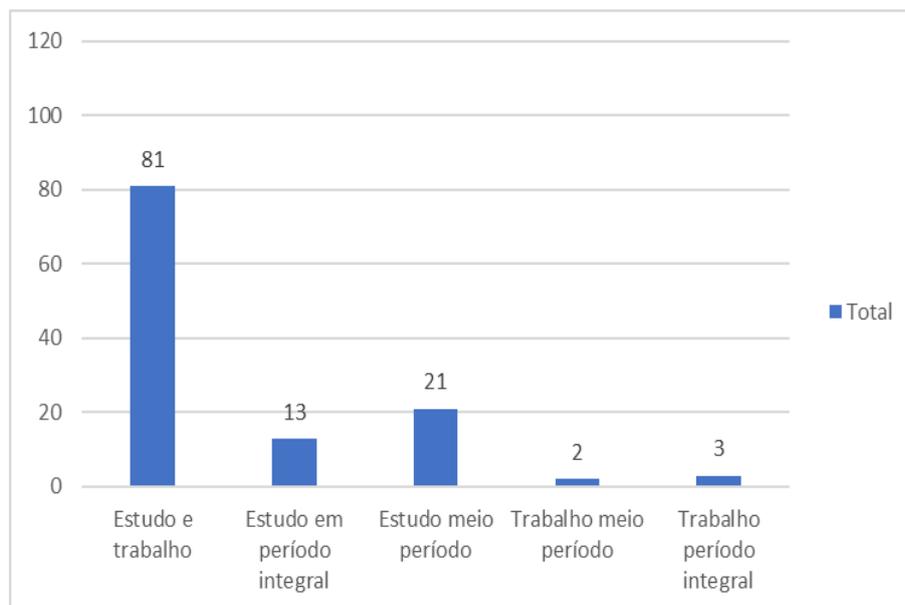
Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

4.2 "Home Study": Ensino - Aprendizagem.

Para verificar o ensino remoto dos estudantes em suas residências, se fez necessário analisar alguns aspectos que podem influenciar diretamente no processo de ensino – aprendizagem de todos, assim, esta seção apresentará os dados referentes ao “home study” dos estudantes.

Desse modo, foi perguntado sobre a ocupação destes estudantes. É válido salientar que este estudo não aprofundou em saber se estes estudantes estavam na modalidade “home-office”, porém é possível visualizar que 67,5% dos respondentes estudam e trabalham:

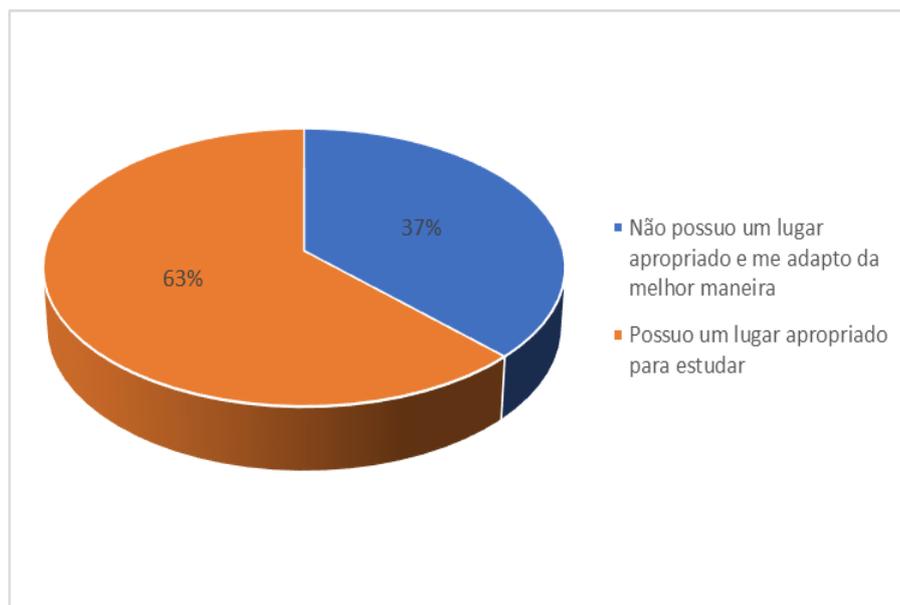
Gráfico 4 - Ocupação dos estudantes



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Para que o desempenho dos estudantes não seja prejudicado, boas condições proporcionadas pelo lugar dos estudos devem ser valorizadas. A ergonomia se torna indispensável para um bom desempenho das atividades, de modo que ela auxilia no favorecimento da saúde física e mental dos estudantes. Portanto, a ergonomia tem como objetivo a redução das consequências advindas de fatores externos sobre o processo produtivo, evitando a fadiga, estresse, erros e acidentes, e onde a eficiência e a produtividade viriam, por conseguinte (TENÓRIO, 2021). A figura a seguir apresenta como uma boa parte dos respondentes se instalam em locais que são considerados como apropriados para a realização de seus estudos:

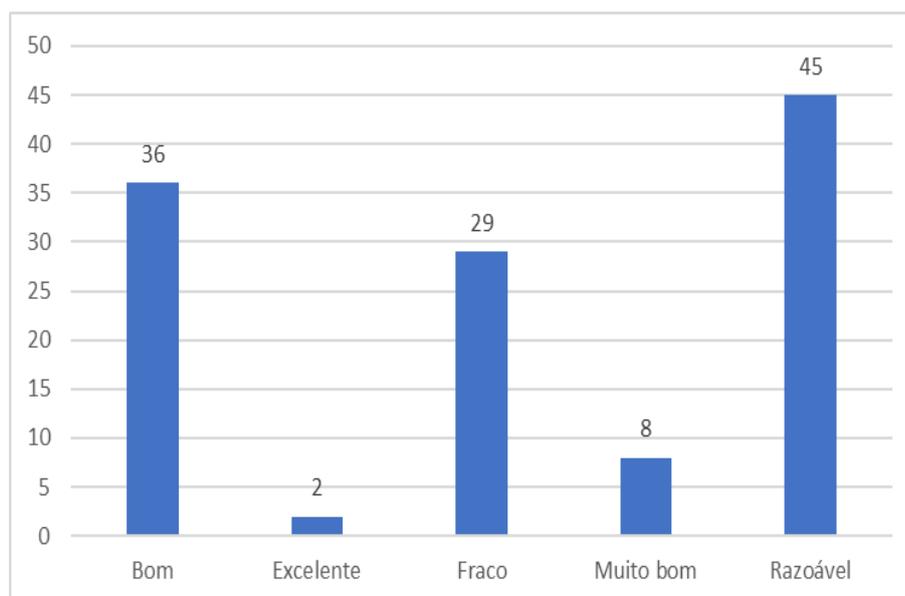
Gráfico 5 - Local para estudar



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Juntamente com a questão da ergonomia, vem o fator da organização pessoal dos estudantes, que é um ponto crucial para que as atividades acadêmicas possam ser desenvolvidas de uma maneira que seja satisfatória (MÉDICI, 2020). Podemos visualizar a visão de organização pessoal dos discentes, conforme a figura a seguir:

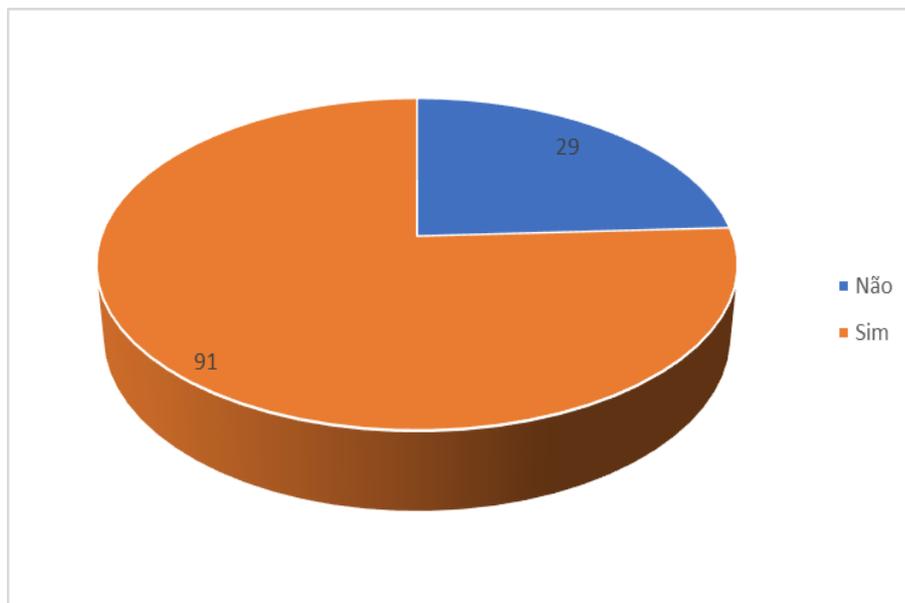
Gráfico 6 - Classificação da organização pessoal dos respondentes em “home study”



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A figura a seguir apresenta que os professores da grande maioria dos respondentes (75,83%) se demonstraram compreensíveis com a situação pandêmica, enquanto os outros 24,17% demonstraram, serem incompreensíveis:

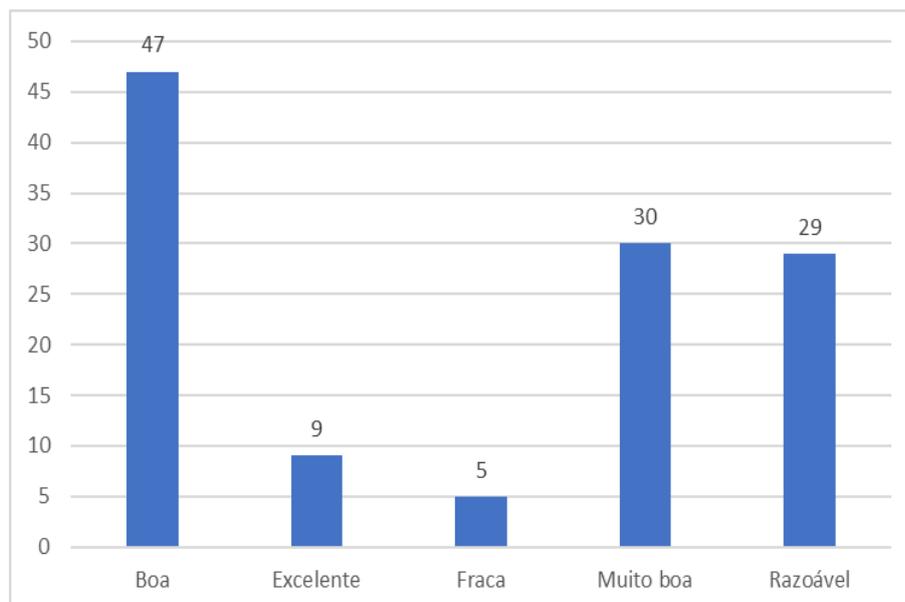
Gráfico 7 - Compreensão dos Professores com a situação pandêmica



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A internet foi o meio principal para que os estudantes pudessem estar tendo acesso a suas aulas e interagindo com seus professores e colegas de turma. Assim, sua qualidade se faz necessária para fins satisfatórios de aprendizagem. É válido salientar como é desigual a questão da internet no país, onde segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, 4,3 milhões de estudantes brasileiros não possuíam acesso à internet quando a pandemia começou (PAMPLONA, 2021). Entretanto, os respondentes do questionário demonstraram que seus acessos não foram tão prejudicados.

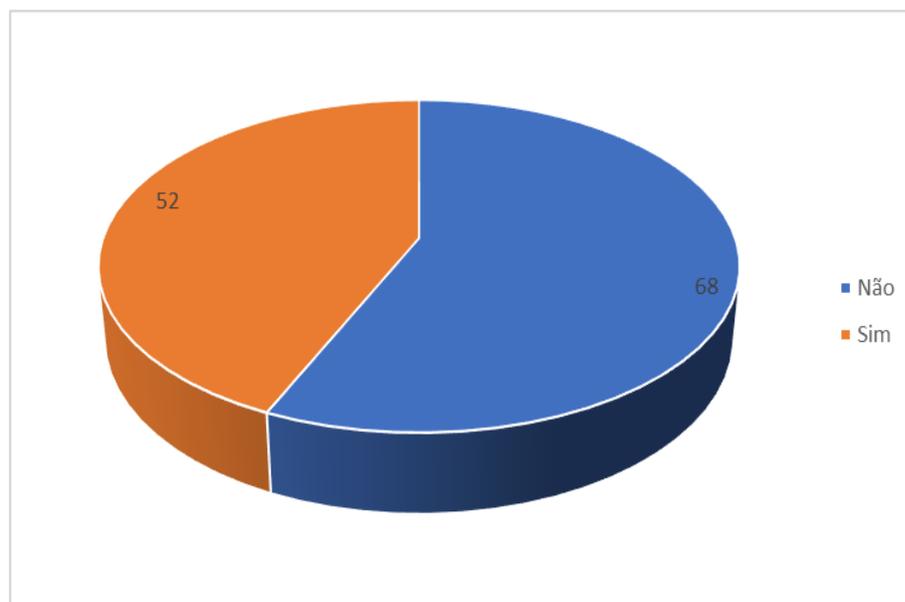
Gráfico 8 - Classificação do nível da internet pelos estudantes



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Seguindo o raciocínio, é possível visualizar que a qualidade da internet varia bastante, de modo que quase metade dos respondentes quando foram indagados sobre a dificuldade de acesso durante os semestres remotos, demonstraram que detiveram de instabilidades no acesso de suas aulas, conforme a figura abaixo:

Gráfico 9 - Dificuldade de acesso à internet durante os semestres remotos

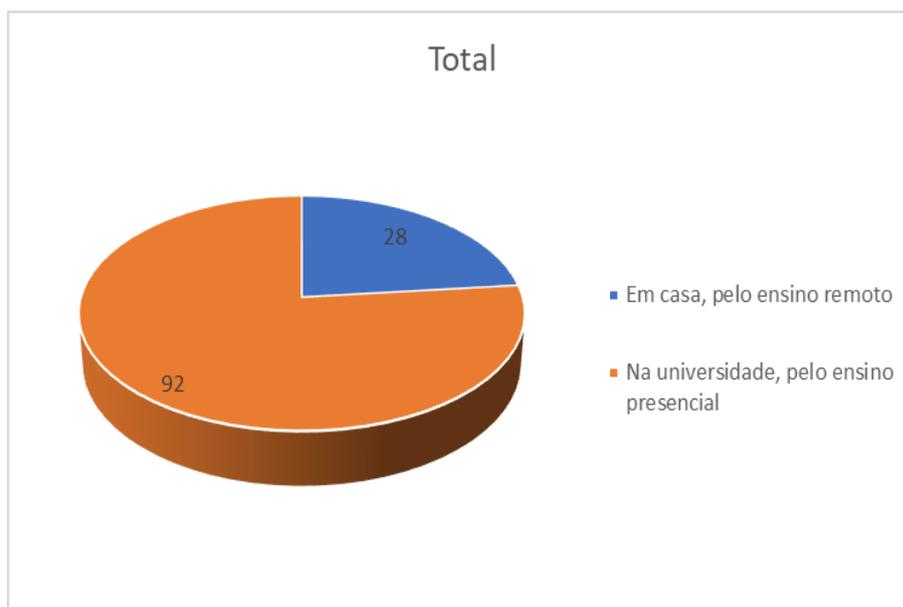


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Sobre o aprendizado online, Hodges (2020) explica que este método possui como estigma não ser um método que supere o ensino presencial, o qual fica em um nível inferior

em termos de desempenho dos discentes, dentre outros pontos. Assim, foi perguntado sobre a percepção dos docentes em relação a sua produtividade, e foi detectado que a maioria dos estudantes que responderam o questionário se sentem mais produtivos estudando na universidade do que pelo ensino remoto, como mostra a figura a seguir:

Gráfico 10 - Produtividade no ensino remoto x Produtividade no ensino presencial

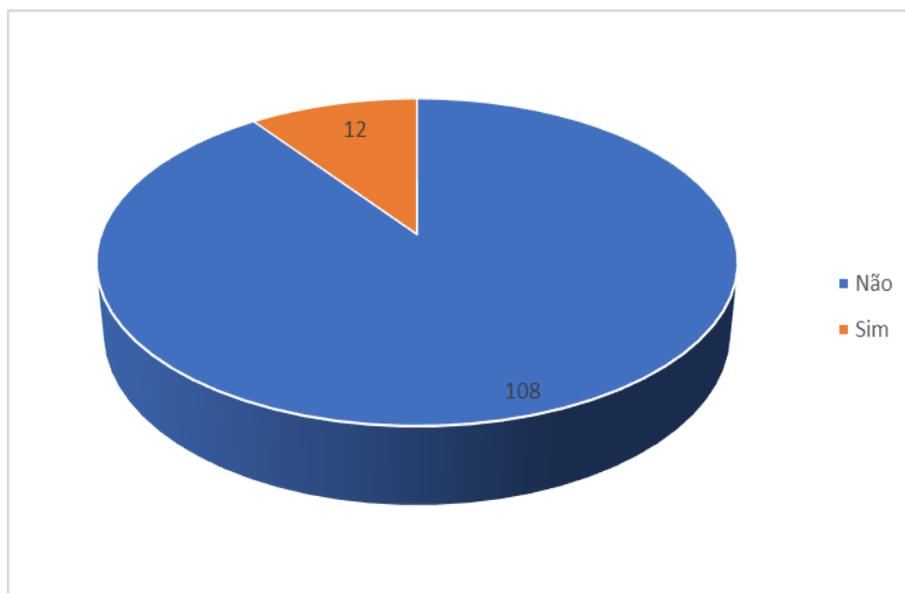


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Alinhado com as percepções acerca de bons locais para estudo, internet e produtividade, algumas perguntas conferindo possíveis situações dos discentes durante o período dos três semestres remotos (2020.1, 2020.2 e 2021.1) da Universidade Federal do Ceará – UFC, foram realizadas. Os dados, portanto, se baseiam na situação dos estudantes em três possibilidades ao longo do semestre: reprovação, supressão e trancamento, perpassando por perguntas tanto relacionada a atos, como desejos, como podemos ver a seguir.

No questionário, foi realizada a pergunta a seguir “Você reprovou alguma disciplina em algum desses semestres letivos remotos (2020.1. / 2020.2. / 2021.1.)?”, afim de obter dados sobre questões de desempenho dos próprios estudantes. Em dados percentuais, 90% dos respondentes afirmaram não terem reprovado em nenhum dos semestres remotos, como podemos visualizar na figura abaixo:

Gráfico 11 - Reprovação em algum dos semestres remotos



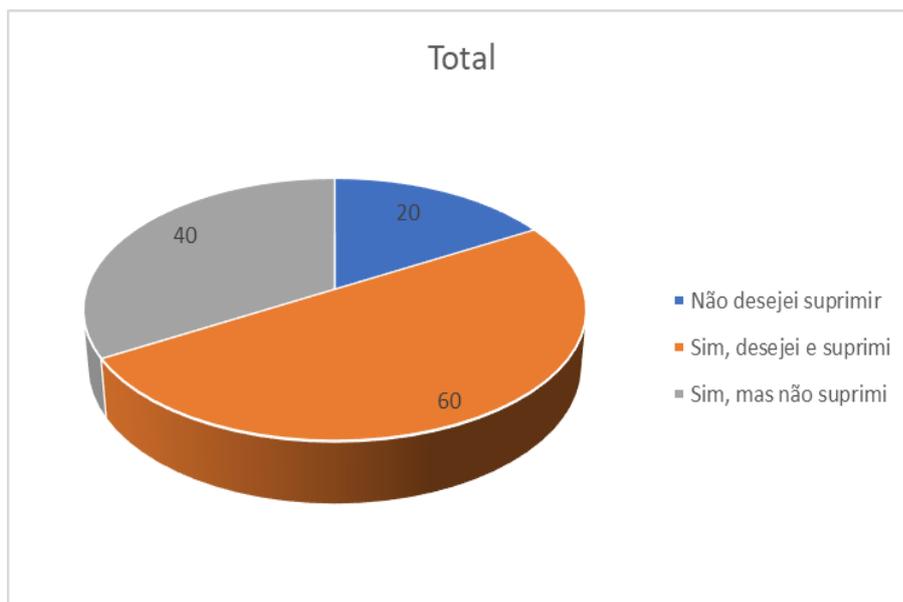
Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

É indubitável afirmar que o aprendizado online quando bem planejado gera bons resultados, diferente de uma medida contingencial como o ensino remoto em um momento pandêmico, por exemplo (HODGER, 2020). Com as medidas contingenciais, e as dificuldades impostas tanto pelo ensino como pelas adversidades externas causadas pela pandemia da COVID-19, faz com que os estudantes comecem a ter vontade de optar por suprimir disciplinas, por exemplo.

Vale destacar que a supressão de disciplinas foi uma medida concedida pela Universidade Federal do Ceará no semestre 2020.1, com o fito de garantir aos estudantes que estavam com dificuldade de acompanhar suas aulas a opção de retirar a disciplina, sem que esta possa vir a prejudicar seu índice de rendimento acadêmico – IRA, bem como o período de conclusão de curso (PROGRAD, 2020).

Dessa forma, podemos visualizar na figura abaixo uma considerável variedade de respostas em relação ao desejo de supressão durante algum destes semestres remotos. Contudo, a opção “sim, desejei e suprimi” é preponderante com 50% dos respondentes, seguido com 40% dos respondentes afirmando que desejaram, mas acabaram não optando pela supressão. Os outros 10% afirmaram que não desejaram solicitar supressão de disciplinas.

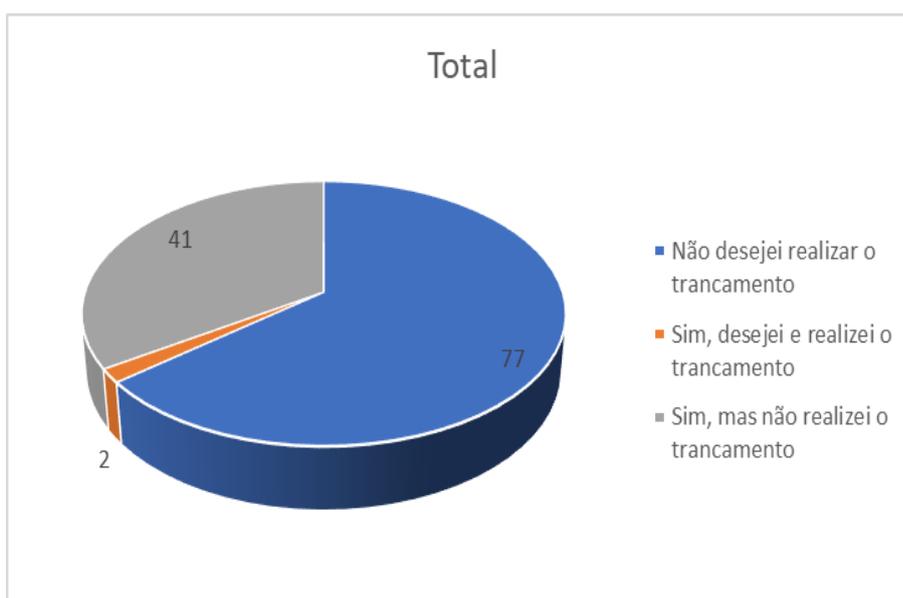
Gráfico 12 - Desejo de supressão em algum dos semestres remotos



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Em consonância com o que foi exposto sobre reprovação e supressão, o trancamento de matrícula é uma outra opção, de caráter mais extremo, porém que não pode ser descartado nos estudos sobre o desempenho dos estudantes. Conforme informações colhidas pelo questionário, contrapondo a opção de supressão, apenas 1,67% dos respondentes desejaram e realizaram o trancamento. A grande maioria (64,17%) não desejou realizar o trancamento, enquanto 34,16% afirmam ter desejado, porém não realizaram o trancamento de matrícula.

Gráfico 13 - Desejo de trancamento de matrícula em algum dos semestres remotos



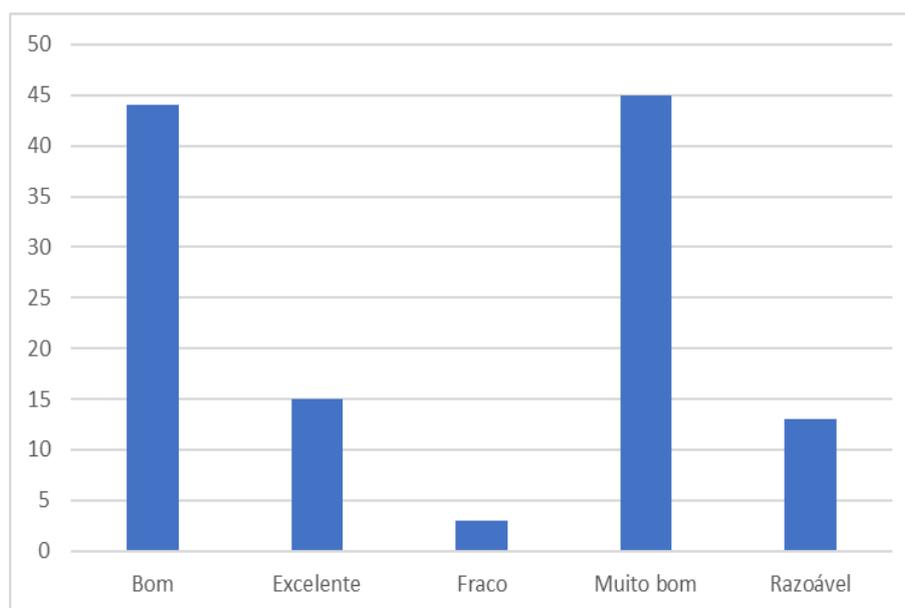
Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

4.3 Impactos da pandemia na vida dos estudantes.

Nesta subseção, será apresentada as percepções dos discentes que participaram do questionário em relação a comparações sobre os seus respectivos desempenhos acadêmicos nos contextos antes e o durante a pandemia. Os aspectos comparados são percepções sobre sucesso acadêmico, saúde física, saúde mental, bem como estresse e o quanto esse estresse impacta os respondentes.

Em relação a percepção de sucesso em atividades acadêmica durante o período de ensino presencial, podemos visualizar uma predominância das opções “muito bom” e “bom”, o que representa como os estudantes se sentiam em relação aos seus desempenhos, rendimentos e seus resultados, conforme a figura a seguir:

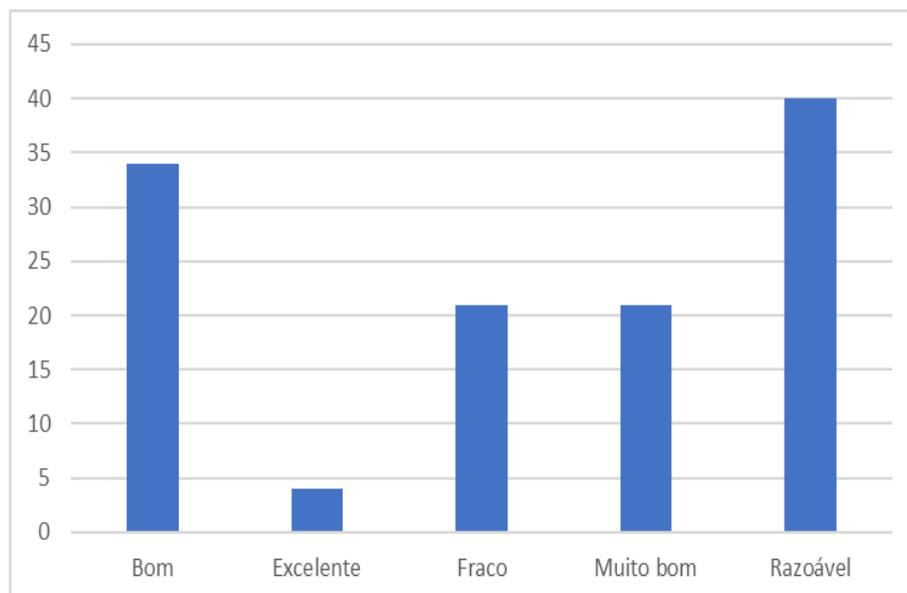
Gráfico 14 - Percepção do seu sucesso acadêmico no ensino presencial



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Foi coletada a percepção atual dos discentes em relação as suas percepções de sucesso acadêmico em ensino remoto. A figura a seguir aponta um crescimento nos aspectos “razoável” e “fraco”, de modo que tal apontamento significa como os estudantes, de um certo modo, podem ter se sentido prejudicados com o ensino remoto durante a pandemia:

Gráfico 15 - Percepção do sucesso acadêmico dos respondentes durante o ensino remoto

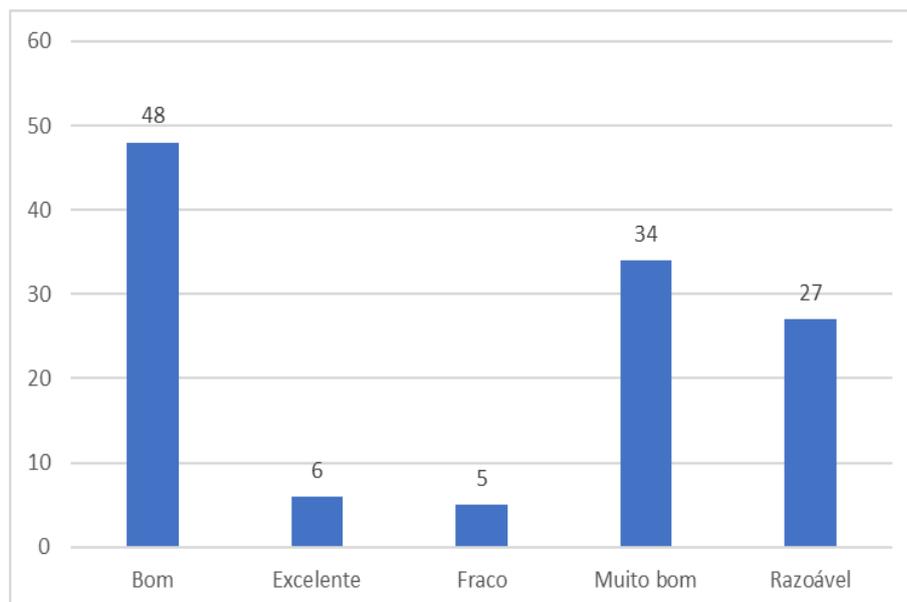


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A medida de isolamento social foi considerada a mais eficaz para reduzir o contágio do vírus da covid-19 (LEWNARD&LO, 2020). Tal medida fez com que diversos estabelecimentos fechassem para evitar a propagação do vírus. As academias, clubes esportivos, espaços fitness de condomínios dentre outros locais foram fechados, fator que influenciou bastante na diminuição de atividades físicas de várias pessoas na pandemia (LIZ & ANDRADE, 2016).

A seguir, visualizamos a saúde física dos alunos que participaram do questionário, em referência ao período antes da pandemia. Os dados apresentam uma boa percepção destes estudantes em relação as suas condições físicas

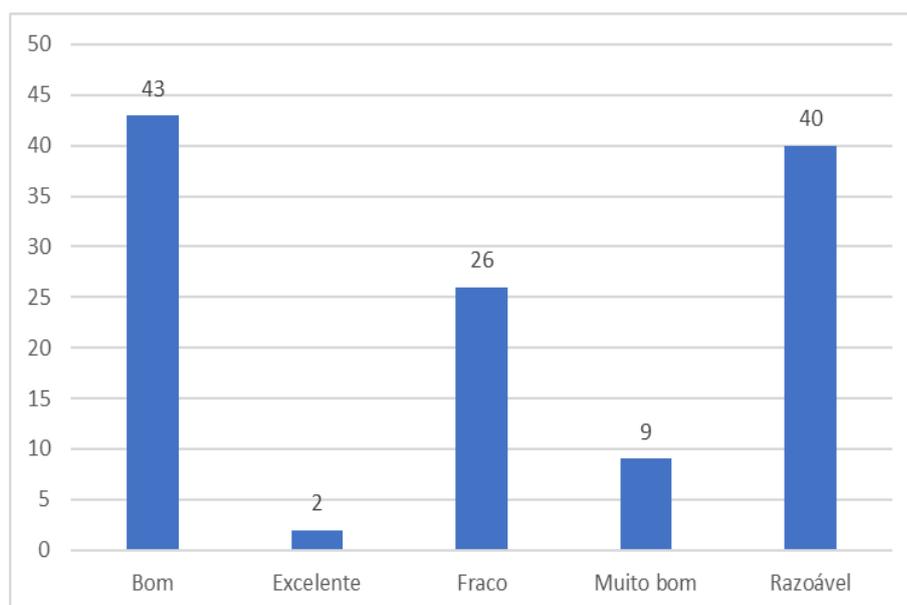
Gráfico 16 - Classificação do estado de saúde física dos respondentes antes da pandemia



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Em confronto a pergunta de saúde física antes da pandemia, foi perguntado aos discentes sobre o seu estado de saúde física ao longo da pandemia. Podemos visualizar como o aspecto “fraco” foi expressivo na análise de dados, de modo que é possível inferir como a pandemia pode ter dificultado, desmotivado ou desgastado os discentes tanto em práticas como em cuidados na sua saúde física.

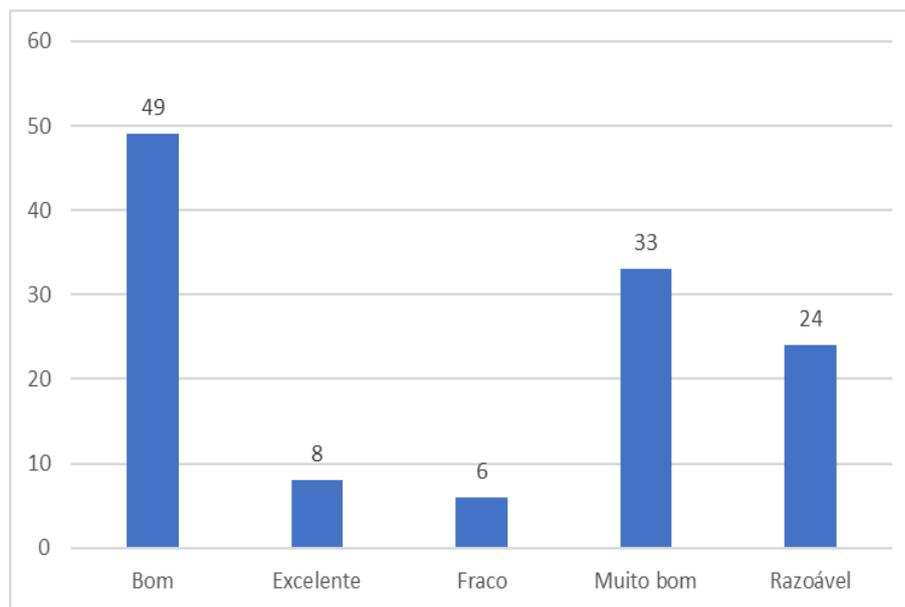
Gráfico 17 - Estado de saúde física dos respondentes ao longo da pandemia



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Os aspectos ligados a saúde mental são importantes nesta análise, tendo em vista que estudiosos, a cada pesquisa e a cada uma de suas análises, confirmam a importância de possuir bem-estar no dia a dia, e como este ponto influencia em aspectos emocionais, sociais ou profissionais. Em relação as percepções de saúde mental antes da pandemia, os dados a seguir apontam, em sua maioria, como estes apresentavam boas condições de saúde mental.

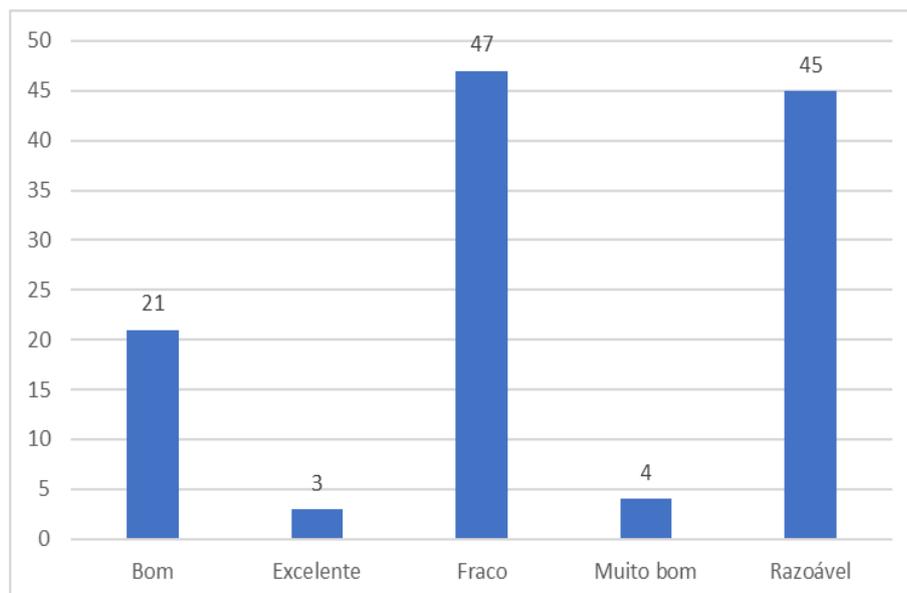
Gráfico 18 - Classificação do estado de saúde mental dos respondentes antes da pandemia



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Contrapondo o questionamento apresentado na figura 18, podemos visualizar como os discentes foram impactados de maneira negativa com a chegada da pandemia. São expressivas as classificações “Fraco” e “Razoável dentro dos dados coletados, onde podemos visualizar na figura abaixo:

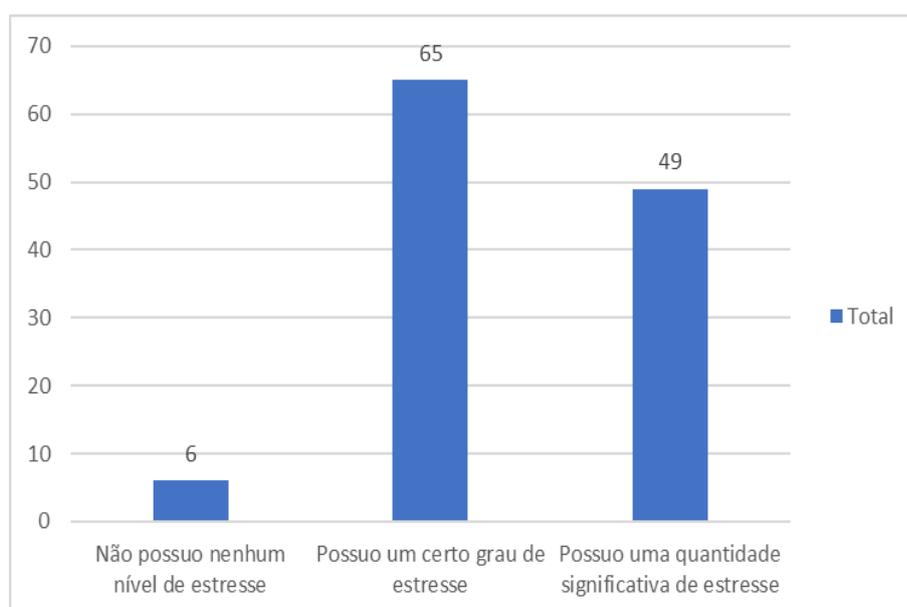
Gráfico 19 - Classificação do estado de saúde mental dos respondentes ao longo da pandemia



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

O estresse é um aspecto presente na vida de diversos estudantes, pois o período acadêmico se comporta de inúmeras adaptações frente as novas situações que vão surgindo, as quais podem favorecer o surgimento deste estresse, que pode acabar gerando, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico dos acadêmicos (CAMPOS, ROCHA; CAMPOS, 1996). Os dados a seguir apresentam o nível de estresse na percepção dos estudantes respondentes do questionário:

Gráfico 20 - Nível de estresse atualmente na vida acadêmica

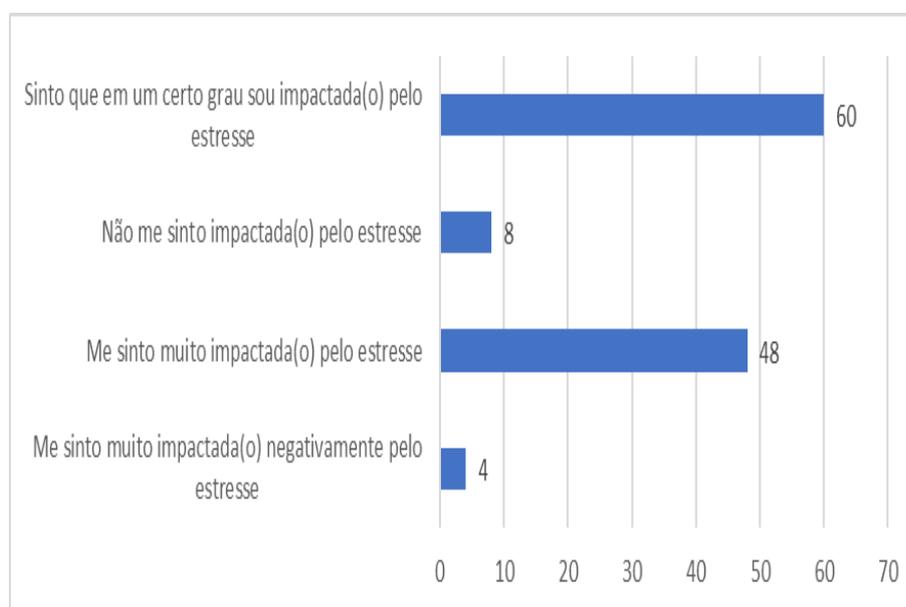


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Ademais, o fator estresse se configura quando o indivíduo participa de situações que são tidas como ameaçadoras ao nosso bem estar físico ou psicológico (ATKINSON, et al., 2002. P. 509). Conforme Eizirik, Kapczinski e Bassols (2001) esta fase comporta tarefas evolutivas fundamentais, como o desenvolvimento de amizades e relacionamentos amorosos maduros e estáveis, responsabilidades, competitividade, o comprometimento com o mundo acadêmico, e posteriormente, com o mundo do trabalho.

Analisando os dados coletados no questionário, visualizamos a percepção dos respondentes em relação com a vida acadêmica e o impacto dessa condição no bem estar. A figura a seguir mostra como o estresse está presente na vida dos discentes:

Gráfico 21 - O impacto negativo do estresse no bem estar dos respondentes



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

4.4. Pilares da Gestão de Si.

As perguntas a seguir foram moldadas tendo como base um questionário de um trabalho de tese acadêmica de doutorado do discente Jacinto Jardim da universidade de Aveiro em Portugal, que trata sobre o estudo para a promoção do sucesso acadêmico através de um programa de desenvolvimento de competências – que vão das competências pessoais até as sociais (JARDIM, 2007).

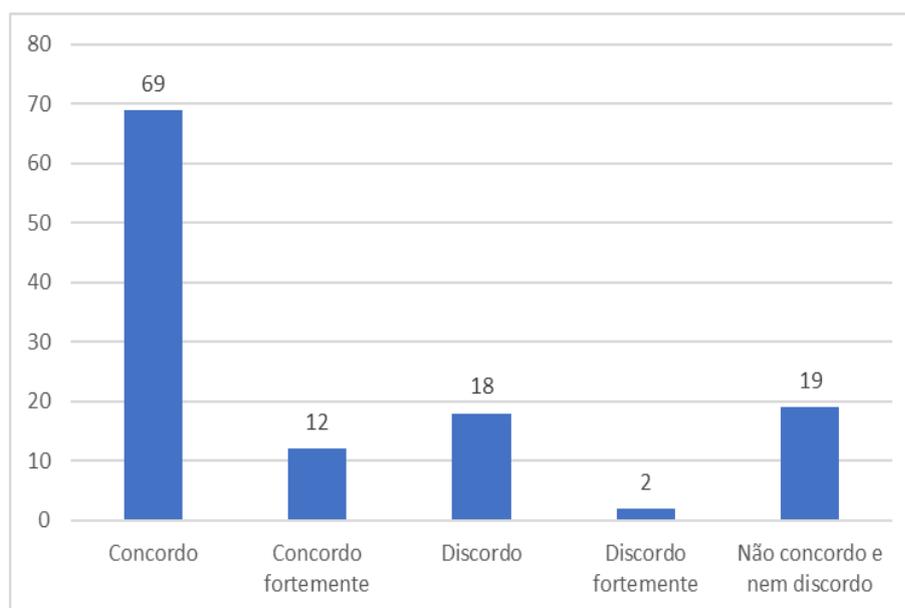
Assim, será apresentado uma série de dados coletados proporcionados pelos discentes respondentes do questionário, com base nos pilares principais da gestão de si:

Autoconhecimento, Autocontrole e Autoconfiança, afim de verificar se os estudantes apresentam tais características de utilização desses aspectos da gestão de si mesmo, que são tão importantes para o desempenho deles em vida acadêmica.

4.4.1. Autoconhecimento

Conforme os dados coletados, é possível inferir que os estudantes se consideram capazes de distinguir seus pontos fortes e fracos com um certo grau de facilidade. Em porcentagem, temos que 57,5% dos respondentes optaram pela opção “concordo”, 10% pela opção “concordo fortemente”, 15% pela opção “discordo”, 1,67 pela opção “discordo fortemente” e 15,83% “nem concordo e nem discordo”.

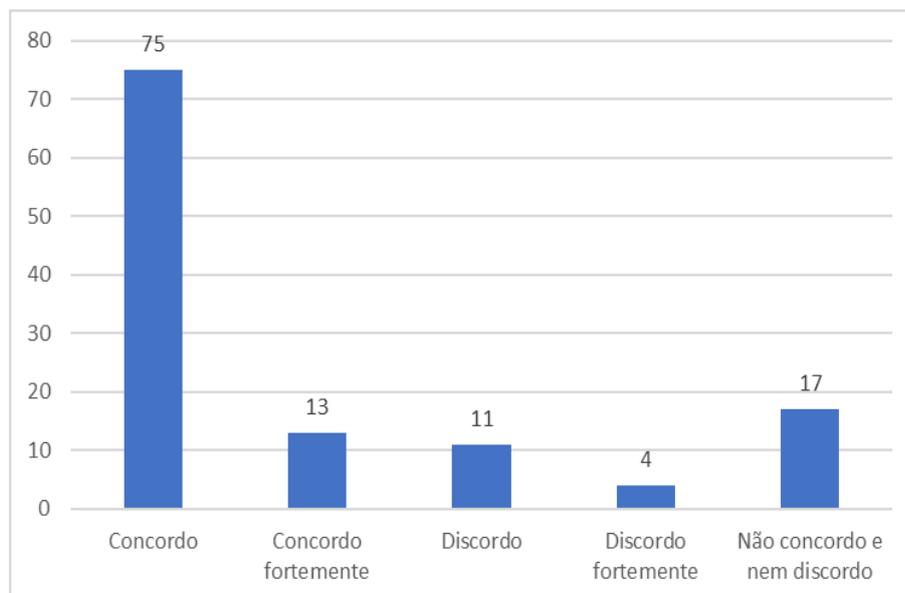
Gráfico 22 - Quantidade de respondentes: "Consigno detectar meus pontos fortes e fracos com facilidade"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Com semelhança a figura acima, quando perguntado sobre o estudante visualizar e saber quais as áreas que ele detém domínio e afinidade, uma quantidade expressiva dos respondentes (62,5%) concorda que possui essa capacidade, bem como 10,83% concordam fortemente. Ademais, 9,17% optaram pela opção “discordo”, 1,67% pela opção “discordo fortemente” e 15,83% assinalaram a opção “nem concordo e nem discordo”, como podemos visualizar a quantidade de respondentes abaixo:

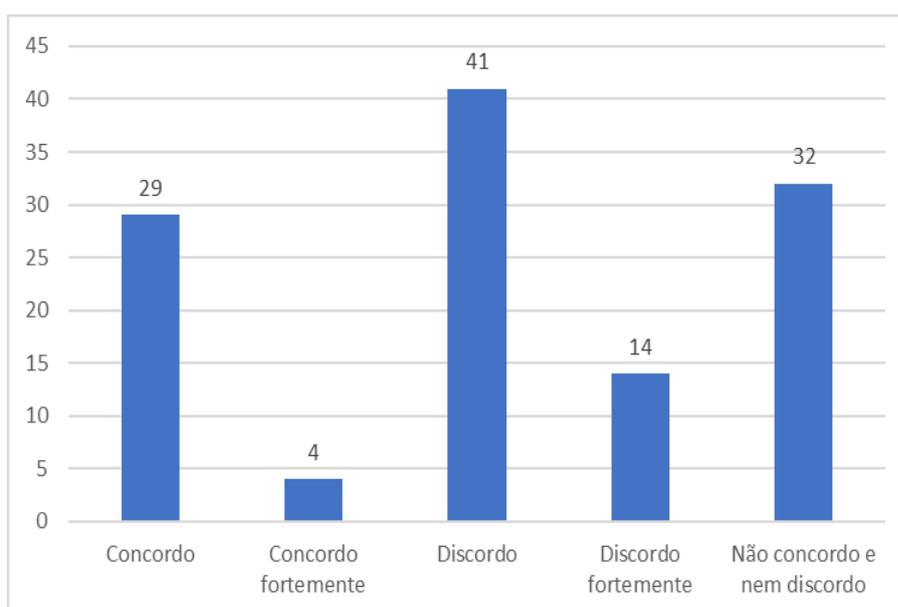
Gráfico 23 - Quantidade de respondentes: "Sei em quais áreas sou bom e tenho domínio"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Sobre o aspecto motivação na execução de atividades diárias, os estudantes variaram bastante em suas respostas. Em porcentagem 34,17% dos respondentes escolheram a opção “discordo” da afirmação, seguido de 26,67% na opção “nem concordo e nem discordo”, enquanto 24,17% optaram pela opção “concordo”, 11,66% pela opção concordo fortemente e somente 3,33% pela opção “concordo fortemente”.

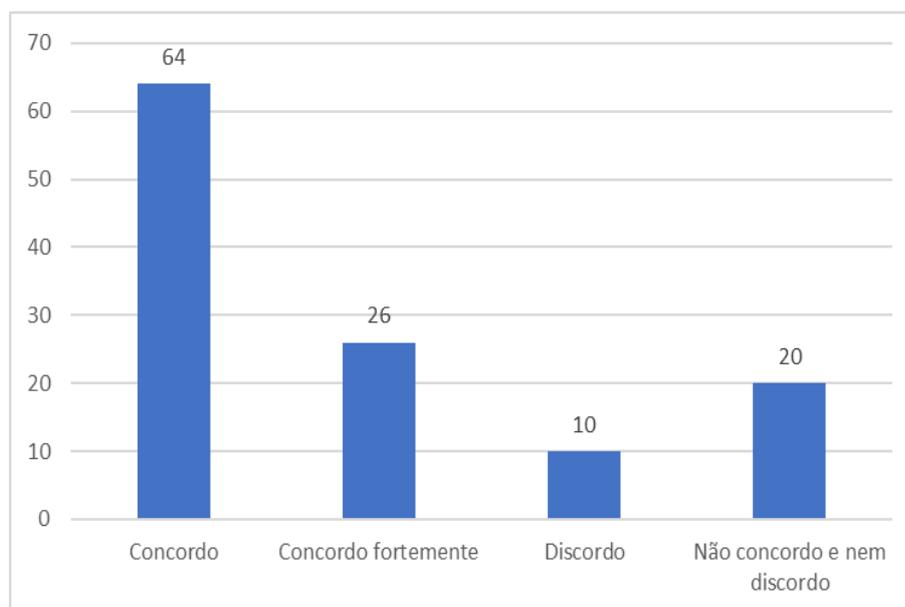
Gráfico 24 - Quantidade de respondentes: "Tenho motivação para realizar minhas atividades diárias"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Sobre o aspecto da reflexão, os respondentes em sua maioria afirmaram que são reflexivos sobre suas atitudes no decorrer do dia a dia. Em dados percentuais, 53,33% concordam; 21,67% concordam fortemente, 8,33% discordam e 16,67% nem concordam e nem discordam com a afirmação. Nesta questão, a opção “discordo fortemente” não foi preenchida por nenhum dos 120 respondentes.

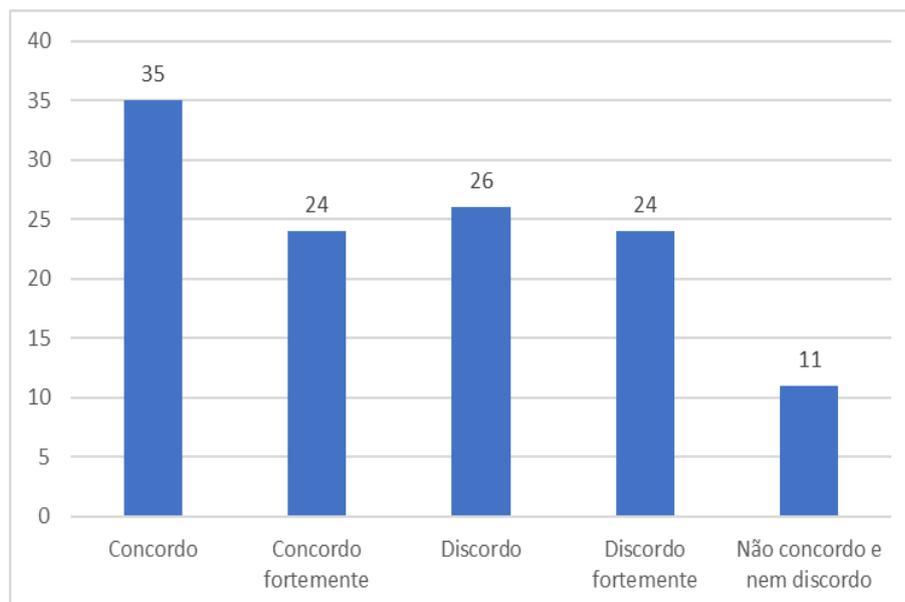
Gráfico 25 - Quantidade de respondentes: "Sou muito reflexivo sobre minhas atitudes durante o dia"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A afirmação "Já procurei alguém para que me ajudasse a conhecer-me melhor" diz respeito tanto a ajuda profissional, como qualquer tipo de ajuda que o discente pudesse ter recorrido. Neste caso, vemos uma variação alta dentre as opções, porém, a que segue liderando, em dados percentuais, é a opção “concordo” com 29,17%; seguido de 20% “concordo fortemente”, 21,67% “discordo”, 20% “discordo fortemente” e 9,17% optando pela opção “nem concordo e nem discordo”

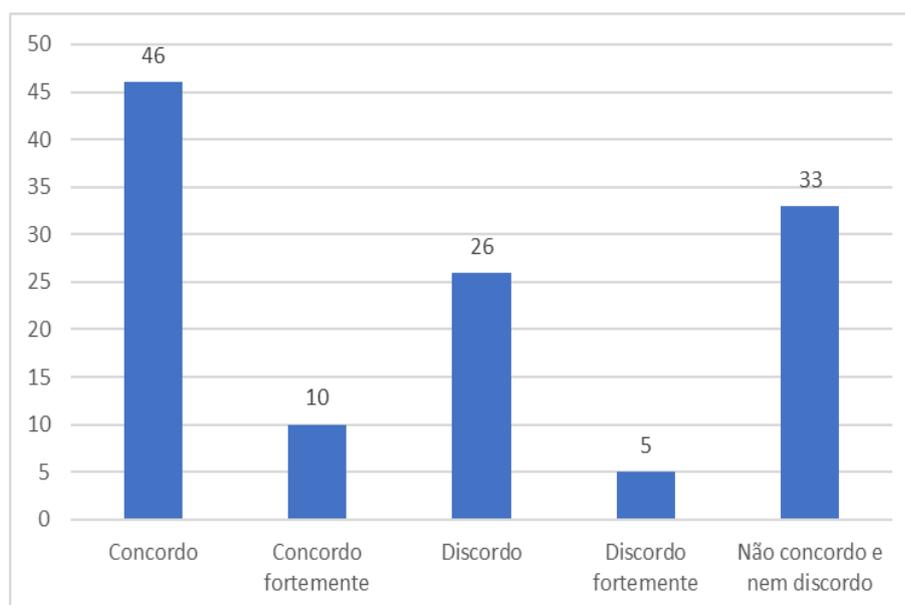
Gráfico 26 - Quantidade de respondentes: "Já procurei alguém para que me ajudasse a conhecer-me melhor"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Sobre a afirmação "Sinto que me conheço bem", os dados apresentam que 38,33% dos respondentes concordam, enquanto 8,33% concordam fortemente. Complementando, 21,67% discordam da afirmação, aliando-se a 4,16% que discordam fortemente. Por fim, 27,5% dos respondentes afirmaram uma certa neutralidade, optando pela opção "nem concordo e nem discordo".

Gráfico 27 - Quantidade de respondentes: "Sinto que me conheço bem"

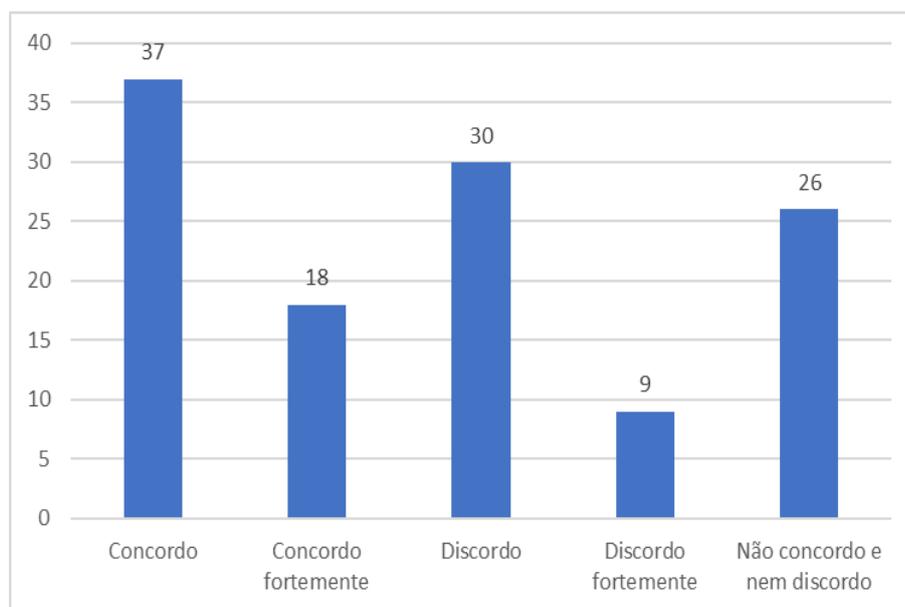


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

4.4.2. Autocontrole

Sobre as afirmações acerca de perguntas sobre o pilar Autocontrole, 30,83 afirmaram ser pessoas que se estressam com facilidade, seguindo de 15% “concordo fortemente”; 25% discordando da afirmação, 7,5% discordando fortemente e 21,66% optando pela alternativa “nem concordo e nem discordo”

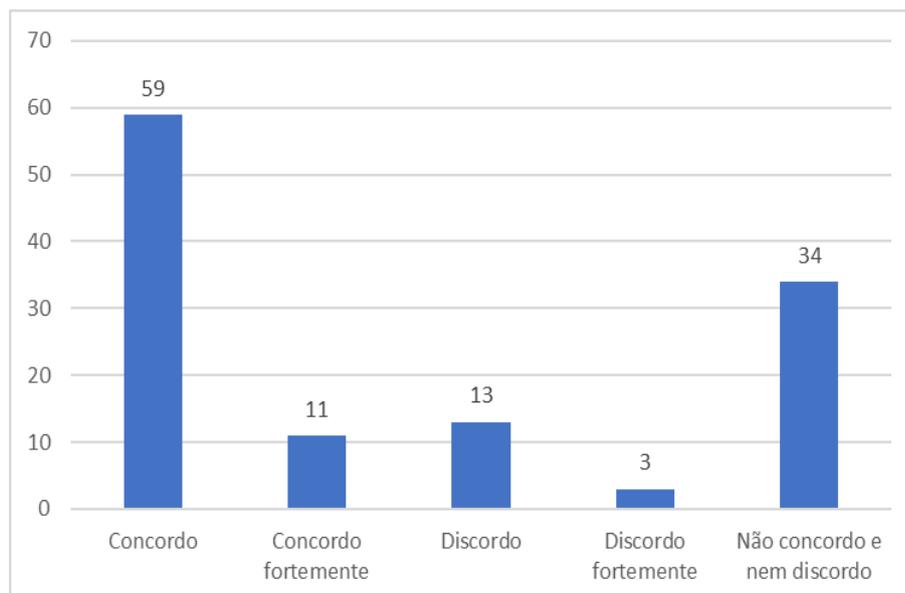
Gráfico 28 - Quantidade de respondentes: "Sou uma pessoa que se estressa com facilidade"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A afirmação a seguir trata sobre o fator “calma”, que é uma característica inerente ao autocontrole (BARTHOLOMEU, 2008). Quanto a afirmação, em dados percentuais, 49,17% dos discentes optaram por concordar, seguindo de 9,17% que concordou fortemente com a afirmação, enquanto 28,33% Não concordam e nem discordam da afirmação. Em relação a opção “discordo” temos 10,83, seguido de 3% que discordam fortemente.

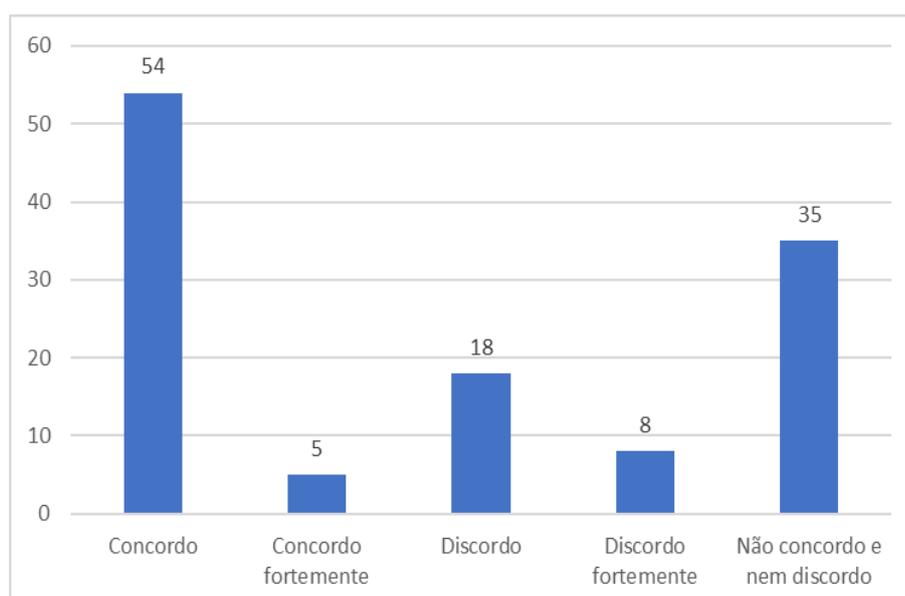
Gráfico 29 - Quantidade de respondentes: "Quando surge uma mudança, fico calmo e tento ajudar a equipe por um bem maior"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Quanto a situações de tensão, 45% dos respondentes concordam que conseguem lidar com essas situações, juntamente com 4,17% que demonstram mais firmeza concordando fortemente. 29,17% dos respondentes não concordam e nem discordam, onde significa que variando de situação para situação, eles conseguem lidar com tais situações. 15% dos discentes discordam da afirmação, juntamente com 6,67%, que optaram por discordar totalmente.

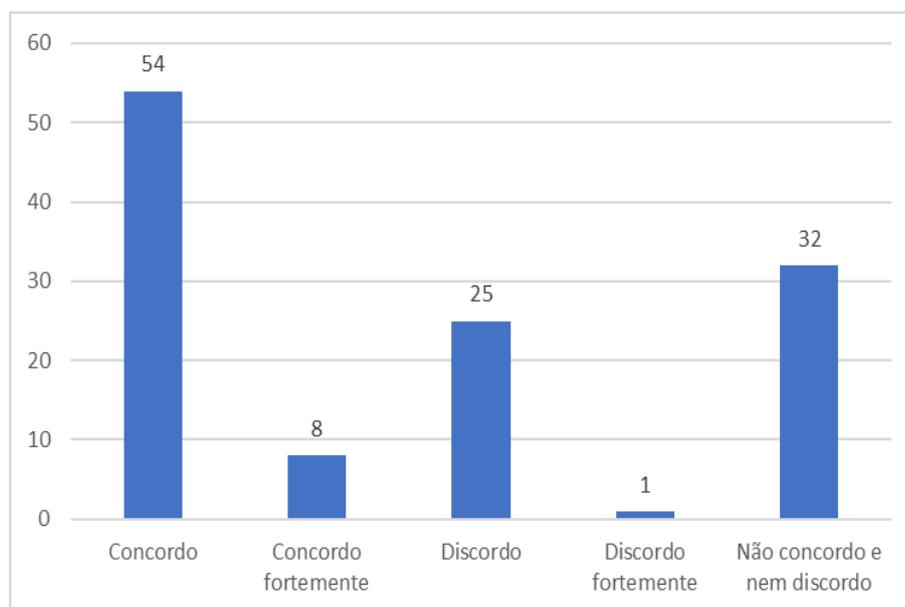
Gráfico 30 - Quantidade de respondentes: "Sou capaz de lidar bem com situações de tensão"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Sobre situações de conflito, 45% dos respondentes concordam que sabem quando devem ser firmes ou ceder, enquanto 6,67% concordam fortemente. 26,67% dos respondentes nem concordam e nem discordam da afirmação. E por fim, 20,83% discordam desta afirmação. Uma pessoa respondeu que discorda fortemente, o que representa 0,83% em dados percentuais.

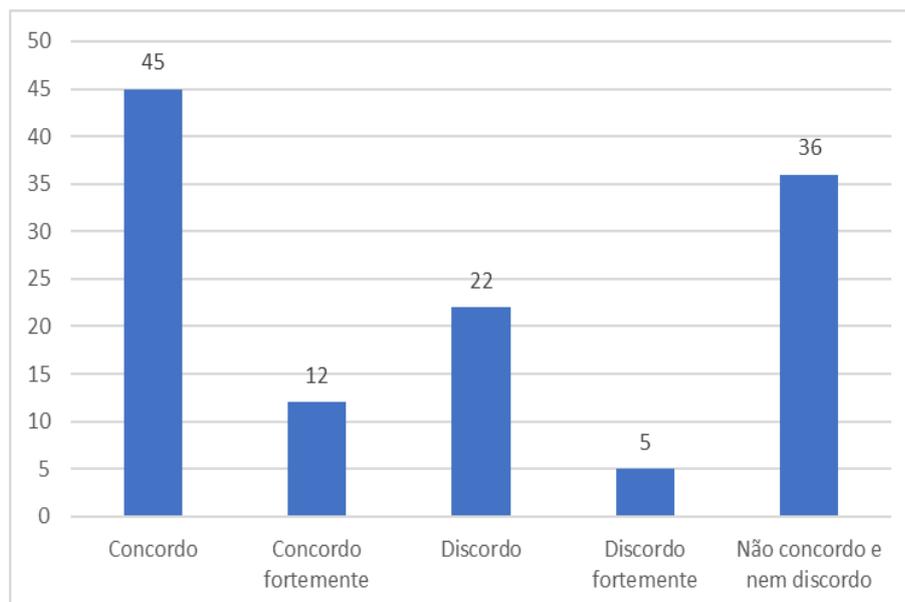
Gráfico 31 - Quantidade de respondentes: "Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A autodeterminação dos respondentes também foi questionada, onde podemos visualizar 37,5% concordando com a afirmação, juntamente com que 10% que concorda fortemente. 30% dos alunos não concordam e nem discordam, o que demonstra uma certa incerteza por parte dos respondentes nesta afirmativa. 18,33% afirma que discorda desta questão, enquanto 4,17% discorda fortemente sobre se considerar autodeterminado.

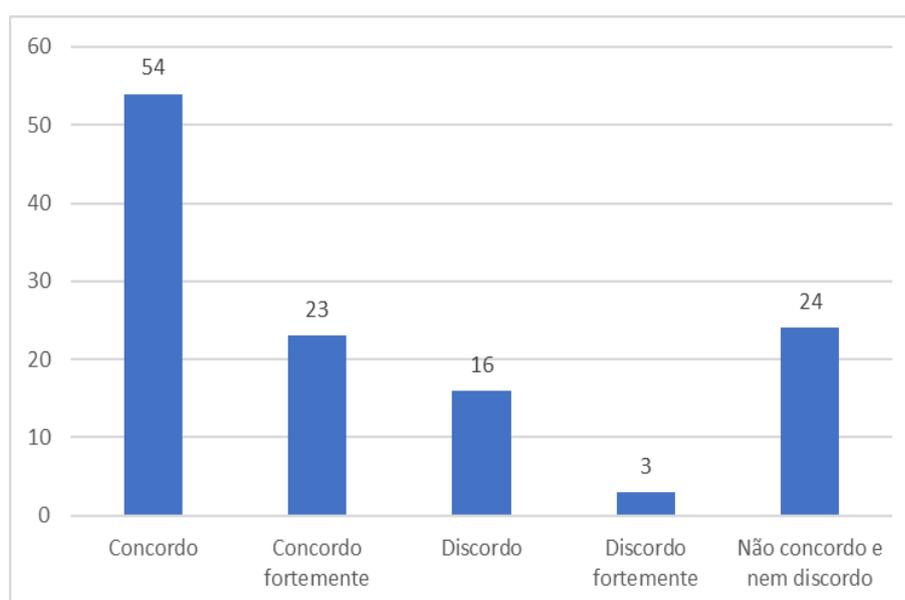
Gráfico 32 - Quantidade de respondentes: "Me considero como uma pessoa autodeterminada"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Dentro da temática, a impotência e o desânimo também foram contemplados neste estudo. Assim, 45% afirmam sentirem estas características em situações fora de controle. 19,17% também afirmam que concordam fortemente com esta afirmação. 20% dos respondentes não concordam e nem discordam da afirmação. 13,33% optaram pela opção “discordo”, enquanto 2,5% discordam fortemente.

Gráfico 33 - Quantidade de respondentes: "Sinto-me impotente e desanimado em situações onde não posso controlar"

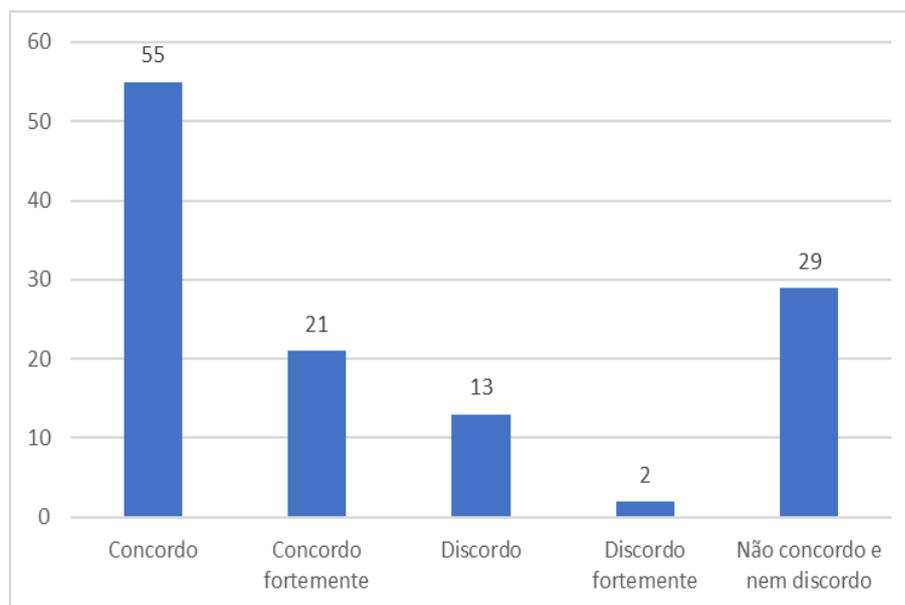


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

4.4.3. Autoconfiança

Sobre as percepções acerca do pilar da autoconfiança, sobre o aspecto da adaptação, 45,83% dos alunos concordaram com a afirmação "Sinto-me uma pessoa com grande facilidade de adaptação". 17,5% afirmaram "concordo fortemente", 24,17% nem concordam e nem discordam, 10,83% discordam e apenas 1,67% discorda fortemente da afirmação.

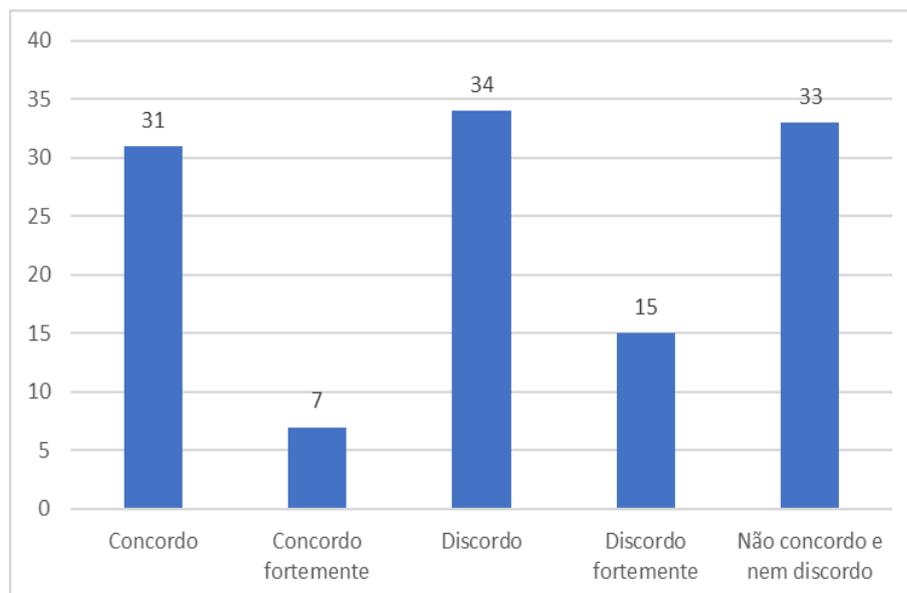
Gráfico 34 - Quantidade de respondentes: "Sinto-me uma pessoa com grande facilidade de adaptação"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Sobre expectativas, foi colocado em questionário a afirmação "Criação de expectativas geram frustração, logo, não as crio". Assim, 25,83% dos discentes optaram pela opção "concordo", 5,83% optou por "concordo totalmente", 28,33% discordaram, 12,5% discordaram fortemente e 27,5% nem concordam e nem discordam com a afirmação a seguir.

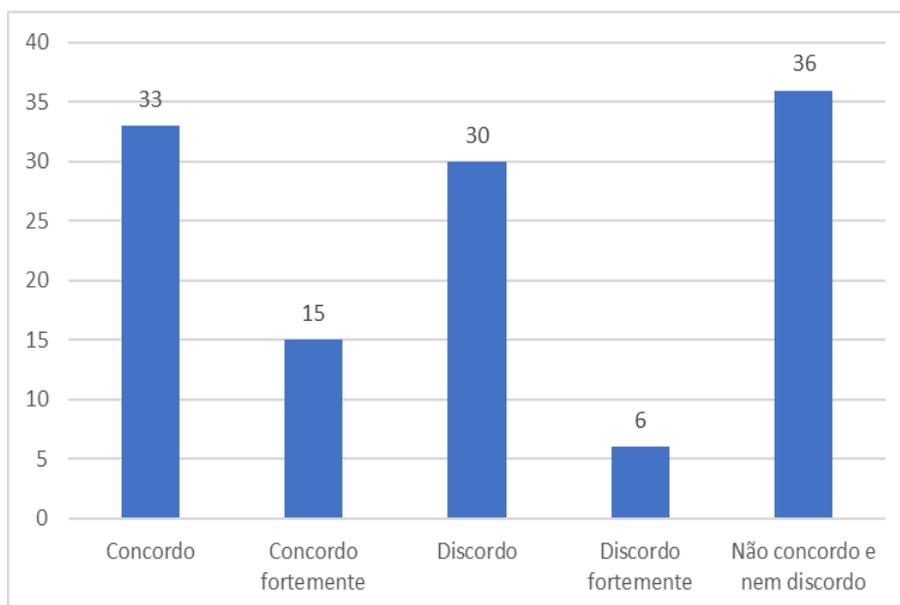
Gráfico 35 - Quantidade de respondentes: "Criação de expectativas geram frustração, logo, não as crio"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Gráfico 36 - Quantidade de respondentes: "Gosto de ser pé no chão, por isso fico neutro e não sou tão otimista"

Sobre a opção "Gosto de ser pé no chão, por isso fico neutro e não sou tão otimista", 27,5% dos discentes afirmaram seguir este raciocínio, enquanto 12,5% concordam fortemente, 30% nem concorda e nem discorda, 25% discordam e 5% discordam fortemente.

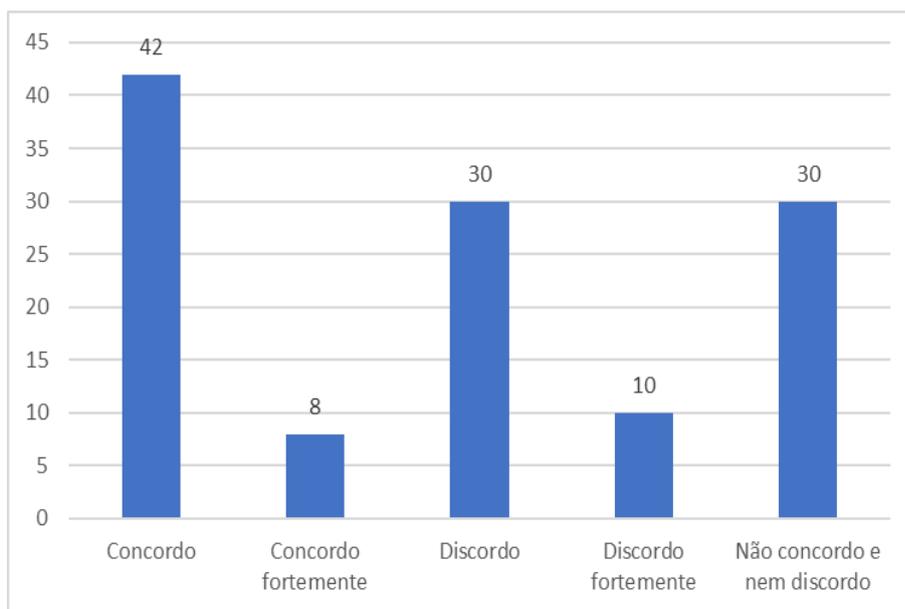


Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

A afirmação "Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida" foi realizada e as respostas dos estudantes foram bem variadas. Em dados percentuais,

35% dos estudantes concordam com a afirmação, seguindo de 6,67% que optaram por “concordo fortemente”. Ademais, 30% afirmou que não concorda e nem discorda, 25% afirmam que discordam e 5% afirmam que discordam fortemente dessa assertiva.

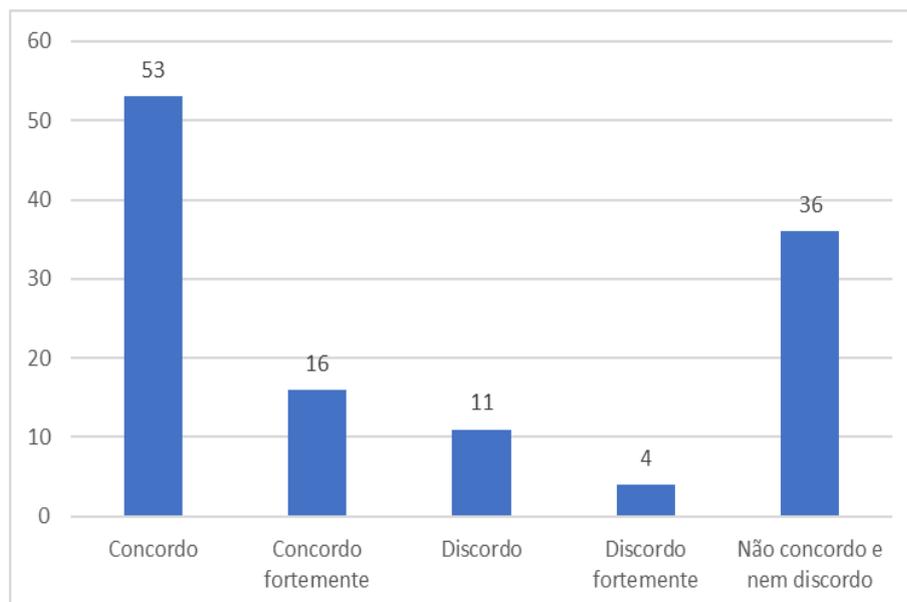
Gráfico 37 - Quantidade de respondentes: "Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Em relação a questão "Sou de criar expectativas positivas quando estou fazendo alguma atividade", podemos visualizar conforme figura abaixo que 44,17% dos respondentes, o que representa a maioria, concordam com a afirmação. 25% dos respondentes discordam, enquanto a mesma porcentagem representa quem não concorda e nem discorda. 6,67% afirmam concordar fortemente, enquanto 8,33% discordam fortemente.

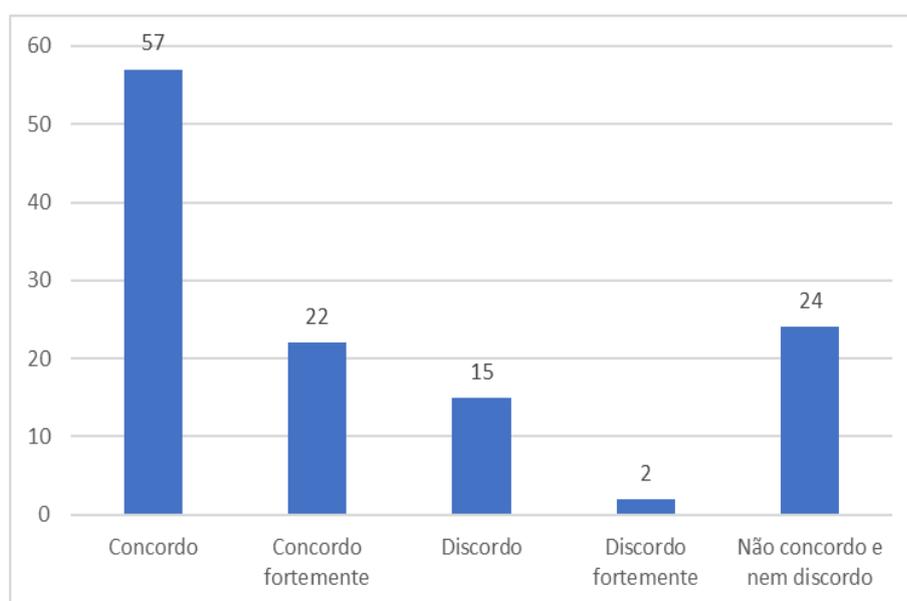
Gráfico 38 - Quantidade de respondentes: "Sou de criar expectativas positivas quando estou fazendo alguma atividade"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Por fim, em relação a afirmativa "Envolver todas as minhas capacidades naquilo que faço", 47,5% representa a maioria que concorda com a afirmação, enquanto 18,33% concordam fortemente, 12,5% discordam, 1,67% discordam fortemente e 20% afirmam que não concordam e nem discordam.

Gráfico 39 - Quantidade de respondentes: "Envolver todas as minhas capacidades naquilo que faço"



Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

4.5 Média, Variância e Alpha de Cronbach

Os dados a seguir reforçam as estatísticas do estudo de forma resumida. Assim, através do aplicativo IBM SPSS Statistics, conseguimos chegar a esses valores, onde podemos visualizar que em relação as médias do item e suas respectivas variâncias em torno de valores mínimos, máximos.

Tabela 1 - Estatísticas de item de resumo

	Média	Mínimo	Máximo	Intervalo	Máximo / Mínimo	Variância
Médias de item	1,348	,782	2,059	1,277	2,634	,150
Variâncias de item	1,606	,969	2,395	1,426	2,472	,099

Fonte: SPSS, 2022.

A tabela a seguir representa todas as médias, desvios padrões e a quantidade de respondentes que contribuíram para o trabalho, através do questionário que foi disponível para os discentes, sobre seus aspectos ligados da gestão de si e seus pilares. Podemos então visualizar alguns dados que nos aferem maior responsabilidade com os dados, bem como uma grandeza equidistante dos extremos de outras grandezas.

Tabela 2 – Estatísticas de item

	Média	Desvio Padrão	N
"Consigo detectar meus pontos fortes e fracos com facilidade"	,94	1,223	119
"Sei em quais áreas sou bom e tenho domínio"	,81	1,188	119
"Tenho motivação para realizar minhas atividades diárias"	2,06	1,355	119
"Sou muito reflexivo sobre minhas atitudes durante o dia"	,78	,984	119
"Já procurei alguém para, que me ajudasse a conhecer-me melhor"	1,83	1,548	119
"Sinto que me conheço bem"	1,46	1,307	119
"Sou uma pessoa que se estressa com facilidade"	1,62	1,328	119
"Quando surge uma mudança, fico calmo e tento ajudar a equipe por um bem maior"	1,09	1,200	119
"Sou capaz de lidar bem com situações de tensão"	1,35	1,357	119
"Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder"	1,27	1,253	119
"Me considero como uma pessoa autodeterminada"	1,43	1,273	119
"Sinto-me impotente e desanimado em situações onde não posso controlar"	1,08	1,190	119
"Sinto-me uma pessoa com grande facilidade de adaptação"	1,06	1,137	119
"Criação de expectativas geram frustração, logo, não as crio"	1,95	1,371	119
"Gosto de ser pé no chão, por isso fico neutro e não sou tão otimista"	1,67	1,263	119
"Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida"	1,66	1,392	119
"Sou de criar expectativas positivas quando estou fazendo alguma atividade"	1,15	1,183	119
"Envolve todas as minhas capacidades naquilo que faço"	1,03	1,157	119

Fonte: SPSS, 2022.

Para dar mais qualidade e remeter mais confiança nos dados coletados, foi utilizado o Coeficiente Alfa de Cronbach, uma medida adotada para aferir a confiabilidade do instrumento de pesquisa que foi utilizado, de modo a averiguar se existe consistência no que está sendo estudado, na escala de 0 a 1 onde quanto mais próximo de 1 mais confiável é o instrumento. Além do propósito de verificar, se o instrumento de pesquisa compete com seu objetivo, (BLAND; ALTMAN, 1997).

Com base no programa IBM SPSS Statistics, foi calculada a confiabilidade do questionário, onde conseguimos o valor 0,646, que representa um valor intermediário. É um valor que representa que o instrumento utilizado para a pesquisa está dentro de padrões que podem ser ajustados, porém, representa de forma significativa e remete à confiança dos dados que foram coletados através das 18 perguntas em questionário.

Tabela 3 - Estatísticas de confiabilidade: Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens
,646	,642	18

Fonte: SPSS, 2022.

Também foram analisadas as estatísticas de item-total de cada afirmação apresentada no questionário. Dessa forma, podemos analisar a média de escala, a variância de escala, a correlações e o alfa de Cronbach se o referido item for excluído da pesquisa.

De forma resumida, não houveram mudanças drásticas nos valores de Alfa caso alguns desses fossem excluídos, entretanto, como valor máximo de Alfa podemos visualizar o valor de 0,681 para “sou uma pessoa que se estressa facilmente”, afirmação que remete as questões ligadas ao autocontrole, e o menor valor de alfa para a afirmação “Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida”, das questões da área de autoconfiança, com o valor de alfa alterado para 0,587.

Tabela 4 - Estatísticas de item-total

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Correlação múltipla ao quadrado	Alfa de Cronbach se o item for excluído
"Consigo detectar meus pontos fortes e fracos com facilidade"	23,32	65,592	,353	,530	,618
"Sei em quais áreas sou bom e tenho domínio"	23,45	64,148	,447	,460	,607
"Tenho motivação para realizar minhas atividades diárias"	22,20	64,874	,338	,452	,619
"Sou muito reflexivo sobre minhas atitudes durante o dia"	23,48	72,608	,030	,197	,654
"Já procurei alguém para que me ajudasse a conhecer-me melhor"	22,43	64,077	,307	,183	,623
"Sinto que me conheço bem"	22,80	65,569	,321	,391	,622
"Sou uma pessoa que se estressa com facilidade"	22,64	75,538	-,140	,292	,681
"Quando surge uma mudança, fico calmo e tento ajudar a equipe por um bem maior"	23,17	66,107	,334	,227	,621
"Sou capaz de lidar bem com situações de tensão"	22,91	63,119	,423	,387	,607
"Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder"	22,99	65,398	,351	,282	,618
"Me considero como uma pessoa autodeterminada"	22,83	64,260	,402	,336	,611
"Sinto-me impotente e desanimado em situações onde não posso controlar"	23,18	76,401	-,180	,107	,680
"Sinto-me uma pessoa com grande facilidade de adaptação"	23,20	66,722	,326	,392	,623
"Criação de expectativas geram frustração, logo, não as crio"	22,31	71,470	,031	,221	,661

"Gosto de ser pé no chão, por isso fico neutro e não sou tão otimista"	22,59	75,821	-,152	,237	,680
"Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida"	22,60	60,260	,550	,523	,587
"Sou de criar expectativas positivas quando estou fazendo alguma atividade"	23,11	65,810	,358	,379	,618
"Envolvo todas as minhas capacidades naquilo que faço"	23,23	66,346	,339	,281	,621

Fonte: SPSS, 2022.

Em síntese geral, a maioria dos estudantes possui algum vínculo empregatício, seja ele meio período como período integral. O fator local para estudar foi abordado pois tal fator ocasiona em facilitar o aprendizado e ajudar o estudante a obter maior êxito. Embora não seja a maioria, existe 37% dos estudantes neste estudo que não possuem de locais adequados para estudar, o que já nos mostra como o ensino remoto e as consequentes práticas de “*home study*” foram medidas que pegaram muitos alunos e profissionais de surpresa.

Outro ponto positivo é detectar o bom acesso à internet pela maioria dos estudantes, onde apenas cinco estudantes afirmaram que a sua conexão é fraca. Porém, é preciso levar em observação as oscilações de internet que são existentes para todos os usuários. Assim, ainda detivemos de 52 estudantes - em dados percentuais representando 43,33% - que detiveram de dificuldade de acesso durante o semestre remoto.

Cerca de 75,83% dos professores demonstraram compreensão da relação do cotidiano dos estudantes com suas atividades acadêmicas, o que significa que as tarefas da faculdade foram adaptadas para alcançar os estudantes e facilitar para que estes não desistissem das disciplinas. A partir disso, podemos visualizar como esta compreensão pode ter contribuído para os dados de supressão, trancamento e reprovação.

Todos as situações de supressão, trancamento e reprovação foram consultadas com o fito de avaliar se os estudantes permaneceram motivados em meio as adversidades do semestre, se estes ainda pensaram em utilizar de uma dessas funções, se passaram por elas apesar de muito persistir como no caso da reprovação. De modo geral, os estudantes

possuíram um certo desejo de realizar trancamentos, mas a grande maioria dos 120 entrevistados não utilizou, o que nos apresenta a persistência dos estudantes. A reprovação veio para alguns estudantes, mesmo que persistindo, porém é um valor bem inferior ao valor dos dados da grande maioria.

Já no caso da supressão, ferramenta disponibilizada durante o semestre 2020.1, foi bem utilizada pelos estudantes, representada em 50% dos dados coletados. Tendo em vista que ela não atinge drasticamente o histórico acadêmico, ela foi utilizada de maneira bem útil pelos estudantes, uma vez que em meio as situações que a pandemia nos colocou a prova, adiar uma disciplina para fazer depois se tornava um alívio para a jornada dos estudantes.

Sobre as comparações feitas acerca da percepção de sucesso acadêmico durante o período presencial e período remoto, o período presencial que compreende aos semestres antes da pandemia, ganha tendo as respostas positivas ao seu favor. O período remoto possui um aumento das classificações “fraco” e “razoável”, embora o “bom” e “muito bom” ainda sejam bem apresentados. A produtividade quando analisada também mostra a preferência dos estudantes pelo ensino presencial, o que já podemos relacionar com esse aspecto das comparações de sucesso acadêmico em dois modelos de ensino diferentes.

A pandemia afetou a saúde em caráter físico e mental dos estudantes, dando um espaço para a saúde mental, que trouxe um maior número de respostas “fraco” e em seguida “razoável”. É possível inferir que a situação pandêmica conseguiu alcançar o patamar de agente influenciador na saúde física - uma vez que estudantes que realizavam atividades físicas ficaram mais aptos ao sedentarismo devido ao “lockdown” - e mental, pois se deparar com o comércio fechado, várias mortes sendo noticiadas e até mesmo problemas na própria família em decorrência da covid-19 eram fatores facilitadores de alterações de humor, estresse e possibilidade de adquirir ansiedade e outras doenças. Inclusive, apenas 6 estudantes declararam não possuir estresse, enquanto os outros 114 declararam que possuem um certo grau ou uma quantidade significativa de estresse, respectivamente.

Sobre os pilares da gestão de si, a percepção dos alunos em relação a gestão de si mesmos foi visualizada dentro das situações que o questionário abordou dentro das 18 perguntas. As respostas mostram números bem positivos, onde podemos visualizar estudantes

que mesmo em meio a adversidades acadêmicas, rotinas árduas e estresses, estes não desistem fácil de suas atividades e desafios.

Com base nos dados quantitativos de média, é possível fazer uma correlação sobre os itens componentes de cada pilar da gestão de si e visualizar qual é predominante no meio dos estudantes que participaram do estudo. A média geral dos itens aponta o pilar de autoconfiança como um dos que nos mostraram uma maior variação de respostas, uma vez que a afirmação sobre a não criação de expectativas é assinalada como a afirmação de maior média, com 1,95 dentro da avaliação do pilar.

Já no caso do autocontrole, os dados mostram que os estudantes perpassam por momentos de estresse, onde estes precisam ter domínio para conseguirem seguir em frente. O estudo nos mostra variações compreensíveis dentro da análise do autocontrole, pois situações foram colocadas em questão e os alunos responderam conforme suas realidades, e assim podemos ver um nível significativo de alto controle nos estudantes da FEAAC.

Por fim, o autoconhecimento também foi um ponto bem avaliado no estudo, pois vemos que os estudantes conseguem reconhecer seus pontos fortes e fracos. Sobre reconhecer as áreas de domínio, seus defeitos e qualidades, a realização de autorreflexões, todos esses pontos foram contemplados e conseguimos visualizar como os estudantes são bons em se entender. O ponto que distorceu mais em relação as outras afirmações foram sobre o fator “motivação”, onde visualizamos que os estudantes discordam em se sentirem motivados para realização de atividades diárias, o que em média representou 2,06.

5. CONCLUSÃO

A maioria dos estudantes são jovens estudantes do curso de administração, onde estes em sua maioria estudam e trabalham. O processo de “*home study*”, é levado em consideração no estudo, visto que os semestres 2020.1; 2020.2 e 2021.1 foram os semestres atingidos pelos picos de isolamento social gerados pela pandemia da Covid-19, e onde a UFC adotou o regime de aulas remotas. Tal condição de estudos em casa é averiguada visto o caráter contingencial, outrora os desafios que a situação propunha. Com base nisso, a comunidade acadêmica necessitou se adequar rapidamente a este novo estilo, como já foi exposto no referencial teórico.

Os pilares da gestão de si mesmo são indubitáveis para que nosso desempenho seja pleno em atividades que nos propormos a realizar. Através desse estudo, foi possível verificar como esses aspectos, mesmo que tão intrínsecos e tão particulares de cada estudante, fazem total diferença na realização de suas atividades dentro do universo acadêmico. Os estudantes, através do questionário, puderam realizar um exame de autoconsciência com base nos pilares da gestão de si e suas situações de desempenho acadêmicas atuais.

Desse modo, os objetivos do presente estudo são compreendidos, de modo que podemos concluir que foram atingidos. Foi possível verificar a utilização de práticas da gestão de si pelos 120 estudantes que colaboraram para este estudo, tendo em vista que os pilares de autoconhecimento e autocontrole são bem trabalhados pelos estudantes, afim de garantir bom desempenho na vida acadêmica. Sobre o pilar de autoconfiança, é possível inferir que este também é bem utilizado pelos estudantes, embora seus mecanismos de defesa dos discentes trabalhem para que estes não acabem se frustrando, o que justifica alguns resultados que não iam conforme a afirmação exposta.

Algumas lacunas são evidenciadas devido a falta de estudos para complementar o referencial teórico, onde muitas vezes alguns dados de autores como Druker e Weber acabam sendo utilizados mais de uma vez. Lacunas também surgem em meio as diversas pontes que o tema traz, o que de certa maneira dá a impressão de que temas relacionados a saúde física e mental, estresse e ergonomia poderiam ter sido mais estudados, porém se esses temas aderentes a vida acadêmica durante a pandemia fossem abordados de maneira mais profunda, as percepções sobre gestão de si dentro de um ambiente acadêmico poderiam ser deixadas de lado, deixando a temática principal a desejar.

Os estudos sobre a gestão de si, dentro deste contexto pandêmico, são um assunto de extrema importância para a comunidade acadêmica, onde existem diversas ramificações para estudar. Como sugestão, um tópico que poderia ser explorado além destes que citei no parágrafo anterior seria sobre o aspecto do home office na vida dos estudantes que estão tendo esse contato direto com empresas em um contexto diferenciado do que víamos até o final do ano de 2019.

Outra sugestão seria a realização de um levantamento em torno dos alunos que possuem dificuldades de acesso aos estudos estando em casa. O presente estudo não contempla de maneira efetiva os estudantes que de alguma forma ficaram sem local de estudo de qualidade, bem como a falta de acesso a biblioteca física, os espaços de estudo que a própria universidade proporciona para todos os estudantes. Tal levantamento ajudaria para que medidas paliativas pudessem ser executadas para que estes discentes fossem amparados.

E por fim, uma última sugestão seria um estudo mais teórico prático da inserção dos estudos da gestão de si dentro da universidade como um todo. Sabemos que este tema, por mais que detenha de uma relevância tamanha, este não é tão visualizado nos estudos dentro da faculdade, que poderia realizar estudos como esse afim de ver de maneira mais ampla como é a percepção dos estudantes e, assim, realizar projetos de extensão para expansão da temática.

De maneira geral, foi possível analisar os estudantes, estes que conseguem utilizar desses pilares na vida acadêmica para se organizarem e assim não se prejudicarem em suas atividades. São pilares que, por mais que estes não sejam tão explorados pela academia, são cruciais para o alcance de bons resultados e de uma produtividade que vai além dos resultados, mas que compreenda a satisfação do estudante

6 REFERÊNCIAS

ALVES, Elaine Jesus et al. **IMPACTOS DA PANDEMIA COVID 19 NA VIDA ACADÊMICA DOS ESTUDANTES DO ENSINO A DISTÂNCIA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**. Aturá-Revista Pan-Amazônica de Comunicação, v. 4, n. 2, p. 19-37, 2020.

ATKINSON, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J. (1995). **Introdução à Psicologia de Hilgard**. 13. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.

BAUMAN, Zygmunt. **Tempos líquidos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2007.

BARTHOLOMEU, Daniel; NUNES, Carlos Henrique Sancineto da Silva; MACHADO, Afonso Antonio. **Traços de personalidade e habilidades sociais em universitários**. Psico-USF, v. 13, p. 41-50, 2008.

BBC. **Coronavírus - Em gráfico, os 10 países do mundo com mais mortes per capita por covid-19**. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/bbc/2020/10/02/grafico-os-10-paises-do-mundo-com-mais-mortes-per-capita-por-covid-19.htm> Acesso em: 31/08/2020

BECK, Ulrich. **Sociedade do risco: rumo a uma outra modernidade**. São Paulo: Ed.34, 2010.

BECKER, Alice Scalzilli et al. **O impacto na saúde mental de estudantes universitários submetidos ao ensino digital remoto durante o isolamento social decorrente da pandemia de Covid-19: uma revisão sistemática**. ARTIGO ESPECIAL, v. 65, n. 1, p. 2-11, 2021

BRANDENBURG, Olivia Justen; WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj. **Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical**. Psico-USF, v. 10, n. 1, p. 87-92, 2005.

CNN, 2021. **Número de mortes por Covid-19 no Brasil em 2021 já supera todo ano de 2020: Brasil chegou ao total de 390.797 mortes e 14.340.787 infectados pela doença desde março de 2020**. [S. l.], 25 abr. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2021/04/25/numero-de-mortes-por-covid-19-no-brasil-em-2021-ja-supera-todo-ano-de-2020>. Acesso em: 18 jun. 2021.

CNN BRASIL. **Coronavírus: quais foram as últimas pandemias?** Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2020/03/13/qual-foi-a-ultima-pandemia-mundial>. Acesso em: 01/09/2020

DE SOUSA OLIVEIRA, Eleilde et al. **A educação a distância (EaD) e os novos caminhos da educação após a pandemia ocasionada pela Covid-19.** Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 7, p. 52860-52867, 2020.

DRUCKER, P.F. **Desafios Gerenciais para o Século XXI.** São Paulo: Pioneira, 1999.

DRUCKER, P.F. **Gerenciando a si mesmo.** Harvard Business Review, 2005

EL País, 2021. **O mapa do coronavírus: como aumentam os casos dia a dia no Brasil e no mundo: Um ano depois de o novo coronavírus ser detectado na China, a covid-19 infectou mais de uma centena de milhões de pessoas no planeta. Os Estados Unidos e o Brasil são há meses os países que lideram em infecções pelo vírus Sars-Cov-2 e em mortes causadas pela doença. Siga o mapa atualizado diariamente pela Universidade Johns Hopkins.** [S. l.], 16 mar. 2021. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2020/03/12/ciencia/1584026924_318538.html. Acesso em: 14 jul. 2021.

EIZIRIK, C. L.; KAPCZINSKI, F.; BASSOLS, A. M. S. **O Ciclo da Vida Humana: uma perspectiva psicodinâmica.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

FOLHA, 2020. **O Coronavírus e a globalização.** Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mundo/2020/04/o-coronavirus-e-a-globalizacao.shtml> Acesso em: 15/05/2021

FAGUNDES, Jair Antonio et al. **Estrutura organizacional e gestão sob a ótica da teoria da contingência.** Gestão & Regionalidade, v. 26, n. 78, 2010.

FELTZ, Deborah. **Self-Confidence and Sports Performance.** Exercise and Sport Sciences Reviews, v. 16, n.1, p. 423-457, 1988. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-essr/Citation/1988/00160/Self_Confidence_and_Sports_Performance.16.aspx. Acesso em: 06 jun. 2020

G1. **Índia ultrapassa o Brasil e se torna o segundo país com mais casos de coronavírus.** Disponível em: <https://g1.globo.com/mundo/noticia/2020/09/07/india-ultrapassa-o-brasil-e>

se-torna-o-segundo-pais-do-mundo-com-mais-casos-de-coronavirus.ghtml Acesso em: 28/09/2020

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GOLEMAN, Daniel; BOYATZIS, Richard ; MCKEE, Anne. **O Poder da inteligência emocional: a experiência de liderar com sensibilidade e eficácia**. Tradução: Cristina Serra. Rio de Janeiro: Campus, 2002, 299 p.

GORZ, André. **O Imaterial: Conhecimento, valor e capital**. São Paulo: Annablume, 2009.

GONDIM, Sonia; BORGES, Livia de Oliveira. **Significados e sentidos do trabalho do home-office: desafios para a regulação emocional**. SBPOT, Temática, v. 5, 2020.

GOVERNO do estado do Ceará, 2020. **Decretos do Governo do Ceará com ações contra o coronavírus: O Governo do Ceará tem adotado todas as medidas necessárias para conter em seu território a pandemia do novo coronavírus (Covid-19) que tem atingido milhares de pessoas em todo o mundo. Essas medidas estão publicadas em decretos**. [S. l.], 16 mar. 2020. Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/decretos-do-governo-do-ceara-com-acoes-contr-o-coronavirus/>. Acesso em: 6 jul. 2021.

GUILHARDI, Hélio José. **Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor**, p. 63-98, 2002.

HARDT, Michael e NEGRI, Antonio. **Império**. Rio de Janeiro: Record, 2003

HODGES, Charles et al. **As diferenças entre o aprendizado online e o ensino remoto de emergência**. Revista da escola, professor, educação e tecnologia, v. 2, 2020.

JARDIM, Jacinto. **Programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais: estudo para a promoção do sucesso acadêmico**. 2007. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro (Portugal).

LACOMBE, Beatriz Maria Braga; CHU, Rebeca Alves. **Políticas e práticas de gestão de pessoas: as abordagens estratégica e institucional**. Revista de Administração de Empresas, v. 48, n. 1, p. 25-35, 2008.

LEITE FILHO, G. A. **Padrões de produtividade de autores em periódicos e congressos na área de contabilidade no Brasil: um estudo bibliométrico.** Revista de Administração Contemporânea, v. 12, n. 2, art. 10, p. 533-554, 2008.

LEWNARD, J. A., & Lo, N. C. (2020). **Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19.** *The Lancet. Infectious diseases*, S1473-3099(20)30190-0. doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30190-0.

LIMA, ROSSANO CABRAL. **Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental.** *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, p. e300214, 2020. APUD

LIPP, M.; NOVAES, L. **Estresse: mitos e verdades.** 4. ed. São Paulo: Contexto, 2002.

LIZ, C. M. & ANDRADE, A. (2016). **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 267-274. doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.005.

MARQUES, Claudio Portilho, GASPAROTTO, Guilherme da Silva e COELHO, RICARDO WEIGERT. **Líquen plano oral: reconhecendo a doença e suas características básicas.** *SALUSVITA*, Bauru, v. 34, n. 1, p. 99-108, 2015.

MARTINS, Elizete Ferreira Parnaíba; DANTAS, Maria de Lurdes Quaresma; PINHEIRO, Francimeire Leite. **Autoconhecimento e autoestima.** ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA, v. 5, n. 15, p. 37-47, 2011.

MATTHIENSEN, Alexandre. **Uso do Coeficiente Alfa de Cronbach em Avaliações por Questionários.** Embrapa Roraima-Documents (INFOTECA-E), 2010.

MÉDICI, Mônica Strege; TATTO, Everson Rodrigo; LEÃO, Marcelo Franco. **Percepções de estudantes do Ensino Médio das redes pública e privada sobre atividades remotas ofertadas em tempos de pandemia do coronavírus.** *Revista Thema*, v. 18, p. 136-155, 2020

MORAES, Maria Regina Cariello. **O imperativo da gestão de si na cultura capitalista contemporânea e suas implicações para a saúde psíquica.** *Revista FOCO*. ISSN, p. 223X, 1981.

MUNHOZ. Alicia Maria Hernandez. **Uma análise multidimensional da relação entre inteligência e desempenho acadêmico em universitários ingressantes,** 2004.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. **Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. Revista de Ciências Humanas, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

MORAIS, Carla Geovana Ferreira. **A importância da autodisciplina na educação a distância**. 2013

NETTO, C., Guidotti, V., & Kohls Dos Santos, P. (2017). **A Evasão Na EaD: Investigando Causas, Propondo Estratégias**. Congressos CLABES. Recuperado a partir de <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/865>

OMS. **O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-pessoas-ja-e-extremamente-preocupante/> Acesso em: 01/09/2020

ORNELL, FELIPE et al. **Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias**. Revista debates in psychiatry, p. 2-7, 2020.

PAMPLONA, Nicola. **Segundo IBGE, 4,3 milhões de estudantes brasileiros entraram na pandemia sem acesso à internet: Dado do instituto reforça desigualdade no ensino a distância entre estudantes das redes pública e privada**. <https://www1.folha.uol.com.br/educacao/2021/04/segundo-ibge-43-milhoes-de-estudantes-brasileiros-entraram-na-pandemia-sem-acesso-a-internet.shtml>. Rio de Janeiro. 1 p. Disponível em: . Acesso em: 20 ago. 2021.

PENNA, Marina Monroy da C. **A autocobrança como fator gerador de bloqueio em performance**. 2018 <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/32185> 11/05/2021

PEREIRA, Ana Clara Boos; MACEDO, Emilly Victoria da S.; MARQUES, Giovanna Augusto da S. ETEC LAURO GOMES. 2021.

PROGRAD, Coordenadoria de Planejamento, Informação e Comunicação da; **Entenda o que é a supressão de disciplinas, quando e como solicitá-la; documento com orientações foi elaborado: O prazo para solicitar supressão das disciplinas vai até o dia 22 de outubro**. <https://www.ufc.br/noticias/noticias-de-2020/14804-entenda-o-que-e-a-supressao-de-disciplinas-quando-e-como-solicita-la-documento-com-orientacoes-foi-elaborado-2>: Coordenadoria de Planejamento, Informação e Comunicação da PROGRAD, 9 jul. 2020.

Disponível em: <https://www.ceara.gov.br/decretos-do-governo-do-ceara-com-acoes-contr-o-coronavirus/>. Acesso em: 9 ago. 2021.

ROSE, J. C. (1982). **Consciência e propósito no behaviorismo radical**. Em B. Prado Júnior (Org.). Filosofia e comportamento. São Paulo: Brasiliense. Disponível em: <<http://www.cemp.com.br/textos7.htm>>. Acesso em: 04/04/2021.

SANTANA, C. L. S. e, & Borges Sales, K. M. (2020). **AULA EM CASA: EDUCAÇÃO, TECNOLOGIAS DIGITAIS E PANDEMIA COVID-19**. *EDUCAÇÃO*, 10(1), 75–92. <https://doi.org/10.17564/2316-3828.2020v10n1p75-92>

SZWARCWALD, Celia Landmann et al. **ConVid-Pesquisa de Comportamentos pela Internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação**. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, p. e00268320, 2021.

MORALES, Victor; LOPEZ, Yanelixa América Frutos. **Impactos da Pandemia na Vida Acadêmica dos Estudantes Universitários**. *Revista Angolana de Extensão Universitária*, v. 2, n. 3, p. 53-67, 2020.

SILVA, B. E. et al. D et al. **A influência do trabalho no nível de estresse em estudantes de psicologia**. *Revista Brasileira de Educação e Saúde, Paraíba*, v. 6, n. 3, p. 23-25, 2016.

SILVA, J. M. **A missão social da universidade**. *Revista Catavento da Universidade de Cruz Alta*, 2015.

SCHMIDT, Beatriz et al. **Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19)**. 2020.

SENNETT, Richard. **A cultura do novo capitalismo**. Rio de Janeiro: Record, 2006.

SILVA, André Felipe Cândido da; CUETO, Marcos. **Crises podem desencadear mudanças**. *Hist. cienc. Saúde-Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 22, supl. p. 1523-1525, dezembro de 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010459702015001001523&lng=en&nrm=iso>. acesso em 22 de abril de 2020. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702015000500001>.

SKINER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

TENÓRIO, Ricardo Jorge Medeiros. **A saúde mental e ergonômica no trabalho remoto no pós-pandemia**. *Revista Espaço Acadêmico*, v. 20, p. 96-105, 2021.

TROIANI, Leonice et al. **AUTONOMIA E SAÚDE MENTAL: A PANDEMIA PERMITE?**. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Chapecó, v. 5, p. e25227-e25227, 2020.

Weber, L. N. D (2003). **Skinner: um homem além de seu tempo**. Em P. I. C. Gomide & L. N. D. Weber. Análise experimental do comportamento: manual de laboratório. 6a ed. (pp. 129-149). Curitiba: Ed. da UFPR.

WERNECK, Guilherme Loureiro; CARVALHO, Marília Sá. **A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada**. 2020.

APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS
QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

Olá, caro(a) estudante! Muito obrigada por contribuir com essa pesquisa de conclusão de curso! O presente estudo tem como objetivo analisar a correlação entre a influência da gestão de si mesmo e o desempenho dos estudantes da FEAAC-UFC, em práticas de “*home study*” (estudo em casa), em um cenário pandêmico e de isolamento social.

Responda com sinceridade a todas as perguntas (a sua opinião é muito valiosa). É válido salientar que não existem respostas certas ou erradas neste estudo, pois o que nos interessa é conhecer realmente o que você pensa e sente a respeito de cada afirmação no questionário. As suas respostas serão tratadas com total confidencialidade e anonimato.

A – DADOS SOCIOMÉTRICOS

1 Gênero:

() Feminino () Masculino

2 Qual o seu curso? (Escreva por extenso, sem siglas. Ex: Administração)

3 Qual a sua idade? (em números - Exemplo: 22)

4 Em que cidade você reside?

5 Qual a sua ocupação?

- () Estudo meio período
- () Estudo em período integral
- () Trabalho meio período
- () Trabalho período integral
- () Estudo e trabalho

B – “HOME STUDY”: ENSINO - APRENDIZAGEM

Nesta seção, iremos recolher informações sobre seus estudos em casa e suas percepções acerca do ensino-aprendizagem.

1 - Sobre um local para estudos:

- () Posso um lugar apropriado para estudar
- () Não posso um lugar apropriado e me adapto da melhor maneira

2 - Os seus professores demonstraram compreensão com a situação pandêmica?

- () Sim
- () Não

3 - Como você classifica a sua internet:

- () Fraca
- () Razoável
- () Boa
- () Muito boa
- () Excelente

4 - Durante os semestres remotos, você teve dificuldade de acesso à internet? *

- () Sim
- () Não

5 - Você se sente mais produtivo estudando: *

- () Em casa, pelo ensino remoto
- () Na universidade, pelo ensino presencial

6 - Você sentiu dificuldade de utilizar ferramentas de ensino remoto (Exemplo: google meets, Solar...)? *

- () Sim
- () Não

7 - Com o decorrer do(s) semestre(s), você sente que conseguiu se adaptar bem a essas

ferramentas de ensino? *

Sim, consegui me adaptar.

Não, ainda possuo algumas dificuldades.

8 - Você foi beneficiário de algum auxílio de inclusão digital disponibilizado pela universidade? *

Sim

Não

9 - Você reprovou alguma disciplina em algum desses semestres letivos remotos (2020.1. / 2020.2. / 2021.1.)? *

Sim

Não

10 - Você desejou suprimir disciplinas em algum desses semestres letivos remotos (2020.1. / 2020.2. / 2021.1.)? *

Sim, desejei e suprimi

Sim, mas não suprimi

Não desejei suprimir

11 - Você desejou realizar o trancamento de matrícula em algum desses semestres letivos remotos (2020.1. / 2020.2. / 2021.1.)? *

Sim, desejei e realizei o trancamento

Sim, mas não realizei o trancamento

Não desejei realizar o trancamento

C – IMPACTOS DA PANDEMIA NA VIDA DOS ESTUDANTES

Nesta seção, iremos analisar como você observa seu desempenho de atividades nas modalidades presencial e remota, além de observarmos alguns aspectos que podem ter sido afetados com a chegada da pandemia.

1 - Percepção do seu sucesso acadêmico no ensino presencial *

- () Fraco
- () Razoável
- () Bom
- () Muito bom
- () Excelente

2 - Percepção do seu sucesso acadêmico durante o ensino remoto: *

- () Fraco
- () Razoável
- () Bom
- () Muito bom
- () Excelente

3 - Classifique o seu estado de saúde física antes da pandemia: *

- () Fraco
- () Razoável
- () Bom
- () Muito bom
- () Excelente

4 - Classifique o seu estado de saúde física ao longo da pandemia: *

- () Fraco
- () Razoável
- () Bom
- () Muito bom
- () Excelente

5 - Classifique o seu estado de saúde mental antes da pandemia: *

- () Fraco

() Razoável

() Bom

() Muito bom

() Excelente

6 - Classifique o seu estado de saúde mental ao longo da pandemia: *

() Fraco

() Razoável

() Bom

() Muito bom

() Excelente

7 - Assinale o nível de estresse atualmente em sua vida acadêmica: *

() Não possuo nenhum nível de estresse

() Possuo um certo grau de estresse

() Possuo uma quantidade significativa de estresse

8 - Assinale o impacto negativo do estresse no seu bem-estar: *

() Não me sinto impactada(o) pelo estresse

() Sinto que em um certo grau sou impactada(o) pelo estresse

() Me sinto muito impactada(o) pelo estresse

9 - Como você classifica sua organização pessoal estudando em casa: *

() Fraco

() Razoável

() Bom

() Muito bom

() Excelente

D – PILARES DA GESTÃO DE SI

Por fim, iremos analisar alguns aspectos que fazem parte da gestão de si próprio - Autoconhecimento, Autocontrole e Autoconfiança.

1 - "Conseguo detectar meus pontos fortes e fracos com facilidade" *

- () Discordo fortemente
- () Discordo
- () Não concordo e nem discordo
- () Concordo
- () Concordo fortemente

2 - "Sei em quais áreas sou bom e tenho domínio" *

- () Discordo fortemente
- () Discordo
- () Não concordo e nem discordo
- () Concordo
- () Concordo fortemente

3 - "Tenho motivação para realizar minhas atividades diárias" *

- () Discordo fortemente
- () Discordo
- () Não concordo e nem discordo
- () Concordo
- () Concordo fortemente

4 - "Sou muito reflexivo sobre minhas atitudes durante o dia" *

- () Discordo fortemente
- () Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

5 - "Já procurei alguém para que me ajudasse a conhecer-me melhor" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

6 - "Sinto que me conheço bem" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

7 - "Sou uma pessoa que se estressa com facilidade" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

8 - "Quando surge uma mudança, fico calmo e tento ajudar a equipe por um bem maior" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

9 - "Sou capaz de lidar bem com situações de tensão" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

10 - "Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

11 - "Me considero como uma pessoa autodeterminada" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

12 - "Sinto-me impotente e desanimado em situações onde não posso controlar" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

13 - "Sinto-me uma pessoa com grande facilidade de adaptação" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

14 - "Criação de expectativas geram frustração, logo, não as crio" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

15 - "Gosto de ser pé no chão, por isso fico neutro e não sou tão otimista" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

16 - "Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida" *

Discordo fortemente

Discordo

Não concordo e nem discordo

Concordo

Concordo fortemente

17 - "Sou de criar expectativas positivas quando estou fazendo alguma atividade" *

() Discordo fortemente

() Discordo

() Não concordo e nem discordo

() Concordo

() Concordo fortemente

18 - "Envolver todas as minhas capacidades naquilo que faço" *

() Discordo fortemente

() Discordo

() Não concordo e nem discordo

() Concordo

() Concordo fortemente

Obrigado por participar dessa pesquisa! sua contribuição foi valiosa! :)

Se você tiver curiosidade quanto ao seu resultado ou em relação ao resultado geral desse estudo, deixe seu e-mail, eu irei lhe contar! ;)