

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE HORTOLÂNDIA
TÉCNICO EM DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**ANDRÉ MENDES MOURA, ANDRÉ PAIVA MONTEIRO, JOÃO FELIPE ROCHA
PALUMBO, KELVIN WILLIAN PALKA DE SOUZA, NICOLAS CUNHA RIBEIRO, THÉO
SOUZA PARREIRA – Centro Paula Souza, ETEC de Hortolândia**

**A FALTA DE COORDENAÇÃO NO PLANEJAMENTO ESCOLAR E A GESTÃO
INADEQUADA DAS ATIVIDADES: IMPACTOS DA SOBRECARGA NO
DESEMPENHO DOS ALUNOS**

RESUMO

Este estudo examina a sobrecarga de tarefas escolares e seu impacto no bem-estar e no desempenho acadêmico dos alunos, com foco nas causas e consequências desse problema no contexto da ETEC de Hortolândia. A pesquisa parte da premissa de que a quantidade excessiva de atividades acadêmicas, somada à falta de coordenação entre os professores, leva a um acúmulo de tarefas e prazos apertados, gerando estresse, ansiedade e até sintomas de esgotamento emocional nos estudantes. Através de uma análise das condições atuais, o estudo busca identificar as principais causas da sobrecarga e sugerir possíveis soluções para minimizar seus efeitos negativos. O objetivo é melhorar o ambiente escolar, promovendo um equilíbrio entre as exigências acadêmicas e a saúde mental dos alunos. Ao final, o estudo propõe medidas de reorganização da distribuição das atividades, visando a criação de um ambiente mais saudável e produtivo, com o intuito de melhorar o desempenho escolar e o bem-estar psicológico dos estudantes.

Palavras-chave: Sobrecarga de tarefas, estresse escolar, saúde mental, desempenho acadêmico, organização escolar.

INTRODUÇÃO

O presente estudo aborda o tema da sobrecarga de atividades escolares e seus impactos no desempenho acadêmico e emocional dos alunos. Trata-se de uma questão relevante no contexto educacional atual, especialmente em escolas de ensino médio integrado ao técnico, onde os alunos têm muitos componentes curriculares e são frequentemente submetidos a grandes volumes de tarefas com prazos sobrepostos e inadequadamente distribuídos entre as disciplinas. Esse cenário ocorre, em muitos casos, devido à falta de coordenação no planejamento entre os professores, que resulta em uma sobrecarga que compromete a qualidade da execução das tarefas, o desenvolvimento dos estudantes e a eficiência do processo de aprendizagem.

No contexto atual, onde o fim do ano se encaminha e muitos fechamentos estão ocorrendo além de preparações para atividades extracurriculares, está marcado pela intensificação das demandas escolares e extracurriculares, muitos alunos enfrentam dificuldades para gerenciar o tempo e entregar trabalhos de qualidade, pois estudam em período integral (manhã + tarde) e tem de dedicar seu tempo extraclasse para realização dessas tarefas, o que tem levado ao aumento de casos de estresse, ansiedade e queda no desempenho escolar. Diversos estudos apontam que, além do volume de tarefas, a falta de planejamento e de comunicação entre os professores agrava o problema, já que prazos curtos ou conflitantes e atividades simultâneas impedem que os estudantes dediquem o tempo necessário para a aprendizagem e realização adequada das tarefas.

O objetivo geral deste estudo é investigar como a gestão inadequada das atividades escolares e a falta de coordenação no planejamento pedagógico afetam o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional dos alunos. O estudo se propõe especificamente a analisar a percepção dos alunos em relação ao volume de tarefas, identificar os principais problemas gerados pela sobrecarga de atividades e sugerir práticas que possam ser adotadas para uma melhor organização no ambiente escolar, a fim de otimizar o tempo de estudo, minimizar o estresse e proporcionar uma melhor qualidade nos trabalhos desenvolvidos.

A problemática deste estudo emerge da dificuldade dos alunos em lidar com uma carga excessiva de tarefas, o que resulta não apenas em um desempenho inferior, mas também em consequências emocionais e psicológicas adversas. A

questão principal que este trabalho busca responder é: como a falta de planejamento coordenado entre os professores e a gestão inadequada das atividades escolares contribuem para a sobrecarga dos alunos, afetando seu desempenho e bem-estar?

É evidente que existe uma necessidade de um ambiente escolar mais organizado e equilibrado, que favoreça o desenvolvimento integral dos estudantes. Ao investigar os impactos da sobrecarga de tarefas e sugerir práticas mais eficazes de coordenação entre os professores, o presente trabalho visa contribuir para uma melhoria no processo de aprendizagem e no bem-estar dos alunos, além de auxiliar educadores na criação de métodos pedagógicos mais eficientes.

Este estudo se destina, principalmente, a educadores, coordenadores pedagógicos, e gestores escolares, que desempenham um papel central na distribuição de tarefas e na definição dos métodos de ensino. A pesquisa também é relevante para estudantes e responsáveis, ao contribuir para a criação de um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

Os métodos utilizados para o desenvolvimento deste projeto incluem uma abordagem quantitativa e qualitativa, através de questionários aplicados a alunos e professores, análise de dados de desempenho escolar, e revisão de literatura sobre gestão escolar e impactos da sobrecarga de atividades. A análise dos dados permitirá compreender melhor a relação entre o volume de tarefas, a gestão escolar e os efeitos no desempenho e bem-estar dos estudantes, fornecendo uma base sólida para as recomendações propostas.

Este estudo pretende oferecer uma contribuição valiosa para o campo educacional, propondo soluções para minimizar a sobrecarga dos alunos e aprimorar a eficiência do processo de ensino-aprendizagem.

2º objetivos (geral e específico)

Hipótese: A sobrecarga de tarefas escolares, causada pela falta de coordenação entre os professores na gestão dos prazos e na distribuição equilibrada das atividades ao longo do bimestre, prejudica o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional dos alunos.

Com base na hipótese de que a sobrecarga de tarefas escolares atribuída aos alunos é agravada pela falta de coordenação entre os professores na gestão dos prazos, o estudo propõe uma abordagem prática para investigar e solucionar o problema. A primeira etapa da pesquisa envolve a aplicação de formulários e entrevistas a diversos grupos envolvidos no ambiente escolar, incluindo alunos, professores, a coordenação pedagógica e a direção da escola. Esses questionários serão estruturados para coletar informações detalhadas sobre a percepção de cada grupo em relação à quantidade de tarefas, prazos, e a existência (ou falta) de comunicação entre os professores para evitar a concentração de atividades em datas próximas.

Os alunos serão questionados sobre a quantidade de tarefas que recebem, a proximidade dos prazos e o impacto disso no desempenho acadêmico e no bem-estar emocional. Já os professores serão consultados quanto à forma como planejam suas atividades e se existe algum tipo de comunicação entre eles para alinhar os prazos de entrega. A coordenação pedagógica e a direção serão entrevistadas para entender como a escola organiza e monitora o planejamento das atividades entre os docentes.

Investigar a percepção dos alunos sobre a quantidade de tarefas escolares e os prazos de entrega ao longo do bimestre.

Identificar possíveis falhas na coordenação entre os professores.

Identificar os impactos emocionais e psicológicos da sobrecarga de tarefas nos alunos, como estresse, ansiedade e desmotivação.

Verificar se existe comunicação efetiva entre os professores para coordenação de prazos e redução da concentração de atividades em datas próximas.

Propor soluções práticas visando melhora na gestão dos prazos e na coordenação entre os professores, com base nas informações coletadas.

Examinar os métodos atuais utilizados pelas escolas na organização dos prazos e tarefas

3º situação problemática/problema

“De que maneira a falta de organização entre os professores na gestão dos prazos e na distribuição de tarefas ao longo do bimestre contribui para a sobrecarga

de atividades dos alunos da ETEC de Hortolândia, afetando seu desempenho acadêmico e bem-estar emocional?”

Esse problema será investigado dentro de uma ETEC, com foco nas experiências de estudantes do ensino médio que enfrentam dificuldades por causa do acúmulo de tarefas. A pesquisa vai usar relatos e dados sobre a frequência e o tipo de atividades dadas, buscando entender a relação entre a desorganização dos prazos e o impacto no cotidiano dos alunos. Esse recorte torna a pesquisa viável, com uma dimensão clara e observável no ambiente escolar.

4º Justificativa

Este estudo é importante por várias razões que mostram sua relevância científica, social, o interesse do pesquisador e a viabilidade da pesquisa.

A pesquisa pode acrescentar à ciência ao oferecer uma nova perspectiva sobre como a organização das tarefas escolares influencia a sobrecarga dos alunos. Poucos estudos focam especificamente na coordenação entre professores e seu impacto no estresse dos estudantes. Com isso, este trabalho pode servir de base para futuras pesquisas que queiram explorar esse relacionamento em outros contextos escolares.

Os benefícios para a comunidade escolar são significativos. Ao identificar os problemas de desorganização na distribuição de tarefas, a escola pode implementar mudanças que melhorem o ambiente de aprendizado. Menos sobrecarga significa menos estresse para os alunos, o que pode levar a um melhor desempenho acadêmico e uma experiência escolar mais positiva para todos.

A escolha deste tema surgiu do nosso próprio cotidiano escolar. Muitos alunos, inclusive nós, sentem a pressão das tarefas acumuladas e acreditam que uma melhor organização poderia aliviar esse problema. Esse interesse pessoal motiva a realizar a pesquisa, pois há uma vontade genuína de encontrar soluções que beneficiem a todos na escola.

A pesquisa é viável porque será realizada dentro da própria escola, onde há acesso fácil aos alunos e professores para coletar dados. Além disso, o tema é atual e relevante, o que facilita a obtenção de apoio da comunidade escolar. Com métodos simples, como questionários e entrevistas, é possível reunir as informações necessárias sem grandes complicações

2. DESENVOLVIMENTO

A pesquisa será realizada na ETEC de Hortolândia, uma instituição de ensino técnico pertencente ao Centro Paula Souza, que oferece cursos de nível médio e técnico em diversas áreas, como Administração, Desenvolvimento de Sistemas,

Nutrição e Dietética, entre outros. A instituição localiza-se na Rua Capitão Lorival Mey, 750 - Remanso Campineiro, Hortolândia - SP, 13184-470, desde sua função em 1998.

O estudo será desenvolvido no contexto dessa escola, focando nas experiências dos alunos do ensino médio integrado ao técnico, mais especificamente nas dificuldades relacionadas à sobrecarga de tarefas escolares. O objetivo é entender como a falta de organização e coordenação entre os professores na distribuição das atividades impacta os estudantes, ajudando a propor soluções para melhorar o equilíbrio entre as demandas acadêmicas e o bem-estar dos alunos.

A escolha desse ambiente escolar se justifica pela observação de que muitos alunos enfrentam desafios relacionados à quantidade de atividades acumuladas, o que tem afetado sua rotina e desempenho. Além disso, esse contexto acaba promovendo expressões figurativas de desespero, como “Nossa, vou me matar!”, “Pular da sacada hoje”, “Suicídio coletivo hoje às 23h59”, entre outras, que se tornam frequentes no ambiente escolar como uma forma exagerada de desabafo diante da sobrecarga. Esse uso de linguagem é comum entre os estudantes para expressar frustração e cansaço, sem intenção literal, mas que ainda assim reflete um nível alto de estresse e esgotamento.

A pesquisa tem, portanto, um foco específico na realidade dessa instituição, com o intuito de identificar as causas da sobrecarga de tarefas e possíveis soluções para reduzir o impacto negativo na vida dos alunos e promover um ambiente escolar mais saudável.

2. 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A sobrecarga de tarefas escolares é um tema que vem recebendo atenção crescente por parte de educadores, psicólogos e estudiosos da área de educação, dada a sua relevância para o desempenho acadêmico e a saúde mental dos estudantes. Em um ambiente escolar, a quantidade excessiva de atividades pode comprometer o equilíbrio emocional e o bem-estar dos alunos, levando a um aumento nos níveis de estresse e ansiedade (Libâneo, 2002).

Segundo Libâneo (2002), um ambiente escolar equilibrado, onde as atividades acadêmicas são distribuídas de forma organizada, pode promover um desenvolvimento mais saudável do estudante. A sobrecarga, porém, ocorre quando as demandas se acumulam devido à falta de uma coordenação entre os professores, o que gera períodos intensos de tarefas e avaliações concentradas em intervalos curtos. Essa falta de organização pode resultar em um desgaste emocional elevado, afetando o rendimento escolar e as relações pessoais dos alunos.

De acordo com a American Psychological Association (2019), o estresse escolar em adolescentes é uma preocupação crescente, e um dos principais causadores desse estresse é a quantidade excessiva de lições de casa e trabalhos.

Esse tipo de pressão pode desencadear sintomas físicos, como cansaço e dor de cabeça, e psicológicos, como irritabilidade e ansiedade, além de levar ao chamado "burnout escolar", caracterizado pela exaustão e pela perda de interesse nas atividades de estudo.

Além disso, o uso de expressões de desespero figurativas é uma resposta comum ao estresse escolar, especialmente em adolescentes. Em contextos de pressão, frases como "vou me matar" ou "pular da sacada" são usadas de forma exagerada e não literal, mas sinalizam um alto nível de frustração e cansaço emocional (Oliveira & Carvalho, 2017). Embora sejam expressões figurativas, seu uso frequente no ambiente escolar é um alerta para o esgotamento dos alunos e reflete o impacto psicológico de uma carga excessiva de trabalho.

Estrela (2000) também aponta que a organização pedagógica é essencial para minimizar o estresse escolar. Para ele, os professores devem estar atentos à distribuição de tarefas ao longo do período letivo, evitando períodos de sobrecarga que poderiam prejudicar a saúde mental dos alunos. Segundo o autor, a falta de uma coordenação eficiente entre os professores para ajustar prazos e dividir atividades ao longo do semestre é um dos fatores que agrava a sobrecarga escolar e intensifica os sintomas de estresse nos estudantes.

A questão da saúde mental dos adolescentes também merece destaque. Em sua pesquisa sobre o bem-estar psicológico em contextos escolares, Silva e Souza (2018) observaram que o excesso de tarefas está diretamente associado a quadros de ansiedade e esgotamento emocional, interferindo no desempenho acadêmico e na motivação dos estudantes. Eles ressaltam que, quando o ambiente escolar é estruturado de forma desorganizada, os alunos passam a ver as atividades como um fardo, e não como um meio de aprendizado, aumentando a probabilidade de abandono ou desmotivação.

Assim, a pesquisa propõe investigar as causas da sobrecarga de tarefas na ETEC de Hortolândia e as suas consequências na vida dos estudantes, especialmente no que tange à sua saúde mental. O objetivo é identificar as principais razões para essa sobrecarga e propor medidas para minimizar o impacto negativo, contribuindo para um ambiente escolar mais equilibrado e saudável.

2.3 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento desta pesquisa, será utilizado um conjunto de métodos e técnicas que permitirão coletar, tratar e analisar os dados de forma sistemática e precisa. O objetivo principal é investigar a sobrecarga de tarefas escolares e seus efeitos sobre a saúde mental dos alunos da ETEC de Hortolândia, identificando as principais causas dessa sobrecarga e sugerindo possíveis soluções.

A pesquisa será descritiva, pois visa caracterizar de maneira detalhada as condições da carga de tarefas escolares e como ela afeta os alunos, com foco na saúde mental e no bem-estar. Também terá caráter exploratório, pois buscará novos insights sobre um fenômeno específico, ainda pouco abordado em alguns contextos locais.

Além disso, a pesquisa será quantitativa, uma vez que se baseará na coleta de dados numéricos, como o número de tarefas acumuladas e a intensidade dos sintomas de estresse e ansiedade relatados pelos estudantes. A análise será feita por meio de gráficos e tabelas para facilitar a visualização dos dados.

Os dados a serem coletados incluem:

- Quantidade de tarefas escolares que os alunos recebem em um período específico.
- Relatos de sintomas psicológicos associados à sobrecarga de atividades, como estresse, ansiedade, cansaço e outros sintomas relacionados.
- Percepção dos alunos sobre o impacto das tarefas escolares em sua saúde mental e no seu desempenho acadêmico.

A coleta de dados será realizada por meio de questionários estruturados, com questões objetivas e subjetivas, aplicados aos alunos da ETEC de Hortolândia. O questionário será composto por perguntas fechadas (com respostas quantitativas) e abertas (para relatos qualitativos), permitindo uma análise mais ampla sobre o impacto da sobrecarga de tarefas.

O questionário incluirá tópicos sobre:

- Quantidade de tarefas (diária, semanal, etc.).
- Tempo gasto para concluir as atividades.
- Frequência de sintomas de estresse e ansiedade.
- Uso de expressões figurativas relacionadas ao desespero (como as mencionadas: "vou me matar", etc.).
- Grau de satisfação ou insatisfação com a distribuição das atividades escolares.

A população alvo da pesquisa será composta pelos alunos da ETEC de Hortolândia. A amostra será selecionada aleatoriamente, levando em consideração uma proporção de alunos de diferentes cursos e anos escolares, com a intenção de garantir diversidade nas respostas. A amostra será de aproximadamente 100 alunos, número que se mostra adequado para a análise estatística dos dados coletados.

Após a coleta dos dados, os questionários serão analisados por meio de técnicas quantitativas, como:

- Cálculo de médias e desvios padrão para medir a quantidade de tarefas e o tempo dedicado a elas.
- Análise de frequência para observar os sintomas mais comuns de estresse entre os alunos.
- Construção de gráficos e tabelas para ilustrar os resultados, facilitando a visualização dos dados.

Além disso, as respostas qualitativas das perguntas abertas serão analisadas com base em categorias e temas recorrentes, que serão agrupados para identificar padrões comuns nas percepções dos alunos.

Existem algumas limitações a serem consideradas nesta pesquisa, como:

- Possível viés de resposta: os alunos podem não se sentir completamente à vontade para relatar de forma honesta seus sintomas ou a quantidade de tarefas que recebem, devido a fatores como medo de julgamento ou de represálias.
- Amostra limitada: o número de alunos da amostra pode não ser representativo de todos os alunos da ETEC, o que pode restringir a generalização dos resultados.
- Tempo de aplicação: a pesquisa dependerá da disponibilidade dos alunos para responder ao questionário dentro de um período determinado, o que pode afetar o número de respostas coletadas.

A escolha de uma pesquisa descritiva e quantitativa se justifica pela necessidade de obter dados específicos sobre a sobrecarga de tarefas e seus efeitos sobre a saúde mental dos alunos de maneira objetiva e mensurável. O uso

de questionários estruturados permite uma coleta de dados eficiente e viável dentro do ambiente escolar, respeitando o tempo e a disponibilidade dos alunos.

2.4 SITUAÇÃO ATUAL

Antes do início deste projeto de pesquisa, a situação enfrentada pelos alunos da ETEC de Hortolândia refletia uma sobrecarga de tarefas escolares. Os estudantes frequentemente se viam com um número excessivo de atividades acumuladas, que eram atribuídas em diferentes disciplinas e com prazos conflitantes que exigiam grande parte de seu tempo. Esse volume de tarefas gerava um impacto negativo tanto na vida acadêmica quanto no bem-estar emocional dos alunos.

O ambiente escolar estava marcado por uma rotina exaustiva, onde os alunos, muitas vezes, se sentiam sobrecarregados pela quantidade de deveres. O ciclo de aulas, estudos e entregas de trabalhos não deixava espaço suficiente para o descanso e lazer, atividades essenciais para o equilíbrio psicológico e físico. A pressão para cumprir todos os prazos e realizar as tarefas com qualidade gerava um estresse constante, que afetava diretamente a saúde mental dos alunos.

Essa sobrecarga de tarefas escolares não se limitava apenas ao impacto físico e acadêmico. Muitos estudantes começaram a expressar, de forma figurada, o quanto a quantidade de atividades lhes causava sofrimento emocional. Frases como "Nossa, vou me matar!" ou "Vou pular da sacada hoje" se tornaram comuns nos corredores da escola, como uma maneira de descrever o desespero e a ansiedade causados pela pressão. Embora essas expressões não fossem literais, elas evidenciavam um problema real: o estresse extremo gerado pela sobrecarga de atividades.

A situação antes do início da pesquisa era de um ciclo constante de tarefas, sem uma estratégia clara para aliviar ou equilibrar a quantidade de atividades. Muitos alunos não sabiam como lidar com esse estresse, o que frequentemente resultava em quedas no desempenho acadêmico, falta de motivação e, em alguns casos, sintomas de ansiedade e depressão.

Além disso, os professores e a gestão escolar estavam cientes da sobrecarga, mas faltava uma análise mais profunda sobre as causas específicas desse problema e como ele poderia ser resolvido. Não havia uma coordenação eficaz entre os docentes para equilibrar os prazos e distribuir as tarefas de forma justa, o que piorava ainda mais a situação. A escola, portanto, estava em um cenário onde a pressão acadêmica estava gerando um ambiente de desconforto e desmotivação para os alunos, sem uma intervenção estruturada para modificar essa realidade.

A partir dessa situação, o projeto de pesquisa foi iniciado com o objetivo de compreender as causas dessa sobrecarga, identificar as consequências para os

alunos e buscar soluções práticas que pudessem aliviar a pressão e melhorar o bem-estar dos estudantes.

2.5 SITUAÇÃO PROPOSTA

Como solução para o problema da sobrecarga de tarefas e a pressão associada aos prazos acumulados, foi proposta a implementação de um sistema de organização automatizada dos prazos das atividades escolares. Esse sistema tem como base os seguintes elementos:

- Tarefas já com prazos definidos: O sistema analisaria todas as tarefas atribuídas aos alunos, com seus respectivos prazos de entrega.
- Prazos para fechamento de nota: Considerando os prazos finais para cada bimestre e a necessidade de entrega de avaliações antes dessas datas.
- Horários das aulas: O sistema teria em consideração o cronograma de aulas, levando em conta os períodos em que os alunos já estão ocupados com atividades escolares presenciais ou online.
- Tamanho do trabalho e tempo exigido: O sistema também calcularia a complexidade das tarefas e o tempo estimado necessário para realizá-las, ajustando os prazos de acordo com a carga de trabalho de cada aluno.

Com base nesses dados, o sistema organizaria automaticamente os prazos das tarefas de maneira equilibrada, evitando o acúmulo excessivo de atividades em um único período. Ele também poderia sugerir ajustes de cronograma, como reorganizar atividades mais complexas ou distribuir de maneira mais eficiente as tarefas entre as semanas, de modo a garantir que os alunos tenham tempo suficiente para realizar suas atividades sem sobrecarga.

Os principais resultados esperados com a implementação desse sistema incluem:

- Melhora na gestão do tempo dos alunos: Com uma visão mais clara e organizada dos prazos, os estudantes poderão planejar melhor suas atividades diárias e semanais, reduzindo a sensação de sobrecarga e permitindo que se dediquem de maneira mais eficiente a cada tarefa.
- Redução do estresse e ansiedade: Ao ter um cronograma mais equilibrado e realista, os alunos se sentirão menos pressionados e ansiosos com a quantidade de tarefas acumuladas. A organização ajudará a mitigar sentimentos de desespero e frustração, frequentemente expressados em frases como "vou me matar".

- Aumento no desempenho acadêmico: Com menos pressão e mais tempo disponível para se dedicar às atividades escolares, espera-se que os alunos consigam realizar seus trabalhos com mais qualidade, resultando em uma melhora no desempenho acadêmico geral.
- Maior colaboração entre professores e alunos: O sistema também pode funcionar como uma ferramenta de comunicação, permitindo que professores e alunos ajustem prazos em tempo real e colaborem para uma gestão mais eficiente das atividades escolares.
- Prevenção de problemas de saúde mental: A redução da carga emocional associada aos prazos de tarefas pode ajudar na prevenção de problemas como ansiedade e depressão, que são exacerbados pela sobrecarga acadêmica.
- Maior percepção de apoio por parte da instituição: Os alunos sentirão que a escola está atenta ao seu bem-estar e comprometida em criar um ambiente de aprendizado mais saudável, o que pode melhorar a relação dos estudantes com a instituição.

Em suma, o sistema visa transformar a experiência escolar, tornando-a mais equilibrada e menos estressante, com um impacto positivo no bem-estar dos alunos e no seu desempenho acadêmico.

2.6 RESULTADO

Embora o sistema de organização de prazos seja uma solução hipotética, acreditamos que sua implementação poderia ter um impacto significativo na rotina dos alunos. Se fosse colocado em prática, o sistema poderia otimizar a gestão do tempo, evitando a sobrecarga de tarefas e melhorando a distribuição de prazos de maneira equilibrada. Isso poderia resultar em uma redução no estresse dos alunos, com um aumento na qualidade do aprendizado e no desempenho acadêmico. Além disso, a ideia seria que, ao organizar melhor os prazos, os alunos se sentiriam mais no controle de suas responsabilidades, promovendo um ambiente escolar mais produtivo e saudável.

3 CONCLUSÃO

O tema abordado neste trabalho foi a sobrecarga de tarefas escolares e seus impactos na rotina dos alunos, especialmente no que diz respeito ao estresse e à dificuldade de gerenciamento do tempo. O objetivo foi identificar as causas dessa sobrecarga e propor soluções que pudessem aliviar os efeitos negativos dessa situação, proporcionando uma organização mais equilibrada das atividades acadêmicas. A importância desse estudo reside na necessidade de melhorar a qualidade de vida dos alunos e promover um ambiente escolar mais saudável, em

que os estudantes possam se dedicar ao aprendizado de maneira eficiente e sem o desgaste emocional excessivo.

A questão norteadora formulada no início deste trabalho foi: “De que maneira a falta de organização entre os professores na gestão dos prazos e na distribuição de tarefas ao longo do bimestre contribui para a sobrecarga de atividades dos alunos da ETEC de Hortolândia, afetando seu desempenho acadêmico e bem-estar emocional?”

A sobrecarga de tarefas é causada principalmente pela falta de organização no planejamento das atividades escolares, pela falta de comunicação entre os professores sobre os prazos e pela quantidade de conteúdos exigidos dentro de um período curto. Para reduzir os impactos dessa sobrecarga, uma solução hipotética seria a implementação de um sistema que organizasse automaticamente os prazos das tarefas, levando em consideração as aulas, os horários e o tempo necessário para a realização de cada atividade.

Apesar de o sistema proposto ser apenas uma hipótese, os resultados esperados indicam que, com a implementação de um mecanismo mais organizado, seria possível melhorar a qualidade de vida dos alunos, diminuindo o estresse e aumentando o desempenho acadêmico. Para um aprofundamento futuro, seria importante desenvolver esse sistema na prática, testando sua eficácia em diferentes contextos escolares e ajustando-o conforme as necessidades dos alunos e professores. Além disso, mais pesquisas podem ser realizadas para entender melhor os fatores que contribuem para a sobrecarga, explorando possíveis alternativas para melhorar a comunicação entre os professores e otimizar a gestão do tempo escolar.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Stress in Adolescents and the Impact of Schoolwork. 2019. Disponível em: <https://www.apa.org/news/stress-adolescents-schoolwork>. Acesso em: 15 set. 2023.

ESTRELA, Francisco. Educação e Stress: O Impacto da Sobrecarga nas Escolas. São Paulo: Editora da Universidade, 2000.

LIBÂNEO, José Carlos. Didática. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

OLIVEIRA, Mariana P.; CARVALHO, André. O Estresse no Ambiente Escolar e suas Implicações Psicológicas. Psicologia Escolar, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 45-60, 2017.

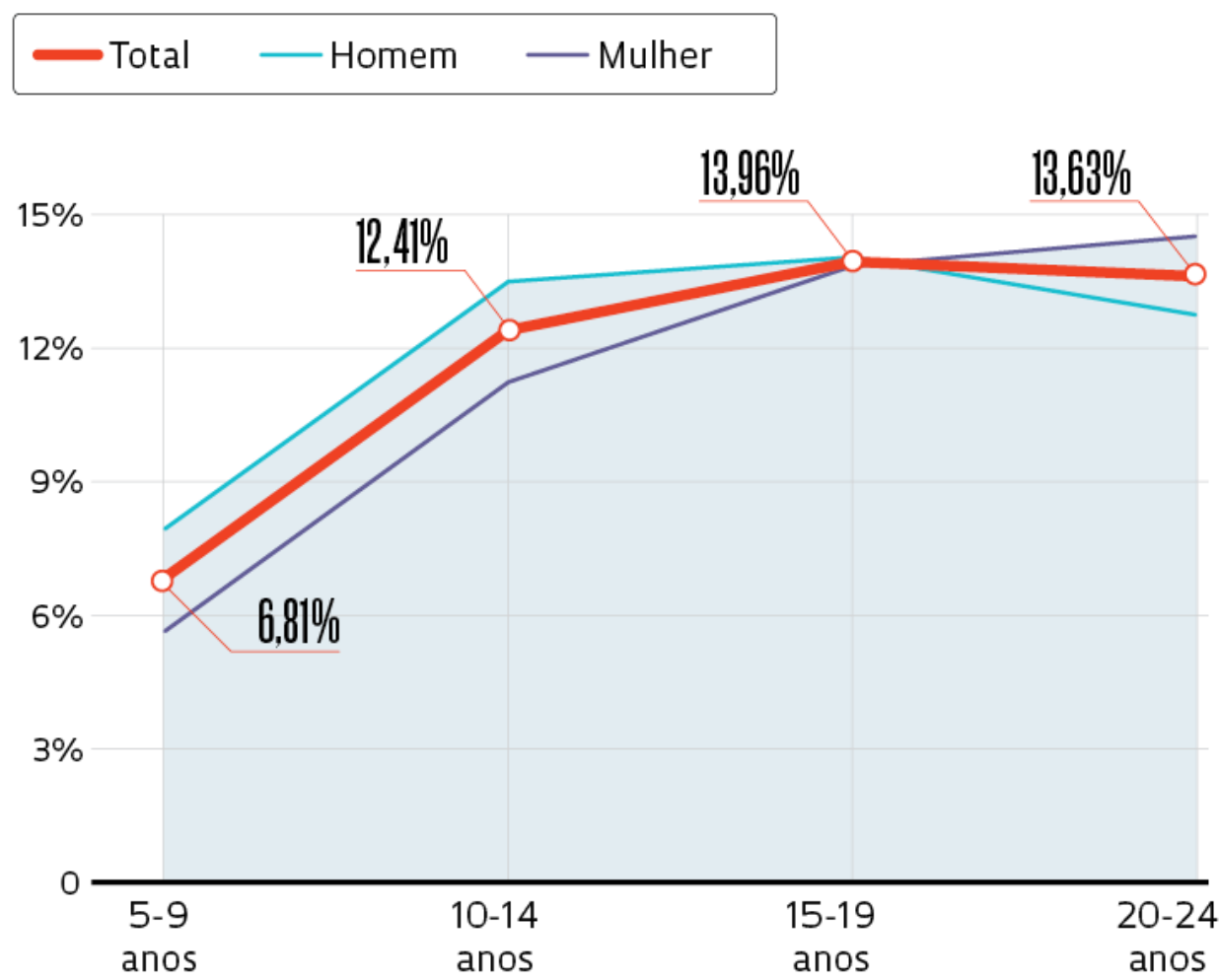
SILVA, Rafael; SOUZA, Luana. Bem-Estar Psicológico e o Excesso de Tarefas no Ensino Médio: Uma Abordagem Psicopedagógica. Revista Brasileira de Psicologia Educacional, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 210-225, 2018.

ANEXO

Anexo 1.

CURVA ASCENDENTE

Passagem da infância para adolescência é o período em que a ocorrência de casos mais cresce



FONTE KIELING, C. ET AL. JAMA PSYCHIATRY. 2024

Frequência de transtornos mentais dobra entre a infância e a adolescência : Revista Pesquisa Fapesp

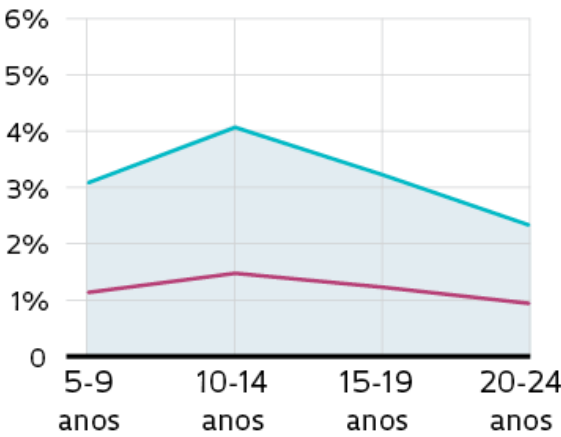
Anexo 2.

TRAJETÓRIAS DISTINTAS

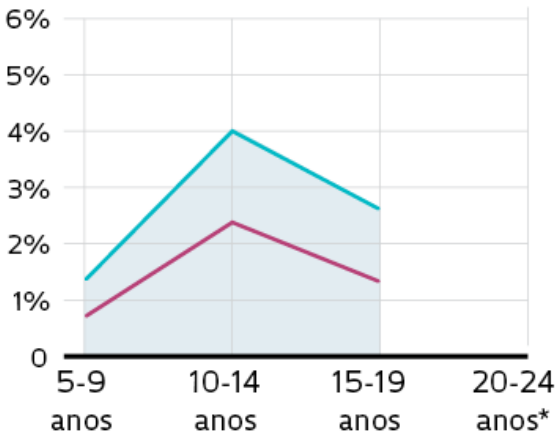
Frequência de TDAH e de transtorno de conduta atinge pico entre os 10 e os 14 anos, enquanto a de ansiedade e depressão entre os 20 e 24 anos



TDAH

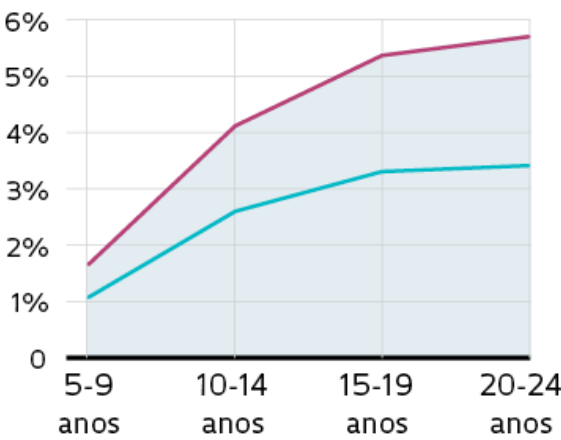


Transtorno de conduta

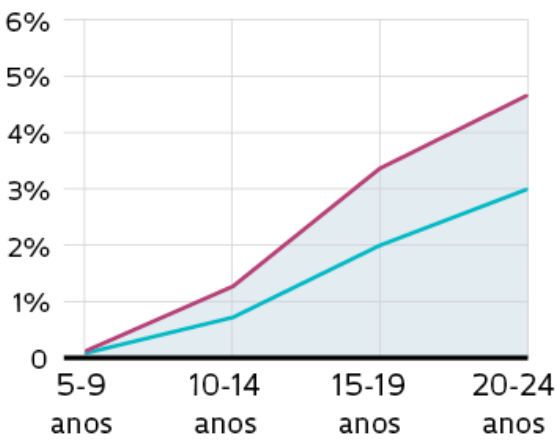


*Sem dados

Ansiedade



Depressão



FONTE KIELING, C. ET AL. JAMA PSYCHIATRY, 2024