

COLÉGIO SÃO LUÍS

**ENSINO MÉDIO
CURSO DE METODOLOGIA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

THIAGO CHAMLIAN CURI

APLICAÇÃO DO PRINCÍPIO DE PARETO NO ENSINO MÉDIO

São Paulo

2025

APLICAÇÃO DO PRINCÍPIO DE PARETO NO ENSINO MÉDIO

Artigo apresentado como requisito de aprovação em “Metodologia de Iniciação Científica”, na 2ª série do EM do Colégio São Luís

Orientador: Prof. Rafael Gomes Dias

São Paulo
2025

Se você persegue dois coelhos, não vai
pegar nenhum.

Provérbio russo

RESUMO

O presente trabalho de pesquisa tem como objetivo analisar de que forma o Princípio de Pareto pode contribuir para aprimorar a gestão do tempo e a produtividade de estudantes do ensino médio. A pesquisa fundamenta-se na ideia de que uma minoria das ações é responsável pela maioria dos resultados, aplicando esse conceito ao contexto acadêmico. A metodologia utilizada baseou-se em pesquisa bibliográfica e levantamento de dados provenientes de estudos nacionais e internacionais. Foram exploradas ideias como o contrabalanço e blocos de tempo, de Gary Keller e Jay Papasan, o propósito de vida segundo Viktor Frankl, e a definição de prioridades conforme Edwin Locke e Gary Latham. Conclui-se que sua aplicação no ambiente de ensino médio, permite que o aluno reconheça as atividades e ações mais relevantes, reduza o desperdício de tempo e consequentemente aumenta a eficiência no aprendizado.

Palavras-chave: Princípio de Pareto. Gestão de tempo. Produtividade. Ensino médio. Educação.

ABSTRACT

This research aims to analyze how the Pareto Principle can contribute to improving time management and productivity among high school students. The research is based on the idea that a minority of actions are responsible for the majority of results, applying this concept to the academic context. The methodology used was based on bibliographic research and data collected from national and international studies. Ideas such as counterbalancing and time blocks, by Gary Keller and Jay Papasan, the purpose of life according to Viktor Frankl, and the definition of priorities according to Edwin Locke and Gary Latham were explored. It is concluded that its application in the high school environment allows students to recognize the most relevant activities and actions, reduce wasted time, and consequently increase learning efficiency.

Keywords: Pareto principle. Time management. Productivity. High school. Education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 O PRINCÍPIO DE PARETO NO ENSINO MÉDIO	13
2.1 A busca por equilíbrio	14
2.3 Propósito	16
2.4 Prioridade	18
2.5 Blocos de tempo	20
3 CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

O tempo é o único recurso que todos os humanos têm igualmente, independente de classe, raça e religião, que o torna o bem mais valioso do mundo, mesmo assim nos deparamos com diversas dificuldades para gerenciá-lo de forma eficaz. Essa dificuldade se intensifica diante de um mundo marcado por excesso de informações, demandas constantes e múltiplas distrações. A capacidade de administrar o tempo se tornou, portanto, uma habilidade essencial para o sucesso pessoal, acadêmico e profissional.

Nesse contexto, algumas ferramentas, teorias e estratégias têm sido propostas com objetivo de ajudar indivíduos a usar o tempo de forma mais eficiente. Entre elas, destaca-se o Princípio de Pareto, amplamente conhecido como Regra 80/20, que oferece uma maneira prática de identificar quais atividades geram maior resultados, e consequentemente promovem uma gestão do tempo mais eficaz.

Formulado originalmente por Vilfredo Pareto, economista e sociólogo italiano, o princípio surgiu em 1896 quando Pareto observou que aproximadamente, 80% da riqueza da Inglaterra estava concentrada em apenas 20% da população. Intrigado, fez pesquisas em outros contextos e então identificou que o mesmo padrão se repetia, como na distribuição de terras e de recursos naturais. Essa relação intencionalmente desigual entre causas e efeitos foi inicialmente nomeada pelo economista de "Curva de Pareto". O conceito ficou esquecido por 44 anos, até que na década de 1940, o engenheiro americano Joseph Moses Juran resgatou a ideia. Juran trabalhava na melhoria de processos industriais nos Estados Unidos e no Japão no pós-guerra. O engenheiro percebeu que 80% dos defeitos da produção detinham de 20% das causas. Ele rebatizou o fenômeno como "Princípio de Pareto" e popularizou a ideia no meio profissional e empresarial, e revolucionou a gestão da qualidade para sempre. (REID, 2021 p.26)

Consoante a Richard Koch (2015, p.13) *“a minoria das causas, fatores ou esforços, em geral, leva à maioria dos resultados, produtos ou consequências. Portanto, para todos os propósitos práticos, quatro quintos do nosso esforço é irrelevante.”* O autor também destaca que o importante não é o percentual exato da desproporção, mas o reconhecimento que uma minoria dos elementos gera a maior parte dos efeitos. Um padrão recorrente, que se revela previsivelmente desequilibrado.

Esse fenômeno pode ser observado em diferentes áreas econômicas, onde é mais utilizado e aplicado de forma abrangente. Como na economia doméstica e finanças pessoais, no nível corporativo, e até na macroeconomia. Por meio da perspectiva que o Princípio de Pareto fornece, é possível então, a identificação de fatores centrais e de padrões desiguais em diversos cenários.

Uma pesquisa da (POF 2017-2018) do IBGE, indica que no Brasil as categorias de habitação, transporte e alimentação correspondem em média a 72,2% das despesas de consumo das famílias brasileiras. A habitação consome cerca de 36,6%, o transporte representa 18,1% e a alimentação 17,5%. A partir desses dados fica claro que apenas três categorias exercem uma influência decisiva no orçamento familiar. O que torna essencial a compreensão de que – as famílias brasileiras –deveriam priorizar esses fatores centrais fundamentais para a sobrevivência no mundo moderno, em detrimento de outros gastos periféricos para uma gestão financeira mais eficiente.

Essa aplicação não deve ser interpretada como uma restrição, mas como um meio para observar as reais proporções do gasto familiar. Dessa forma, o Princípio de Pareto possibilita uma análise profunda, onde sua interpretação, aponta quais são os fatores centrais nas despesas familiares, onde permite uma orientação segura para descolocar recursos que priorizem esses fatores. Por consequência, favorece tanto a estabilidade econômica quanto a capacidade de acumulação de patrimônio.

No campo corporativo, um estudo realizado por Kim, Singh e Winer (2019) analisou um conjunto de 339 empresas que não pertencem ao setor de bens de consumo embalados (CPG), a fim de verificar se o Princípio de Pareto se confirmava nos padrões de compra dos consumidores. Os resultados apontam que 20% dos principais clientes das determinadas empresas, foram responsáveis, em média, por cerca de 67% das vendas. Essa pesquisa expõe que a concentração de resultados em uma minoria de clientes é um fenômeno consistente, embora o percentual exato varie de acordo com o setor e o tipo de empresa.

A conclusão feita pelos pesquisadores, é mais um caso em que o Princípio de Pareto tem grande potencial de aplicação. Ao identificar a minoria dos clientes que gera a maior parte da receita, a empresa deve priorizar a manutenção desses clientes-chave, além de uma estratégia seletiva de gestão. Isso implica por exemplo, em direcionar investimentos em retenção, como programas de fidelidade, atendimento personalizado e políticas comerciais específicas que incentivem a continuidade e o

aumento do consumo desses clientes. Desse modo, a empresa assegura maior estabilidade financeira e reduz os riscos associados à perda de consumidores estratégicos.

Outra aplicação corporativa que merece destaque é o Diagrama de Pareto. Uma ferramenta em formato de gráfico, onde organiza causas ou problemas em ordem decrescente de impacto, frequência ou custo, permitindo que gestores identifiquem rapidamente quais os principais fatores que são responsáveis pela maior parte dos efeitos negativos em um processo. A partir de uma descrição da Revista Quality (2023), um gráfico de barras mostra as ocorrências de cada causa em ordem decrescente, com uma linha de percentual acumulado, chamado de linha de tendencia, que mostra a porcentagem acumulada da frequência das ocorrências.



Figura 1 - Exemplo ilustrativo do Diagrama de Pareto, Disponível em: [Diagrama de Pareto - Ferramentas da Qualidade](#)

Por meio da análise dos resultados do Diagrama de Pareto, os departamentos de controle de qualidade agora possuem conhecimento das áreas que precisam de melhorias. Ao se concentrar nas poucas causas críticas que resultam na maioria dos defeitos, a empresa pode obter o melhor retorno sobre seu investimento ao focar em solucionar os principais problemas, e não todos de uma vez. Em resumo, o Diagrama de Pareto fornece clareza e direção, ajudando as empresas a identificar e resolver os principais desafios e defeitos.

Já a nível macroeconômico, o Princípio de Pareto se mostra evidente na análise da identificação de padrões desiguais. Um bom exemplo foi reproduzido por

Hoffmann e Duarte (1972), que, ao examinarem os dados do censo demográfico da região Sul do Brasil em 1960, ajustaram-nos à chamada Curva de Pareto (Fig. 2). No gráfico, o eixo horizontal (v) indica a renda mensal per capita, enquanto no eixo vertical (u) a fração da população que recebe rendimentos superiores a determinado valor de v . O ajuste foi realizado a partir de rendimentos acima de Cr\$ 4.500 por pessoa, revelando uma queda acentuada da curva, que evidencia como apenas uma pequena parcela da população concentra os níveis mais elevados de renda.

Figura 3 - Curva de Pareto

Com dois parâmetros, ajustada aos dados de distribuição da renda na região Sul, em 1960 ($u = \frac{2647}{v^{1,394}}$ sendo u a fração dos que recebem renda que auferem renda mensal *per capita* maior que v).

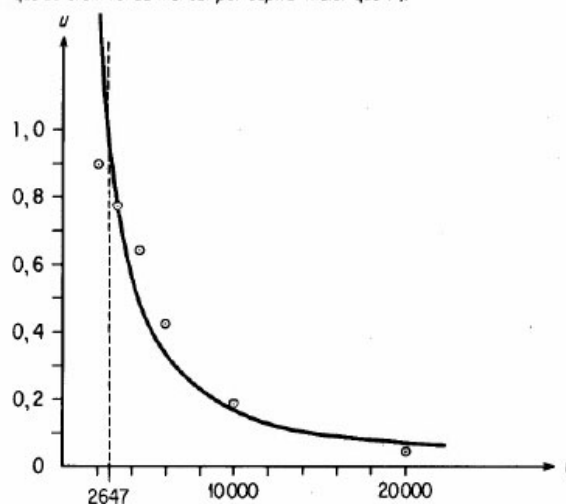


Figura 2 - A Curva de Pareto na análise de distribuição de renda na região Sul do Brasil em 1960, Disponível em: [SciELO Brasil - A distribuição da renda no Brasil](#)
[A distribuição da renda no Brasil](#)

Essa análise confirma que, no contexto macroeconômico, o Princípio de Pareto descreve com precisão a concentração de riqueza em uma minoria, oferecendo informações relevantes para reflexões sobre a desigualdade e um modo geral. Contudo, os autores destacam que o ajuste não cobre toda a população, mas apenas as classes mais ricas, sendo necessário cautela ao generalizar os resultados para o conjunto da sociedade.

A lógica do Princípio de Pareto, mostra-se também, altamente valiosa quando aplicado à vida pessoal. Compreender que nem todas as ações têm o mesmo peso nos resultados é essencial para uma gestão mais eficaz do tempo. Muitas vezes, uma única tarefa ou ação é a que realmente importa. As pessoas fazem diversas tarefas e

supõem que são produtivas, mas não é um jogo de quem faz mais. De acordo com Johann Wolfgang von Goethe (2022): *“as coisas que mais importam jamais devem estar à mercê de coisas que importam menos”*. Esse modo de pensar já é examinado há séculos por grandes pensadores. Marco Aurelio em seu livro *Meditações*, reforça essa perspectiva ao nos lembrar de quão precioso é o tempo.

Ao despertar, recorda-te do privilégio que é existir: o simples fato de respirar, de pensar, de amar e de agir é um presente raro e precioso. A cada momento que passa, a oportunidade de investir naquilo que enriquece a alma se esvai irremediavelmente. Não permitas que as trivialidades distraiam-te da tarefa maior de viver com dignidade e propósito, pois o tempo é o único bem que, uma vez perdido, jamais se recupera. (AURELIO 2021, p.45)

É exatamente o pensamento da preciosidade do tempo que é necessário para a identificar os fatores que geram mais resultados, de forma que o indivíduo pare de desperdiçar tempo em tarefas ou ações irrelevantes.

A utilização do Princípio de Pareto oferece uma estrutura teórica robusta para repensar a gestão do tempo, principalmente no contexto acadêmico. A aplicação desse princípio desafia a popular cultura da produtividade superficial, que prioriza a quantidade sobre qualidade, o planejamento excessivo de projetos, o perfeccionismo em tarefas irrelevantes e a falta de clareza sobre prioridades.

Dessa forma, é crucial reconhecer que a mudança do padrão superficial demanda uma transformação completa na maneira que o indivíduo enxerga a gestão de tempo. Escolas e famílias precisam abandonar a consagração do pensamento de “estar sempre ocupado”, e incentivar a reflexão crítica de como o tempo é investido. Como sintetiza o filósofo Sêneca em *Sobre a Brevidade da Vida*:

Não temos pouco tempo, mas perdemos muito. A vida é longa o suficiente, se bem aproveitada. Mas quando se desperdiça em luxo e indiferença, quando nada se faz de relevante, percebemos, no fim, que ela fugiu sem deixar rastro. (SÊNECA, 2017).

Essa perspectiva profunda do valor do tempo, se torna ainda mais urgente quando analisamos a realidade de estudantes do ensino médio. Para eles, usar o tempo com eficiência é um desafio constante. Cargas horárias desgastantes, múltiplas disciplinas para priorizar, prazos curtos e a pressão por bons resultados nos vestibulares perturbam a rotina de muitos jovens. Paralelamente, redes sociais, jogos online e vida social competem por sua atenção. Uma pesquisa da DataReportal (2023)

revelou que, globalmente, as pessoas passam, em média, 2 horas e 31 minutos por dia em redes sociais, e o uso de smartphones chega a aproximadamente 5 horas diárias, o que destaca o impacto das distrações digitais em nosso tempo.

No entanto, o maior desafio surge após o ensino médio. Na vida adulta, seja na universidade ou no mercado de trabalho, as demandas são muito maiores e mais relevantes: projetos e tarefas complexas, responsabilidades financeiras próprias, um ambiente laboral cada vez mais competitivo e a necessidade de equilibrar a vida pessoal e a profissional demandam uma gestão do tempo ainda mais eficiente. Um estudo feito pela McKinsey & Company (2020) indicou que 60% dos jovens entre 18 e 25 anos relatam dificuldades para cumprir prazos e equilibrar múltiplas responsabilidades, em parte devido à falta de habilidades organizacionais desenvolvidas previamente. Alunos que não desenvolvem estratégias de gestão de tempo com melhor qualidade, tendem a continuar a usar de forma ineficiente na fase adulta, e não atingem seu potencial máximo.

Por fim, sua aplicação estratégica não se limita apenas ao desempenho acadêmico. Com o desenvolvimento de habilidades de priorização e gestão do tempo, os estudantes constroem uma base sólida para desafios futuros e alcançam a verdadeira liberdade para usar seu tempo da forma que preferir. Conforme diz no livro de Eclesiastes:

Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu: tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou; [...] tempo de guardar e tempo de lançar fora. (ECLESIASTES 3:1-8 - Bíblia Sagrada)

Diante das constantes demandas impostas pelo mundo contemporâneo, um fator que permanece evidente é a dificuldade de administrar o tempo de maneira eficaz. A gestão do tempo se apresenta como um elemento crucial para que estudantes possam alcançar melhores resultados acadêmicos e pessoais, evitando desperdício de energia em tarefas de baixo impacto e priorizando aquilo que realmente gera resultados. Nesse cenário, o Princípio de Pareto se mostra como uma ferramenta estratégica, ao orientar na identificação da minoria das ações que produzem a maioria dos resultados. Assim, reuniu-se dados e reflexões com o propósito de responder ao seguinte problema de pesquisa: Como a aplicação do

Princípio de Pareto pode contribuir para a gestão do tempo e a produtividade de estudantes do ensino médio?

Este projeto de pesquisa aborda a aplicação do Princípio de Pareto como meio para aprimorar a gestão do tempo de estudantes do ensino médio, promovendo uma melhora no desempenho acadêmico e contribuindo para a preparação dos jovens aos desafios da vida adulta. A partir disso será examinado de que forma identificar ações mínimas que produzem os maiores resultados e desenvolver habilidades como foco e planejamento. Por fim, será examinada a importância da definição de prioridades na construção de um sistema produtivo mais eficaz.

2 O PRINCÍPIO DE PARETO NO ENSINO MÉDIO

A lógica do Princípio de Pareto rompe com a concepção tradicional de produtividade, que tende a associar desempenho e resultados ao volume de tarefas executadas ou esforço empregado. No caso dos estudantes de ensino médio, a aplicação do Princípio de Pareto mostra-se de alta relevância, tendo em vista que os alunos enfrentam diversas demandas acadêmicas e sociais, o que frequentemente resulta em dispersão de energia e tempo. Muitas vezes, os estudantes são orientados a distribuir igualmente sua atenção entre todas as áreas ou a acreditar que manter uma rotina equilibrada é o caminho para o sucesso. Contudo, essas ideias entram em conflito com a lógica do Princípio de Pareto, demonstrando que resultados extraordinários decorrem da minoria dos esforços e das ações, e não da tentativa de fazer tudo ao mesmo tempo.

Nesse contexto, aplicar o Princípio de Pareto significa reconhecer o desbalanceamento que as matérias, conteúdos ou métodos de estudo possuem no desempenho acadêmico. Por exemplo, um estudo com estudantes do ensino médio comparou abordagens de aprendizagem superficial e profunda em diferentes disciplinas, e verificou que os ambientes que favorecem a aprendizagem profunda, aqueles focados em conceitos centrais, resultam em um desempenho significativamente melhor do que aqueles que a aprendizagem superficial. (MCDANIEL et al., 2025)

A aplicação do Princípio de Pareto no Ensino Médio não se restringe apenas a técnicas de gestão de tempo, mas envolve um pensamento amplo sobre como os estudantes organizam sua rotina e tomam decisões sobre onde investir sua energia e

tempo. Para que a minoria dos esforços gere a maioria dos resultados, é necessário que o aluno saiba identificar o que está alinhado ao seu propósito, definir prioridades de forma eficiente e determinar períodos de foco estratégicos para executá-las.

2.1 A BUSCA POR EQUÍLBIO

Historicamente, a ideia de vida equilibrada, é recente. Durante muito tempo, trabalho era vida. Já que a sobrevivência dependia exclusivamente de atividades como comércio, caça, agricultura, criação de animais etc. Em geral as pessoas trabalhavam de acordo com suas necessidades e ambições.

Entretanto, com o início da Revolução Industrial no século XIX, pela primeira vez na história, muitos estavam trabalhando uns para os outros. Uma era em que o trabalho foi marcado por chefes autoritários, longas jornadas e condições precárias, o que resultou em greves e movimentos sociais. Mesmo assim, a ideia de equilíbrio entre trabalho e vida só foi difundida na década de 1980, em resposta a mudanças sociais e pressões por flexibilidade do laboral.

O fortalecimento deste discurso ocorreu em paralelo ao crescimento da cultura da produtividade, e à valorização de estilos de vida que buscavam conciliar família, carreira e lazer. Desse modo, o equilíbrio absoluto passou a ser entendido pelas pessoas como condição ideal de bem-estar. Nesse contexto, o equilíbrio se consolidou como meta amplamente aceita, frequentemente associada à ideia de “vida plena” e satisfação pessoal.

Essa perspectiva do equilíbrio perfeito, não se limita apenas ao mundo do trabalho. Um estudo conduzido por Alpturk Akcoltekin (2015) mostra que jovens em idade escolar, mais especificamente no 12º ano no sistema educacional turco – equivalente ao 3º ano do ensino médio no Brasil – enfrentam dilemas semelhantes aos dos adultos, ao tentar equilibrar estudos, vida social, atividades extracurriculares e o uso de tecnologias digitais. Assim como os adultos diante da pressão profissional, os estudantes também vivenciam tensões relacionadas ao gerenciamento de tempo e energia entre diferentes demandas.

Em uma pesquisa qualitativa transnacional, Williams e James (2024) identificaram que empregados de diferentes países e gêneros, consistentemente relacionaram a satisfação pessoal à possibilidade de manter equilíbrio entre vida profissional e pessoal, e a capacidade de desfrutar simultaneamente os diferentes

domínios da vida. Para os entrevistados, “O equilíbrio entre vida profissional e pessoal foi consistentemente apresentado como um fator determinante para a satisfação com a vida.” (WILLIAMS; JAMES, 2024, p. 12). O artigo também aponta que a busca por equilíbrio não é apenas uma construção social ou modismo recente, mas uma necessidade psicológica.

Embora amplamente difundido como ideal de vida, o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal mostra-se, na prática, um objetivo ilusório de alcançar. Foi o que mostrou um estudo feito por Kossek e Ozeki (1998), identificaram que quando o equilíbrio é concebido como uma condição estática e perfeita, a busca por alcançá-lo tende a gerar frustração constante, na medida em que pequenos desequilíbrios cotidianos são interpretados como falhas pessoais. Assim, longe de promover qualidade de vida, o ideal do equilíbrio pode tornar-se mais uma fonte de pressão psicológica e estresse contínuo.

Os resultados desta meta-análise sugerem que existe uma relação negativa consistente entre todas as formas de conflito trabalho-família e satisfação profissional-pessoal. Os funcionários que enfrentam níveis mais elevados de conflito trabalho-família relatam níveis mais baixos de satisfação profissional e pessoal, o que corrobora a ideia de que a busca pelo equilíbrio perfeito muitas vezes produz mais tensão do que alívio. (Kossek e Ozeki 1998, p. 141)

No campo da produtividade pessoal, Gary Keller e Jay Papasan (2013), em *A Única Coisa*, argumentam que o equilíbrio absoluto entre vida profissional e pessoal é uma ilusão que conduz à mediocridade. Segundo os autores, a tentativa de manter todas as áreas da vida com a mesma prioridade, gera dispersão de energia e impede que o indivíduo alcance resultados significativos. Em contraponto a essa visão, os autores propõem o conceito de contrabalanço, segundo o qual é natural e necessário que determinados aspectos da vida recebam maior atenção em certos momentos, em detrimento de outros. E assim, direcionar os esforços para o que é essencial em cada período.

A maioria dos estudantes já pratica a técnica de contrabalanço. Um exemplo claro ocorre durante os períodos de provas, quando há um aumento significativo de tempo dedicado aos estudos. De acordo com levantamento da PubMed Central (2022), os estudantes relatam estudar, em média, 4,36 horas semanais em períodos regulares, enquanto nas semanas de provas esse número sobe para 11,12 horas. Um aumento de 156%. Essa mudança de comportamento evidencia como alguns alunos

ajustam temporariamente seus esforços para lidar com demandas acadêmicas críticas, priorizando o estudo em detrimento de outras atividades.

Essa prática revela como o aumento de dedicação pode produzir efeitos positivos no desempenho. Um artigo da Revista Nature escrito por Okano et al. (2019) aponta que o número de horas de estudo apresenta impacto positivo e significativo sobre as notas finais. De forma mais direta, os alunos que estudam por mais tempo em casa tendem a obter resultados superiores em comparação àqueles que mantêm hábitos de estudo limitados. Assim, o contrabalanço, aplicado a esfera educacional, demonstra-se uma estratégia eficaz para alcançar melhores resultados acadêmicos.

Em adição, a teoria de Clark, conhecida como *Work/Family Border Theory*, defende que a interação entre trabalho e vida pessoal não deve ser vista como estática, mas como um processo de constante contrabalanço. O autor afirma que cada fase da vida exige maior dedicação a determinados domínios, e que a tentativa de manter equilíbrio rígido entre eles é contraproducente. Esse ponto de vista converge com o de Gary Keller e Jay Papasan (2013), ao ressaltar que diferentes momentos demandam esforços seletivos em áreas específicas. (CLARK, S. C., 2000)

Em suma, o conceito de contrabalanço mostra-se mais realista e eficaz do que a busca por um equilíbrio estável. Ao aceitar o desequilíbrio temporário, o indivíduo consegue alinhar tempo e energia com seu propósito e prioridade naquele momento, o que se constitui em pré-requisito para identificar a minoria dos esforços que geram maior parte dos resultados.

2.2 PROPÓSITO

A noção de propósito tem sido amplamente estudada como um fator essencial para o bem-estar, a motivação, e a clareza de vida. Viktor Frankl, ao analisar a experiência humana em situações extremas, destacou que a busca por sentido é a força primária que move o indivíduo, o que permite a superação de adversidades e que mantenha a consistência de suas ações diante das maiores dificuldades e desafios. Conforme o autor: “*Quem tem um porquê enfrenta quase todos os como*” (FRANKL, 2019, p. 83). Nesse sentido, o propósito não se limita a apenas metas profissionais ou acadêmicas, mas representa um guia orientador da vida, funcionando como critério de decisão sobre o que priorizar e como agir em diferentes situações.

De algum modo, o sofrimento deixa de ser sofrimento no momento em que encontra um sentido, como o sentido de um sacrifício. Sem sofrimento e morte, a vida humana não pode ser completa. A maneira como um homem aceita seu destino e todo o sofrimento que ele implica, a maneira como ele carrega sua cruz, lhe oferece ampla oportunidade — mesmo sob as circunstâncias mais difíceis — de acrescentar um significado mais profundo à sua vida.” (FRANKL, 2019, p. 113)

Do mesmo modo, no contexto estudantil, os desafios e pressões acadêmicas podem ser interpretados como parte de um processo que contribui para um propósito maior, deixando de ser apenas obstáculos para se tornarem etapas de crescimento. Um estudo realizado com 214 estudantes do Ensino Médio de escolas públicas de Goiás aponta que os propósitos de vida mais comuns entre eles foram “ser uma boa pessoa” e “ter um emprego”. Isso indica que o propósito está fortemente ligado tanto a valores pessoais quanto a metas profissionais. Além disso, constatou-se que visões positivas do futuro estavam associadas ao bem-estar e felicidade. O que reforça como a percepção de sentido pode transformar dificuldades escolares em etapas de desenvolvimento. (VAZ; BESSA, 2025)

Em especial, a importância do propósito reflete diretamente na forma como o indivíduo interpreta a sua própria existência. Seligman (2011) destaca que a presença de sentido na vida está associada ao progresso humano, pois permite o fortalecimento da identidade e resiliência diante de mudanças inevitáveis. Ter clareza de propósito significa, portanto, viver orientado por valores que constantemente servem de referência em momentos de crescimento, e em fases de frustração ou falta de motivação.

No cenário da produtividade, o propósito desempenha na orientação na tomada de decisões e o gerenciamento do tempo. Em vez do indivíduo dispersar energia e tempo entre múltiplas demandas, o estudante que tiver clareza de propósito tende a colocar energia e atenção de forma mais estratégica, o que reduz a sobrecarga e aumenta a eficiência. Em fases como o ensino médio, em que coexistem pressões escolares, sociais e familiares, essa clareza atua como um filtro, distinguindo o que realmente importa das tarefas secundárias.

O propósito deve ser entendido como um fator que orienta escolhas, organiza as prioridades e providencia a disciplina necessária para alcançar resultados extraordinários. Ao alinhar propósito e produtividade, o estudante fortalece seu rendimento acadêmico, a eficiência de suas decisões, e consequentemente uma melhora da gestão do tempo.

Estudos reforçam a função do propósito como elemento fundamental para o bem-estar e o engajamento do indivíduo. O objetivo de uma pesquisa realizada por Baumeister et al. (2013, p.507) tinha como objetivo distinguir a felicidade e o significado na vida, os autores concluíram que *“satisfazer as necessidades e desejos aumentava a felicidade, mas era em grande parte irrelevante para o significado. O significado envolve integrar o passado, o presente e o futuro”*. Além dessa conclusão, o estudo revelou que, a felicidade está associada ou presente a experiências diárias, já o significado está conectado a ações consistentes de fazer algo em prol de algo maior.

Além disso, o propósito conecta-se diretamente ao desempenho, pois mobiliza motivação sustentada. Enquanto metas e objetivos de curto prazo muitas vezes perdem o poder de engajamento ou motivação, o propósito funciona como uma fonte contínua de energia, capaz de sustentar o esforço constantemente em qualquer condição.

A partir dessa perspectiva, o propósito se relaciona com a lógica da aplicação do Princípio de Pareto na vida de estudantes de ensino médio. Isso porque reconhecer que uma minoria das ações gera a maioria dos resultados exige clareza sobre quais tarefas de fato estão alinhadas ao propósito maior do estudante. Nesse sentido, não basta ser produtivo: é preciso ser produtivo em direção ao que importa.

2.3 PRIORIDADE

A definição de prioridades é um dos pilares fundamentais para a organização da vida pessoal e acadêmica, sendo constantemente discutida nas áreas da psicologia, educação e gestão. No ponto de vista conceitual, a prioridade remete ao que vem antes, àquilo que deve ser colocado em primeiro lugar. Schwartz (2004) estuda sobre o comportamento e a psicologia cognitiva, onde mostra que a definição clara de prioridades possibilita a redução da sobrecarga mental e uma melhora na capacidade de tomada de decisão. Também aborda que estabelecer prioridades constitui um processo de organização cognitiva, o qual possibilita que o indivíduo filtre informações, reduza incertezas e faça melhores escolhas durante sua vida.

O processo de definir prioridades implica em direcionar energia e tempo para tarefas consideradas mais relevantes em determinado período, entre outras múltiplas possibilidades. A Teoria da Autodeterminação, proposta por Deci e Ryan (2000),

aponta que o indivíduo que alinha suas prioridades a seu propósito, demonstra níveis elevados de motivação e sensação de bem-estar. Complementando essa visão, Oliveira e Santos (2023) evidencia que ações estruturadas em gestão do tempo, baseadas, por exemplo, na definição clara de prioridades, resulta em uma melhoria significativa no desempenho acadêmico e reduz o estresse sofrido por estudantes.

Nesse sentido, a definição de prioridades converte diretamente com a lógica do Princípio de Pareto, segundo a qual uma minoria das ações é responsável pela maior parte dos resultados. Identificar a prioridade central equivale, portanto, a reconhecer quais atividades e ações representam os 20% que causam impacto desproporcional sobre o desempenho, evitando a dispersão em tarefas de baixo retorno.

Um estudo conduzido por Locke e Latham (2002) sobre teoria das metas (goal-setting theory) demonstra a eficácia da definição de prioridades. Os autores relatam que objetivos específicos e desafiadores instigam um desempenho significativamente maior em comparação com metas inespecíficas ou múltiplas objetivos de mesma relevância. Segundo os autores: *“a meta afeta o desempenho ao direcionar a atenção, mobilizar esforço, aumentar a persistência e motivar o desenvolvimento de estratégias”* (LOCKE; LATHAM, 2002, p. 705). Os resultados dessa teoria confirmam que a objetividade na priorização é um fator essencial para alcançar resultados consistentes.

Quanto maior a meta, maior o esforço investido e melhor o desempenho alcançado. Quando as pessoas estabelecem metas altas e específicas, com feedback e comprometimento, o desempenho melhora significativamente em comparação com metas vagas ou baixas. Essas metas altas e específicas atuam como uma forte direção para a atenção, energizam o esforço, aumentam a persistência e estimulam o desenvolvimento de estratégias. (Tradução autoral) (LOCKE; LATHAM, 2002, p. 706)

Verifica-se então, que a definição de prioridades representa um elemento essencial para a gestão de tempo eficiente, principalmente quando utilizada no meio educacional. Desse modo, o estudante obtém resultados expressivos com o mínimo de esforço e energia. A prioridade não deve ser entendida como uma restrição, mas como estratégia fundamental para integrar propósito, produtividade e resultados.

Em contraponto, outros estudos indicam que o excesso de metas ou objetivos pode comprometer a eficácia do desempenho. Earley e Erez (1991) demonstram que a múltiplos objetivos, aumentam a sobrecarga cognitiva, reduz a consistência da ação e eleva os níveis de estresse. Nesse sentido, propôs que a concentração em um

único objetivo central favorece a clareza de direção e dos esforços, podendo ser entendida como uma estratégia que maximiza os recursos pessoais disponíveis.

Essa perspectiva se reforça no contexto escolar, ao analisar as dificuldades de gestão de tempo enfrentadas por estudantes, demonstrando que a dispersão em múltiplas tarefas simultâneas compromete significativamente o rendimento acadêmico. A aplicação da estratégia de foco em um objetivo central pode significar priorizar temporariamente a preparação para uma prova importante, concentrando energia e tempo do adolescente. (MARCILIO et al, 2021)

A definição eficaz de prioridades depende da clareza do que é realmente considerado essencial em termos de valores e orientação de vida. Damon, Menon e Bronk (2003) apontam que adolescentes com senso de propósito, demonstram maior persistência e engajamento em tarefas de longo prazo. A prioridade deve estar relacionada com o propósito maior do indivíduo.

2.4 BLOCOS DE TEMPO

A organização da rotina por meio de blocos de tempo constitui uma estratégia de gestão que visa o foco em atividades que se conectem com uma prioridade maior. Em termos conceituais, trata-se de planejar períodos delimitados durante o dia para a execução exclusiva de tarefas. Essa prática evita a prática da multitarefa, que compromete significativamente a eficiência, aumenta o tempo necessário para completar atividades e eleva a probabilidade de cometer erros (RUBINSTEIN; MEYER; EVANS, 2001). Nesse sentido, os blocos de tempo são compreendidos como uma técnica que garante maior qualidade no desempenho.

No ponto de vista da educação, a aplicação de blocos de tempo é de grande relevância para estudantes, pela sua aplicação na gestão de tempo. Um estudo de Nonis e Hudson (2010) demonstram que o gerenciamento do tempo está alinhado ao desempenho acadêmico, especialmente quando envolve períodos de dedicação exclusiva ao estudo.

A estratégia de blocos de tempo, ao ser interpretada pelo conceito do Princípio de Pareto, funciona como o espaço reservado para a execução das tarefas de maior impacto, aquelas que são de alta prioridade para o estudante. Enfim, reconhece-se que a criação de blocos de tempo representa uma estratégia que integra atenção,

propósito, prioridades e conseqüentemente resultados significativos de forma consistente.

Ademais, a utilização de blocos de tempo se relaciona diretamente com o conceito de foco profundo (*deep work*), defendido pelo neurocientista Cal Newport. Segundo o autor: *“Para produzir no seu nível máximo, você precisa trabalhar por longos períodos com total concentração em uma única tarefa, livre de distrações. Em outras palavras, o tipo de trabalho que otimiza seu desempenho é o trabalho profundo.”* (NEWPORT, 2016, p. 44).

Uma pesquisa conduzida por Mark, Gudith e Klocke (2008) revelou que profissionais interrompidos em suas tarefas demandaram, em média, vinte e três minutos para recuperar o mesmo nível de foco antes de ser interrompido. Esse resultado sugere que a dispersão da atenção compromete o desempenho e gasta energia cognitiva para retomar a atividade. A criação de blocos de tempo, portanto, é uma forma de mitigar esses efeitos, protegendo períodos de concentração extrema contra interferências externas.

O autocontrole não é um recurso ilimitado. Cada ato de autocontrole consome uma parte dele. Você tem apenas uma determinada quantidade de força de vontade em um determinado momento e, se a usar em uma coisa, restará menos para usar em outra. É por isso que a gestão do tempo e as rotinas são tão importantes: elas ajudam a conservar a força de vontade, transformando a tomada de decisões em hábitos automáticos. (Tradução autoral) (BAUMEISTER; TIERNEY, 2011, p. 35)

Por fim, a técnica de blocos de tempo também se relaciona à gestão estratégica de força de vontade e motivação. Baumeister et al. (1998) demonstra em estudos sobre autorregulação, que a força de vontade é um recurso limitado, que se esgota mais rapidamente quando disperso em múltiplas atividades. Ao determinar períodos específicos para a execução de tarefas prioritárias, o indivíduo otimiza o uso desse recurso, direcionando-o para o que gera maior retorno em termos acadêmicos ou profissionais.

3 CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo analisar como a aplicação do Princípio de Pareto pode contribuir para aprimorar a gestão do tempo e a produtividade de estudantes do ensino médio. A partir da reflexão teórica e da análise de estudos e

pesquisas, verificou-se que o Princípio de Pareto, originalmente criado por Vilfredo Pareto e posteriormente aplicado de forma prática por Joseph Juran, tem um potencial de aplicação muito maior do que apenas campo econômico e analítico, estendendo-se à esfera educacional e pessoal.

Ao longo da pesquisa, observou-se que a lógica do Princípio de Pareto permite ao estudante identificar quais atividades, matérias ou ações exercem maior relevância e influência de seu desempenho acadêmico, o que favorece o uso mais eficiente do tempo. Com base no livro *A Única Coisa* de Keller e Papasan (2013), a ideia de contrabalanço mostra-se essencial para a compreensão que o equilíbrio absoluto entre estudo ou trabalho e vida pessoal é ilusório, e que o foco seletivo em determinadas áreas, em momentos específicos, é o que conduz a resultados consistentes. Da mesma forma, os conceitos de propósito, discutidos por Frankl (2019), e de prioridades, abordados por Locke e Latham (2002), revelaram-se indispensáveis para orientar decisões e gestão de tempo.

Este estudo indica que o uso estratégico do Princípio de Pareto no ensino médio pode transformar a forma como os estudantes gerenciam o seu tempo, e auxilia no desenvolvimento de competências como foco, planejamento e priorização. Essa abordagem promove um aumento no desempenho acadêmico, e uma consciência mais ampla sobre a importância de direcionar energia e tempo às ações que mais importam.

Conclui-se, portanto, que a aplicação do Princípio de Pareto na educação é uma ferramenta eficaz de autogestão e aprendizado. Ao permitir que o estudante reconheça a desproporção entre esforço e resultado, o princípio oferece uma base prática para lidar com as exigências escolares, e futuramente, da vida adulta, de desempenho e atenção.

REFERÊNCIAS

AKCOLTEKIN, Alpturk. High school students' time management skills in relation to research self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, v. 10, n. 16, p. 2343–2351, 2015.

AURÉLIO, Marco. *Meditações*. Tradução de Rui Carlos Fonseca. Lisboa: Penguin Clássicos, 2023.

BAUMEISTER, Roy F.; TIERNEY, John. *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. New York: Penguin, 2011.

BAUMEISTER, Roy F. et al. Self-regulation and the executive function: the limited resource model of willpower. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 74, n. 2, p. 774–789, 1998.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2019*. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

CLARK, S. C. Work/family border theory: a new theory of work/family balance. *Human Relations*, v. 53, n. 6, p. 747–770, 2000.

DATAREPORTAL. *Digital 2023: Global Overview Report*. 2023. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>. Acesso em: 28 set. 2025.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. *Self-determination theory*. New York: University Press, 2000.

ECLESIASTES. *Bíblia Sagrada*. Tradução de João Ferreira de Almeida. Cap. 3, v. 1–8. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 1995.

EINSTEIN, Gilles O.; MCDANIEL, Mark A.; THOMAS, Ruthann; MAYFIELD, Sara; SHANK, Hilary; MORRISETTE, Nova; BRENEISER, Jennifer. Multiple processes in prospective memory retrieval: factors determining monitoring versus spontaneous retrieval. *Journal of Experimental Psychology: General*, v. 134, n. 3, p. 327–342, ago. 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16131267/>. Acesso em: 28 set. 2025.

FRANKL, Viktor. *Em busca de sentido*. São Paulo: Editora Auster, 2019.

GOETHE, Johann Wolfgang von. *Zur Farbenlehre*. Tübingen: J.G. Cotta'sche Buchhandlung, 1810. Disponível em: <https://archive.org/details/zurfarbenlehre00goet>. Acesso em: 28 set. 2025.

HOFFMANN, Rodolfo; DUARTE, João Carlos. A distribuição da renda no Brasil. *Revista de Administração de Empresas*, v. 12, n. 2, p. 46–66, 1972.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017–2018: primeiros resultados*. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

KELLER, Gary; PAPASAN, Jay. *A única coisa: o foco pode trazer resultados extraordinários para sua vida*. São Paulo: Editora Gente, 2013.

KIM, Namwoon; SINGH, Vikas; WINER, Russell S. The Pareto rule for luxury goods and services. *Journal of Business Research*, v. 102, p. 295–303, 2019.

KOCH, Richard. *The 80/20 Principle: The secret to achieving more with less.* Nova York: Crown Business, 1999.

KOSSEK, Ellen Ernst; OZEKI, Cynthia. Work–family conflict, policies, and the job–life satisfaction relationship: a review and directions for organizational behavior–human resources research. *Journal of Applied Psychology*, v. 83, n. 2, p. 139–149, 1998.

LOCKE, Edwin A.; LATHAM, Gary P. *A theory of goal setting & task performance.* Englewood Cliffs: Prentice Hall, 2002.

MARCILIO, F. C. P.; BLANDO, A.; ROCHA, R. Z.; DIAS, A. C. G. Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: relato da construção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, 2021.

MARK, Gloria; GUDITH, Daniela; KLOCKE, Ulrich. The cost of interrupted work: More speed and stress. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI 2008)*, p. 107–110, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/221518077_The_cost_of_interrupted_work_More_speed_and_stress. Acesso em: 28 set. 2025.

McDANIEL, Mark A.; HOWARD, Daniel C.; EINSTEIN, Gilles O. The read–recite–review study strategy: effective and portable. *Psychological Science*, v. 20, n. 4, p. 516–522, abr. 2009. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2009.02325.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19320858/>. Acesso em: 28 set. 2025.

MCKINSEY & COMPANY. *Educação para o emprego: projetando um sistema que funcione.* Disponível em: <https://www.mckinsey.com.br/educacao-para-o-emprego>. Acesso em: 28 set. 2025.

NEWPORT, Cal. *Deep work: rules for focused success in a distracted world.* Nova York: Grand Central Publishing, 2016.

Nonis, S. A., & Hudson, G. I. Performance of college students: Impact of study time and study habits. *Journal of Education for Business*, 85(4), 229–238, 2010. Disponível em: [Performance of college students: Impact of study time and study habits](#). Acesso em: 28 set. 2025.

OKANO, K.; KACZMARZYK, J. R.; DAVE, N.; GABRIELI, J. D. E.; GROSSMAN, J. C. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *npj Science of Learning*, v. 4, artigo 16, 2019. <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>.

OLIVEIRA, C. T. Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 32, n. 3, p. 1–9, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Bt5dSPp6hRN4Sx9CvtWHpJh/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 28 set. 2025.

QUALITY MAGAZINE. Pareto Diagram: A Quality Tool for Problem Solving. 2023. Disponível em: [Pareto Charts in Quality Control: A Snapshot | Quality Magazine](#)

REID, R. D.; SANDERS, N. R. *Operations management: an integrated approach*. 7. ed. Hoboken: Wiley, 2020.

RUBINSTEIN, Joshua S.; MEYER, David E.; EVANS, Jeffrey E. Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, v. 27, n. 4, p. 763–797, ago. 2001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11518143/>. Acesso em: 28 set. 2025.

SCHUNK, Dale H.; PINTRICH, Paul R.; MEECE, Judith L. *Motivation in education: theory, research, and applications*. 4. ed. Boston: Pearson, 2014.

VAZ, Maria Zilda; BESSA, Sônia. Propósito de vida, significado e futuro: uma análise de objetivos e bem-estar em estudantes do ensino médio. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 22, n. 65, p. 100–122, maio 2025. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/issue/view/70>. Acesso em: 28 set. 2025.