



Universidade Federal do Pampa

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CAMPUS SANT'ANA DO LIVRAMENTO
GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO**

AMANDA SANTANA NUNES

**CONCILIAÇÃO ENTRE TRABALHO, FAMÍLIA E ESTUDO DOS
TRABALHADORES-ESTUDANTES DE ADMINISTRAÇÃO DA UNIPAMPA**

TRABALHO DE CURSO

**Sant'Ana do Livramento
2025**

AMANDA SANTANA NUNES

**CONCILIAÇÃO ENTRE TRABALHO, FAMÍLIA E ESTUDO DOS
TRABALHADORES-ESTUDANTES DE ADMINISTRAÇÃO DA UNIPAMPA**

Trabalho de Curso apresentado ao Curso de Administração, da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA, RS) como requisito para obtenção do título de Bacharel em Administração.

Aprovado em __ de __ de 2025:

Prof. Dr. Igor Baptista de Oliveira Medeiros
(Presidente/Orientador)

Profa. Dra. Katiuscia Schiemer Vargas
(Membro da banca)

Profa. Vanessa Rabelo Dutra
(Membro da banca)

**Sant'Ana do Livramento
2025**

CONCILIAÇÃO ENTRE TRABALHO, FAMÍLIA E ESTUDO DOS TRABALHADORES-ESTUDANTES DE ADMINISTRAÇÃO DA UNIPAMPA

RESUMO

Este estudo buscou analisar quais táticas são adotadas pelos trabalhadores-estudantes de Administração da Unipampa para conciliar suas responsabilidades acadêmicas, profissionais e familiares, atendendo ao objetivo geral da pesquisa. Para tanto, realizamos uma *survey* com 126 alunos que trabalham. A coleta de dados foi realizada através de um questionário estruturado com 33 questões fechadas, divididas em quatro blocos: variáveis socioeconômicas e demográficas; conciliação entre trabalho–estudo, trabalho–família e família–estudo; efeitos da tripla jornada; e táticas adotadas para conciliar a tripla jornada. Os dados mostram que o conflito entre trabalho e estudo impacta diretamente o desempenho acadêmico, enquanto o conflito entre trabalho e família afeta mais as mulheres, devido à maior carga de tarefas domésticas e cuidados familiares. Os resultados apontam que os trabalhadores-estudantes enfrentam desafios como falta de tempo, cansaço físico e mental, e sobrecarga emocional, agravados pela falta de apoio institucional e familiar. Além disso, conciliar trabalho, estudo e família é um desafio, gerando desgaste emocional, físico e sobrecarga de tarefas. Para lidar com essas demandas os trabalhadores-estudantes, recorrem a estratégias de organização, planejamento e redes de apoio o que demonstra resiliência e capacidade de conciliar as diversas responsabilidades, mesmo diante da sobrecarga. Apesar disso, a maioria dos estudantes demonstra persistência, não considerando o trancamento ou desistência do curso como uma opção.

Palavras-chave: Conciliação entre trabalho-família-estudo; Trabalhador-estudante; Tripla jornada; Desempenho acadêmico.

WORK–FAMILY–STUDY BALANCE AMONG BUSINESS ADMINISTRATION WORKING STUDENTS AT UNIPAMPA

ABSTRACT

This study aimed to analyze the strategies adopted by working students in the Business Administration program at Unipampa to balance their academic, professional, and family responsibilities, in line with the general objective of the research. To this end, a survey was conducted with 126 working students. Data were collected through a structured questionnaire containing 33 closed-ended questions, divided into four sections: socioeconomic and demographic variables; work–study, work–family, and family–study balance; effects of the triple workload; and strategies adopted to manage the triple workload. The data show that the conflict between work and study directly impacts academic performance, while the conflict between work and family affects women more significantly, due to the heavier burden of domestic tasks and family care. The results indicate that working students face challenges such as lack of time, physical and mental fatigue, and emotional overload, worsened by the lack of institutional and family support. In addition, balancing work, study, and family is a major challenge, generating emotional and physical strain as well as task overload. To deal with these demands, working students resort to organization and planning strategies and support networks, which demonstrates their ability to manage multiple responsibilities, even in the face of overload. Despite this, most students show persistence and do not consider pausing or dropping out of the course as an option.

Keywords: Work–family–study balance; Working student; Triple workload; Academic performance

CONCILIACIÓN ENTRE TRABAJO, FAMILIA Y ESTUDIO DE LOS TRABAJADORES-ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE LA UNIPAMPA

RESUMEN

Este estudio buscó analizar qué estrategias son adoptadas por los trabajadores-estudiantes de Administración de la Unipampa para conciliar sus responsabilidades académicas, profesionales y familiares, atendiendo al objetivo general de la investigación. Para ello, se realizó una encuesta con 126 estudiantes que trabajan. La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario estructurado con 33 preguntas cerradas, dividido en cuatro bloques: variables socioeconómicas y demográficas; conciliación entre trabajo–estudio, trabajo–familia y familia–estudio; efectos de la triple jornada; y estrategias adoptadas para conciliar la triple jornada. Los datos muestran que el conflicto entre trabajo y estudio impacta directamente en el desempeño académico, mientras que el conflicto entre trabajo y familia afecta más a las mujeres, debido a la mayor carga de tareas domésticas y de cuidado familiar. Los resultados indican que los trabajadores-estudiantes enfrentan desafíos como la falta de tiempo, el cansancio físico y mental, y la sobrecarga emocional, agravados por la falta de apoyo institucional y familiar. Además, conciliar trabajo, estudio y familia es un desafío que genera desgaste emocional y físico, así como sobrecarga de tareas. Para hacer frente a estas demandas, los trabajadores-estudiantes recurren a estrategias de organización, planificación y redes de apoyo, lo que demuestra su capacidad para conciliar las diversas responsabilidades, incluso ante la sobrecarga. A pesar de ello, la mayoría de los estudiantes demuestra persistencia y no considera la suspensión o el abandono del curso como una opción.

Palabras clave: Conciliación trabajo–familia–estudio; Trabajador-estudiante; Triple jornada; Desempeño académico

1 INTRODUÇÃO

Em uma manhã agradável de primavera, você encontra seu primo universitário em uma cafeteria. Durante a conversa, ele compartilha os desafios da nova fase da vida: trabalhar como assistente administrativo, cursar Administração à noite e cuidar da casa. Tudo isso desde o ingresso no Ensino Superior. Apesar do cansaço e das dificuldades de conciliar tantas responsabilidades, ele não pensa em desistir. Sente-se sobrecarregado, mas encontra disposição nas pequenas conquistas, como uma promoção no trabalho, um bom desempenho acadêmico e a alegria de conviver momentos especiais em família. Ao ouvi-lo, você percebe que ele não apenas supera obstáculos cotidianamente, mas está construindo uma trajetória de luta, esforço e dedicação à família para melhorar sua qualificação e conquistar empregos melhor remunerados, mesmo com tantas demandas a conciliar.

De fato, a conciliação entre trabalho, família e estudo tem se tornado um grande desafio enfrentado por trabalhadores-estudantes, gerando conflitos entre esses diferentes papéis. Para Kreiner, Hollensbe e Sheep (2009) existem variadas táticas para separar o trabalho da vida pessoal e compreendê-las pode ajudar a evitar problemas e encontrar um equilíbrio entre essas dimensões. Além disso, a tecnologia foi responsável por mudanças significativas em diversos setores profissionais, com organizações mais flexíveis, espaços virtuais de trabalho e amplo acesso ao ambiente corporativo.

Nos dias atuais, marcados por rotinas estressantes e alta competitividade no mercado, a conciliação entre as exigências e responsabilidades pessoais e profissionais, torna-se uma tarefa desafiadora. Nesse sentido, o estudo de Feijó *et al.* (2017) destaca a importância de as empresas adotarem uma gestão sistêmica, reconhecendo que o fator humano é essencial para a produção, da mesma forma que se reconhece que o trabalhador é influenciado diretamente pelos acontecimentos familiares e profissionais, dentro e fora da empresa.

Além disso, os estudos de Bajaba, Azim e Uddin (2022) indicaram que o apoio entre

trabalho e família diminui os conflitos e contribui para a redução da rotatividade. Recomenda-se que as organizações adotem ambientes de apoio e políticas familiares para reduzir os conflitos entre trabalho e família. Geralmente, o conflito surge porque os limites de tempo entre vida pessoal e profissional são difíceis de gerenciar e separar (Barbosa *et al.*, 2021). Dentre os problemas oriundos do conflito entre trabalho e família que podem afetar a produtividade laboral dos trabalhadores, quando não há percepção de senso de justiça no ambiente de trabalho, a chance de desenvolver estresse é mais elevada, impactando no aumento do conflito entre as jornadas (Miranda *et al.*, 2021). Para tanto, ofertar treinamentos, disponibilizar materiais de estudos, implementar novas tecnologias e incentivar o trabalho em equipe são estratégias eficazes de organizações que ajudam a diminuir os impactos causados pelo estresse tecnológico e o conflito trabalho-lar (Carvalho; D'Angelo, 2021).

Nas primeiras décadas do século XXI, com o crescimento das vagas e do incentivo à formação universitária, há uma outra questão nessa dinâmica que é a inclusão da jornada de estudo junto às demandas de trabalho e da família enfrentadas pelos trabalhadores-estudantes. Furlani (1999) explica que o trabalhador-estudante carrega grandes responsabilidades, pois além de garantir seu sustento, também sustenta a família, sendo totalmente dependente do próprio trabalho. Ele precisa dessa renda para se manter e para ajudar nas despesas da família.

Eller, Araujo e Araujo (2016) classificam os trabalhadores-estudantes como estudantes não tradicionais devido à necessidade de conciliar trabalho, casa e estudos. Os autores ressaltam que, diante dessas múltiplas exigências, esses estudantes utilizam diversas táticas pessoais para equilibrar esses papéis. Assim, a conciliação entre trabalho, família e estudo vai além da simples gestão do tempo, exigindo um esforço contínuo para manter o equilíbrio entre essas responsabilidades distintas.

Diante disso, o estudo de Alves (2024) buscou analisar como os alunos conciliam as atividades profissionais, familiares e acadêmicas durante o período de graduação. A autora constatou que a tríplex jornada representa um desafio significativo, impactando diretamente a saúde física e emocional dos trabalhadores-estudantes. De fato, conciliar trabalho e estudo não é uma tarefa fácil; dessa forma, é essencial promover uma cultura de apoio familiar, laboral e acadêmico para ajudar no equilíbrio entre os papéis e melhorar o bem-estar, a satisfação e o desempenho acadêmico dos estudantes que trabalham (Neves, 2021). Além disso, as principais estratégias utilizadas para equilibrar trabalho, família e estudo são: a organização do tempo, o planejamento prévio e o apoio de familiares, colegas e gestores organizacionais (Alves, 2024).

De acordo com os estudos realizados anteriormente, observa-se que há o desafio cada vez maior da conciliação entre esses múltiplos papéis, exigindo não apenas esforços dos indivíduos, mas também mudanças institucionais e culturais. Nesse cenário, marcado pela diversidade de perfis dos estudantes, a Universidade Federal do Pampa (Unipampa) acolhe alunos de diferentes regiões e realidades socioeconômicas, onde muitos encaram a tripla jornada, equilibrando estudo, trabalho e família. A partir deste contexto, levanta-se a seguinte questão de pesquisa: **“Quais táticas são adotadas por trabalhadores-estudantes de Administração da Unipampa para conciliar suas responsabilidades acadêmicas, profissionais e familiares?”**

Com isso, o objetivo geral é: analisar quais táticas são adotadas pelos trabalhadores-estudantes de Administração da Unipampa para conciliar suas responsabilidades acadêmicas, profissionais e familiares. Tem-se como objetivos específicos: a) apontar os efeitos da jornada dupla de trabalho e estudo no desempenho acadêmico e na qualidade das relações familiares e sociais dos estudantes; b) investigar a relação entre o tempo dedicado ao trabalho e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários.

Este estudo surgiu a partir da necessidade de compreender e analisar como os estudantes conciliam a tripla jornada que envolve trabalho, estudos e família, tendo em vista a falta de pesquisas acadêmicas que abordam sobre essa experiência de forma aprofundada. Um dos

primeiros artigos a analisar essa temática no campo da Administração foi Eller, Araujo e Araujo (2016). Eles destacam que os estudantes utilizam táticas classificadas como comportamentais, comunicativas, físicas e temporais. Constatou-se também que é adotado um papel ativo ao interpretar expectativas dos diferentes contextos e ajustar as fronteiras para alcançar maior equilíbrio entre suas responsabilidades. Dos estudos recentes sobre isso, há o estudo de Neves (2021) o qual aponta que o nível de escolaridade, o conflito entre trabalho e estudos e a parentalidade influenciam na intenção de abandono entre estudantes do ensino superior.

Destaca-se também a importância do apoio nos contextos acadêmico, laboral e familiar, uma vez que o suporte recebido facilita o equilíbrio entre os diferentes papéis. O estudo mais próximo dessa temática é o de Alves (2024) que analisa como a tríplice jornada — trabalho, família e estudos — afeta a saúde física e emocional dos indivíduos, exigindo resiliência para manter o equilíbrio, além de destacar a necessidade de ampliar o suporte institucional e aprofundar a análise dos impactos de gênero nesse contexto.

Este trabalho está estruturado em cinco partes. A primeira foi esta introdução com a contextualização do tema, questão de pesquisa, objetivos e justificativa. A segunda parte apresenta o referencial teórico abordando os principais conceitos relacionados à conciliação entre trabalho, família e estudo. O terceiro tópico refere-se aos procedimentos metodológicos que descrevem os métodos e as técnicas utilizados na pesquisa. A análise dos resultados apresenta e discute os dados coletados. Por fim, as considerações finais retomam os objetivos, os principais resultados e as contribuições desse estudo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Com a finalidade de analisar e compreender o tema abordado foram discutidos três tópicos principais no referencial teórico. O primeiro tópico aborda o conflito entre trabalho, família e estudo, apresentando seus contextos e suas definições. O segundo tópico apresenta os efeitos da tripla jornada em trabalhadores-estudantes. O último item diz respeito às táticas para equilibrar demandas profissionais, acadêmicas e familiares.

2.1 Conciliação entre trabalho, família e estudo: contexto e definições

Pensando nessa questão, ainda nos anos de 1980, Greenhaus e Beutell (1985) foram pioneiros ao definir o conceito conflito trabalho-família. Eles explicaram que esse conflito surge a partir do choque entre os diferentes papéis sociais, nos quais as demandas de diversos contextos da vida pessoal e profissional se mostram conflitantes. Nesse sentido, a conciliação desses papéis tem se mostrado um constante desafio na vida dos trabalhadores.

Considerando esse cenário, os estudos de Bajaba, Azim e Uddin (2022) também destacam a importância de as organizações desenvolverem um ambiente de apoio no local de trabalho, garantindo políticas favoráveis à família para que os colaboradores mantenham um equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Os autores ressaltam que esses assuntos não podem ser totalmente separados como dois temas completamente distintos, uma vez que preocupações em uma determinada esfera inevitavelmente influenciam a outra.

Ainda nessa linha, para Andrade (2017) as visões sobre a conciliação entre trabalho e família refletem a busca por um equilíbrio entre esses dois aspectos. As organizações, por sua vez, demonstram interesse em desenvolver e implementar medidas como a flexibilidade de horários e a gestão de tempo de trabalho e, em alguns casos, protocolos com estruturas de apoio, tendo como objetivo reduzir os impactos negativos do conflito de papéis e promover o bem-estar de seus colaboradores.

Nos tempos atuais, conciliar as atividades do trabalho tem gerado desafios nas rotinas das pessoas, a ansiedade é uma resposta ao conflito entre trabalho e família. Fabricio *et al.* (2022) concordam que o equilíbrio entre trabalho e família traz impactos nos desempenhos

individuais e organizacionais, tendo a ansiedade como um dos fatores que antecedem esse conflito. A integração entre o espaço profissional e familiar tem se mostrado desafiadora principalmente porque a interferência do trabalho na vida familiar é o fator que mais contribui para o aumento da ansiedade.

Além disso, Oliveira, Cavazotte e Paciello (2013) afirmam em seu estudo que o conflito entre trabalho e família diminui a satisfação no ambiente de trabalho e potencializa a intenção de deixar o emprego, além de contribuir para o aumento do estresse. Esse conflito gera tanto problemas com o bem-estar individual quanto com o desempenho organizacional o que traz um alerta para as organizações controlarem as demandas dos colaboradores para evitar queda de produtividade e demissões.

Nesse contexto, Souza, Sá e Lemos, (2019) ressaltam a discussão ao destacar que o conflito entre trabalho e família afeta de forma mais intensa mulheres assalariadas, devido à grande responsabilidade doméstica atribuída a elas. Além disso, a falta de suporte das empresas torna ainda mais difícil a conciliação entre trabalho e as demandas familiares, resultando em uma carga horária excessiva para essas profissionais.

Com o crescimento da formação continuada e universitária, surge a tripla jornada. Furlani (1999) explica que essas três faces, aluno, trabalhador e cidadão criam uma identidade única que não deve ser ignorada pela sociedade. Ela parte para uma visão integrada, que leva em conta a complexa realidade enfrentada por esses estudantes e a necessidade de um ensino que os capacite de maneira qualificada, reconhecendo as condições da sua trajetória. Para Eller, Araujo e Araujo (2016), esse estudo tem se mostrado original, pois transfere o equilíbrio para os temas trabalho, lar e estudos, inovando também ao voltar a atenção aos indivíduos, em contraste com uma literatura que tradicionalmente adota uma abordagem de nível organizacional.

Gouveia (2017) explica que o maior desafio encontra-se dentro da própria Universidade, superando inclusive os desafios impostos nas entidades empregadoras. Dessa forma, as trabalhadoras-estudantes (TE) sugerem que os docentes universitários ofereçam mais flexibilidade para facilitar a conciliação entre trabalho, família e estudo. Outro ponto destacado no estudo é a falta de ajuda e flexibilidade, por parte dos docentes, às necessidades das trabalhadoras-estudantes, o que reflete em uma falta de cultura de apoio e valorização do corpo docente.

Com base nisso, Neves (2021) defende a importância de promover uma cultura de apoio nos espaços familiar, profissional e acadêmico, uma vez que o suporte recebido pode ajudar os indivíduos a alcançar um equilíbrio entre esses diferentes papéis, promovendo bem-estar, satisfação e maior rendimento. Ainda assim, reconhece-se que esses conflitos também são influenciados por fatores individuais e percepções pessoais. Para isso, é importante discutir sobre os efeitos da tripla jornada em trabalhadores-estudantes.

2.2 Efeitos da tripla jornada em trabalhadores-estudantes

Nesse tópico vamos discutir sobre estudos na área acadêmica que apontam que conciliar os desafios dessa tripla jornada traz impactos que afetam a saúde, o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes. Uma das pesquisas de Strobino e Teixeira (2014) resalta que os conflitos fazem parte da vida desde o nascimento e acompanham o ser humano ao longo de toda sua trajetória. Por conta disso, é importante aprender a lidar com eles de forma construtiva, transformando-os em oportunidades e desafios. Os autores explicam que quanto mais intensa é a rotina, mais os conflitos surgem, especialmente aqueles relacionados ao equilíbrio entre trabalho-família.

Conforme Souza, Sá e Lemos (2019), os efeitos do conflito entre trabalho- família são mais intensos entre as mulheres que trabalham de carteira assinada. Isso ocorre porque na

tradicional divisão de tarefas, as mulheres são vistas como as principais responsáveis pelos cuidados da casa e dos filhos, o que implica em maior carga horária para essas profissionais.

De fato, as diferentes fases da vida e a estrutura familiar afetam de forma desigual homens e mulheres, causando impacto mais significativo entre as mulheres. A presença de filhos aumenta o tempo dedicado ao trabalho doméstico e aos cuidados não remunerados, mas esse aumento é aproximadamente o dobro para as mulheres em relação aos homens, diminuindo à medida que os filhos crescem (Pinheiro *et al.*, 2023). Além disso, investigações na rotina diária familiar constataam que as mulheres dedicam cerca de 6,8 horas a mais que os homens com afazeres domésticos e cuidados com a família. Essas responsabilidades afetam diretamente a participação das mulheres no mercado de trabalho (Nery; Britto, 2023).

Esse cenário de desigualdade na divisão das tarefas pode agravar o conflito entre trabalho e família, como indicam no estudo Oliveira, Cavazotte e Paciello (2013) ao apontar que o conflito entre trabalho e família está mais ligado à falta de apoio dos supervisores e ao medo de prejudicar a carreira ao buscar um equilíbrio entre esses dois aspectos. No entanto, as políticas de horários flexíveis, e a disponibilização de benefícios para os dependentes, tiveram resultados abaixo do esperado na redução desses conflitos. Nessa mesma perspectiva, o estudo de Vilela, Jhuniore e Lorenço (2020), feito com trabalhadores do setor industrial, explica que práticas de Responsabilidade Social Corporativa como flexibilidade de horários, trabalho de meio período, home office, licenças estendidas e apoio gerencial utilizadas para equilibrar o trabalho e família, ainda não são suficientes para garantir o equilíbrio desejado entre trabalho e vida familiar.

De acordo com Miranda *et al.* (2021), cada vez mais o ambiente de trabalho tem se tornado um espaço marcado por injustiças, estresse e conflitos. Dessa forma, observou-se que os colaboradores se sentem mais estressados quando percebem injustiças ligadas ao processo de remuneração, tomada de decisão e aos relacionamentos interpessoais.

Os estudos de Jimenez *et al.* (2011) indicam que há uma relação significativa entre a satisfação e o apoio familiar. Verifica-se, assim, uma relação com o conflito trabalho-família. Os autores explicam que o contexto familiar é de difícil intervenção, entretanto é possível sugerir ações de melhoria para a qualidade de vida familiar, contribuindo para melhorar fatores organizacionais como motivação, desempenho e participação. Isso ajuda, de alguma forma, a melhorar o desenvolvimento dos indivíduos. Vilela e Lourenço (2017) explicam que nem sempre as políticas organizacionais e governamentais atingem seus objetivos. Isso acontece muitas vezes porque as expectativas das organizações acabam dificultando aos trabalhadores o uso de benefícios. Além disso, homens e mulheres tendem a enxergar e aproveitar os programas de apoio à família de forma diferente, o que indica que as desigualdades de gênero permanecem no ambiente corporativo.

A tripla jornada entre trabalho, estudos e família também pode causar estresse, cansaço e afetar a saúde física e mental dos trabalhadores-estudantes. Sendo assim, a pesquisa de Neves (2021) revela uma alta incidência do conflito trabalho-estudo, conflito trabalho-família e conflito família-trabalho conforme relatado pelos trabalhadores-estudantes. De acordo com a análise, a intenção de abandonar o trabalho é afetada pelo conflito entre trabalho e estudo, pelo grau de escolaridade e pelas obrigações familiares dos estudantes.

O estudo de Eller, Araujo e Araujo (2016) explicam que no contexto organizacional, os gestores podem utilizar práticas de apoio com o intuito de gerenciar esses indivíduos em uma gestão mais equilibrada de seus múltiplos papéis, resultando na redução de problemas ligados ao absenteísmo, alta rotatividade e baixo desempenho profissional, e, conseqüentemente, promovendo o bem-estar no ambiente de trabalho. Nesse contexto, o Quadro 1 sintetiza os principais efeitos da tripla jornada, conforme apontado por autores que pesquisam sobre essa temática.

Quadro 1 – Principais efeitos da tripla jornada

Efeito da tripla jornada	Explicação	Autores
Bem-estar comprometido, cansaço e estresse	<ul style="list-style-type: none"> - Os conflitos aumentam em rotinas intensas, é essencial lidar com eles de forma construtiva, especialmente no equilíbrio trabalho-família. - A intenção de abandonar o trabalho é influenciada pelo conflito trabalho-estudo, pelo nível de escolaridade e pelas responsabilidades familiares dos trabalhadores-estudantes. - Percepção de injustiças e falta de reconhecimento no trabalho aumentam o estresse. - A conciliação entre trabalho, estudo e responsabilidades familiares gera estresse e sobrecarga física e mental. - Os trabalhadores-estudantes muitas vezes precisam reorganizar a rotina para conciliar estudo e trabalho, o que pode atrasar a conclusão do curso e gerar maior desgaste físico e emocional. 	Strobino e Teixeira (2014), Neves (2021), Miranda <i>et al.</i> (2021), Alves (2024), Sampaio e Alves (2023).
Desempenho reduzido	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de práticas organizacionais que considerem os múltiplos papéis do trabalhador contribui para o absenteísmo, rotatividade e baixa produtividade. - Condições de trabalho ou estágio podem influenciar o desempenho acadêmico dos estudantes. - Mesmo com pouco tempo, os alunos se esforçam para superar dificuldades acadêmicas, o que prejudicar o rendimento e limitar o convívio social. 	Eller, Araujo e Araujo (2016), Niquini <i>et al.</i> (2015), Simão (2016).
Desigualdade nas tarefas domésticas	<ul style="list-style-type: none"> - O conflito trabalho família é mais intenso entre as mulheres, o que aumenta a carga doméstica e afetam a participação no mercado de trabalho. - A presença de filhos eleva o tempo destinados aos cuidados domésticos, quase o dobro para mulheres em comparação aos homens. - Responsabilidades domésticas afetam diretamente a participação das mulheres no mercado de trabalho. - A desigualdade na divisão das tarefas, aliada à falta de apoio dos supervisores e ao receio de prejudicar a carreira, agrava o conflito trabalho-família. 	Souza, Sá e Lemos (2019), Pinheiro <i>et al.</i> (2023), Nery; Britto (2023), Oliveira, Cavazotte e Paciello (2013),
Políticas de apoio e desigualdade de gênero	<ul style="list-style-type: none"> - O apoio familiar influencia a satisfação e pode reduzir o conflito trabalho-família, melhorando a qualidade de vida e o desempenho dos indivíduos. - Estratégias como home office e horários flexíveis ainda são insuficientes para equilibrar trabalho e vida pessoal. 	Jimenez <i>et al.</i> (2011), Vilela e Lourenço (2017), Vilela, Jhuniore e Lorenço (2020).

Fonte: Elaborado pela autora.

Entre os diversos estudos analisados sobre os efeitos da tripla jornada em trabalhadores-estudantes, o que mais se alinha a essa temática é o de Alves (2024), o qual evidencia os principais desafios enfrentados pelos trabalhadores-estudantes como a falta de tempo, o desgaste físico e emocional, acentuados pela falta de apoio familiar e institucional. As mulheres, em especial as mães, enfrentam maiores dificuldades com as tarefas e cuidados familiares.

Diante disso, é fundamental adotar táticas para equilibrar as demandas dessa tripla jornada, como irá abordar o tópico seguinte deste capítulo teórico. Como ressaltam Sampaio e Alves (2023) os trabalhadores-estudantes enfrentam diversas barreiras durante a jornada universitária, sendo necessário reorganizar a rotina para conciliar os estudos e o trabalho, o que muitas vezes acaba atrasando a conclusão do curso, reduzindo a qualidade da formação e acarretando em maior desgaste físico e emocional durante esse período. As maiores dificuldades envolvem a falta de tempo, horários e até mesmo a grade curricular, o que pode limitar a participação de estágios, pesquisas, extensão e de estudos. Essas barreiras resultam em menos tempo de lazer, alimentação inadequada, perda de sono e cansaço.

Nesse contexto, em concordância com essas evidências, Niquini *et al.* (2015) apontam que as condições de trabalho ou estágio podem influenciar o desempenho acadêmico dos estudantes, reforçando a importância de selecionar ambientes mais favoráveis, com menor carga horária e demandas reduzidas, a fim de melhorar e potencializar os resultados ao longo da graduação.

Nessa mesma linha, Simão (2016), afirma que mesmo com pouca disponibilidade para estudar fora da universidade, os alunos se esforçam para acompanhar e superar as dificuldades do ensino superior, mesmo que isso limite o convívio social. Entretanto, essa conciliação é difícil e pode prejudicar o rendimento acadêmico. Dessa forma, é necessário adaptar métodos, práticas e leis para melhorar a permanência acadêmica desses alunos.

2.3 Táticas para equilibrar demandas profissionais, acadêmicas e familiares

As táticas estão sendo cada vez mais discutidas, diante da necessidade de equilibrar as demandas enfrentadas pelos trabalhadores-estudantes. Nesse contexto, Andrade (2017) explica que medidas de conciliação, como a flexibilidade de horários, a gestão do tempo de trabalho e a adoção de protocolos com estruturas de apoio, contribuem significativamente para lidar com as dificuldades no dia a dia ao conciliar os diferentes papéis que desempenham.

Seguindo essa mesma perspectiva, os estudos de Barbosa *et al.* (2021), realizado com microempendedoras individuais (MEI), apontam que, ao estarem inseridas em um ambiente que lhes permite ter mais liberdade na tomada de decisões, essas empresárias têm a oportunidade de realizar mudanças e repensar sobre seus espaços de atuação, favorecendo maior flexibilidade de tempo e integração entre os diferentes papéis que exercem. Durante esse processo, o apoio de cônjuges e da família é essencial para alcançar os objetivos desejados.

Silva, Gonçalves e Costa (2020), explicam que mais do que implementar medidas para auxiliar os trabalhadores a equilibrar trabalho e a vida familiar, é fundamental que as organizações promovam uma cultura organizacional positiva, com o objetivo de incentivar o uso dessas táticas pelos colaboradores. Dessa forma, os trabalhadores reconhecem essas ações como eficazes e relevantes para reduzir os impactos causados pelo conflito.

Nessa mesma linha, Barbano e Cruz (2022) reforçam a importância dessas políticas, sugerindo jornadas mais equilibradas e flexíveis para homens e mulheres, sem prejuízo salarial, com o objetivo de evitar que as responsabilidades familiares não sobrecarreguem apenas um dos gêneros.

Para enfrentar esses desafios muitos recorrem a métodos de organização do tempo, planejamento de rotinas e itinerários e redes de apoio. Segundo Silva e Rosseto (2010), diversas medidas estão sendo adotadas para reduzir os conflitos entre trabalho e família, como o uso de

horários e jornada de trabalho mais flexíveis, programas de acompanhamento psicológico, estímulo ao diálogo sobre o tema dentro das relações pessoais, além do planejamento e organização da agenda profissional.

Dessa forma, Alves (2024) explica que, mesmo enfrentando esses obstáculos, os trabalhadores-estudantes se mostram criativos e resilientes ao utilizar táticas para minimizar essa sobrecarga diária, ao lidar com suas múltiplas tarefas, em especial, as mulheres por conta das pressões ligadas ao cuidado com a família. Já os homens enfrentam dificuldades ligadas à obrigação de prover sustento.

Nesse mesmo sentido, Eller, Araujo e Araujo (2016) explicam que os estudantes não tradicionais adotam táticas para equilibrar trabalho, família e estudo. Durante a análise, foi identificado que esses trabalhadores-estudantes recorrem a diversas táticas para resolver demandas mais urgentes e assim dividir o tempo para administrar essas questões. As mesmas podem ser vislumbradas no Quadro 2.

Quadro 2 – Principais táticas identificadas pelos autores que investigam essa temática

Tática e Sugestões	Contexto	Autores
Gestão do tempo	<ul style="list-style-type: none"> - Flexibilizar horários, gestão do tempo, protocolos de apoio aos trabalhadores-estudantes. - Uso criativo e resiliente de estratégias para lidar com a sobrecarga, considerando as diferentes pressões enfrentadas por homens e mulheres. 	Andrade (2017), Alves (2024).
Rede de apoio	<ul style="list-style-type: none"> - Apoio familiar: Incentivo e suporte da família para conciliar as demandas urgentes. - Apoio organizacional e psicológico: Acompanhamento psicológico, organização da agenda familiar e estímulo ao diálogo. - Liberdade e Autonomia: Oportunidades de mudanças no setor de atuação e tomada de decisões mais favoráveis, favorecendo a flexibilidade de tempo. 	Eller Araujo e Araujo (2016), Silva e Rosseto (2010), Barbosa <i>et al.</i> (2021).
Cultura organizacional voltada para o equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> - Promoção de uma cultura organizacional positiva para estimular estratégias de equilíbrio. - Jornadas mais equilibradas e flexíveis para homens e mulheres, sem prejuízo salarial, evitando que as responsabilidades familiares não sobrecarreguem apenas um dos gêneros. 	Silva, Gonçalves e Costa (2020), Barbano e Cruz (2022).

Fonte: Elaborado pela autora.

Ainda assim, os autores observam que algumas táticas podem incluir a utilização de espaços e momentos que seriam da vida pessoal dos estudantes. De modo geral, conciliar essa tripla jornada exige tanto da organização pessoal quanto apoio familiar e institucional. Ambientes que oferecem mais flexibilidade e igualdade favorecem mais equilíbrio.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa possui uma abordagem de caráter descritivo. Para Richardson (2015), os estudos descritivos têm como objetivo investigar as características de um fenômeno e como ele se manifesta na realidade. Com base nisso, considera-se que o fenômeno existe, e pode ser compreendido cientificamente. Ao focar em uma situação, o pesquisador entende que deve analisar seus elementos, não se faz necessário examinar todos, mas sim escolher os mais relevantes para a investigação. Nesse mesmo sentido, Gil (2008) destaca que as pesquisas descritivas buscam explicar as características de uma determinada população ou fenômeno, além de identificar possíveis relações entre variáveis. De acordo com o autor, diversos estudos utilizam dessa categoria de técnicas padronizadas para a coleta de dados.

Para esse estudo, foi utilizada a abordagem quantitativa, por possibilitar uma investigação mais precisa da conciliação entre trabalho, família e estudo dos trabalhadores-estudantes de administração da Unipampa. Sampieri, Collado e Lucio (2006) explicam que um estudo quantitativo se fundamenta na coleta de dados com o propósito de testar hipóteses. Para tanto, seleciona-se um conjunto de questões e são coletadas informações de um grupo específico, possibilitando a análise estatística dos resultados.

Esses conceitos ainda carecem de uma explicação teórica consolidada que possibilite uma análise mais direta das relações de causas e efeitos. Diante disso, e com o objetivo de contribuir para os estudos sobre essa temática da tríplice jornada, destacou-se relevante a realização de um estudo quantitativo, visando obter respostas mais abrangentes junto aos trabalhadores-estudantes.

Para isso, o presente estudo adotou o método *survey*, de abordagem quantitativa conforme destacado por Lakatos e Marconi (2003). Os estudos que envolvem a descrição de uma população são de natureza quantitativo-descritiva e visam descrever, de forma detalhada, as características de uma determinada população. Normalmente, esses estudos envolvem um número significativo de variáveis e adotam métodos de amostragem para garantir que os resultados reflitam informações da população analisada.

Para Gil (2008) esse tipo de pesquisa consiste em questionar diretamente as pessoas cujo se busca compreender o comportamento. Dessa forma, são realizadas perguntas a um grupo representativo de pessoas sobre o problema estudado, e, após a análise dos dados, são obtidas as conclusões sobre o problema estudado. Para desenvolver este estudo, foi utilizado um questionário estruturado como instrumento de coleta de dados. O questionário inicial era composto de oito questões de perfil sociodemográfico e 26 questões fechadas sobre o conteúdo da pesquisa, com escala Likert de concordância com cinco graus. Foi determinado como público-alvo desta pesquisa os trabalhadores-estudantes do Curso de Administração da Unipampa. Após a aplicação de um pré-teste em sala de aula com cinco pessoas deste público, as questões 11, 15, 25, 26, 30 e 32 foram reformuladas, e a questão 33 foi incluída. Considerando que os participantes dessa pesquisa eram alunos do turno noturno, do campus Sant'Ana do Livramento e já mantinham vínculo acadêmico com a pesquisadora, foi possível realizar uma abordagem mais acessível e direta aos respondentes.

A partir disso, chegou-se à seguinte configuração conforme consta no Quadro 3: O Bloco A contempla as variáveis socioeconômicas e demográficas, o Bloco B aborda a conciliação entre as diferentes áreas da vida dos trabalhadores-estudantes, englobando aspectos da conciliação trabalho-estudo, trabalho-família e família-estudo, o Bloco C traz os efeitos da tripla jornada na vida dos trabalhadores-estudantes e o Bloco D aborda as táticas adotadas para conciliar a tripla jornada.

Os questionários foram disponibilizados em formato impresso e aplicados de forma presencial nas salas de aula durante o período de aula. A participação na pesquisa ocorreu por meio de convite realizado em sala de aula aos estudantes do público-alvo.

Quadro 3 – Referências do instrumento de pesquisa

Seção	Tema	Variáveis	Referências
A	Aspectos Socioeconômicos e Demográficos	Q1 a Q9	Gil (2008), Richardson (2015), Lakatos e Marconi (2003), Sampieri, Collado e Lucio (2006).
B	Aspectos da conciliação trabalho-estudo	Q10, Q11, Q12, Q30	Neves (2021), Eller, Araujo e Araujo (2016), Alves (2024), Furlani (1999), Gouveia (2017),
	Aspectos da conciliação trabalho-família	Q26, Q27	Greenhaus e Beutell (1985), Bajaba, Azim e Uddin (2022), Andrade (2017).
	Aspectos da conciliação família-estudo	Q13, Q14	Alves (2024), Neves (2021), Eller, Araujo e Araujo (2016).
C	Bem-estar, cansaço e estresse	Q17, Q18, Q31, Q33	Andrade (2017), Neves (2021), Alves (2024), Niquini <i>et al.</i> (2015).
	Desempenho reduzido	Q20, Q29	Sampaio e Alves (2023), Simão (2016), Alves (2024).
D	Cultura organizacional voltada para o equilíbrio	Q22, Q25, Q32	Silva, Gonçalves e Costa (2020), Barbano e Cruz (2022), Andrade (2017).
	Gestão do tempo	Q16, Q19, Q21	Andrade (2017), Alves (2024), Eller, Araujo e Araujo (2016), Silva e Rosseto (2010).
	Rede de apoio	Q15, Q23, Q24, Q28	Eller, Araujo e Araujo (2016), Silva e Rosseto (2010), Barbosa <i>et al.</i> (2021), Neves (2021).

Fonte: elaborado pela autora.

Para alcançar os resultados esperados propostos neste estudo, foi calculada uma amostra não probabilística por conveniência. O universo populacional deste estudo englobou 409 alunos dos períodos noturno e diurno do curso de Administração. Esse número foi definido com base no total de alunos matriculados, conforme o sistema GURI no período de 2025/1. Com base nesse número, foi realizado um cálculo amostral probabilístico para se ter uma estimativa aproximada, mesmo a amostragem sendo não probabilística. Com margem de erro de 5% e nível de confiança de 95%, foi possível chegar à amostra de 198 estudantes necessários para representar o total da população. Antes da aplicação do questionário na amostra, foi realizado um pré-teste com, pelo menos, cinco alunos que atendessem aos critérios da pesquisa, definidos como: estudantes da Unipampa que exercessem atividades de trabalho durante o dia ou à noite e, ao mesmo tempo assumissem responsabilidades domésticas. Nesse sentido, não poderiam ser estudantes-trabalhadores, ou seja, discentes que realizavam estágio ou trabalhavam, mas não enfrentavam a jornada tripla, nem assumiam responsabilidades por manter um lar.

Os resultados foram organizados em tabelas no Excel para facilitar a visualização das informações e permitir a identificação de padrões e tendências mais relevantes. Essa organização permitiu uma análise clara do perfil dos respondentes e dos principais aspectos investigados, fornecendo informações importantes para a interpretação dos dados. Para analisar os dados coletados, foi utilizada a técnica de análise estatística descritiva. De acordo com os estudos de Hair Jr. *et al.* (2005), esse tipo de análise envolve a aplicação de frequência absolutas e relativas, medidas de tendência central, como a média e a moda, além de medidas de dispersão.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Esta seção está estruturada em duas partes. A primeira aborda a caracterização e o perfil da amostra, contendo aspectos como idade, gênero, estado civil, renda, entre outros. A segunda parte refere-se a temáticas sobre a conciliação entre trabalho, família e estudo enfrentados por trabalhadores-estudantes do Curso de Administração da Unipampa.

4.1 Caracterização e Perfil da Amostra

Foram aplicados 126 questionários a alunos do Curso de Administração da Unipampa, abrangendo os turnos Diurno e Noturno. Essa amostra dá um panorama sobre a situação no Curso de Administração da Unipampa, mas não representa todo o universo populacional, pois o número de respondentes dentro de uma amostragem probabilística simples demandava 198 respondentes necessários. A primeira seção analítica apresenta o perfil dos participantes, considerando as variáveis gênero, estado civil e quantidade de filhos.

Tabela 1 – Perfil da amostra quanto à gênero

Variáveis	Alternativas	Freq.	Percent
Gênero	Feminino	78	61,90%
	Masculino	47	37,30%
	Outro	1	0,79%
Total		126	100,00

Fonte: dados da pesquisa.

Do total de 126 questionários respondidos, 61,90% (78) pertencem ao gênero feminino, 37,30% (47) ao masculino e 0,79% (1) foram classificados como outros, conforme a Tabela 1. Esses resultados destacam a predominância da participação feminina entre os estudantes respondentes da pesquisa. Esse perfil é representativo do universo populacional de matriculados quanto ao gênero. De acordo com o Relatório de Matrículas do Curso de Administração no sistema GURI, que abrange os turnos Noturno e Diurno, há 238 mulheres e 145 homens inscritos em 2025. Os dados apresentados estão alinhados com os resultados da análise, indicando que a maioria dos estudantes é do público feminino.

Tabela 2 – Perfil da amostra quanto a estado civil, filhos e quantidade de filhos

Variáveis	Alternativas	Freq.	Percent
Estado civil	Solteiro(a)	107	86,29%
	Casado(a)/União estável	13	10,48%
	Separado(a)/Divorciado(a)	3	2,42%
	Viúvo(a)	1	0,81%
Filhos	Não	108	87,10%
	Sim	16	12,90%
Quantidade de Filhos	0	108	87,10%
	1	11	8,87%
	2	4	3,23%
	3	2	1,61%
	4	1	0,81%
Total		124	100,00

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 2 apresenta os dados quanto ao estado civil, se os trabalhadores-estudantes possuem filhos e qual a quantidade, caso afirmativo. De acordo com os resultados analisados, a maioria dos participantes é solteira, totalizando 86,29% da amostra, enquanto 10,48% são casados, outros 2,42% são divorciados e menos de 1% são viúvos (0,81%), revelando um público predominantemente jovem e solteiro.

Quando questionados sobre a variável “filhos” 87,10% dos participantes afirmaram não possuir, enquanto outros 12,90% declararam possuir. Ao observar a quantidade percebe-se que aproximadamente 85% não tem filhos, e cerca de 8% têm um filho, 3% afirmaram ter dois, 1% têm três e 0,81% relataram ter quatro filhos. Os dados reforçam o perfil dos participantes que são, em sua maioria, jovens, solteiros e sem filhos, o que pode estar associado ao estágio inicial de sua trajetória acadêmica e profissional.

Tabela 3 – Perfil dos respondentes quanto à variável idade

Idade	Frequência	Percentual Válido
18 - 21 anos	42	33,33%
22 - 25 anos	50	39,68%
26 - 29 anos	15	11,90%
30 - 34 anos	6	4,76%
35 - 39 anos	6	4,76%
40 - 56 anos	5	3,96%
Total	124	100,00

Fonte: dados da pesquisa.

A amostra apresenta uma maior concentração de jovens, com 73% possuindo até 25 anos, sendo que 39% dos respondentes estão na faixa etária entre 22 a 25 anos, seguida por jovens de 18 a 21 anos, que correspondem a cerca de 33%. Os participantes com idades entre 26 a 29 anos representam pouco mais de 11% da amostra, enquanto os grupos entre 30 e 34 anos e 35 a 39 anos apresentam percentuais semelhantes com quase 5% cada. Por fim, a faixa entre 40 a 56 anos é a menos expressiva entre o grupo analisado, correspondendo a quase 4% do total da amostra. O que indica que a pesquisa envolveu, em sua maioria, um perfil de jovens adultos.

Tabela 4 – Distribuição dos respondentes de acordo com o ano de ingresso

Ingresso	Freq.	Percent
2018	1	0,80%
2019	4	3,20%
2020	6	4,80%
2021	16	12,80%
2022	22	17,60%
2023	32	25,60%
2024	21	16,80%
2025	23	18,40%
Total	125	100,00

Fonte: dados da pesquisa.

No que se refere ao ano de ingresso no curso, pode-se observar que a maior parte dos estudantes está em fase inicial, com maior concentração de alunos de 2023 sendo 25,60%, seguidos por 18,40% do ano de 2025, 17,60% de 2022 e 16,80% de 2024. Já os anos anteriores, como 2018, 2019 e 2020 e 2021, representam uma parcela muito reduzida da amostra, totalizando apenas 21,6%. Os dados indicam um perfil de estudantes caracterizado pelo ingresso recente no curso, refletindo em uma tendência de renovação do corpo discente do curso de Administração.

Quanto ao turno de estudo, conforme a Tabela 5, a maior parte dos respondentes 83,33% frequenta o período noturno, enquanto apenas 16,67% estão matriculados no diurno. Esse predomínio de alunos no turno da noite confirma o que os autores Furlani (1999), Eller, Araujo e Araujo (2016) e Alves (2024) mencionam sobre a realidade vivida pelo trabalhador-estudante, que precisa investir na formação acadêmica como forma de ascensão no mercado profissional, mas não pode abandonar o trabalho, pois este representa sua principal fonte de sustento e, em muitos casos, de sua família. Dessa forma, o turno noturno surge como uma alternativa necessária para conciliar trabalho e estudo, permitindo a continuidade no ensino superior mesmo diante das exigências da jornada de trabalho.

Tabela 5 – Distribuição dos respondentes de acordo com o turno de estudo

Turno	Freq.	Percent
Diurno	21	16,67%
Noturno	105	83,33%
Total	126	100,00

Fonte: dados da pesquisa.

Isso se reforça com Furlani (1999), que aponta que o aumento de alunos no período noturno está relacionado ao empobrecimento da população e à redução da renda dos trabalhadores. O autor explica que, para suprir essa necessidade, muitas famílias inseriram novos membros no mercado de trabalho com o objetivo de complementar a renda e manter a continuidade das despesas básicas

Tabela 6 – Perfil da amostra quanto à faixa de renda dos participantes

Renda	Freq.	Percent.
1. Principal responsável financeiro do lar	16	12,70%
2. Divide responsabilidades financeiras com outros membros da família	69	54,76%
3. Não possui responsabilidade financeira direta pelas despesas da casa	41	32,54%
Total	126	100,00

Fonte: dados da pesquisa.

Em relação à renda dos estudantes, os dados mostram que mais da metade dos respondentes, cerca de 54%, divide as despesas com outros membros da família, indicando que se trata de estudantes-trabalhadores que, conforme Furlani (1999), trabalham, mas ainda contam com o apoio da família para se manter. Além disso, pouco mais de 12% afirmaram ser totalmente responsáveis pelas despesas do lar, grupo que, conforme a autora, representa os trabalhadores-estudantes que assumem integralmente o sustento da família. Enquanto isso, mais de 32% dos participantes declararam não possuir responsabilidade direta com as despesas da casa, o que demonstra que ainda dependem exclusivamente da família. Esses dados evidenciam a diversidade de perfis entre os estudantes da Unipampa e reforçam que muitos enfrentam o desafio de conciliar as demandas da tripla jornada.

4.2 Aspectos da conciliação entre a tripla jornada trabalho-família-estudo

As tabelas 7, 8 e 9 englobam três elementos centrais relacionados a Aspectos da Conciliação entre Trabalho-Estudo, Aspectos da Conciliação entre Trabalho-Família e Aspectos da Conciliação entre Família-Estudo que formam o construto da conciliação entre trabalho-família-estudo. Na escala Likert de concordância, 1 representa discordo totalmente enquanto 5 concordo totalmente.

Tabela 7 – Aspectos da Conciliação entre Trabalho-Estudo

Variável	1	2	3	4	5	Total
10. Consigo conciliar minha jornada de trabalho com as exigências do curso.	3 (2,38%)	17 (13,49%)	32 (25,40%)	50 (39,68%)	24 (19,05%)	126 100
11. Meu trabalho afeta negativamente o meu rendimento acadêmico.	36 (28,57%)	20 (15,87%)	25 (19,84%)	29 (23,02%)	16 (12,70%)	126 100
12. Tenho motivação para estudar mesmo após um dia cansativo de trabalho.	40 (31,75%)	25 (19,84%)	30 (23,81%)	25 (19,84%)	6 (4,76%)	126 100
30. Consigo aprender e acompanhar bem os conteúdos do curso, apesar da rotina puxada.	8 (6,35%)	26 (20,63%)	33 (26,19%)	46 (36,51%)	13 (10,32%)	126 100
Total	87 (17,26%)	88 (17,46%)	120 (23,81%)	150 (29,76%)	59 (11,71%)	504 100

Fonte: dados da pesquisa.

As questões 10, 11, 12 e 30 referem-se aos Aspectos da Conciliação entre Trabalho-Estudo, com a primeira linha na escala Likert representando a frequência e a segunda o percentual. Quando questionados se conseguem equilibrar a rotina de trabalho e estudo, 58,73% dos respondentes afirmaram concordando com a questão, o que revela que boa parte dos estudantes consegue conciliar a rotina de forma satisfatória. Por outro lado, cerca de 41% relataram enfrentar algum tipo de dificuldade, o que demonstra os desafios enfrentados por aqueles que precisam conciliar trabalho e estudo simultaneamente. Esses resultados corroboram o estudo de Alves (2024), que aponta que os trabalhadores-estudantes sofrem com o desgaste físico e emocional provocado pela falta de tempo e dos desafios em equilibrar as diversas demandas.

Em relação ao impacto do trabalho no rendimento acadêmico 44,44% dos estudantes afirmaram não perceber influência direta nas atividades do curso, enquanto isso, mais de 35% dos que selecionaram as opções, “concordo” e “concordo totalmente” admitiram ter prejuízos no desempenho em razão das demandas do trabalho. Embora muitos conciliem bem essas demandas, uma parcela dos respondentes ainda enfrenta dificuldade no aprendizado, essa análise vai ao encontro de Sampaio e Alves (2023), que apontam que o acúmulo de responsabilidades pode causar desgaste físico e mental, afetando o rendimento dos estudantes ao longo da graduação.

Quando questionados sobre a motivação para estudar após um dia cansativo de trabalho, mais da metade dos respondentes 51,59% relataram sentir desmotivação, enquanto pouco mais de 24% afirmam manter-se motivados. Esses resultados indicam que o desgaste causado pela jornada excessiva pode comprometer a disposição para os estudos evidenciando os desafios enfrentados por estudantes que conciliam a rotina dos estudos com o trabalho.

No que diz respeito ao último aspecto, relacionado à capacidade de acompanhar os conteúdos do curso, 46,83% dos estudantes concordam que conseguem acompanhar as atividades acadêmicas, mesmo enfrentando uma rotina intensa. No entanto, 26,98% relataram sentir dificuldades, indicando que a carga de trabalho pode afetar no desempenho e, em alguns

casos comprometer o aprendizado. Nesse contexto, Niquini *et al.* (2015) ressaltam que as condições de trabalho mais favoráveis, com carga horária e demandas reduzidas, contribuem para um melhor desempenho.

Na Tabela 8, as questões 26 e 27 abordam os aspectos relacionados à Conciliação entre trabalho-família. Percebe-se que 49,20% (Concordo mais Concordo Totalmente) dos respondentes concordam com a questão afirmando que a rotina sobrecarregada dificulta a participação em tarefas domésticas e nas demandas familiares. Esse percentual reforça a ideia de que as exigências do dia a dia impactam o envolvimento familiar.

Tabela 8 – Aspectos da Conciliação entre Trabalho-Família

Variável	1	2	3	4	5	Total
26. A rotina intensa e sobrecarregada tem dificultado a minha participação em tarefas domésticas e demandas familiares.	14 (11,11%)	26 (20,63%)	24 (19,05%)	39 (30,95%)	23 (18,25%)	126 100
27. Consigo cumprir minhas tarefas domésticas e familiares mesmo com uma rotina intensa de trabalho.	7 (5,56%)	30 (23,81%)	35 (27,78%)	39 (30,95%)	15 (11,9%)	126 100
Total	21 (8,33%)	56 (22,22%)	59 (23,41%)	78 (30,95%)	38 (15,08%)	252 100

Fonte: dados da pesquisa.

Já 31,74% dos participantes discordam, o que indica que, para parte dessa população, a rotina intensa não interfere nessas atividades. Nesse contexto, o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal ainda se mostra um desafio para muitos estudantes, conforme destacam Greenhaus e Beutell (1985), ao afirmarem que o conflito surge quando as exigências profissionais e pessoais entram em choque.

Observa-se através dos dados analisados, que 42,85% dos respondentes concordam que conseguem cumprir e organizar suas atividades domésticas e familiares mesmo com a rotina intensa. Esse resultado revela que boa parte dos participantes consegue cumprir com suas responsabilidades. Por outro lado, 29,37% discordam dessa afirmação, indicando que, para uma parcela reduzida, o acúmulo de atividades no trabalho e estudos acaba dificultando a conciliação dessas demandas. Isso vai ao encontro de Strobino e Teixeira (2014) que destacam que os conflitos tendem a se intensificar diante da rotina intensa, especialmente os conflitos ligados ao trabalho-família. Os autores destacam a importância de compreender e lidar com esses conflitos de forma mais equilibrada.

Tabela 9 – Aspectos da Conciliação entre Família-Estudo

Variável	1	2	3	4	5	Total
13. Minha família demonstra apoio e compreensão diante das exigências da minha vida acadêmica.	5 (3,97%)	7 (5,56%)	14 (11,11%)	28 (22,22%)	72 (57,14%)	126 100

14. As obrigações familiares muitas vezes dificultam meu rendimento nas atividades acadêmicas.	28 (22,22%)	33 (26,19%)	29 (23,02%)	24 (19,05%)	12 (9,52%)	126 100
Total	33 13,1	40 15,87	43 17,06	52 20,63	84 33,33	252 100

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme a Tabela 9, no que se refere ao apoio familiar, observa-se que a maioria dos respondentes 79,36% afirma receber apoio e compreensão da família diante das exigências da vida acadêmica. Apenas 9,53% dos alunos afirmaram não contar com esse tipo de apoio.

Em relação às obrigações familiares, 28,57% dos estudantes concordam que essas responsabilidades acabam dificultando seu rendimento nas atividades do curso. Em contrapartida a maior parte dos alunos (48,41%) discordam dessa questão. Para esse grupo, as tarefas familiares não interferem significativamente em seu desempenho. O resultado encontrado pode ser explicado pelo perfil da amostra, formada em sua maioria, por estudantes sem filhos ou responsabilidades parentais diretas, o que reduz o impacto das demandas familiares nos estudos. Esse resultado vai ao encontro do que explicam Eller, Araujo e Araujo (2016), ao destacarem que, para muitos estudantes-trabalhadores, especialmente aqueles sem responsabilidades parentais, o foco principal está na conciliação entre trabalho e estudo, enquanto as demandas familiares tendem a exercer menor influência no desempenho acadêmico. Nesse caso, o estudo passa a ocupar um papel central, sendo priorizado como forma de qualificação e crescimento profissional.

4.3 Fatores relacionados aos efeitos da tripla jornada trabalho-família-estudo

Essa seção aborda dois construtos identificados como efeitos da tripla jornada entre trabalho-família-estudo. Na Tabela 10, analisa-se os efeitos relacionados ao Bem-estar, cansaço e estresse e, na Tabela 11, os efeitos no Desempenho Reduzido.

Tabela 10 – Bem-estar, cansaço e estresse

Variável	1	2	3	4	5	Total
17. A busca por equilíbrio entre responsabilidades profissionais, acadêmicas e pessoais tem comprometido meu bem-estar.	6 (4,76%)	18 (14,29%)	29 (23,02%)	41 (32,54%)	32 (25,4%)	126 100
18. O acúmulo de funções em diferentes áreas da minha vida tem me levado à exaustão física e/ou psicológica.	12 (9,52%)	15 (11,9%)	24 (19,05%)	32 (25,4%)	43 (34,13%)	126 100
31. Enfrento dificuldades para manter hábitos saudáveis, como uma boa alimentação e a prática de atividades físicas, devido à sobrecarga de tarefas e à falta de tempo.	14 (11,11%)	13 (10,32%)	12 (9,52%)	32 (25,4%)	55 (43,65%)	126 100

33. A sobrecarga de tarefas interfere negativamente na minha qualidade de sono.	8 (6,35%)	7 (5,56%)	21 (16,67%)	38 (30,16%)	52 (41,27%)	126
Total	40	53	86	143	182	504
	7,94	10,52	17,06	28,37	36,11	100

Fonte: dados da pesquisa.

No que se refere à percepção dos respondentes sobre o impacto do equilíbrio entre responsabilidades acadêmicas, profissionais e pessoais no bem-estar, observa-se que a maioria dos respondentes demonstra algum nível de comprometimento nessas áreas. Dentre eles, 57,94% concordam com essa afirmação revelando que sentem influência no próprio bem-estar. Por outro lado, 19,05% dos participantes discordam da questão 17.

O acúmulo de funções abordado na questão 18, em diferentes áreas da vida, tem levado grande parte dos estudantes à exaustão física e mental. Entre os respondentes, quase 60% reconhecem que essas múltiplas tarefas impactam significativamente suas vidas. Por outro lado, cerca de 21% afirmam não concordar com essa ideia, o que sugere que os alunos têm diferentes formas de lidar com as demandas do dia a dia.

Já na questão 31, a maior concentração de respostas ocorreu entre as opções 4 e 5 (concordo e concordo totalmente), totalizando 69,05%. Esse resultado indica que a maioria dos alunos enfrenta dificuldades para manter hábitos saudáveis, em razão da sobrecarga e da falta de tempo para cuidar da alimentação e praticar atividades físicas, apenas 21,43% discordam da afirmação, demonstrando que conseguem manter uma rotina saudável. Embora a maioria enfrente dificuldades para manter hábitos mais saudáveis, ainda há uma pequena parcela que consegue conciliar essas atividades.

Essa mesma sobrecarga também impacta a qualidade de sono dos estudantes. Quando questionados sobre essa afirmação, mais de 71% concordaram com a questão, revelando que a maioria sente que o excesso de tarefas afeta negativamente sua qualidade de sono. Apenas 11,91% discordam. Dessa forma, os dados apontam que o excesso de demandas afeta significativamente os momentos de descanso, mostrando que a rotina intensa pode comprometer a manutenção da saúde física e mental. Essas condições corroboram os estudos de Neves (2021), Alves (2024) e Sampaio e Alves (2023), ao destacarem que os suportes familiar, profissional e acadêmico são essenciais para o equilíbrio entre os papéis. Além disso, destacam que a sobrecarga e a falta de tempo geram cansaço físico e mental o que compromete a qualidade de vida e o desempenho dos estudantes.

Tabela 11 – Desempenho reduzido

Variável	1	2	3	4	5	Total
20. Já pensei sobre a possibilidade de trancar ou desistir do curso em função da sobrecarga.	38 (30,16%)	22 (17,46%)	9 (7,14%)	27 (21,43%)	30 (23,81%)	126
29. Acredito que meu rendimento nos estudos seria melhor se eu não precisasse conciliar com o trabalho.	3 (2,38%)	5 (3,97%)	7 (5,56%)	35 (27,78%)	76 (60,32%)	126
Total	41	27	16	62	106	252
	16,27	10,71	6,35	24,6	42,06	100

Fonte: dados da pesquisa.

De acordo com a Tabela 11, em relação à possibilidade de trancar ou desistir do curso, quase metade dos participantes 45,24% afirmou já ter considerado essa possibilidade devido à sobrecarga de tarefas e responsabilidades decorrentes da necessidade de conciliar trabalho, estudo e vida pessoal. Em contrapartida, 47,62% dos respondentes discordam dessa afirmação. Esses resultados indicam que, mesmo enfrentando muitos desafios ao longo da graduação para conciliar as diversas funções e responsabilidades, a maioria dos estudantes não considera como uma possibilidade a desistência do curso.

Quanto à conciliação entre trabalho e estudos, 88,1% dos alunos acreditam que seu rendimento na universidade seria melhor se não precisassem conciliar com o trabalho, enquanto 6,35% optaram por discordar sobre a alternativa. Essa análise indica que a maior parte dos estudantes reconhece que o trabalho é um dos principais fatores que influenciam negativamente o desempenho ao longo do curso.

Essa análise reforça a ideia de Neves (2021), ao destacar que a tripla jornada impacta negativamente o bem-estar e o rendimento dos trabalhadores-estudantes, podendo inclusive aumentar a intenção de abandono universitário quando não há um suporte adequado nos ambientes familiares, acadêmico e profissional.

4.4 Táticas comportamentais mediante a tripla jornada

Essa seção aborda três construtos identificados como táticas comportamentais para conciliar a tripla jornada entre trabalho-família-estudo. Na Tabela 12, analisa-se a cultura organizacional voltada para o equilíbrio, já na Tabela 13, a gestão do tempo é analisada. Por fim, na Tabela 14, discute-se os resultados quanto à rede de apoio.

Tabela 12 – Cultura organizacional voltada para o equilíbrio

Variável	1	2	3	4	5	Total
22.Os professores demonstram compreensão quanto aos desafios enfrentados diariamente por trabalhadores-estudantes.	16 (12,70%)	22 (17,46%)	45 (35,71%)	33 (26,19%)	10 (7,94%)	126 100
25.Tenho autonomia para adaptar meus horários de estudo conforme minhas necessidades profissionais.	14 (11,11%)	20 (15,87%)	31 (24,60%)	45 (35,71%)	16 (12,70%)	126 100
32.A flexibilidade do curso (horários, métodos, prazos) facilita minha permanência na graduação.	8 (6,35%)	23 (18,25%)	34 (26,98%)	41 (32,54%)	20 (15,87%)	126 100
Total	38 10,05	65 17,19	110 29,09	119 31,48	46 12,17	378 100

Fonte: dados da pesquisa.

Conforme a Tabela 12, em relação aos professores, 34,13% dos estudantes concordaram indicando que a maioria dos docentes demonstram compreensão diante dos desafios enfrentados pelos trabalhadores-estudantes, o que indica uma visão positiva sobre a postura dos professores diante das dificuldades de conciliar trabalho e estudo. Por outro lado, 30,16% dos estudantes discordaram, o que indica que ainda existe uma parcela que não percebe compreensão por parte dos professores. Esse resultado dialoga com Gouveia (2017), ao destacar a importância de uma postura mais flexível e acolhedora dos professores diante dos desafios enfrentados pelos alunos.

Os dados revelam que 48,41% concordam que possuem autonomia para adaptar seus horários de estudo conforme as necessidades profissionais, o que indica que a maioria dos trabalhadores-estudantes consegue de certa forma ajustar a rotina de estudos com as demandas do trabalho. Além disso, 26,98% apresentaram discordância, o que sugere que alguns estudantes ainda enfrentam limitações para flexibilizar seus horários.

Na questão 32, os resultados apontam que 48,41% dos respondentes concordam que a flexibilidade do curso contribui para a permanência na universidade, sugerindo que a estrutura do curso tem um papel importante para que os trabalhadores-estudantes conciliem suas responsabilidades, outros 24,6% discordam revelando que para alguns essa flexibilidade ainda não é suficiente. Os dados analisados vão ao encontro de Neves (2021), que enfatiza a importância de uma cultura de apoio no ambiente acadêmico para promover o bem-estar e o desempenho dos estudantes.

De acordo com a Tabela 13, no que diz respeito à dificuldade em organizar o tempo entre trabalho, estudos e demandas familiares, 40,60% dos respondentes afirmaram enfrentar esse problema, enquanto 40,48% discordaram, mantendo um certo equilíbrio entre essas obrigações, mostrando que as opiniões entre os participantes estão bem divididas. Embora parte dos estudantes relate conseguir administrar essas demandas a maioria ainda enfrenta dificuldades nessa conciliação. Esse resultado se corrobora com Andrade (2017) ao ressaltar a importância da gestão do tempo e de estratégias de conciliação como a flexibilidade de horários para diminuir os efeitos das dificuldades enfrentadas pelos trabalhadores-estudantes.

Tabela 13 – Gestão do Tempo

Variável	1	2	3	4	5	Total
16. Organizo meu tempo de maneira equilibrada entre os estudos, o trabalho e as demandas familiares.	14 (11,11%)	37 (29,37%)	24 (19,05%)	36 (28,57%)	15 (11,90%)	126 100
19. Sinto dificuldade em conciliar de forma equilibrada o tempo destinado a essa tripla jornada.	15 (11,90%)	16 (12,70%)	19 (15,08%)	41 (32,54%)	35 (27,78%)	126 100
21. Utilizo ferramentas de planejamento, como (agenda, <i>planner</i> , cronograma) para gerenciar minhas atividades diárias.	44 (34,92%)	24 (19,05%)	14 (11,11%)	25 (19,84%)	19 (15,08%)	126 100
Total	73 19,31	77 20,37	57 15,08	102 26,98	69 18,25	378 100

Fonte: dados da pesquisa.

Na questão 19, 60,32% dos respondentes afirmam sentir dificuldade em equilibrar as demandas da tripla jornada, o que mostra que a maioria enfrenta desafios para lidar com essas exigências. Por outro lado, 24,60% discordam, indicando que apenas uma parcela menor dessa população consegue administrar essa divisão de responsabilidades de forma tranquila e mais equilibrada.

Em relação à questão 21, 53,97% dos respondentes afirmaram não utilizar ferramentas de planejamento, como agendas ou cronograma discordando da alternativa, enquanto 34,92% disseram utilizá-las como um apoio na rotina. Esses resultados revelam que a maioria dos participantes ainda não faz uso desses métodos de organização, o que pode resultar em dificuldades para manter uma rotina mais organizada e equilibrada entre as tarefas do cotidiano.

Esses resultados vão ao encontro de Silva e Rosseto (2010), que afirmam que o equilíbrio entre trabalho e família requer não apenas ajustes na rotina, mas também apoio pessoal e emocional. Os autores sugerem medidas como horários flexíveis, acompanhamento psicológico e planejamento da agenda, fatores que podem contribuir para uma rotina mais equilibrada e menos sobrecarregada dos estudantes.

Seguindo para a última Tabela 14, com base nos dados da questão 15, 57,15% dos respondentes concordam que as tarefas domésticas são bem equilibradas em sua casa, enquanto 20,63% discordam dessa afirmação. Esses resultados indicam que, embora a maioria perceba uma divisão equilibrada das tarefas domésticas, ainda existe uma parcela que não vivência esse equilíbrio no dia a dia. Esses resultados dialogam com Barbosa *et al.* (2021) e Barbano e Cruz (2022), que apontam que o apoio familiar e a distribuição equilibrada das tarefas são fundamentais para que trabalhadores-estudantes consigam conciliar seus diferentes papéis de forma mais eficiente.

Segundo a análise dos dados 55,56% dos alunos afirmam contar com uma rede de apoio que envolve amigos e/ou familiares que ajudam a equilibrar as demandas que envolvem a vida pessoal e profissional. Seguindo essa análise, 20,64% relataram não contar com esse apoio. Os dados coletados se corroboram com Silva e Rosseto (2010) e Eller, Araujo e Araujo (2016), ao afirmarem que a rede de apoio é essencial para lidar com as demandas pessoais, acadêmicas e profissionais, especialmente em momentos de urgência ou de sobrecargas de tarefas. A análise revela que grande parte dos participantes reconhece a rede de apoio como um fator essencial para equilibrar suas responsabilidades; apesar disso, uma parte dos alunos não conta com esse auxílio.

Tabela 14 – Rede de apoio

Variável	1	2	3	4	5	Total
15. Na minha casa as tarefas domésticas são bem equilibradas.	12 (9,52%)	14 (11,11%)	28 (22,22%)	43 (34,13%)	29 (23,02%)	126 100
23. Conto com uma rede de apoio de amigos e/ou familiares que contribui para o equilíbrio entre minhas demandas profissionais e pessoais.	10 (7,94%)	16 (12,70%)	30 (23,81%)	40 (31,75%)	30 (23,81%)	126 100
24. A universidade proporciona apoio adequado aos estudantes que conciliam trabalho e estudos.	23 (18,25%)	28 (22,22%)	50 (39,68%)	17 (13,49%)	8 (6,35%)	126 100
28. Utilizo recursos que facilitam a gestão das minhas demandas, como aulas gravadas, materiais online e outras ferramentas que oferecem maior flexibilidade.	16 (12,70%)	20 (15,87%)	18 (14,29%)	45 (35,71%)	27 (21,43%)	126 100
Total	61 12,10	78 15,47	126 25	145 28,77	94 18,65	504 100

Fonte: dados da pesquisa.

Na questão 24, verificou-se que apenas 19,84% dos respondentes consideram que a universidade oferece suporte aos alunos que precisam conciliar trabalho e estudo. Por outro

lado, 40,47% discordam dessa afirmação. O que demonstra que a maioria dos estudantes não se sente acolhida plenamente pela universidade diante dos desafios de equilibrar as responsabilidades do curso e profissionais. Essa percepção vai ao encontro de Silva, Gonçalves e Costa (2020), que destacam a necessidade de uma cultura organizacional que priorize o equilíbrio. Dessa forma, a falta de políticas ou de ações organizacionais, pode intensificar a sensação de falta de apoio aos estudantes que enfrentam essa jornada.

Por fim, na questão 28, a maior parte dos alunos 57,14% afirma utilizar recursos como aulas gravadas, materiais online e outras ferramentas que proporcionam maior flexibilidade e facilitam a gestão de suas demandas. Enquanto isso 28,57% revelam não utilizar esses recursos. Essa análise sugere que grande parte dos discentes reconhece essas ferramentas como um material de apoio que auxilia na conciliação de suas atividades, o que destaca a importância desses recursos para manter uma rotina mais organizada. Isso se corrobora com Andrade (2017) e Alves (2024), que ressaltam a importância da flexibilidade e de estratégias para organizar melhor a rotina e reduzir a sobrecarga dos estudantes, tornando essas ferramentas essenciais para conciliar as múltiplas demandas enfrentadas. Sendo assim, conclui-se a análise dos dados, destacando que todos os objetivos propostos nesta pesquisa foram alcançados, avançando, portanto para as considerações finais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou analisar quais táticas são adotadas pelos trabalhadores-estudantes de Administração da Unipampa para conciliar suas responsabilidades acadêmicas, profissionais e familiares. Para isso analisou-se os aspectos de conciliação entre Trabalho-estudo, trabalho-família e família-estudo. Os resultados evidenciam que conciliar as demandas da tripla jornada se mostra um desafio para os trabalhadores-estudantes, principalmente relacionados ao desgaste emocional, físico e à sobrecarga de tarefas. Mesmo diante da sobrecarga, a maioria dos alunos não considera como uma possibilidade o trancamento ou a desistência do curso demonstrando equilíbrio e resiliência diante das diversas demandas.

O primeiro objetivo específico foi apontar os efeitos da jornada dupla de trabalho e estudo no desempenho acadêmico e na qualidade das relações familiares e sociais dos estudantes. Os resultados revelam que o conflito entre trabalho e estudo impacta diretamente o desempenho acadêmico, sendo que 88,1% dos respondentes consideram que seu rendimento seria melhor sem a necessidade de conciliar com o trabalho. Observa-se ainda que o conflito entre trabalho e família afeta mais as mulheres, que assumem a maior carga de tarefas domésticas e cuidados familiares.

O segundo objetivo específico buscou investigar a relação entre o tempo dedicado ao trabalho e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Os resultados apontam que uma carga horária elevada reduz o tempo dedicado para os estudos e atividades acadêmicas, podendo comprometer o desempenho e atrasar a conclusão do curso. Isso revela a necessidade da adoção de estratégias eficazes de gestão do tempo e reorganização da rotina, assim como a importância do apoio familiar, organizacional e institucional como fatores que contribuem para a conciliação entre esses diferentes papéis.

Diante disso, conclui-se que conciliar trabalho, estudo e família continua sendo um desafio para os trabalhadores-estudantes, exigindo estratégias individuais e coletivas que promovam flexibilidade e suporte adequado. Considerando que a maioria dos respondentes é do turno noturno e possui elevada carga de trabalho, os resultados mostram a necessidade de mudanças na organização universitária para atender melhor essa rotina.

O elevado número de respondentes que afirmam que teriam melhor desempenho acadêmico sem a necessidade de conciliar trabalho e estudo reforça a importância da adoção de práticas institucionais mais flexíveis, como a reorganização de horários, a flexibilização de

prazos para atividades acadêmicas e o fortalecimento de ações de apoio institucional. Essas medidas podem contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico, para a permanência no curso e para a qualidade de vida dos estudantes do turno noturno.

Como limitações da pesquisa, destaca-se a impossibilidade de obter todos os questionários, uma vez que nem todos os alunos trabalham, e em algumas turmas o número de respondentes não foi satisfatório. De modo que em algumas situações, os resultados não foram totalmente representativos, já que foram coletadas respostas de apenas 126 de 198 participantes necessários, não sendo possível inferir esses resultados para o universo populacional.

Como sugestão para pesquisas futuras, recomenda-se investigar de forma mais aprofundada os impactos causados pela tripla jornada em diferentes contextos, como em outros cursos de graduação, em diferentes turnos, bem como entre estudantes com diferentes vínculos de trabalho, formais ou informais e em diferentes realidades familiares, especialmente entre alunos com filhos ou que tenham outras responsabilidades de cuidado.

Além disso, sugere-se ampliar a amostra em estudos posteriores, a fim de obter resultados mais representativos e consistentes. Por fim, indica-se a realização de uma pesquisa do tipo censo para verificar, com maior precisão, o número de alunos que conciliam trabalho e estudo, considerando que a amostra atual pode já ter atingido seu limite de respondentes.

REFERÊNCIAS

ALVES, A.V. **A conciliação entre trabalho, família e estudo: desafios e estratégias dos trabalhadores-estudantes de Administração da Unipampa.** 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Universidade Federal do Pampa, Campus Santana do Livramento, Santana do Livramento, 2024.

ANDRADE, C. Percepções dos colaboradores sobre as medidas organizacionais de conciliação da vida profissional e familiar. **Revista Brasileira de Gestão e Inovação – Brazilian Journal of Management & Innovation**, v. 4, n. 3, p. 1-18, 2017.

BAJABA, S.; AZIM, M. T.; UDDIN, M. A. O apoio social e a intenção de rotatividade de pessoal: o papel mediador do conflito trabalho-família. **Revista Brasileira de Gestão e Negócios**, v. 24, n. 1, p. 48-65, 2022.

BARBANO, L. M.; CRUZ, D. M. C. Para Além da Narrativa Trabalho-Família: Promoção de Equidade de Gênero Entre Mães Trabalhadoras Brasileiras. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 22, n. 2, p. 1987-1992, 2022.

BARBOSA, H. M. A.; NETO, M. P. R.; JÚNIOR, S. L. C.; SILVA, P. M. M. Gerenciando o conflito trabalho-família no empreendedorismo feminino: evidências de um estudo com microempreendedoras individuais. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 12, n. 2, p. 94–121, 2021.

CARVALHO, O. W. F.; d'ANGELO, M. J. Estresse tecnológico e a intenção de permanecer nas organizações: A qualidade de vida e o conflito trabalho-lar medeiam essa relação? **Contextus – Revista Contemporânea de Economia e Gestão**, v. 19, n. 12, p. 176-196, 2021.

ELLER, A. M.; ARAUJO, B. F. V. B.; ARAUJO, D. A. V. B. Balancing work, study and home: a research with master's students in a Brazilian university. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 17, n. 3, p. 60-83, 2016.

FABRICIO, A.; CANEPPELE, N. R.; LOPES, L. F. D.; PASQUALINI, F.; SMANEOTO, C. A integração flexível e permeável entre o conflito trabalho-família e a ansiedade. **Revista Economia & Gestão**, v. 22, n. 62, p. 4–19, 2023.

FEIJÓ, M. R.; JÚNIOR E. G.; NASCIMENTO, J. M.; NASCIMENTO, N. B. Conflito trabalho-família: um estudo sobre a temática no âmbito brasileiro. **Pensando Famílias**, v. 21, n. 1, p. 105-119, 2017.

FURLANI, L. M. T. A claridade da noite: Os alunos do ensino superior noturno. **Estudos em Avaliação Educacional**, São Paulo, n. 20, p 155-182, 1999.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOUVEIA, N. T. C. **Conflito e facilitação entre trabalho, família e ensino superior**: um estudo exploratório com trabalhadoras-estudantes. 70 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e das Organizações) Departamento de Psicologia Social e das Organizações, Escola de Ciências Sociais e Humanas, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2017.

GREENHAUS, J. H.; BEUTELL, N. J. Sources of conflict between work and family roles. **Academy of Management Review**, v. 10, n. 1, p. 76-88, 1985.

HAIR JR., J. F.; BABIN, B.; MONEY, A. H.; SAMOUEL, P. **Fundamentos de métodos de pesquisa em administração**. Porto Alegre, Bookman, 2005.

JIMENEZ FIGUEROA, A. E.; MENDIBURO SUBIABRE, N. P.; OLMEDO FUENTES, P.A. Satisfacción familiar, apoyo familiar y Conflicto trabajo-familia en una muestra de Trabajadores chilenos. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 29, n. 2, p. 317-329, 2011.

KREINER, G. E.; HOLLENSBE, E. C.; SHEEP, M. L. Balancing borders and bridges: negotiating the work-home interface via boundary work tactics. **Academy of Management Journal**, v. 52, n. 4, p. 704–730, 2009.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MIRANDA, R. L.; PEREIRA, P. E. J.; CARVALHO, A. R. M.; CARVALHO, L. C. Justiça Organizacional, Estresse e o Conflito Trabalho-Família: Os Efeitos da Tríade em uma Prefeitura do Sul do Brasil. **Revista de Gestão e Tecnologia – Navus**, v. 11, p. 1-16, 2021.

NERY, C; BRITTO, V. **Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37621-em-2022-mulheres-dedicaram-9-6-horas-por-semana-a-mais-do-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas> Acesso em: 12 de Out. de 2025.

NEVES, A. S. C. **O conflito trabalho-família-estudos em trabalhadores-estudantes**. 77 f. Dissertação (Mestrado em Gestão de Serviços) – Faculdade de Economia, Universidade do Porto, Porto, 2021.

NIQUINI, R. P.; TEIXEIRA, L. R.; SOUSA, C. A.; MANELLI, R. N.; LUZ, A. A.; TURTE-CAVADINHA, S. L.; FISCHER, F. M. Características do Trabalho de Estudantes Universitários Associadas ao seu Desempenho Acadêmico. **Educação em Revista**, v.31, p.359-381, n.01, 2015.

OLIVEIRA, L. B.; CAVAZOTTE, F. de S. C. N.; PACIELLO, R. R. Antecedentes e Consequências dos Conflitos entre Trabalho e Família. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 17, n. 4, art. 2, p. 418-437, 2013.

PINHEIRO, L.; MEDEIROS, M.; COSTA, J.; BARBOSA, A. H. **Gênero é o que importa: determinantes do trabalho doméstico não remunerado no Brasil**. Brasília, DF: Ipea, set. 2023. 44 p.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2015.

SAMPAIO, F. F. G.; ALVES, F. C. Trabalho e Jornada Acadêmica: Quais As Suas Implicações? **Póesis Pedagógica**, Catalão, v. 21, 2023.

SAMPIERI, R. H. M.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B. **Metodologia de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2006.

SILVA, A. B.; ROSSETTO, C. R. Os Conflitos entre a Prática Gerencial e as Relações em Família: uma Abordagem Complexa e Multidimensional. **Revista de Administração Contemporânea**. v. 14, n. 1, art. 3, pp. 40-60, 2010.

SILVA, I.S; GONÇALVES, E.; COSTA, D. Conflito trabalho-família: Contributos para a sua caracterização e gestão. **Revista E-Psi**, v.9, n. 3, p. 56-78, 2020.

SIMÃO, T. O. **Reflexões sobre como conciliar trabalho e estudo no ensino superior**. 47f. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) - Centro de Formação de Professores, Universidade Federal de Campina Grande, Cajazeiras, Paraíba, 2016.

SOUZA, A. C. M. B. M.; SÁ, R. G. Q.; LEMOS, A. H. C. Em busca do equilíbrio: o debate atual sobre o conflito trabalho-família nos periódicos científicos brasileiros. **Revista GeSec**, v. 10, n. 3, p. 89–113, 2019.

SOUZA, T. S.; Sá, S.; Castro, P. A. Evasão escolar no ensino superior: um estudo qualitativo via mapeamento de licenciaturas. **Revista Lusófona de Educação**, v. 44, p.1-15, 2019.

STROBINO, M. R. C.; TEIXEIRA, R. M. Empreendedorismo feminino e o conflito trabalho-família: estudo de multicasos no setor de comércio de material de construção da cidade de Curitiba. **Revista de Administração**, São Paulo, v.49, n.1, p.59-76, 2014.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA. **GURI – Gestão Unificada de Recursos Institucionais**. Disponível em: <https://guri.unipampa.edu.br>. Acesso em: 05 dez. 2025.

VILELA, N. G. S.; JHUNIOR, R. O. S.; LOURENÇO, M. L. Corporate Social Responsibility and Workers: Balancing Practices Analysis Between Work and Family. **Revista Capital Científico**, v. 18, n. 2, p. 1-10, 2020.

VILELA, N. G. S.; LOURENÇO, M. L. Conflito Trabalho-Família, Políticas de Apoio À Família e Gênero: Um Panorama do Atual Cenário de Estudos. **Revista Eletrônica de Administração e Turismo**, v. 11, p. 17, n. 6, 2017.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO

Nº: _____

Pesquisa sobre Conciliação entre Trabalho, Família e Estudo dos Alunos de Administração da Unipampa

1. Gênero: () Feminino () Masculino () Outro _____ 2. Ano de ingresso: _____ 3. Idade: _____
 4. Turno de Estudo: () Diurno () Noturno 5. Horário de trabalho: das ____ às ____ 6. Horário de estudo: das ____ às ____
 7. Estado civil: _____ 8. Filhos: () Não () Sim. Quantos? _____
 9. Em relação à renda familiar, você é: () Principal responsável financeiro do lar
 () Divide responsabilidades financeiras com outros membros da família
 () Não possui responsabilidade financeira direta pelas despesas da casa

Nas afirmativas abaixo, você deverá preencher de acordo com uma escala de concordância, em que 1 significa discordância total com a frase apresentada e 5 significa total concordância. Escala de respostas:

(1)Discordo totalmente (2)Discordo (3)Não concordo, nem discordo (4)Concordo (5)Concordo totalmente

	1	2	3	4	5
10. Consigo conciliar minha jornada de trabalho com as exigências do curso.					
11. Meu trabalho afeta negativamente o meu rendimento acadêmico.					
12. Tenho motivação para estudar mesmo após um dia cansativo de trabalho.					
13. Minha família demonstra apoio e compreensão diante das exigências da minha vida acadêmica.					
14. As obrigações familiares muitas vezes dificultam meu rendimento nas atividades acadêmicas.					
15. Na minha casa as tarefas domésticas são bem equilibradas.					
16. Organizo meu tempo de maneira equilibrada entre os estudos, o trabalho e as demandas familiares.					
17. A busca por equilíbrio entre responsabilidades profissionais, acadêmicas e pessoais tem comprometido meu bem-estar.					
18. O acúmulo de funções em diferentes áreas da minha vida tem me levado à exaustão física e/ou psicológica.					
19. Sinto dificuldade em conciliar de forma equilibrada o tempo destinado a essa tripla jornada.					
20. Já pensei sobre a possibilidade de trancar ou desistir do curso em função da sobrecarga.					
21. Utilizo ferramentas de planejamento, como (agenda, <i>planner</i> , cronograma) para gerenciar minhas atividades diárias.					
22. Os professores demonstram compreensão quanto aos desafios enfrentados diariamente por trabalhadores-estudantes.					
23. Conto com uma rede de apoio de amigos e/ou familiares que contribui para o equilíbrio entre minhas demandas profissionais e pessoais.					
24. A universidade proporciona apoio adequado aos estudantes que conciliam trabalho e estudos.					
25. Tenho autonomia para adaptar meus horários de estudo conforme minhas necessidades profissionais.					
26. A rotina intensa e sobrecarregada tem dificultado a minha participação em tarefas domésticas e demandas familiares.					
27. Consigo cumprir minhas tarefas domésticas e familiares mesmo com uma rotina intensa de trabalho.					
28. Utilizo recursos que facilitam a gestão das minhas demandas, como aulas gravadas, materiais online e outras ferramentas que oferecem maior flexibilidade.					
29. Acredito que meu rendimento nos estudos seria melhor se eu não precisasse conciliar com o trabalho.					
30. Consigo aprender e acompanhar bem os conteúdos do curso, apesar da rotina puxada.					
31. Enfrento dificuldades para manter hábitos saudáveis, como uma boa alimentação e a prática de atividades físicas, devido à sobrecarga de tarefas e à falta de tempo.					
32. A flexibilidade do curso (horários, métodos, prazos) facilita minha permanência na graduação.					
33. A sobrecarga de tarefas interfere negativamente na minha qualidade de sono.					