

UNIVERSIDADE E ESTÁGIO: O impacto da dupla jornada no bem-estar de universitários da Universidade Federal do Pampa que realizam estágio

UNIVERSITY AND INTERNSHIP: The impact of dual workload on the well-being of students at the Federal University of Pampa who undertake internships

Aluna: Luiza Yasmin de Mello Fontoura

Orientadora: Prof.^a Dra. Martiele Gonçalves Moreira

RESUMO

No âmbito acadêmico e laboral, pode-se enfrentar dificuldades para conseguir conciliar as demandas do dia a dia, enfrentando desafios diários para manter uma qualidade de vida positiva, acumulando tarefas. Assim, pessoas que vivem essa dupla jornada podem desencadear fatores estressores, sentindo-se insatisfeitos, o que em alguns casos acaba aumentando o nível de estresse e afetando o bem-estar, sendo esse o tema principal desta pesquisa. Este artigo teve por objetivo analisar como a dupla jornada afeta o bem-estar de universitários da Universidade Federal do Pampa que realizam estágio. O artigo buscou atingir o seu objetivo através do método de uma pesquisa mista, com uma etapa qualitativa e outra quantitativa. Após analisar as respostas, obteve-se como principais resultados, índices de bem-estar positivos e níveis de estresse baixos, apesar da maioria indicar índices positivos, ressalta-se que foi obtido alguns resultados medianos para o índice de bem-estar e índices moderados e preocupantes para o estresse. Apesar da dupla jornada ter desafios, através dos resultados pode-se constatar que a maioria dos discentes estão conseguindo conciliar o trabalho com a universidade, ressaltando-se a importância de se estar em um ambiente laboral e acadêmico onde se sinta confortável e satisfeito, que promova a qualidade de vida desses universitários. Ressalta-se ainda, que tais resultados podem embasar discussões futuras sobre apoio e políticas institucionais sensíveis a esse público.

Palavras-chave: Estágio Universitário; Universidade; Bem-Estar; Estresse; alunos.

ABSTRACT

In the academic and work spheres, individuals may face difficulties in reconciling daily demands, encountering challenges to maintain a positive quality of life while managing an accumulation of tasks. Thus, those who live this double shift may experience stress-inducing factors, feeling dissatisfied, which in some cases increases stress levels and affects well-being. This is the main theme of this research. The objective of this study was to analyze how the double shift affects the well-being of students at the Federal University of Pampa who are undertaking internships. The article aimed to achieve its goal through a mixed-methods approach, consisting of both qualitative and quantitative phases. After analyzing the responses, the main results showed positive well-being indices and low stress levels. However, despite the majority indicating positive indices, some median results were observed for well-being and moderate to concerning levels for stress. Despite the challenges posed by the double shift, the results indicate that most students are managing to balance work and university life. This highlights the importance of being in a work and academic environment where one feels comfortable and satisfied,

REFERÊNCIAS

ACCORSI, Michaela Ponzoni. **Atenção Psicossocial no Ambiente Universitário: um estudo sobre a realidade dos estudantes de graduação da Universidade Federal de Santa Catarina**. 2015. 118 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde Mental e Atenção Psicossocial., Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015.

ALMEIDA, José Miguel Caldas de. Política de saúde mental no Brasil: o que está em jogo nas mudanças em curso. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00129519, 2019.

BALOGUN, Joseph A. et al. Test-retest reliability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy students' burnout. **Perceptual and Motor Skills**, v. 81, n. 2, p. 667-672, 1995.

BAUER, Moisés Evandro. Estresse. **Ciência hoje**, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002.

BELL, Amanda S.; RAJENDRAN, Diana; THEILER, Stephen. Job stress, wellbeing, work-life balance and work-life conflict among Australian academics. **E-journal of Applied Psychology**, v. 8, n. 1, 2012.

BORGES, Angela Maria Brazil; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. **Aletheia**, n. 19, p. 45-56, 2004.

BRASIL. **Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008**. Dispõe sobre o estágio de estudantes e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 26 set. 2008. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/111788.htm. Acesso em 10 julho de 2024.

CABALLERO DOMÍNGUEZ, Carmen Cecilia. **El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla**. 2012. 300 f. Dissertation (Doctorate in Psychology) – Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia), 2012.

CABALLERO, Carmem Cecília; BRESO, Edgar; GONZÁLEZ GUTIÉRREZ, Orlando. Burnout em estudantes universitários. **Psicologia do Caribe**, v. 32, não. 3, pág. 424-441, 2015.

CABRAL, Ana Paula Tolentino; et al. O Estresse e as Doenças Psicossomáticas. **Revista de Psicofisiologia**, Minas Gerais, p. 1-22, 1997.

CARLOTTO, Mary Sandra; GONÇALVES-CÂMARA, Sheila. Síndrome de Burnout em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores. **Revista Estudos Psicológicos**, v. 3, n. 3, p. 21-34, 2023.

CONTE, Antonio Lázaro. Qualidade de vida no trabalho. **Revista FAE Business**, v. 7, p. 32-34, 2003.

CORTEZ, Laine Antunes; et al. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Pró-UniversUS**, v. 08, n.1, p. 48-54, 2017

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FREITAS, Bruna Maria Coelho; KEBBE, Leonardo Martins. A Saúde Mental na Percepção de Estagiários: uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 31, n. 74, p. 520-528, 24 nov. 2017.

FUREGATO, Antonia Regina Ferreira. Identifying stress. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 20, n. 5, p. 819-820, out. 2012.

FURLANI, Lúcia Maria Teixeira. **A claridade da noite: os alunos do ensino superior noturno**. Estudos em Avaliação Educacional, n. 20, p. 155-182, 1999.

GUEDES, Terezinha Aparecida et al. **Estatística Descritiva**. Projeto de Ensino Aprender Fazendo Estatística. São Paulo, 2005.

HERBER, Eliane Tavares; REBELATTO, Francieli Dalla Costa. **Estresse e Síndrome de Burnout em acadêmicos do curso de Ciências Contábeis**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/27478/1/estresseburnoutacademicos.pdf>. Acesso em: 07 junho 2024.

LOPES, L. F. D. **Métodos Quantitativos Aplicados ao Comportamento Organizacional**. Santa Maria: Voix, 2018.

MACHADO, Raimundo Ribeiro; et al. “Viver significa lutar”: qualidade de vida de estudantes universitários que trabalham. In: **Anais do VIII Seminário do Programa de Iniciação Científica da Faculdade Luciano Feijão**, Sobral, 18 e 19 maio 2022. Disponível em: https://flucianofejao.com.br/flf/wp-content/uploads/2022/10/viii_ini_cient/VIVER_SIGNIFICA_LUTAR_QUALIDADE_DE_VIDA_DE_ESTUDANTES_UNIVERSITARIOS_QUE_TRABALHAM.pdf. Acesso em: 18 de outubro de 2024.

NIQUINI, Roberta Pereira et al. Características do Trabalho de Estudantes Universitários Associadas ao Seu Desempenho Acadêmico. **Educação em Revista**, v. 31, p. 359-381, 2015.

NOGUEIRA, Zilda Rodrigues; FAVARETO, Ana Paula Alves; ARANA, Alba Regina Azevedo. Saúde mental e ambientes restauradores urbanos em tempos de Covid-19. **Psicologia USP**, v. 33, p. e220012, 2022.

OLIVEIRA, A. J., et al. Programa Universidades Promotoras de Saúde como proposta de promoção de saúde dentro das universidades. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação**, v. 23, n. 2, p. 383-400, 2019.

OMS, Organização Mundial da Saúde. Manejo clínico de condições mentais, neurológicas e por uso de substâncias em emergências humanitárias. **Guia de Intervenção Humanitária**. Brasília, DF: OPAS, 2020.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 9, p. 45-52, 2004.

- PEREIRA, A. de A.; VIANNA, P. C. de M. **Saúde Mental**. Belo Horizonte: NESCON/Coopmed, 2009.
- RIBEIRO, José Luis Pais. **Inventário de saúde mental**. Lisboa: Placebo, 2011.
- ROSALES-RICARDO, Yury et al. Prevalência da síndrome de burnout em estudantes universitários: uma revisão sistemática. **Saúde Mental**, v. 2, p. 91-102, 2021.
- SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e224238, 2021.
- SALES, Rayanne dos Santos. **Ansiedade, estresse e rendimento acadêmico de universitários com dupla jornada**. 2020. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, João Pessoa, 2020.
- SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia de Pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre (RS): Penso, 2013.
- SANTOS, Juliana da Costa; SANTOS, Maria Luiza da Costa. Descrevendo o estresse. **Revista Principia - Divulgação Científica e Tecnológica do IFPB**, Paraíba, v. 1, n. 12, p. 51, 2005.
- SCALABRIN, Izabel Cristina; MOLINARI, Adriana Maria Corder. A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. **Revista Unar**, v. 7, n. 1, p. 1-12, 2013.
- SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; ORENGO, Virginia; PEIRÓ, Jose M.. Bem-estar no trabalho. In: SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias (org.). **Novas medidas do comportamento organizacional: ferramentas de diagnóstico e de gestão**. Porto Alegre: Artmed, 2014. p.10-312.
- SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 201-209, jun. 2008.
- SUNHIGA, Gustavo Evangelista; COSTA, Denis Honorato. Avaliação da Síndrome de Burnout em discentes de graduação de Tecnologia em Radiologia de uma faculdade de São Paulo. **E-Acadêmica**, v. 3, n. 3, p. 1-10, 28 out. 2022.
- TERRIBILI FILHO, A. Ensino Superior Noturno no Brasil: Estudar para Trabalhar ou Trabalhar para Estudar?. **Pensamento & Realidade**, v. 22, p.43-65, 2012.
- VARGAS, Hustana Maria; PAULA, Maria de Fátima Costa de. A inclusão do estudante-trabalhador e do trabalhador-estudante na educação superior: desafio público a ser enfrentado. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 459-485, 2013.

ZEN, Eduardo Luiz. Os Jovens Universitários e o Trabalho: uma visão comparada entre Brasil e China. **Rcipea: Repositório do Conhecimento do IPEA**, Brasília, n. 7, p.194-215, 2016.

APÊNDICE A

Pergunta filtro: Você afirma que realiza estágio vinculado à UNIPAMPA?

ETAPA I - Inventário de Bem-estar no Trabalho – IBET-13

As frases a seguir são sobre o seu trabalho atual e a empresa onde trabalha. **INDIQUE, COM SINCERIDADE, O QUANTO VOCÊ CONCORDA OU DISCORDA DE CADA UMA DELAS.** Dê suas respostas anotando, nos parênteses que antecedem cada frase, aquele número (de 1 a 5), que melhor representa sua resposta.

1	2	3	4	5				
Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente				
Questões				1	2	3	4	5
1. Estou contente com a empresa onde trabalho.								
2. Estou entusiasmado com a empresa onde trabalho.								
3. As horas que passo trabalhando são as melhores horas do meu dia.								
4. Estou interessado na empresa onde trabalho.								
5. Estou satisfeito com o meu salário comparado com os meus esforços no trabalho.								
6. Estou animado com a empresa onde trabalho.								
7. As maiores satisfações de minha vida vêm do meu trabalho.								
8. Estou satisfeito com o grau de interesse que minhas tarefas despertam em mim.								
9. As coisas mais importantes que acontecem em minha vida envolvem meu trabalho.								
10. Estou satisfeito com o entendimento entre mim e meu chefe.								
11. Estou orgulhoso da empresa onde trabalho.								
12. Eu como, vivo e respiro o meu trabalho.								
13. Estou satisfeito com as oportunidades de ser promovido nesta empresa.								

Fonte: Siqueira, Orengo e Peiro (2014).

ETAPA II – Escala de Estresse no Trabalho (EET)

Abaixo, serão listadas situações que podem ocorrer no dia a dia de seu trabalho. Leia com atenção cada afirmativa e utilize a escala apresentada a seguir para dar sua opinião sobre cada uma delas.

1	2	3	4	5				
Discordo totalmente	Discordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo totalmente				
Questões				1	2	3	4	5
1. A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso.								
2. O tipo de controle existente em meu trabalho me irrita.								
3. A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante.								
4. Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre o meu trabalho.								
5. Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais.								
6. Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho.								
7. A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho deixa-me irritado.								
8. Sinto-me incomodado por meu superior tratar-me mal na frente de colegas de trabalho.								
9. Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade.								
10. Fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas								
11. Sinto-me incomodado com a comunicação existente entre mim e meu superior.								
12. Fico irritado com discriminação/favoritismo no meu ambiente de trabalho.								

13. Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional.					
14. Fico de mau humor por me sentir isolado na organização.					
15. Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores.					
16. As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado.					
17. Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade.					
18. A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor.					
19. A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação.					
20. Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias.					
21. Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem feito diante de outras pessoas.					
22. O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso.					
23. Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes.					

Fonte: Paschoal e Tamayo (2004).

ETAPA III – PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

- | | |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Idade: | 11. Qual setor trabalha: |
| 2. Escolaridade: | 12. Fica mais tempo em pé ou sentado: |
| 3. Gênero: | 13. Há quanto tempo está no atual estágio: |
| 4. Estado Civil: | 14. Já pensou em sair do estágio: |
| 5. Curso: | 15. Se sim, por qual motivo: |
| 7. Semestre: | 16. Se você tem interesse em participar de uma segunda etapa desta pesquisa, deixe seu email abaixo. |
| 8. Estágio obrigatório ou não: | |
| 9. Qual o modelo de estágio: | |
| 10. Para o trabalho utiliza algum equipamento digital: | |

ETAPA QUALITATIVA

ROTEIRO DE ENTREVISTA

1. Como você se sente em relação a empresa onde realiza o estágio? Por quê?
2. Como você avalia o seu salário considerando os seus esforços no trabalho?
3. Como você avalia as suas tarefas no dia a dia de trabalho?
4. Você compreende claramente quais são as suas responsabilidades no trabalho?
5. Quanto as horas de trabalho, julga ser adequadas ou suficientes para realizar o seu trabalho?
6. Qual é o papel, ou grau de importância, que o estágio ocupa na sua vida?
7. Você se sente valorizado no seu trabalho?
8. Como se dá a relação entre você e seu chefe?
9. Há uma relação de confiança entre você e seu chefe? De que forma?
10. Você percebe que há oportunidades de ser promovido na empresa onde estagia? De que forma?
11. Quanto ao controle realizado pela empresa ou seu chefe imediato, como você avalia isso?
12. Você acredita ter autonomia para executar o seu trabalho? Isso é visto de forma positiva ou negativa por você?
13. Como se dá a comunicação na empresa que trabalha? As informações são repassadas adequadamente?
14. Como se dá a relação entre você e seus colegas de trabalho? Percebe alguma diferença por ser estagiário? Se sente isolado?
15. Você já passou por algum treinamento ou capacitação profissional no seu trabalho? Se sim, que tipo? Se não, porquê?
16. Existe um espírito de competição no seu trabalho? Como você lida com isso?