



Universidade de Brasília

FACULDADE UnB PLANALTINA

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS NATURAIS

**"A UNB NÃO É PRA TRABALHADOR":
OS IMPACTOS DA DUPLA JORNADA DE ESTUDO-TRABALHO NA VIDA DE
LICENCIANDOS EM CIÊNCIAS NATURAIS**

Autora:

Larissa Schrammel dos Santos

Orientador:

Prof. Me. Samuel Loubach da Cunha

Planaltina - DF

2024



Universidade de Brasília

FACULDADE UnB PLANALTINA

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS NATURAIS

**"A UNB NÃO É PRA TRABALHADOR":
OS IMPACTOS DA DUPLA JORNADA DE ESTUDO-TRABALHO NA VIDA DE
LICENCIANDOS EM CIÊNCIAS NATURAIS**

Autora:

Larissa Schrammel dos Santos

Orientador:

Prof. Me. Samuel Loubach da Cunha

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora, como exigência parcial para a obtenção de título de Licenciada em Ciências Naturais, da Faculdade UnB Planaltina, sob a orientação do Prof. Me. Samuel Loubach da Cunha.

Planaltina - DF

2024

DEDICATÓRIA

"Dedico este trabalho a todos aqueles que dividem sua rotina entre estudos acadêmicos e trabalho remunerado, e àqueles que apenas trabalham e nutrem o sonho de fazer uma graduação".

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao autor da vida, meu querido Deus e Pai, que sempre está comigo e tem, através de todas as situações da minha vida, tanto boas quanto ruins, cumprido seu objetivo de tornar meu ser melhor a cada dia.

Agradeço à minha família, que amo muito. A meus pais, Ilve e Carlos, que me ensinaram os valores que tenho hoje, me amaram incondicionalmente, foram pacientes, compreensivos e me deram suporte e apoio durante toda minha jornada acadêmica. Sou grata também aos meus irmãos, principalmente por certas vezes terem insistido para eu sair com eles e assistir filmes, mesmo quando eu estava caindo de sono. A vida é muito rara para perder esses momentos, e vocês constantemente me lembraram disso, fazendo tudo ser mais bonito e leve.

Também sou grata aos meus familiares. Em especial, agradeço a minha madrinha Ermeli, que me ajudou a dar uma geral no primeiro apartamento que morei, e à minha tia Irma, que pagou a minha inscrição para o vestibular. Não fosse ela, eu provavelmente não teria nem mesmo tentado. Agradeço também à tia Jucélia e minha cunhada Letícia, que em alguns momentos tiraram minhas dúvidas relacionadas à formatação de trabalhos acadêmicos, e ao primo Robertinho, que sempre foi solícito respondendo dúvidas sobre questões ligadas à Biologia e à área da saúde. Agradeço, ainda, ao meu tio Roberto, que junto comigo trouxe minha mudança no Doblò cinza, com boas músicas e conversas. Sempre guardarei dele as melhores lembranças.

Agradeço ao meu amor, Leonardo, que esteve comigo e de perto presenciou minhas lágrimas e minhas vitórias. Que me estendeu a mão, deu conselhos, escutou muitos e muitos desabafos, leu meus textos e deu sua opinião mesmo quando estava cansado, e me ouvia durante as refeições contando sobre o que eu tinha estudado para me ajudar a memorizar as coisas. Em alguns períodos, foi o sustento financeiro e quem zelou pelas tarefas do lar para que eu pudesse terminar minha graduação, e tudo isso sem reclamar. Te conhecer foi o melhor presente que a Faculdade UnB de Planaltina (FUP) me deu. Amo-te.

Sou grata ao pastor Alaor e à dona Iracilde, que me trouxeram à faculdade para que eu pudesse entregar os documentos necessários e efetivar a matrícula. Agradeço a ajuda que o primo Hércules, a minha cunhada Beatriz, meu sogro José Haroldo, "meu tio" Junio, "minha prima" Stefany, a Jamily Silva e o Marcos Watanuki me deram em questões ligadas a obras de construção e pequenas reformas quando precisei.

Agradeço, também, ao cachorro mais perfeito de Planaltina: Charlie. Desde que entrou em minha vida, foi meu fiel despertador, me acordando de manhã para me levar para fazer caminhada. Dessa forma, cuidou da minha saúde. Além disso, sempre foi muito carinhoso comigo.

Sou grata a todas as pessoas que me ajudaram e apoiaram nos lugares em que morei durante esse período, em especial à dona Célia, à família da minha amiga Dilma e a toda a família do meu esposo. É muito bom saber que se tem com quem contar. O apoio de vocês foi essencial para que eu chegasse até aqui.

Agradeço às minhas amigas Érica, Ana Flávia e Isabela, que mesmo longe sempre foram uma grande fonte de inspiração e motivação. Também sou grata a todas aquelas pessoas que me marcaram de forma positiva no tempo em que estive na FUP, em especial, Beatriz, Lucas, Helen, Karla, Adrya, Leonardo Lopes, Naraline e Maria Tainara.

Agradeço aos docentes do campus de Planaltina da Universidade de Brasília. Nem tudo eu concordei ou gostei, mas, independente disso, admiro muito cada um em sua especificidade. Foi maravilhoso ter tido contato com o vasto conhecimento de vocês, não só o conteúdo universitário, mas também a sabedoria de vida. Em especial, agradeço aos professores: Andréia, Dulce, Franco, Paulo Brito e Paulo Gabriel, que foram os com quem mais tive contato durante essa jornada. Aprendi e aprendo muito com vocês.

Tenho gratidão pelo suporte que recebi do Instituto Bancorbrás, da CAPES (Fundação Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e da FAP-DF (Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal). O apoio financeiro foi muito importante durante a minha graduação.

Sou grata a todos que me ajudaram a divulgar o formulário desta pesquisa e a todos que deram voluntariamente o seu tempo respondendo ao questionário ou participando das entrevistas tornando assim este trabalho possível.

E por último, mas não menos importante, gostaria de agradecer ao Samuel Loubach, meu orientador e amigo. Foi muito bom ter tido sua instrução! Sua animação é ímpar e sempre me motivou muito, além de todo jeito paciente de me corrigir quando necessário. Muito obrigada por ter me guiado durante a escrita deste Trabalho de Conclusão de Curso.

*“Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede um pouco mais de alma
A vida não para
Enquanto o tempo acelera e pede pressa
Eu me recuso faço hora vou na valsa
A vida tão rara”*

(Lenine e Dudu Falcão)

RESUMO

Cidadãos pertencentes às classes populares ainda enfrentam desafios para acessar a educação pública superior e, quando matriculados, também encontram dificuldades para permanecer nos cursos. Muitos desses discentes, principalmente por fatores socioeconômicos, procuram conciliar seus estudos com o trabalho remunerado. Nesse contexto, esta pesquisa teve como objetivo identificar os impactos da dupla jornada de estudo-trabalho na vida de estudantes de Licenciatura em Ciências Naturais. A metodologia adotada foi qualitativa, com delineamento de pesquisa narrativa. Como instrumentos de coleta de dados, foram utilizados um questionário elaborado no *Google Docs*, composto por quatorze perguntas, e um roteiro de entrevista semiestruturada com dez perguntas. A princípio, o questionário foi aplicado a trinta e dois discentes, porém apenas seis estudantes trabalhadores foram entrevistados para este trabalho. A análise textual discursiva das narrativas teve como objetivo sintetizar detalhadamente as falas dos participantes; após essa etapa, os dados foram organizados em nove categorias. Concluiu-se que a dupla jornada gera tanto impactos negativos quanto positivos na percepção dos entrevistados, como cansaço, frustração, privação de sono, dificuldades para manter uma rotina de autocuidado, mas também realização pessoal. Para aqueles que trabalham na mesma área do curso de graduação, há também maior motivação, melhoria no aprendizado acadêmico e qualificação das práticas profissionais. Assim, verifica-se a necessidade de se desenvolver estratégias para mitigar os riscos de discentes desenvolverem problemas de saúde e/ou terem comprometida a qualidade do aprendizado em função da sobrecarga gerada pela conciliação do trabalho com o estudo. E, de igual modo, mostra-se urgente repensar as políticas de assistência estudantil. A presente pesquisa também abriu pressupostos para que novas investigações sejam feitas sobre a relação entre a dupla jornada de estudo-trabalho e as taxas de evasão no curso.

Palavras-Chave: Dupla Jornada; FUP; Licenciandos em Ciências Naturais.

ABSTRACT

Citizens belonging to the lower classes still face challenges in accessing public higher education and, once enrolled, they also find it difficult to stay on their courses. Many of these students, mainly due to socio-economic factors, try to combine their studies with paid work. In this context, the aim of this study was to identify the impact of the double study-work day on the lives of students studying for a degree in Natural Sciences. The methodology adopted was qualitative, with a narrative research design. The data collection instruments used were a questionnaire prepared in Google Docs, made up of fourteen questions, and a semi-structured interview script with ten questions. A total of thirty-two students answered the questionnaire and six student workers were selected to take part in the interview. The aim of the discursive textual analysis of the narratives was to summarize the participants' statements in detail; after this stage, the data was organized into nine categories. It was concluded that the double shift generates both negative and positive impacts in the interviewees' perception, such as tiredness, frustration, sleep deprivation, difficulties in maintaining a self-care routine, but also personal fulfillment. For those who work in the same area as their degree course, there is also greater motivation, improved academic learning and qualification of professional practices. Thus, there is a need to develop strategies to mitigate the risks of students developing health problems and/or having the quality of their learning compromised as a result of the overload generated by reconciling work and study. Similarly, there is an urgent need to rethink student assistance policies. This study has also opened up the possibility of further research into the relationship between the dual work-study routine and dropout rate.

Keywords: Double Journey; FUP; Natural Sciences Graduates.

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	10
2. INTRODUÇÃO	12
3. REFERENCIAL TEÓRICO	13
3.1. DESIGUALDADES EDUCACIONAIS NO BRASIL: DA EDUCAÇÃO BÁSICA AO ENSINO SUPERIOR	13
3.2. EVOLUÇÃO DO ACESSO AO ENSINO SUPERIOR: REALIDADES DOS ESTUDANTES TRABALHADORES.....	15
3.3. DESAFIOS E IMPACTOS DA DUPLA JORNADA DE ESTUDO-TRABALHO	18
4. METODOLOGIA	20
4.1. PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	21
4.2. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE).....	21
4.3. INSTRUMENTOS DE PESQUISA	21
4.4. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	21
4.4.1. PROCEDIMENTOS DE ESCOLHA DOS PARTICIPANTES	21
4.4.2. PROCEDIMENTOS DE CONSTRUÇÃO DAS INFORMAÇÕES	22
4.5. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS	23
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5.1. CANSAÇO E DESÂNIMO	25
5.2. PRIVAÇÃO DO SONO	26
5.3. ATRASO NA CONCLUSÃO DO CURSO	29
5.4. IMPACTOS PSICOLÓGICOS	32
5.5. PREJUÍZO À VIDA SOCIAL E AO LAZER	34
5.6. MOMENTOS DE PRECARIIDADE	36
5.7. PRESSÕES SOCIAIS E FAMILIARES	38
5.8. DESAFIOS DA DUPLA JORNADA QUE FORTALECEM OS ESTUDANTES	40
5.9. PENSAMENTOS DE DESISTÊNCIA.....	42
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE)	52
APÊNDICE B – Questionário Online	53
APÊNDICE C – Roteiro de Entrevista Semiestruturado	56

1. APRESENTAÇÃO

Me chamo Larissa Schrammel dos Santos, sou graduanda em Licenciatura em Ciências Naturais pela Universidade de Brasília (UnB). Para introduzir este trabalho, gostaria de me apresentar brevemente e explicar o que me levou a escolher este tema para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Nasci e cresci no Distrito Federal, onde cursei todas as etapas da educação básica em escolas públicas. Grande parte do tempo estudei em uma região administrativa (RA) economicamente consolidada, Taguatinga, que se organiza como um grande centro, atraindo moradores de outras RAs, como Riacho Fundo, Ceilândia, Vicente Pires, Samambaia, Águas Lindas, entre outras. Muitas dessas pessoas, assim como eu, se deslocavam para lá para estudar, o que me proporcionou, desde cedo, conviver com uma ampla diversidade de brasilienses.

Como alguém que conviveu em círculos sociais economicamente variados — a escola pública, onde muitos eram economicamente desfavorecidos; o condomínio onde cresci, com predominância de classe média e alta; e minha família, que apresentava as mais diversas situações econômicas entre os parentes —, ao final do ensino médio, eu me sentia muito incomodada com a grande desigualdade social no Brasil. Esse foi um dos motivos pelos quais, ao considerar onde cursar o Ensino Superior, tive, a princípio, certa aversão à ideia de frequentar a Universidade de Brasília (UnB). Porém, minhas exigências pessoais por uma educação de qualidade e o desejo de ser a melhor profissional possível me levaram a enxergar a UnB como uma excelente opção.

Por vários motivos, ao final da escola, eu não dominava bem os conteúdos e, para ingressar no Ensino Superior, passei por cursos profissionalizantes e de reforço escolar. Durante esse processo, oscilei entre várias ideias sobre qual carreira seguir e, no fim, escolhi a área da educação. Além de ver nela uma oportunidade de contribuir para um país mais justo, percebi que gostava de lidar com crianças e que a biologia era a matéria que mais me atraía. Foi assim que, ao me inscrever para o vestibular de 2018 da UnB, descobri o curso de Licenciatura em Ciências Naturais, cuja ementa logo me interessou.

Nos primeiros dias de universidade, ainda carregava alguns preconceitos. Eu pensava que, embora a UnB oferecesse ensino de ótima qualidade, não era um espaço acessível para pessoas de baixa renda, mesmo com tanto ativismo em prol de causas sociais. Os meus amigos, que estudaram comigo em escolas públicas, não foram para universidades públicas. Frequentemente, ouvia que

quem precisa trabalhar não consegue sustentar o ritmo da UnB, que exige dedicação integral, e que muitos formados não conseguem emprego na área, o que não compensava o esforço.

Além disso, logo no início, tive uma experiência negativa. Mudei-me para perto do campus da Faculdade UnB de Planaltina (FUP) e conheci alguém que sugeriu que eu mentisse nos processos da Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS) para obter bolsas de auxílio. Com o tempo, porém, conheci pessoas que realmente precisavam dessas bolsas para estudar, e vi nelas grande esforço e dedicação para tornar a UnB um local mais inclusivo. Vivi movimentos sociais pela continuidade de bolsas do PIBID (Programa de Bolsas de Iniciação à Docência), conheci uma professora, Juliana Caixeta, que realiza projetos incríveis, e participei de ações como levar um planetário móvel a uma cadeia em Planaltina, além de visitas a escolas públicas, incluindo uma escola rural.

Vivenciei a presença de pessoas de comunidades quilombolas acessando a universidade e conheci parte do trabalho realizado com o pessoal da Licenciatura em Educação do Campo (LEdoC). Pude estar em um campus em Planaltina, o que facilita o acesso de moradores da região à universidade. Presenciei aulas onde docentes trabalharam temas como questões sociocientíficas, interdisciplinaridade, eficácia na educação e, também, discutiu-se a importância de aprendermos sobre o local onde estamos em termos de conhecimento para então avançar, sem nos desanimarmos com notas. Cada um, à sua maneira, demonstra grande preocupação com as questões sociais que nos cercam.

Com isso, de alguém que olhava de fora e criticava, tornei-me parte da UnB, compartilhando o desejo de que esse lugar, que tanto contribuiu para minha formação pessoal e profissional, seja cada vez mais um espaço de equidade em seus processos administrativos e educativos. Embora eu ainda veja defeitos, também reconheço as qualidades da UnB e acredito que, como cidadã, é um espaço pelo qual vale a pena lutar.

Apesar disso, ainda carrego a dúvida de que estudar e trabalhar na UnB seja inviável para alguns, dependendo da sua situação familiar e econômica. Muitos daqueles que precisam trabalhar durante a graduação vivenciam dilemas, têm o desempenho acadêmico prejudicado e, por vezes, acabam abandonando o curso.

Portanto, desejo entender melhor esse fenômeno e, se possível, contribuir com soluções. Acredito que uma boa maneira de começar é investigando os impactos da dupla jornada de estudo e trabalho na vida dos estudantes. Por esse motivo, escolhi essa temática para o meu TCC e, por

estudar na FUP e cursar Licenciatura em Ciências Naturais, pretendi realizar a pesquisa com estudantes desse curso, pois assim teria maior facilidade em desenvolver a minha pesquisa.

2. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o acesso ao Ensino Superior (ES) no Brasil se expandiu, permitindo que um número maior de estudantes, principalmente de baixa renda, ingressasse em universidades públicas (Flores, 2017). No entanto, essa conquista é limitada pela ausência de políticas públicas eficazes que assegurem a permanência dos estudantes. Embora existam programas de auxílio financeiro e bolsas de estudo, esses recursos são frequentemente insuficientes para atender à grande demanda de estudantes que precisam equilibrar os estudos com a necessidade de sustento familiar (Araújo, 2003; Clem, 2020). Nesse contexto, muitos desses estudantes enfrentam a árdua realidade de conciliar o trabalho com os estudos, o que resulta em desafios que comprometem tanto sua formação acadêmica quanto sua qualidade de vida (Konte, 2022).

A realidade dos estudantes da Faculdade UnB Planaltina, localizada em uma região periférica do Distrito Federal (DF), reflete essa dificuldade. Com a crescente demanda por assistência estudantil e as limitações dos programas existentes, muitos estudantes se veem na necessidade de assumir uma dupla jornada de estudo e trabalho para sustentar suas famílias ou a si mesmos. Isso afeta diretamente seu desempenho acadêmico e, em muitos casos, leva ao abandono do curso (Santos, 2018). Estudantes de Licenciatura em Ciências Naturais (LCN) são particularmente vulneráveis a essa situação, dada a carga horária extensa e a necessidade de dedicação integral ao curso.

A literatura acadêmica já aponta os impactos da dupla jornada em áreas como saúde mental e desempenho acadêmico (Maciel, 2020; Konte, 2022). Esses desafios se refletem em atrasos na conclusão dos cursos, dificuldades em acompanhar as disciplinas e baixa qualidade na formação, fatores que contribuem para índices significativos de evasão (Macedo; Aguiar, 2023). Assim, ao investigar como essa realidade afeta a vida de estudantes da LCN, pretende-se evidenciar as barreiras que precisam ser superadas para garantir uma educação mais inclusiva e acessível.

Neste contexto, esta pesquisa tem como objetivo identificar os impactos da dupla jornada de estudo-trabalho na vida dos estudantes de Licenciatura em Ciências Naturais (LCN) da Faculdade UnB Planaltina (FUP). Busca-se contribuir para um entendimento mais profundo dos

desafios enfrentados por esses estudantes, podendo assim auxiliar futuras pesquisas relacionadas ao tema. Além disso, a análise desses impactos pode fornecer informações valiosas para avaliar a percepção de que universidades como a UnB não são acessíveis a estudantes que precisam trabalhar.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. DESIGUALDADES EDUCACIONAIS NO BRASIL: DA EDUCAÇÃO BÁSICA AO ENSINO SUPERIOR

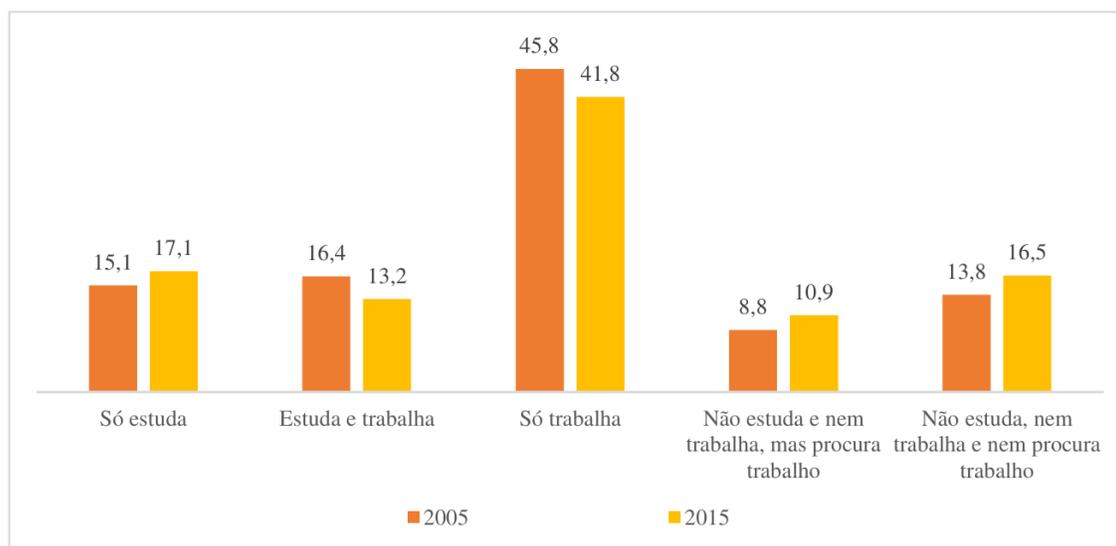
A educação superior no Brasil, conforme exposto por Flores (2017), foi inicialmente restrita às classes mais abastadas. Com o passar do tempo, em meio a mudanças de contexto e disputas de interesses, o acesso ao Ensino Superior tem se expandido para outras camadas da população. No entanto, essa ampliação, embora seja um passo significativo em direção à equidade, ainda não é suficiente para garanti-la.

As grandes desigualdades sociais no Brasil influenciam profundamente o desenvolvimento e a adaptação de cada indivíduo ao sistema socioeconômico. Desde a educação básica, as escolas têm funcionado, em grande parte, como mantenedoras do status quo, reforçando a hierarquia social vigente (Oliveira M.; Oliveira R.; Ceccon; Harper, 1986). O acesso desigual à cultura valorizada pelo sistema de ensino impacta diretamente a forma como os estudantes se identificam com os conteúdos e atribuem significado ao que lhes é ensinado (Bonamino; Cazelli; Alves; Franco, 2010). Esse acesso desigual explica por que alguns estudantes encontram "facilidade" em aprender, enquanto outros enfrentam "dificuldades".

As experiências que cada estudante vivencia fora do ambiente escolar também podem enriquecer ou prejudicar seu desempenho acadêmico. Aqueles que, por exemplo, dispõem de pouco tempo para estudar em casa, devido a outras responsabilidades ou problemas familiares, tendem a apresentar um desempenho inferior aos que possuem mais tempo e suporte (Lima; Chapadeiro, 2015). Além disso, o valor que os pais atribuem à educação influencia diretamente a forma como seus filhos experienciam a escola, o que está relacionado, em muitos casos, à formação educacional dos próprios pais. As condições de vida dos estudantes, como acesso a bens materiais, segurança, saúde, saneamento básico e suas relações familiares, também afetam significativamente o rendimento escolar (Sampaio; Guimarães, 2009).

Após o término da educação básica, os estudantes seguem caminhos distintos, influenciados pelas experiências que tiveram até então. Alguns buscam inserção no mercado de trabalho, outros optam por cursos profissionalizantes, técnicos ou de Ensino Superior, e muitos, em algum momento, escolhem conciliar trabalho e estudo, assumindo a árdua rotina da dupla jornada de estudo-trabalho, como ilustrado na **Figura 1**.

Figura 1 - Percentual de jovens de 18 a 24 anos por atividade em 2005 e 2015



Fonte: Santos (2018), a partir de dados das Pnad/IBGE.

A análise de Santos (2018) – baseada nos dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) – revela que, tanto em 2005 quanto em 2015, a proporção de jovens brasileiros de 18 a 24 anos que apenas trabalhavam ou procuravam emprego era significativamente maior do que a daqueles que estavam no sistema educacional. Em ambos os anos, uma parcela considerável desses jovens dividia seu tempo entre trabalho e estudo. É importante salientar que, em 2015, políticas como o Programa Universidade para Todos (ProUni), criado em 2005, e a Lei de Cotas, que entrou em vigor em 2012, já estavam em vigência (Flores, 2017).

Dejours, Dessors e Desrioux (1993) apontam que o trabalho ocupa uma parte importante da vida do trabalhador e pode ou não estar em equilíbrio com suas demais necessidades. Ele pode ser, ao mesmo tempo, uma fonte de cansaço e desgaste, bem como de realização e desenvolvimento.

Silva (2019) argumenta que o estudante formalmente matriculado em uma instituição de ensino também é um "trabalhador", já que o estudo exige tanta dedicação e esforço quanto o trabalho remunerado no atual mercado capitalista.

Neste estudo, o termo "trabalho" refere-se ao trabalho remunerado, no qual o esforço laboral é compensado financeiramente de forma mais imediata (Antunes, 2009). O termo "estudo", por sua vez, designa o trabalho que visa capacitar o indivíduo para uma gama de ocupações remuneradas específicas (Sorj, 2003). Entretanto, reconhece-se que tanto o trabalho quanto o estudo exigem investimento de esforço e geram impactos positivos e negativos na vida daqueles que se dedicam a essas atividades simultaneamente.

3.2. EVOLUÇÃO DO ACESSO AO ENSINO SUPERIOR: REALIDADES DOS ESTUDANTES TRABALHADORES

Advindos de experiências diversas com o conhecimento culturalmente valorizado, os indivíduos que optam por cursar uma graduação enfrentam uma nova seleção, muitas vezes sem plena consciência desse processo (Abramo; Venturi; Corrochano, 2020). Segundo Flores (2017), a partir da transição da década de 60 para a de 70, iniciou-se o processo de privatização do Ensino Superior (ES), e desde então, surgiram processos seletivos para ingressar nesse nível de ensino. Os cursos de maior qualidade – frequentemente oferecidos por instituições públicas – eram altamente concorridos e, por isso, eram majoritariamente frequentados por jovens mais abastados, que estavam melhor preparados para competir por essas vagas (Costa; Silveira; Costa; Waltenberg, 2021).

Com o passar das décadas, as universidades públicas, tradicionalmente voltadas para atender estudantes de classe média a alta, desenvolveram uma cultura voltada para indivíduos que, em geral, não tinham a necessidade de trabalhar e possuíam capital cultural característico de suas classes socioeconômicas (Franco *et al.*, 2010; Clem, 2020). Gradualmente, surgiram e foram aperfeiçoados programas de financiamento e bolsas nas instituições privadas, e nas instituições públicas, sistemas de cotas, programas de expansão e auxílios socioeconômicos. Essas políticas públicas tornaram o ES mais acessível às classes mais baixas da população (Flores, 2017).

A Universidade de Brasília (UnB), uma instituição pública de Ensino Superior inaugurada em 21 de abril de 1962, tem como um de seus princípios, conforme evidenciado no artigo 4º do Estatuto e Regimento Geral, o “compromisso com a democratização da educação, garantindo

igualdade de oportunidades de acesso e socialização dos benefícios” (Universidade De Brasília, 2011, p. 10). Para alcançar esse objetivo, a UnB conta com a Diretoria de Desenvolvimento Social (DDS), que assessora o Decanato de Assuntos Comunitários (DAC) em atividades relacionadas à Política de Assistência Estudantil. Essa política visa garantir igualdade de acesso e permanência na universidade para grupos em situação de vulnerabilidade socioeconômica, buscando a redução das desigualdades sociais (Universidade De Brasília, 2018).

A UnB possui um corpo discente com origens e classes sociais diversas, e, para alcançar seu objetivo de oferecer uma educação de qualidade, é crucial o trabalho desenvolvido pelo DAC e DDS. É importante notar que estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica enfrentam dificuldades para aproveitar plenamente seu curso universitário. Araújo (2003) observa:

A discussão sobre assistência estudantil é de grande relevância, visto que o Brasil é um dos países com as maiores taxas de desigualdade social. Esse fato é visível dentro das próprias universidades, onde muitos alunos, apesar de terem superado a difícil barreira do vestibular, ingressam em situações desfavoráveis e sem condições socioeconômicas adequadas para iniciar ou permanecer nos cursos escolhidos (p. 99).

Uma pesquisa conduzida por Marinho (2015) com estudantes da UnB revelou que apenas 18% dos participantes consideravam o auxílio da DDS suficiente para sua manutenção na universidade. Em contrapartida, 52% enfrentaram dificuldades no acesso às bolsas devido à burocracia e à demora de meses para a efetivação dos auxílios. A pesquisa concluiu que, embora a assistência estudantil seja essencial para a permanência na universidade, ela não atende plenamente às reais necessidades dos estudantes.

Ferreira (2020) defende que os processos de concessão de bolsas precisam ser avaliados e revisados, pois muitas vezes impedem que estudantes que não se encaixam nos padrões estabelecidos, mas que necessitam de auxílio, tenham acesso. Clem (2020) argumenta que a oferta de bolsas não é suficiente para todos os estudantes de baixa renda, mencionando que o número de vagas nos Programas de Auxílio Socioeconômico e Moradia Estudantil atende apenas uma parcela minoritária dos que ingressam na UnB pela cota de baixa renda.

Essas realidades levam muitos estudantes, de diferentes faixas etárias, a buscar outros meios de permanência no sistema de ensino, como o trabalho remunerado (Abramo; Venturi; Corrochano, 2020; Maciel, 2020).

Os estudantes que enfrentam essa dupla jornada são motivados por diversas razões: necessidade de se manter e/ou manter a família, pressão cultural, desejo de independência, perspectivas de aumento da remuneração e melhoria na qualidade de vida, busca pelo

conhecimento e desejo de crescimento pessoal (Fontana; Brigo, 2011; Cosme; Durante, 2017; Abramo; Venturi; Corrochano, 2020; Maciel, 2020; Oliveira; Matos, 2023).

Segundo Madeira (2006), na década de 70, esperava-se que indivíduos entre 18 e 25 anos alcançassem autonomia financeira. Recentemente, especialmente em países desenvolvidos, o tempo necessário para alcançar essa autonomia foi se prolongando, com a entrada no mercado de trabalho, casamentos e nascimento do primeiro filho ocorrendo cada vez mais tardiamente (Brandão; Saraiva; Matos, 2012). No Brasil, aqueles com melhor desempenho e níveis de escolaridade fazem parte de uma pequena parcela da população, que se comporta de maneira similar aos indivíduos de países desenvolvidos (Tómas, 2007).

Pesquisas de Abramo (2020) e Oliveira e Matos (2023) mostram que muitos jovens brasileiros sentem a pressão, seja interna ou de seu ciclo sociocultural, para alcançar autonomia econômica após concluir o ensino médio. Esse paradigma é elucidado pelas desigualdades sociais, uma vez que nem todos têm o privilégio de estudar exclusivamente. Embora, à medida que uma sociedade alcança maiores níveis de bem-estar econômico, a necessidade de envolver crianças e adolescentes em atividades produtivas diminua (Madeira, 2006), ainda há uma parcela significativa de jovens brasileiros que desempenha papéis importantes na complementação ou, em alguns casos, como principais provedores da renda familiar (Cosme; Durante, 2017). No entanto, é importante notar que outros fatores também podem contribuir para que estudantes optem por uma dupla jornada de estudo-trabalho.

Dentre os estudantes que vivenciam essa jornada, existem diferenças significativas em seus contextos socioculturais e no tipo de trabalho realizado. Até a data da publicação deste trabalho, não foram encontradas pesquisas de abrangência nacional que estimem o perfil de todos os estudantes trabalhadores do país. Assim, existem apenas estudos isolados, cada um representando uma realidade distinta com suas peculiaridades.

No entanto, as pesquisas analisadas revelam que: mais da metade dos estudantes trabalhadores têm até 30 anos (Fontana; Brigo, 2011; Maciel, 2020); todos têm pouco tempo para estudo fora do ambiente acadêmico, dedicando no máximo 13 horas por semana a essa atividade (Konte, 2022; Cosme; Durante, 2017); alguns priorizam o trabalho, enquanto outros priorizam os estudos (Maciel, 2020; Oliveira; Matos, 2023); ao menos 25% não possuem independência financeira (Cosme; Durante, 2017); e os trabalhos realizados por esses estudantes são variados, de forma que nem todos possuem relação com à graduação que estão cursando (Fontana; Brigo, 2011).

3.3. DESAFIOS E IMPACTOS DA DUPLA JORNADA DE ESTUDO-TRABALHO

A conciliação entre estudo e trabalho é um desafio significativo para muitos. Apesar dos benefícios associados, como oportunidades de ascensão social, autodesenvolvimento, melhoria da qualidade de vida e melhores remunerações, a dupla jornada também acarreta impactos negativos. Pesquisa realizada por Konte (2022) na Universidade Federal Fluminense (UFF) revelou que 83,3% dos entrevistados acreditam que a sua dupla jornada afeta negativamente diversas áreas de sua vida pessoal, e 82% sentem que a carga horária combinada de trabalho e estudo prejudica seu rendimento acadêmico e profissional.

Macedo e Aguiar (2023), em uma revisão integrativa, identificaram que os indivíduos que trabalham durante a jornada acadêmica enfrentam consequências negativas, como piora na qualidade de vida, sofrimento psicológico e redução no desempenho acadêmico. Gonçalves, Fonseca, Carreiro, Coutinho, Santos e Coutinho (2016) corroboram essa visão ao indicar, em um estudo com graduandos de enfermagem, que estudantes trabalhadores tendem a relatar maior comprometimento em aspectos como dor, desconforto, energia, fadiga e sono, em comparação com colegas que não trabalham.

De maneira semelhante, a maioria dos estudantes analisados por Reis, Silva, Carvalho, Lemos, Resende, Pena e Narciso (2024) possuía uma rotina de dupla jornada (80,5%) e apresentava má qualidade de sono e um estilo de vida sedentário, fatores que aumentam o risco de desenvolver doenças mentais e cardiometabólicas. Foi identificada uma correlação positiva de 54% entre a má qualidade do sono e um estado de humor desfavorável, considerando as condições de humor avaliadas, como tensão, raiva, fadiga, confusão, depressão e vigor.

Dejours, Dessors e Desriaux (1993) destacam que o trabalho é um aspecto crucial para a saúde do indivíduo, gerando desgastes físicos e psicológicos. No entanto, a falta de trabalho também traz efeitos negativos para a saúde, desafiando a ideia de que a ausência de trabalho seria uma solução. Os autores argumentam que é necessário analisar a organização do trabalho, pois a falta de espaço para liberar as tensões acumuladas pode resultar em patologias.

Dado que tanto o estudo quanto o trabalho impactam a vida do indivíduo de maneiras semelhantes, estudos sugerem que estudantes trabalhadores, especialmente aqueles com condições de humor prejudicadas, são mais vulneráveis a problemas de saúde. No contexto específico da pesquisa de Geber (2024), estudantes de diversos cursos relataram vivências estressoras no âmbito

universitário, manifestando sintomas físicos como tensão muscular, gastrite, dores de cabeça, dificuldades para relaxar e vontade de chorar. Também foram observados sentimentos de insuficiência frente aos desafios acadêmicos, ansiedade, desinteresse e desânimo.

Esses fatores afetam o rendimento acadêmico de alguns estudantes, de acordo com suas percepções, devido ao cansaço, nervosismo e dificuldade de concentração. Para aliviar as tensões, os estudantes entrevistados, na pesquisa de Geber (2024), adotaram diversas estratégias, incluindo acompanhamento psicoterapêutico, exercícios físicos, atividades sociais — como sair com amigos, dormir, meditar, assistir a programas audiovisuais e consumir bebidas alcoólicas.

As estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes visam o bem-estar e podem contribuir para uma melhor qualidade de vida e, conseqüentemente, um melhor desempenho acadêmico. Outro fator que pode melhorar o rendimento acadêmico é a resiliência (Silva; Oliveira; Durso; Cunha, 2022). Estudantes que possuem uma capacidade mais desenvolvida de se recuperar rapidamente e suportar situações difíceis (Walker; Gleaves; Grey, 2006 *apud* Silva *et al.*, 2022) têm maior probabilidade de sucesso no ensino superior.

A forma como o trabalho é organizado impacta diretamente a saúde do trabalhador. Portanto, quando se tem a liberdade de atender às necessidades do corpo, organizar a vida conforme os próprios desejos e agir coletivamente ou individualmente na organização do trabalho, o bem-estar é mais facilmente alcançado. No entanto, é importante observar que o bem-estar é subjetivo e um objetivo constantemente em construção (Dejours; Dessors; Desrioux, 1993).

Conforme a visão de que uma melhor coordenação das atividades laborais contribui para a saúde, as pesquisas analisadas sugerem: refletir sobre como o ambiente universitário pode se tornar mais acolhedor e cuidadoso para aqueles que enfrentam uma dupla jornada (Gonçalves *et al.*, 2016); adequar práticas educativas para melhorar a formação desse perfil de estudantes (Macedo; Aguiar, 2023); e criar e divulgar ações preventivas e de promoção da saúde, para conscientização e orientação dos estudantes (Geber, 2024; Reis *et al.*, 2024).

A pesquisa de Silva *et al.* (2022) revelou que estudantes com renda familiar acima de cinco salários mínimos avaliaram seu desempenho de forma mais positiva em comparação com os economicamente menos favorecidos, o que pode ser atribuído aos benefícios geralmente associados às classes econômicas mais altas. Outro aspecto identificado foi que discentes que enfrentam dificuldades de adaptação a situações adversas tendem a evadir-se do curso nos períodos iniciais.

Santos (2018), ao analisar dados da Faculdade UnB de Planaltina, constatou que uma grande parte das evasões ocorre nos dois primeiros anos letivos. As autoras identificaram que 80% dos ex-estudantes do curso de LCN Noturno escolheram esse turno para conciliar com uma jornada de trabalho existente e por intensão de trabalhar e estudar no futuro. Além disso, 20% dos participantes atribuíram o abandono do curso à falta de tempo para manter a jornada acadêmica devido ao trabalho, e aproximadamente 80% mencionaram que a dificuldade financeira teve alta ou média influência na decisão de abandonar o curso.

Diante desse cenário e da inadequação dos processos de assistência estudantil, é crucial investigar os impactos da jornada de trabalho no rendimento acadêmico. Essa análise permitirá avaliar se a rotina trabalho-estudo diminui o desempenho dos discentes, atrasa a conclusão do curso e aumenta as chances de evasão, comprometendo assim a equidade no acesso à educação.

4. METODOLOGIA

A abordagem metodológica que foi utilizada neste trabalho é de cunho qualitativo, por possibilitar identificar e compreender os significados construídos em um determinado contexto ou fenômeno (Sampieri; Collado; Lucio, 2013), além de valorizar as ideias, questionamentos, percepções, condutas e sentimentos dos participantes de uma forma singular, ao interpretarem as dimensões sociais com as quais convivem. Desta forma, esse tipo de metodologia permite que o pesquisador experiencie, durante todo o processo de investigação, a realidade como uma construção social (Mazzotti, 1991).

Neste contexto, dado o interesse desta pesquisa em identificar os impactos da dupla jornada de estudo-trabalho na vida de estudantes que cursam LCN, foi utilizado como delineamento de pesquisa a narrativa, que viabilizou aos participantes, uma "interpretação do mundo social de uma forma particular" (Bruner, 2002, p. 69) durante os momentos das entrevistas. Desta forma, acredito que, por meio desse delineamento, os participantes puderam problematizar sua rotina de estudo-trabalho, ao narrarem suas experiências vivenciadas durante o contexto espaço-temporal e histórico-social desta pesquisa (Minayo, 2012).

4.1. PARTICIPANTES DA PESQUISA

Participaram desta pesquisa seis estudantes que cursam LCN da Faculdade UnB Planaltina (FUP) e conciliam uma dupla jornada de estudo e trabalho.

4.2. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Trata-se de um documento que visa atender às exigências éticas na pesquisa, conforme determina o Ministério da Saúde (Brasil, 1996). Essas exigências dizem respeito ao respeito à dignidade humana, que requer que toda pesquisa seja realizada após o consentimento livre e esclarecido dos participantes, manifestando sua concordância voluntária. Neste documento (**Apêndice A**), a pesquisadora apresentou aos participantes o objetivo e o método de coleta de informações, bem como seus direitos ao sigilo e à desistência da pesquisa a qualquer momento.

4.3. INSTRUMENTOS DE PESQUISA

Para o desenvolvimento desta pesquisa, utilizou-se inicialmente um questionário *online* elaborado no *Google Forms*. O instrumento (**Apêndice B**) era composto por 14 perguntas: cinco sobre o perfil pessoal, seis sobre o perfil acadêmico e três sobre o perfil profissional. Além disso, incluía um convite para participar de um encontro *online*, com o objetivo de discutir os impactos da dupla jornada estudo-trabalho na vida dos estudantes da LCN da FUP. Num segundo momento, utilizou-se um roteiro de entrevista semiestruturado com dez perguntas (**Apêndice C**). Isso permitiu que os participantes elaborassem narrativas sobre suas rotinas de estudo-trabalho e os impactos dessa dupla jornada em suas vidas.

4.4. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

4.4.1. PROCEDIMENTOS DE ESCOLHA DOS PARTICIPANTES

Na busca por compreender os impactos da dupla jornada de estudo-trabalho na vida dos estudantes, foram considerados apenas aqueles que cursavam a LCN e mantinham vínculo empregatício fora da universidade.

Para identificar os estudantes com esse perfil, a pesquisadora visitou as salas de aula durante o semestre letivo, especificamente nas aulas de disciplinas do curso. Ela perguntava se havia

estudantes que conciliavam estudo e trabalho. Quando encontrava, apresentava a pesquisa e seus objetivos, convidando-os a participar.

É importante notar que essa abordagem foi escolhida para que os estudantes se sentissem à vontade em participar e compartilhar suas experiências. Isso evitou que a pesquisadora tivesse que selecionar participantes, possivelmente perdendo narrativas valiosas de estudantes interessados, mas não selecionados. Após trinta e dois estudantes se voluntariarem respondendo ao questionário *online*, seis participantes foram selecionados por sorteio. O processo de seleção seguiu estas etapas: separação dos respondentes que aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido; restrição aos estudantes que trabalhavam ou já tinham trabalhado durante a graduação; exclusão daqueles que não se dispuseram a participar da entrevista; categorização dos estudantes restantes por idade, sexo e turno do curso; e sorteio de estudantes de cada categoria, mantendo uma proporção adequada.

Após a seleção, os seis estudantes foram contatados por telefone e convidados para um encontro *online* para a realização da entrevista. Como todos os seis deram retorno, eles se tornaram os participantes da pesquisa.

4.4.2. PROCEDIMENTOS DE CONSTRUÇÃO DAS INFORMAÇÕES

A construção dos dados ocorreu em dois momentos. No primeiro, apresentou-se a pesquisa aos estudantes, convidando-os a participar. Utilizou-se um questionário *online* elaborado no *Google Docs*, contendo 14 perguntas para caracterizar o perfil do estudante e um convite para participar de uma entrevista *online*. Ao final, a pesquisadora agradeceu a participação e informou que poderia contatá-los posteriormente.

Entre os dois momentos, as respostas dos questionários foram analisadas para conhecer o perfil e o contexto de cada participante, auxiliando a pesquisadora na seleção dos estudantes que participariam no segundo encontro.

No segundo momento, agendou-se uma entrevista individual com cada participante para que pudessem elaborar melhor suas narrativas em relação ao objetivo da pesquisa. Antes de iniciar a conversa e gravação, leu-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que continha o objetivo do encontro e a necessidade de gravar as falas. Solicitou-se que os participantes

assinassem o documento datado. Após este procedimento e a aceitação formal, iniciou-se a construção dos dados propriamente dita, com a gravação do encontro *online*.

Nesta etapa, pediu-se a cada participante que descrevesse as atividades de sua rotina e os impactos gerados em sua vida pela dupla jornada de estudo-trabalho. A narrativa foi guiada por dez perguntas, sem interrupções, apenas com encorajamento não verbal. Ao final da entrevista, a pesquisadora encerrou a gravação e novamente agradeceu a participação dos participantes na pesquisa.

4.5. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Para a análise de dados, todas as gravações foram transcritas na íntegra e realizaram-se diversas leituras do material coletado. Após a seleção das falas e sua leitura intensiva, aplicou-se a análise de conteúdo proposta por Bardin (1977). Esta análise, composta por três etapas, permitiu elaborar uma síntese mais detalhada das falas dos participantes:

I) Pré-análise: A pesquisadora organizou o material coletado, realizando uma leitura flutuante das transcrições, destacando temas recorrentes e estabelecendo um plano de categorização.

II) Exploração do material: A pesquisadora codificou e classificou as unidades de significado identificadas, utilizando critérios como frequência e relevância das falas.

III) Tratamento dos resultados: A pesquisadora interpretou os dados a partir das categorias criadas, buscando compreender as relações entre os temas e as falas dos participantes. Isso possibilitou uma análise mais profunda dos impactos da dupla jornada de estudo-trabalho na vida dos estudantes.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram organizados em nove categorias, destacando os principais impactos da dupla jornada de estudo-trabalho: I) Cansaço e Desânimo; II) Privação do Sono; III) Atraso na Conclusão do Curso; IV) Impactos Psicológicos; V) Prejuízo à Vida Social e ao Lazer; VI) Momentos de Precariedade; VII) Pressões Sociais e Familiares; VIII) Desafios da Dupla Jornada que Fortalecem os Estudantes; e IX) Pensamentos de Desistência. Cada categoria será explorada por meio de trechos das entrevistas, ilustrando detalhadamente como a rotina de trabalho

e estudo afeta a saúde e a trajetória acadêmica dos estudantes do curso de LCN da Faculdade UnB Planaltina.

Antes de apresentar e discutir essas categorias, traçaremos o perfil dos estudantes participantes da pesquisa. Isso fornecerá um panorama contextual de suas características pessoais, acadêmicas e profissionais, permitindo uma compreensão mais profunda das diferentes realidades e desafios enfrentados pelos licenciandos que conciliam estudo e trabalho. O **Quadro 1** ilustra o perfil desses estudantes, destacando faixas etárias, estado civil, período de ingresso, turno de estudo e atividades remuneradas. É importante ressaltar que, para manter o sigilo da identidade dos participantes, todos os nomes citados são fictícios.

Quadro 1: Perfil dos participantes

Identificação	Idade	Estado Civil	Ano/Semestre de Ingresso	Turno	Atividade Remunerada
Marcelo	Entre 18 a 24 anos	Solteiro	2020/1	Diurno	Professor de reforço escolar
Elisângela	Entre 18 a 24 anos	Solteira	2020/1	Noturno	Gerente de academia
Leila	Entre 18 a 24 anos	Solteira	2019/2	Diurno	Professora de reforço escolar
Érica	Entre 35 a 44 anos	Divorciada	2020/2	Noturno	Professora da rede pública do DF
Sérgio	Entre 25 a 34 anos	Solteira	2020/2	Noturno	Frentista

Nestor	Entre 18 a 24 anos	Casada	2021/1	Noturno	Proprietário de estabelecimento comercial
---------------	--------------------------	--------	--------	---------	---

Fonte: Elaboração própria, com base em dados coletados durante a pesquisa.

Percebe-se que maioria dos estudantes é jovem, com idades entre 18 e 24 anos, solteiros(as), e ingressaram no curso entre 2019 e 2021. Observa-se uma diversidade de atividades remuneradas, como professores de reforço escolar, gerente de academia, professora da rede pública, frentista e empresário, o que reflete a realidade da dupla jornada de estudo e trabalho. Além disso, há um caso de estudante com idade entre 35 e 44 anos e um estudante casado, evidenciando também a presença de perfis mais maduros e com responsabilidades familiares. A maioria dos discentes frequenta o curso no turno noturno, o que sugere que muitos conciliam o trabalho diurno com os estudos.

5.1. CANSAÇO E DESÂNIMO

Durante a etapa de entrevistas, foi possível perceber que o sentimento de cansaço era unânime entre os discentes. Este cansaço não se manifestava de forma pontual, mas recorrente, configurando-se como uma condição crônica de desgaste físico e mental. Esse estado foi descrito como uma falta de energia e motivação, claramente expresso nos seguintes relatos:

"É uma jornada muito cansativa, e que a gente sabe que desanima muito, (...) chega na faculdade muito cansado aí você não entende nada que o professor está explicando." (Leila)

"A gente desmotiva. Não engaja ali, realmente, na faculdade. Como deveria. Chega na sala cansado." (Nestor)

"Então é o cansaço. O que mais me atrapalha. Estar esgotada. Mentalmente e fisicamente, às vezes." (Elisângela)

"A parte do trabalho é a que cansa mais, é o que consome mais o meu físico, por falta de dormir, etc." (Sérgio)

"Dá um certo cansaço, às vezes você está exausta, mas, ao mesmo tempo, tem situações que te anima." (Érica)

Nas duas primeiras falas, observa-se o uso do sujeito "a gente", o que sugere que, embora tenham sido questionados sobre suas experiências pessoais, esses estudantes acreditam que o sentimento de cansaço é compartilhado por todos que vivenciam a dupla jornada. Essa escolha linguística reforça a noção de que a exaustão não é uma experiência isolada, mas uma condição coletiva, afetando de maneira similar aqueles que conciliam trabalho e estudo.

Os entrevistados identificaram dois tipos de cansaço: mental e físico. Ambos apresentam consequências significativas, como dificuldade de concentração, desânimo e, conseqüentemente, impacto no rendimento acadêmico. Esses relatos refletem os achados de Geber (2024), que também constatou sentimentos de exaustão e desmotivação, mesmo em um público-alvo distinto, formado por estudantes que não trabalhavam. Na pesquisa do autor, 65% dos entrevistados não possuíam um emprego remunerado, mas ainda assim relataram sintomas semelhantes, como fadiga mental e física. Isso demonstra que, embora a dupla jornada agrave esses sintomas, o cansaço pode ser uma realidade também para estudantes que se dedicam exclusivamente aos estudos, revelando uma sobrecarga acadêmica mais generalizada.

Contudo, é importante aprofundar a discussão sobre a diferença de intensidade desses sintomas entre estudantes que trabalham e aqueles que não o fazem. A carga horária dos estudantes que conciliam trabalho e estudo tende a ser significativamente maior, gerando um desgaste mais acentuado. Gonçalves *et al.* (2016) identificaram que estudantes trabalhadores apresentam uma maior prevalência de baixa percepção da qualidade de vida física, evidenciada por desconforto, fadiga e privação de sono. Esses sintomas, quando associados à dupla jornada, tornam-se ainda mais intensos, pois além da carga intelectual exigida pela universidade, há a sobrecarga física imposta pelo trabalho remunerado.

5.2. PRIVAÇÃO DO SONO

Os entrevistados relataram sinais físicos como consequência de suas rotinas cansativas, especialmente em relação à restrição do tempo de sono devido ao longo tempo dedicado ao trabalho e estudo. Esse impacto é evidente nas seguintes falas:

“Estou sempre com o olho fundo.” (Elisangela)

“Eu tô meio esgotada assim, chega eu estou com olheiras.” (Érica)

As duas estudantes que mencionam esse relato estão matriculadas no turno noturno, o que sugere um fator adicional de privação do sono. Segundo Reis *et al.* (2024), a combinação de aulas noturnas e dupla jornada influencia negativamente tanto a qualidade do sono quanto o nível de atividade física. Essa associação reflete um ciclo vicioso: a falta de sono compromete a energia necessária para a prática de atividades físicas, que por sua vez, poderiam melhorar a qualidade do sono.

Algumas entrevistadas relataram negligenciar a prática de atividades físicas, uma medida importante para a qualidade do sono, devido ao cansaço excessivo e ao trabalho:

“Estamos aí na academia tentando. Eu tentei não abrir mão disso, por conta da minha saúde. Tem dia que eu não dou conta de ir.” (Leila)

“E eu preciso, só que (...) lá dentro [da academia] eu nunca vou ser aluna, entendeu? Eu sempre vou ser a gerente, recepcionista que tem que resolver as coisas que o pessoal precisa.” (Elisangela)

Leila aponta a dificuldade em manter uma rotina de exercícios físicos devido à exaustão acumulada, enquanto Elisangela, mesmo trabalhando em uma academia, não consegue aproveitar o espaço para cuidar de sua saúde, pois está sempre ocupada com as demandas profissionais. Essa condição revela um dos impactos mais graves da dupla jornada: a perda de autonomia sobre o tempo livre, resultando em um estilo de vida sedentário.

A literatura confirma essa relação. Reis *et al.* (2024) indicam que a maioria dos estudantes trabalhadores dormem mal e têm um estilo de vida sedentário, semelhante ao observado em estudantes de enfermagem entrevistados por Fontana e Brigo (2011), que também relataram dificuldades em gerir o tempo para a prática regular de atividade física. O sedentarismo, combinado com a privação de sono, aumenta os riscos de sobrepeso, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, além de contribuir para distúrbios de humor e ansiedade (Gualano; Tinucci, 2011).

A influência mútua entre a prática de atividade física e a qualidade do sono não pode ser negligenciada, pois ambas desempenham um papel importante no bem-estar geral dos estudantes. O caso de Elisangela ilustra como o acúmulo de responsabilidades associadas à dupla jornada pode levar a mudanças significativas no corpo, além dos impactos psicológicos:

“Desde que eu entrei na academia, engordei trinta e cinco quilos. (...) metade dos quilos que eu engordei é de comer porque eu tô ansiosa.” (Elisangela)

Esse relato evidencia que o início de uma rotina de trabalho concomitante ao estudo gerou um aumento de estresse, o que resultou em ganho de peso. Isso corrobora com os achados de Pereira, Marcuch, Bartolozzi, Bertolini (2016) e Antunes (2009), que identificaram altos níveis de ansiedade e preocupação entre estudantes de um curso de Ciências Contábeis que também exerciam a dupla jornada. No entanto, é importante destacar que, conforme Macedo e Aguiar (2024), a ansiedade é um fenômeno comum entre estudantes universitários em geral, independentemente de trabalharem ou não.

Ambos os perfis de estudantes podem sofrer com sobrecarga de atividades, embora as causas sejam distintas. Aqueles que trabalham enfrentam a pressão adicional de uma rotina de trabalho que, muitas vezes, não contribui diretamente para sua formação acadêmica, enquanto os que não trabalham podem se sentir sobrecarregados pelas exigências acadêmicas. Esse cenário foi analisado por Cosme (2016), onde tanto discentes quanto docentes da Universidade Federal do Ceará percebem que os estudantes com dupla jornada têm menor participação em atividades extracurriculares e menos tempo para estudar.

Essa situação de exaustão afeta diretamente a capacidade de concentração e desempenho acadêmico. Os seguintes relatos mostram como a falta de sono prejudica o processo de aprendizagem:

“Se você está assistindo a aula do nada, você está piscando. Você nem presta atenção por causa do sono.” (Sérgio)

“Eu não conseguia me concentrar, tanto que eu reprovei. Porque eu não consegui absorver as coisas porque eu estava caindo de sono.” (Elisangela)

“Tem dia que eu chego em casa (...) eu não dou conta nem de pegar um caderno. Eu durmo em cima. Essa semana eu dormi em cima do notebook porque eu tinha que fazer um negócio, mas eu não estava conseguindo.” (Leila)

Esses relatos evidenciam a luta dos estudantes para manterem-se acordados e concentrados nas aulas, mesmo quando a exaustão física e mental atinge níveis extremos. A sonolência afeta a compreensão e a assimilação de conteúdo, resultando em baixo desempenho e até reprovação. De forma semelhante, Carvalho e Cardoso (2024) apontam que 42,5% dos estudantes trabalhadores do curso de História da UEMG (Universidade do Estado de Minas Gerais) relataram sentir-se extremamente cansados, mas, surpreendentemente, o cansaço não impactou significativamente o rendimento acadêmico desses estudantes. No entanto, Zavarise, Gonçalves, Lustosa, Duarte e

Soares (2023) encontraram uma associação estatisticamente significativa entre má qualidade do sono e baixo desempenho acadêmico em estudantes de medicina.

Essa divergência de resultados entre diferentes estudos revela um ponto importante para discussão. Enquanto alguns trabalhos apontam que os estudantes conseguem, de alguma forma, manter o desempenho acadêmico, mesmo com a privação de sono, outros indicam que essa variável compromete significativamente o aprendizado. É possível que os estudantes desenvolvam estratégias de enfrentamento, muitas vezes inconscientes, para minimizar os efeitos da exaustão sobre o rendimento acadêmico. Essas estratégias serão exploradas no tópico a seguir.

5.3. ATRASO NA CONCLUSÃO DO CURSO

Devido às dificuldades enfrentadas no decorrer do curso, muitos discentes relatam já terem se encontrado em situações onde tiveram de trancar uma ou mais disciplinas para conseguir lidar com a demanda acadêmica:

"Ah, várias vezes. Acontece pelo menos uma matéria por semestre eu acabo tendo que desistir." (Marcelo)

"Semestre eu nunca tranquei, nunca precisei, ainda bem, mas matéria sim, matéria eu precisei trancar uma matéria." (Sérgio)

"Eu comecei o semestre pegando cinco, eu acho, e tranquei duas. Agora estou com três." (Leila)

"Aí no semestre eu peguei quatro matérias, no outro peguei três, aí esse semestre eu tinha pegado duas. Aí teve a greve e aconteceram coisas no trabalho. (...) Esse semestre mesmo eu perdi, eu tranquei." (Elisangela)

Percebe-se, por meio dessas falas, que os estudantes entrevistados em determinados momentos não conseguiram finalizar todas as matérias nas quais se matricularam no início do semestre, sendo que Elisangela chegou a trancar o próprio semestre. Na última fala, é possível notar também que a estudante começou a se organizar de forma a se inscrever em menos matérias por semestre.

Os relatos obtidos nesse estudo são similares aos encontrados em Maciel (2020), em que estudantes com dupla jornada, ao perceberem que não estavam conseguindo cumprir com as demandas da faculdade e/ou do trabalho, tiveram de trancar disciplinas, e alguns até mesmo todo um período. Oliveira e Matos (2023), em uma pesquisa com estudantes de licenciaturas e

bacharelados na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), identificaram diferenças significativas em relação a esse assunto entre dois perfis de discentes. Constataram que a porcentagem de estudantes que trabalham ou procuram trabalho e que já pensaram em trancar disciplinas ou desistir do curso é consideravelmente maior do que a daqueles que só estudam.

Com isso, nota-se que, para não prejudicarem seu rendimento acadêmico, estudantes trabalhadores têm optado por alongar o tempo de permanência na universidade. Ao se aprofundar nesse assunto, Elisângela trouxe a seguinte fala:

"A FUP (...) acho que eles dão pra gente muita flexibilidade. O que deixa a gente confortável em ir procrastinando as aulas. Tanto que tem colegas meus que já se formaram. Porque eles conseguiram seguir o fluxo direitinho. Alguns demoraram um pouco mais, mas já concluíram." **(Elisângela)**

Aqui, a estudante se responsabiliza por ainda não ter conseguido concluir o curso, ao dizer que “procrastina”, e responsabiliza a forma de organização da universidade, ao relatar a flexibilidade da instituição. Mesmo já tendo exposto suas dificuldades em seguir o fluxo e os impactos negativos provenientes da sobrecarga gerada pela dupla jornada em sua vida, demonstra ter dificuldade em aceitar essa condição de prolongamento do tempo de curso ao se comparar com outros estudantes.

Contudo, em falas posteriores, essa mesma estudante e outros estudantes afirmam que:

"O fluxo, pelo menos eu percebi que, tipo, consegue seguir mais quem não trabalha." **(Elisângela)**

"A UnB não é pra trabalhador. Não é pra pessoa que tem uma jornada de trabalho. Então, assim, ou você está na UnB, ou você trabalha. Não dá pra ter os dois. Não se você quiser terminar rápido tudo." **(Nestor)**

"Pegar menos disciplina. Se pegar muito... Não funciona. Vira um colapso, literalmente." **(Sérgio)**

"Se eu pegar várias disciplinas eu não conseguiria estudar da forma que eu tô estudando hoje, então eu tenho que fazer um pouco mais lento, não posso pegar várias disciplinas, porque eu já não tenho tanto tempo assim. Se eu pegasse muitas disciplinas, a qualidade ficaria, assim, bem aquém do que eu gostaria." **(Érica)**

Todos os estudantes entrevistados sofreram algum atraso em relação ao fluxo do curso de Licenciatura em Ciências Naturais (LCN). Observa-se que estudantes com dupla jornada têm tido dificuldades de acompanhar o fluxo do curso. Sérgio menciona não ter condições de pegar mais

disciplinas, enquanto Érica destaca que, caso se inscrevesse em mais matérias, não conseguiria se dedicar como gostaria.

Quando Nestor comenta que “*a UnB não é para trabalhador*”, ele mostra concordar com a visão de Clem (2020), de que a universidade possui uma cultura que favorece estudantes que não trabalham. Segundo esse autor, a cultura de excelência da UnB tem atingido os estudantes de formas distintas. Aqueles que têm suporte sociofamiliar e só estudam vivenciam uma experiência diferente daqueles que precisam trabalhar e enfrentam vulnerabilidades socioeconômicas. Para os primeiros, a pressão acadêmica é vista como formadora, indicativa de que a vida adulta exige esforço e responsabilidade, enquanto, para os segundos, essa pressão pode ser opressiva e acentuar o sentimento de exclusão. Em casos extremos, essa pressão pode gerar impactos tão severos que, segundo o autor, alguns estudantes consideram tirar a própria vida, mas não cogitam abandonar seus cursos.

Entre esses dois perfis frisados por Clem (2020), é importante reconhecer que há outros, pois a experiência universitária é multifacetada. A cultura elitista da universidade também contribui para a evasão, ainda que a instituição tenha pouco conhecimento sobre os evadidos além dos dados estatísticos. Dessa forma, percebe-se que os estudantes, mesmo que inconscientemente, têm buscado estratégias para conseguirem êxito em um ambiente que não os favorece. Ainda sobre o prolongamento do tempo de permanência na universidade, alguns estudantes comentaram sobre o quanto já cumpriram da carga horária do curso:

"Eu vou para o nono semestre e ainda faltam 1600 horas" (Elisangela).

"Atualmente estou, acho que no nono. A ideia é que meu curso fosse de oito semestres, né? Aí falta pelo menos mais três semestres para eu formar, ainda" (Marcelo).

"Já estou no sétimo semestre, sétimo ou oitavo, não sei. E completei 50% do curso agora" (Nestor).

Esses relatos fortalecem a percepção de que os estudantes de LCN da FUP, devido à dupla jornada, não conseguem terminar a faculdade no tempo que esperavam ao iniciar suas graduações. Constatações semelhantes não foram encontradas em muitos outros trabalhos até o momento, e, portanto, são necessárias mais pesquisas para averiguar se essa realidade é comum a outros estudantes trabalhadores da UnB e de outras universidades públicas.

De acordo com Silva *et al.* (2022), estudantes que concluíram mais de 50% do curso e estão seguindo o fluxo tendem a possuir mais fatores promotores de resiliência. Contudo, aqueles que ultrapassam o prazo estipulado para a conclusão do curso possuem maior probabilidade de evadir, pois enfrentam dificuldades não solucionadas ao longo da graduação. Essa constatação faz com que os estudantes trabalhadores sejam considerados um grupo mais suscetível à evasão. Dentro deste grupo, segundo os achados desta pesquisa, encontram-se os estudantes trabalhadores de LCN, que, portanto, possivelmente correm maior risco de evasão, assim como outros estudantes com dupla jornada.

Dessa forma, é evidente a necessidade de mais estudos que aprofundem a relação entre o prolongamento do curso entre estudantes com dupla jornada e a evasão de estudantes trabalhadores, de modo a validar as inferências e compreender com maior profundidade esse fenômeno.

5.4. IMPACTOS PSICOLÓGICOS

Durante a dupla jornada de estudo e trabalho, os discentes enfrentam diversos impactos psicológicos. Nas entrevistas realizadas, foram identificados sentimentos recorrentes de culpa, frustração, tristeza, autocobrança, baixa autoestima, sobrecarga de informação, insegurança e angústia. Estes sentimentos estão diretamente relacionados à sensação de não estar avançando em diferentes esferas da vida:

"A sensação que eu tenho é de que eu não consigo progredir. E eu fico muito frustrado com isso, porque eu sinto que eu não consigo cumprir a cobrança que eu faço sobre mim mesmo." (Marcelo)

"É tristeza. De sentir que eu não estou saindo do lugar. Eu sinto que não tô dando o meu melhor. (...) E crise de ansiedade tem muito (...) me dá muita angústia, muita insegurança mesmo, essa questão." (Elisangela)

"Meu Deus, eu tinha que estar aqui dentro do ônibus lendo uma coisa, mas como é que lê se você está tão cansado, está em pé, está tendo ali que se pendurar pra poder seguir a viagem e não dá pra ler um artigo (...) bate uma culpa, sabe?" (Leila)

Nota-se a profunda insatisfação dos estudantes com o seu próprio desempenho acadêmico e pessoal, o que, combinado com fatores como privação de sono, evidencia o quão comprometidos estão com a qualidade de sua formação. Esse comprometimento, no entanto, esbarra nas limitações impostas pela rotina desgastante da dupla jornada. A fala de Leila exemplifica bem essa dinâmica:

mesmo ciente das condições impróprias para estudar durante o transporte, ela ainda assim sente culpa por não estar se dedicando o suficiente.

Os depoimentos dos estudantes denotam uma pressão interna significativa por não conseguirem cumprir as metas que estabeleceram para si mesmos, como o exemplo das disciplinas nas quais se matriculam, mas não conseguem concluir. A angústia, se por um lado pode ser um motor de ação que impulsiona mudanças, por outro, pode se tornar um estado permanente, levando à desesperança. Sem estratégias adequadas para descarregar a tensão psíquica gerada por essa sobrecarga, o risco de desenvolver doenças mentais e físicas aumenta consideravelmente (Macedo; Aguiar, 2023).

Além disso, muitos estudantes mencionaram a sensação de sobrecarga de atividades, que impacta diretamente o seu psicológico e as suas capacidades de decisão:

"Pesa, tipo, questão emocional. Eu já tenho toda a preocupação de trabalho, e aí, por exemplo, vem uma semana de prova, e tudo me distrai. Não sei, tipo, o que que é o foco. Se eu continuo focando no trabalho, ou eu vou focar na prova sem estudar." (Nestor)

"Eu peguei duas matérias esse semestre e não consegui fazer. (...) Não é um tempo muito grande, mas é a questão de tipo assim, pedir pra ler um negócio e eu não conseguir meia hora pra me concentrar porque minha cabeça está com um milhão de pensamentos." (Elisangela)

"Eu acho que psicológico ainda afeta mais do que o cansaço físico. Porque é muita informação ali no seu cotidiano e se tu ficar guardando muito, daqui a pouco você não consegue mais controlar." (Sérgio)

A fala de Nestor revela um momento crítico de indecisão, onde ele precisa escolher entre seu desempenho no trabalho ou nos estudos, demonstrando um desequilíbrio claro entre as duas esferas. Essa tensão resulta na incapacidade de organizar sua dupla jornada de modo a permitir um desenvolvimento acadêmico e profissional equilibrado. Maciel (2020) também destaca que os estudantes em situação de dupla jornada frequentemente enfrentam dificuldades para conciliar suas responsabilidades, mesmo quando adotam estratégias de organização. Em Cosme (2016), observa-se que muitos participantes não conseguem dedicar tempo suficiente às atividades acadêmicas, o que impacta diretamente seu desempenho.

Já as falas de Elisangela e Sérgio destacam uma sobrecarga cognitiva intensa. Elisangela relata sua dificuldade em se concentrar nas disciplinas, o que a levou a trancar o semestre, enquanto Sérgio descreve a tensão gerada pelo excesso de informações, que, se não for aliviada, poderá

resultar em uma "perda de controle". A busca de Sérgio por apoio psicológico evidencia a necessidade de encontrar mecanismos de enfrentamento para essa sobrecarga:

"Liberar tudo que você tem guardado dentro de você. Acho que depois que você fala com a pessoa que é habilitada pra isso, acho que melhora muito, ajuda muito. Eu acho que é bem necessário." (Sérgio)

A busca por auxílio psicológico é uma estratégia de enfrentamento que melhorou significativamente a qualidade de vida de Sérgio, sendo também relatada por outros dois estudantes entrevistados. Macedo e Aguiar (2023) encorajam o uso de suporte psicológico, pois pode auxiliar na organização da rotina acadêmica, promovendo maior equilíbrio entre as diferentes demandas da vida do estudante. A pesquisa de Silva (2019) e Geber (2024) corrobora esses achados, destacando que o suporte psicológico desempenha um papel crucial na manutenção do bem-estar emocional de estudantes em contextos de dupla jornada.

5.5. PREJUÍZO À VIDA SOCIAL E AO LAZER

A exposição aos impactos físicos e psicológicos é intensificada com o prolongamento do tempo de graduação, especialmente para estudantes que enfrentam a dupla jornada de trabalho e estudo. Além desses impactos, esses estudantes frequentemente precisam abdicar de momentos de lazer e da convivência social para conseguir cumprir com as exigências acadêmicas e do mercado de trabalho. A ausência dessas atividades recreativas e de descanso afeta diretamente a qualidade de vida e o bem-estar mental dos discentes:

"Não tenho tempo livre. Até a questão da vida social às vezes eu sinto falta de sair com os meus amigos, de, sei lá, tirar um tempo seja pra eu ficar em casa assistindo uma série, lendo um livro. Eu sinto que estou sempre trabalhando e estudando." (Marcelo)

"Eu gosto muito de dançar e escutar música. É algo que me relaxa muito, só que às vezes eu não tenho tempo e aí eu fico muito chateada com isso. (...) Às vezes eu tenho no domingo à noite. É o único momento que eu tenho pra mim, sabe?" (Elisangela)

"Tem hora que eu quero um tempo, queria um tempo fazendo nada. Eu não tenho um tempo pra fazer nada nunca." (Érica)

Esses relatos evidenciam o quanto a falta de tempo afeta não apenas a saúde física e mental dos estudantes, mas também sua vida social e emocional. Como afirmam Santos, Ribeiro e

Guimarães (2003), o lazer tem o potencial de atenuar o sofrimento e melhorar o estado de saúde físico e mental, favorecendo os mecanismos necessários para lidar de maneira resolutiva com situações de estresse. No entanto, os estudantes da pesquisa revelam a inexistência de espaço em suas rotinas para o lazer, intensificando o cansaço e o esgotamento emocional.

O lazer, como uma atividade de descanso e autocuidado, é fundamental para o equilíbrio entre trabalho, estudo e bem-estar pessoal (Kanan; Silva, 2024). A fala de Elisângela, por exemplo, destaca a quão limitada se tornou sua vida pessoal, onde o único momento de lazer possível ocorre apenas em um dia da semana. Já o depoimento de Érica reflete a necessidade básica de não fazer "nada" como uma forma de recuperar suas energias, algo que também é um direito e uma necessidade humana.

A pesquisa de Macedo e Aguiar (2023) reforça que o tempo destinado ao lazer é frequentemente reduzido para aqueles que enfrentam a dupla jornada, devido às responsabilidades trabalhistas e acadêmicas. Além disso, os autores destacam que, embora muitos desses estudantes reconheçam os prejuízos à saúde mental e à qualidade de vida, acabam naturalizando a situação e não questionam as contradições presentes na organização social. Nesse sentido, o lazer, que deveria ser um direito assegurado, acaba sendo tratado como algo secundário ou inalcançável.

A falta de tempo para lazer e vida social pode ser vista como um reflexo das dinâmicas sociais e econômicas que priorizam o trabalho produtivo em detrimento das necessidades individuais de descanso e autocuidado. De acordo com Pondé e Caroso (2003), o lazer desempenha um papel crucial na renovação das energias físicas e psíquicas, essencial para a manutenção da saúde mental e da satisfação pessoal. Sem essa pausa, os indivíduos ficam mais vulneráveis ao estresse, à exaustão e à diminuição do rendimento tanto no trabalho quanto nos estudos.

Além disso, a literatura sobre saúde mental e lazer aponta que a privação prolongada dessas atividades pode gerar efeitos cumulativos, levando a quadros de *burnout* e esgotamento emocional (Carvalho; Oliveira; Pinto, 2018). Nos depoimentos dos estudantes, percebe-se uma associação direta entre a falta de lazer e sentimento de frustração e tristeza, como relatado por Elisângela e Marcelo. A ausência de tempo para o lazer contribui para a sensação de que estão vivendo apenas para cumprir obrigações, o que reforça o ciclo de exaustão.

A falta de questionamento sobre essa condição, conforme mencionam Macedo e Aguiar (2023), é também um ponto importante a ser explorado. Essa naturalização da sobrecarga reflete uma internalização das exigências sociais, nas quais a produtividade é supervalorizada e o lazer é

visto como algo secundário ou até como uma "perda de tempo". Tal perspectiva, no entanto, ignora a necessidade de descanso para a renovação das capacidades cognitivas e emocionais, essencial para o equilíbrio entre os papéis sociais desempenhados pelos estudantes.

Por fim, é necessário destacar que o lazer não deve ser considerado um privilégio, mas sim uma necessidade básica e um direito de todos os indivíduos, como se apresenta no artigo 6º da Constituição Federal que diz que: “são direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados” (Brasil, 1988).

A construção de políticas públicas que promovam o equilíbrio entre estudo, trabalho e lazer é fundamental para a saúde e o bem-estar dos estudantes (Nunes; Hutz, 2014). Além disso, é necessário repensar o sistema educacional e de trabalho, que muitas vezes impõe demandas irreais e inatingíveis, levando à exclusão dos momentos de descanso da rotina de vida.

5.6. MOMENTOS DE PRECARIIDADE

Além do tempo reduzido para lazer e atividades sociais, alguns estudantes relataram que, devido à rotina corrida que levam, passam por momentos de precariedade, evidenciando que a dupla jornada de estudo e trabalho afeta significativamente o autocuidado. Os relatos citam questões relacionadas à alimentação e higiene pessoal, demonstrando o impacto da falta de tempo para se dedicarem a essas necessidades básicas:

"Tem dia que eu não consigo nem tomar banho pra ir pra faculdade. Eu vou sujo mesmo. Eu acabo fechando tarde e tenho que sair correndo pra faculdade. (...) não dá tempo mesmo. Vou com fome. Tudo isso pesa." (Nestor)

"Quando eu vou comer, alguém tem que ficar lá, então eu fico preocupada com isso, aí eu como rápido. Eu almoço em horas diferentes. Quando eu tava indo pra FUP mesmo, às vezes não dava tempo de eu montar a marmita à noite. Ou preguiça mesmo, é tipo assim 'cara, eu tô cansada, não vou montar', aí eu comia qualquer coisa lá." (Elisangela)

"Quando eu tô almoçando e passando a limpo [um texto] o que eu já tinha feito no dia anterior." (Érica)

Esses momentos relatados pelos estudantes revelam condições inadequadas que prejudicam o bem-estar e a saúde. A falta de tempo para cuidar da alimentação e da higiene pessoal reflete uma rotina desorganizada e exaustiva, consequência da dupla jornada (Batista; Silva, 2024). A fala de

Nestor, por exemplo, destaca a falta de tempo até mesmo para práticas básicas de higiene, como tomar banho, o que impacta negativamente sua autoestima e sensação de dignidade. O mesmo ocorre com Elisângela, que menciona a dificuldade em organizar suas refeições, muitas vezes optando por comer "qualquer coisa", o que pode comprometer sua saúde física e mental.

Esses comportamentos reforçam a noção de que a dupla jornada impõe aos estudantes uma sobrecarga que vai além do cansaço físico e mental, afetando também aspectos básicos do autocuidado. Clem (2020) documenta relatos de estudantes que, dependentes das bolsas de estudo disponibilizadas pela DDS, passam por situações semelhantes de precariedade. Um estudante, por exemplo, compartilhou que, apesar de ter deixado o trabalho para se dedicar à graduação, ainda sente que não tem tempo para cuidar de si ou do ambiente em que vive. Em um momento de vulnerabilidade financeira, o estudante deixou de comprar produtos de limpeza para sua casa e sentiu-se desconfortável ao comparar sua situação com a de colegas que aparentavam estar em melhores condições.

Esses relatos evidenciam a precarização da vida dos estudantes, que priorizam suas responsabilidades acadêmicas e profissionais em detrimento de suas necessidades pessoais básicas. Cosme (2016) também destaca que muitos estudantes trabalhadores da Universidade Federal do Ceará relatam dormir poucas horas e se alimentar inadequadamente. Para o autor, é claro que esses estudantes colocam suas necessidades de autorrealização acadêmica e profissional acima de suas necessidades fisiológicas e de saúde.

A negligência com a alimentação é um dos principais reflexos desse cenário. Fontana e Brigo (2011) identificaram padrões semelhantes em estudantes que relatam comer em horários irregulares e consumir alimentos pouco saudáveis, frequentemente devido à falta de tempo e energia para planejar refeições adequadas. A má alimentação e a falta de um regime alimentar saudável, associadas à dupla jornada, podem acarretar problemas de saúde a longo prazo, como deficiências nutricionais, ganho de peso, e até mesmo o desenvolvimento de doenças crônicas.

Os relatos dos estudantes evidenciam uma condição de precariedade que vai além da simples falta de tempo, apontando para um nível de negligência com a saúde e o bem-estar que pode ter consequências sérias a longo prazo. Quando Nestor menciona que vai à faculdade "sujo" ou "com fome", estamos diante de uma situação extrema, na qual o indivíduo está abrindo mão de necessidades fisiológicas básicas para cumprir suas obrigações diárias. Isso reflete o que Dejours, Dessours e Desrioux (1993) denominam como "sofrimento no trabalho", onde a tensão acumulada

pela carga de atividades e pela falta de tempo para o autocuidado transforma o dia a dia dos estudantes em uma luta constante para manter um equilíbrio mínimo.

Essa precariedade afeta diretamente a saúde física e mental dos estudantes. A alimentação irregular e a falta de higiene são apenas sintomas de uma rotina desajustada, que não permite pausas ou momentos de descanso necessários para restaurar a energia física e emocional. Esse cenário é corroborado pelo estudo de Cosme (2016), que apontam que os estudantes trabalhadores frequentemente se encontram em situações nas quais suas necessidades fisiológicas são negligenciadas, seja pela falta de tempo, dinheiro ou energia.

Além disso, o fato de os estudantes não questionarem essas condições e aceitarem a precariedade como parte de suas rotinas revela uma naturalização da sobrecarga e do sacrifício. Conforme Macedo e Aguiar (2023) observam, muitos estudantes encaram a dupla jornada como um "mal necessário", sem perceber as contradições entre as demandas acadêmicas e a manutenção de uma vida saudável. Isso reforça uma cultura que valoriza o trabalho e o desempenho acadêmico em detrimento do bem-estar individual, algo que precisa ser reavaliado tanto pelas instituições de ensino quanto pela sociedade como um todo.

A negligência com o autocuidado em favor da autorrealização acadêmica e profissional não pode ser tratada como normal ou aceitável. As universidades, especialmente as públicas, têm o dever de criar condições mais favoráveis para que esses estudantes consigam conciliar estudo, trabalho e saúde. A implementação de políticas de assistência que contemplem não apenas o auxílio financeiro, mas também o suporte para a organização de rotinas mais saudáveis, pode ser um caminho para mitigar esses impactos.

5.7. PRESSÕES SOCIAIS E FAMILIARES

Além das questões anteriormente discutidas, alguns estudantes relataram lidar com exigências, tanto internas quanto externas, para alcançar autonomia financeira. Uma das discentes, em particular, revelou sentir pressão por cursar uma graduação em uma área diferente daquela em que trabalha:

"Eu faço faculdade de ciências naturais, pra ser professora, e as pessoas me olham tipo 'como assim?', porque eu trabalho em uma área administrativa."
(Elisangela)

Outro aspecto da pressão social envolve a dependência financeira prolongada, que causa desconforto entre os discentes, especialmente à medida que envelhecem:

"É voltar a ser dependente e isso é um peso dentro de casa, porque 22 anos. Ao mesmo tempo que é jovem, já é idade suficiente pra você ter suas coisas."
(Elisangela)

"Eu preciso das minhas necessidades, eu acho que seria um pouco de orgulho meu também, de não ficar tão dependente da minha mãe. (...) Eu vou ter que tirar um pouquinho do esforço dela pra vir pra mim. Sendo que ela já se esforçou tanto, né? E, tipo, sei lá, eu também acho que pela minha idade tá bom, né? Chega dessa dependência." **(Sérgio)**

"Ele me apoia, mas eu sinto que ele quer que eu tenha uma independência que não é possível no momento. Eu sinto falta de não só dizer que apoia, mas realmente demonstrar que apoia, ajudar a me bancar, me ajudar a continuar estudando." **(Marcelo)**

Essas falas evidenciam três tipos diferentes de pressões sociais enfrentadas pelos discentes: a primeira relacionada à escolha do curso, a segunda de caráter pessoal, em virtude da crença de que deveriam ser financeiramente independentes, e a terceira uma pressão familiar, onde os responsáveis esperam que os filhos, a certa altura da vida, sejam autônomos. A pressão relacionada à escolha do curso é bem representada por Elisangela, que se sente cobrada pelo seu círculo social para aprimorar suas habilidades na área administrativa, em que trabalha atualmente. No entanto, ela revela que aceitou o emprego por necessidade e não por afinidade, sendo que sua verdadeira aspiração está na docência, razão pela qual optou pela Licenciatura em Ciências Naturais.

Esse movimento, em que jovens buscam experiência profissional em áreas diferentes de sua formação acadêmica, é frequente em uma sociedade onde o mercado de trabalho é incerto e o medo do desemprego é uma constante (Cosme; Durante, 2017; Abramo; Venturi; Corrochano, 2020). De fato, Guimarães (2006) observa que a pressão por se manter empregado em qualquer área possível é uma estratégia comum entre jovens brasileiros, dadas as dificuldades de inserção no mercado de trabalho.

O segundo e o terceiro tipos de pressão social mencionados pelos estudantes estão relacionados à necessidade de alcançar independência financeira. Há um forte fator cultural que impõe aos jovens a ideia de que, após o Ensino Médio, eles devem ser economicamente autossuficientes. Esse fenômeno é descrito por Madeira (2006), que identifica uma expectativa predominante na sociedade brasileira de que os jovens assumam sua independência financeira

assim que terminam a educação básica. A fala de Sérgio expressa essa internalização da cobrança por não ser mais dependente da mãe, mesmo reconhecendo os esforços dela para sustentá-lo ao longo da vida.

De forma semelhante, Abramo, Venturi e Corrochano (2020) identificaram em suas pesquisas que essa visão de independência financeira logo após a conclusão do Ensino Médio é amplamente compartilhada pelos jovens entrevistados, muitos dos quais relatam ter sido submetidos a pressões familiares para ingressar no mercado de trabalho o quanto antes. Esses relatos ressaltam a presença de um senso comum, enraizado nas expectativas sociais e familiares, que ignora as complexidades da transição para a vida adulta em um contexto de desigualdade e limitações econômicas.

Além disso, Marcelo traz outra dimensão importante desse dilema: ele se sente pressionado por seu responsável para alcançar uma independência que, dadas as circunstâncias, é inviável no momento. Embora ele reconheça o apoio que recebe, a falta de uma demonstração mais tangível desse suporte, como auxílio financeiro para continuar os estudos, é percebida como uma contradição. Essa tensão entre a expectativa de independência e a realidade das dificuldades econômicas que muitos estudantes enfrentam é um fator de estresse constante (Matumoto; Peres, 2018).

Essas pressões sociais e familiares podem impactar profundamente a saúde mental dos estudantes, já sobrecarregados pelas demandas acadêmicas e profissionais da dupla jornada. A expectativa de uma autonomia financeira que não é possível no curto prazo gera sentimentos de inadequação e frustração, afetando tanto a autopercepção quanto as relações familiares (Melo; Borges, 2007). A combinação de responsabilidades acadêmicas, pressões econômicas e cobranças familiares torna o ambiente ainda mais desafiador para esses jovens, que muitas vezes se veem obrigados a sacrificar o bem-estar pessoal para atender a essas exigências externas.

5.8. DESAFIOS DA DUPLA JORNADA QUE FORTALECEM OS ESTUDANTES

Mesmo com todos os impactos negativos e dificuldades enfrentadas pelos estudantes, as narrativas também revelam aspectos positivos da dupla jornada, como a realização pessoal e a projeção de um futuro com maior qualidade de vida. Esse otimismo é evidente nas falas a seguir:

"A faculdade vai me dar estabilidade, quando eu conseguir um emprego depois (...) a faculdade tem o lado positivo, que é o que eu realmente quero fazer, e o trabalho é onde eu tenho retorno. As horas que eu estou passando lá dentro estão me rendendo reconhecimento." (Elisangela)

"Normalmente eu penso em tentar desistir de um dos dois (...) mas a faculdade não dá porque é meu sonho, passei a vida inteira esperando por isso, é a única coisa que vai me fazer crescer na vida." (Marcelo)

"A gente sempre pensa em parar na faculdade (...), mas aí também tem hora que eu falo: 'não, isso é o meu futuro, eu preciso, e é isso, vou continuar'." (Sérgio)

Esses depoimentos mostram a forte motivação dos estudantes para persistirem na graduação, apesar das dificuldades. A continuidade dos estudos é vista como um caminho necessário para alcançar uma vida melhor e mais estável. Sobre esse ponto, Abramo, Venturi e Corrochano (2020) destacam que, embora as sobrecargas impostas pela dupla jornada tragam desafios sérios ao desenvolvimento acadêmico e à qualidade de vida, elas não anulam as expectativas e os projetos de ascensão social dos jovens. Muitos continuam a sonhar, investir e se engajar em estratégias para construir uma inserção qualificada no mercado de trabalho, condizente com sua formação, buscando melhores salários e uma vida digna.

A educação, portanto, é vista como uma ferramenta fundamental para a ascensão social (Oliveira *et al.*, 1986), especialmente em um país com desigualdades tão acentuadas como o Brasil. A conciliação entre trabalho e estudo é uma realidade comum para estudantes das classes mais populares, que veem na educação uma oportunidade de mudança. Fontana e Brigo (2011) também identificaram essa motivação em discentes de enfermagem de uma universidade comunitária no Rio Grande do Sul, que afirmaram estudar com o objetivo de aumentar sua remuneração e adquirir novos conhecimentos, impulsionando suas carreiras.

Outro aspecto positivo identificado nas entrevistas é o enriquecimento mútuo entre o trabalho e os estudos, particularmente para aqueles que atuam na área da educação. As experiências práticas no trabalho complementam a teoria aprendida na graduação, e vice-versa, criando uma dinâmica de fortalecimento mútuo:

"A residência me despertou mais esse desejo de realmente, um dia, querer ter as minhas turmas, estar em uma sala de aula. Dou muita aula particular para alunos que estudam em escolas de elite. (...) Em resumo, as aulas particulares também me ajudaram a ter uma visão a mais para a docência em sala de aula." (Leila)

"Eu tenho sorte que, pelo menos atualmente, eu estou conseguindo trabalhar com coisas que sejam da minha área. Eu estou dentro da educação, em sala de aula."

Nas aulas de reforço que dou, eu replico conteúdos que aprendo no curso."
(Marcelo)

"Mas ser professor traz um cansaço diferente. (...) Ele já é cansativo, só que o estudo me traz esperança. (...) E muitas vezes a gente vai ficando em um ambiente que parece difícil, tipo 'ah, não é possível, isso dá muito trabalho'. Então, isso me renova, aí eu penso: 'não, tem como sim, eu vou tentar fazer do meu jeito, trazer isso também'." (Érica)

Esses relatos mostram como o trabalho na área da educação, quando alinhado com os estudos, pode não apenas manter o estudante engajado, mas também ampliar suas perspectivas profissionais. No caso de Leila, sua experiência com aulas particulares reforçou seu desejo de atuar como docente. Para Marcelo, os conteúdos trabalhados na universidade se aplicam diretamente à sua prática profissional, enriquecendo suas aulas. Já Érica, com mais de 20 anos de experiência na Secretaria de Educação do Distrito Federal (SEEDF), revela como o estudo contínuo renova suas esperanças e traz novas perspectivas para sua prática pedagógica.

De forma semelhante, estudantes de pedagogia da Universidade Federal do Rio de Janeiro relataram que, devido à similaridade entre o trabalho que desempenham e o curso que frequentam, suas práticas são enriquecidas pela teoria acadêmica, e vice-versa (Maciel, 2020). Esses relatos reforçam a ideia de que, dependendo do tipo de trabalho exercido, os estudantes podem apresentar maior motivação e engajamento durante a graduação. Esse fortalecimento mútuo entre trabalho e estudo é abordado por Dejours, Dessours e Desrioux (1993) e também por Abramo, Venturi e Corrochano (2020), que observam que, quando há afinidade entre o emprego e a área de estudo, o desempenho acadêmico e profissional tende a melhorar significativamente.

Assim, a dupla jornada, embora exaustiva, pode também trazer benefícios importantes para o desenvolvimento profissional e acadêmico dos estudantes, especialmente quando há conexão entre as duas atividades. Esse vínculo permite que o trabalho fortaleça o aprendizado teórico e que a teoria acadêmica, por sua vez, qualifique a prática profissional, gerando um ciclo virtuoso que aumenta a resiliência e a perseverança dos estudantes em meio aos desafios diários.

5.9. PENSAMENTOS DE DESISTÊNCIA

Mesmo que os estudantes reconheçam os benefícios que a graduação pode trazer no futuro, em determinados momentos, muitos cogitam a ideia de desistir do curso ou de não continuar com

algumas disciplinas. Alguns relataram que esses pensamentos surgiram ao se depararem com dificuldades logo no início da graduação:

"Ah, cálculo, cálculo, cálculo, vou desistir. Se você quer uma coisa, é outra. Mas aí, depois que você pega e começa a gostar e tal, continua aí." (Sérgio)

"Quando eu entrei, eu me senti com a autoestima muito baixa. Eu queria sumir naquelas aulas." (Érica)

Esses depoimentos mostram que, apesar das dificuldades, os estudantes continuaram no curso. No entanto, nem sempre esse é o caso. Conforme apontado por Silva *et al.* (2022), é comum que estudantes abandonem o curso no início por não possuírem um perfil resiliente. Corroborando esse dado, Santos (2018) concluiu que o abandono do curso de Licenciatura em Ciências Naturais (LCN) na Faculdade UnB Planaltina (FUP) ocorre com maior frequência nos dois primeiros anos, provavelmente devido às dificuldades de adaptação enfrentadas nesse período.

A maior parte dos estudantes que pensa em desistir o faz em momentos de crise, geralmente associados ao cansaço e à exaustão gerada pela rotina puxada da dupla jornada. Quando perguntados se já pensaram em desistir de uma das duas atividades (trabalho ou estudo), as respostas foram diversas:

"Do estudo eu já pensei, várias vezes. Na pandemia, mas mais por uma questão de autoestima. De me sentir desatualizada." (Érica)

"Nunca pensei, assim, em largar realmente. Aquele pensamento passa vagamente por nossa cabeça quando a gente está no ônibus lotado 'quero desistir', mas nunca foi uma decisão." (Leila)

"Já pensei em desistir dos dois. Largar tudo. Mas normalmente eu penso em tentar desistir de um dos dois. Só que nenhum dos dois eu consigo desistir." (Marcelo)

"Sim. Muitas vezes. (...) às vezes eu falo pra minha mãe: 'mãe, não está me dando retorno agora, não está me dando nada no momento, além de eu ficar frustrada'. E quando eu penso em sair do trabalho, é mais uma pressão de mim mesma de não ter mais dinheiro pra ajudar aqui em casa, ou pra comprar uma coisa que eu quero." (Elisângela)

"Tem hora que dá aquele cansaço, dá vontade, ah, vou parar. Eu tenho que parar um ou outro. Mas a gente nunca pensa, quem precisa trabalhar mesmo assim. Ah, vou parar de trabalhar." (Sérgio)

Os motivos para os pensamentos de desistência são variados, mas, em comum, observa-se um sentimento de exaustão, exacerbado pelos impactos psicológicos, mentais e pelas privações

enfrentadas pelos estudantes trabalhadores. Apesar disso, os relatos também evidenciam um forte desejo de transformação pessoal e profissional. O desejo de superar essas adversidades e conquistar uma realidade melhor tem mantido esses estudantes firmes na decisão de continuar seus estudos.

A persistência dos estudantes, mesmo diante dos pensamentos de desistência, está vinculada aos seus objetivos de vida, ao sonho de uma formação acadêmica e à vontade de alcançar melhores condições de trabalho. No entanto, é importante destacar que o curso de LCN na FUP apresenta altas taxas de evasão (Santos, 2018), e os estudantes que prolongam o tempo de graduação são mais propensos a compor as estatísticas de desistência (Silva *et al.*, 2022). Além disso, há os riscos à saúde que esses estudantes enfrentam devido à baixa qualidade de vida, como apontado por Reis *et al.* (2024), o que agrava ainda mais a situação.

Dessa forma, há uma urgência em acolher as narrativas desses estudantes e compreender as complexidades de suas trajetórias. A saúde, segundo Dejours, Dessors e Desrioux (1993), não é um estado estável, mas algo pelo qual se batalha constantemente. Ela depende da liberdade de suprir as necessidades do corpo e de organizar a vida de acordo com os desejos e possibilidades pessoais, agindo tanto individualmente quanto coletivamente. Nesse sentido, a responsabilidade pela saúde é tanto individual quanto coletiva.

Portanto, é fundamental que mais estudos sejam realizados sobre essa problemática, para que a comunidade acadêmica encontre formas de mitigar os impactos negativos da dupla jornada enfrentada por esses discentes. Além disso, é necessário um acompanhamento contínuo das estratégias utilizadas, de modo a aferir a efetividade dessas medidas e garantir que os estudantes possam continuar seus cursos com maior qualidade de vida e saúde física e mental.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho investigou os impactos da dupla jornada de estudo e trabalho na vida de licenciandos de Ciências Naturais da Faculdade UnB Planaltina, com o objetivo de compreender como essa rotina afeta o desempenho acadêmico, a saúde mental e a permanência dos estudantes no curso. A pesquisa se destacou ao dar voz aos próprios estudantes, permitindo uma visão clara das dificuldades enfrentadas no cotidiano acadêmico, muitas vezes sem o suporte institucional adequado. Essa abordagem possibilitou uma análise crítica do tema, evidenciando a necessidade de explorar mais profundamente as condições que afetam os estudantes trabalhadores, não apenas na UnB, mas também em outras universidades brasileiras.

A relevância deste estudo está no fato de que a dupla jornada é uma realidade para muitos estudantes das classes populares, que conciliam trabalho e estudo em busca de uma formação acadêmica que lhes permita ascender socialmente. Essa pesquisa trouxe uma contribuição importante ao lançar luz sobre as condições que dificultam a permanência desses estudantes na universidade, ao mesmo tempo em que destacou as estratégias de resistência que eles adotam para seguir com seus estudos.

A pesquisa revelou tanto os impactos negativos quanto os aspectos positivos da dupla jornada. Entre os principais efeitos adversos, foram identificados o cansaço extremo, a privação de sono e a dificuldade em manter uma rotina saudável, que afetam diretamente o bem-estar e o rendimento acadêmico dos estudantes. No entanto, o estudo também apontou para a resiliência dos discentes, a realização pessoal e a motivação proporcionada pela perspectiva de um futuro com maior estabilidade financeira. Para aqueles que trabalham na área da educação, o trabalho mostrou-se um enriquecimento para os estudos, com as práticas profissionais complementando os conteúdos acadêmicos e vice-versa.

Constatou-se, também, que o prolongamento do tempo de graduação é uma realidade comum entre os estudantes que enfrentam a dupla jornada no curso de Ciências Naturais Licenciatura da Faculdade UnB de Planaltina. Essa situação amplia a exposição aos impactos físicos e mentais dessa rotina exigente. Portanto, fica clara a necessidade de melhorias nas condições de suporte a esses estudantes, incluindo políticas de assistência estudantil mais abrangentes e eficazes. A criação de disciplinas optativas online, que ofereçam flexibilidade, a oferta de disciplinas voltadas para a realidade dos estudantes-trabalhadores, e ampliação da quantidade de disciplinas optativas e eventos no turno noturno, são algumas das estratégias que podem mitigar os desafios enfrentados.

Por fim, este trabalho reforça a importância de um acompanhamento institucional mais próximo e de políticas públicas que proporcionem suporte financeiro, psicológico e acadêmico adequado. A luta por uma universidade inclusiva, que ofereça condições igualitárias para todos os estudantes, é essencial para garantir que esses jovens tenham a oportunidade de concluir seus cursos com qualidade e dignidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAMO, H. W.; VENTURI, G.; CORROCHANO, M. C. Estudar e trabalhar: um olhar qualitativo sobre uma complexa combinação nas trajetórias juvenis. **Novos estudos CEBRAP**, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 523–542, set. 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/nec/a/HffJZGdxz6Z36cqybFwQ5nH/>

ANTUNES, R. Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a formação e a negação do trabalho. São Paulo: Boitempo, 2009.

ARAÚJO, J. O. **O elo assistência e educação**: análise assistência/desempenho no Programa Residência Universitária alagoana. 2003. 232 f. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) — Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2003. Disponível em:

<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/9984>.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977. 255 p.

BATISTA, C. C.; SILVA, E. V. T. Falta de tempo e o impedimento à alimentação saudável: a rotina dupla de estudo e trabalho dos alunos da graduação em direito da Universidade Federal da Paraíba - CAMPUS I. **Revista Ratio Iuris**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 288–300, 2024. Disponível em:

<https://periodicos.ufpb.br/index.php/rri/article/view/69014>. Acesso em: 18 set. 2024.

BRANDÃO, T.; SARAIVA, L.; MATOS, P. M. O prolongamento da transição para a idade adulta e o conceito de adultez emergente: especificidades do contexto português e brasileiro.

Análise Psicológica, v. 30, n. 3, p. 301- 313, 2012. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/108214/2/98354.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

BRASIL. **Artigo 6º da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Estabelece os direitos sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1988. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 19 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 196**. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Diário Oficial da União, 1996. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/1996/res0196_10_10_1996.html.

BRUNER, J. **Atos de significação**. São Paulo: Artmed, 2002.

CARVALHO, E. H.; OLIVEIRA, C. R. P. F.; PINTO, R. M. F. Síndrome de *Burnout* e a invisibilidade dos problemas de saúde mental do trabalhador. **Unisanta Law and Social Science**, v. 7, n. 3, p. 259-274, 2018. Disponível em:

<https://ojs.unisanta.br/index.php/lss/article/view/1713/1410>. Acesso em: 18 set. 2024.

CARVALHO, T.; CARDOSO, W. Estudantes-trabalhadores: percursos, ingresso e estratégias de permanência no ensino superior. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do**

Conhecimento. [S. l.], v. 8, p. 5-28. Jun. 2022. Disponível em:
<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/estrategias-de-permanencia>

CLEM, E. L. V. **Não está tudo bem:** desafios de estudantes de baixa renda na conquista de seu lugar na educação superior pública. 2020. 108 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura) — Universidade de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em:
<http://icts.unb.br/jspui/handle/10482/39491>

COSME, P. **Estudar e trabalhar:** impactos na formação acadêmica em secretariado executivo. 2016. 59 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Secretariado Executivo) — Departamento de Administração, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/34878>

COSME, P.; DURANTE, T. Estudar e trabalhar: impactos na formação acadêmica em secretariado executivo. **Revista expectativa**, [S. l.], v. 16, n. 17, p. 44-65, jun./dez. 2017. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/428339722/Estudar-e-Trabalhar-Revista-Expectativa>.

COSTA, J.; SILVEIRA, F. G.; COSTA, R.; WALTENBERG, F. **Expansão da Educação Superior e Progressividade do Investimento Público.** Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2021. Disponível em:
https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/TDs/td_2631.pdf. Acesso em: 18 set. 2024.

DEJOURS, C.; DESSORS, D.; DESRIAUX, F. Por um trabalho, fator de equilíbrio. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 98–104, mai./jun. 1993. Disponível em:
<https://periodicos.fgv.br/rae/article/view/38485>

FERREIRA, M. F. **Assistência estudantil:** uma avaliação a partir do desempenho acadêmico dos discentes da UnB. 2020. 46 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão Pública) — Universidade de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em:
<http://www.realp.unb.br/jspui/handle/10482/38810>.

FLORES, R. A democratização do ensino superior no Brasil, uma breve história: da Colônia a República. **Revista Internacional de Educação Superior**, Campinas, SP, v. 3, n. 2, p. 401–416, mai./ago. 2017. Disponível em:
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8650611>.

FONTANA, R. T.; BRIGO, L. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha. **Escola Anna Nery**, v. 16, n. 1, p. 128–133, jan./mar. 2011. Disponível em:
<https://www.mendeley.com/catalogue/78c85316-600f-3c07-b2d9-8cdffc3d4aed/>.

FRANCO, C. *et al.* Os efeitos das diferentes formas de capital no desempenho escolar: um estudo à luz de Bourdieu e de Coleman. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 45, p. 487–499, set. 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27515491007>

GEBER, P. **Fatores estressores em estudantes universitários: um convite para repensar a prática docente.** Campina Grande: Realize Editora, 2024. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/106237>

GONÇALVES, M. *et al.* Associação entre qualidade de vida e trabalho: a percepção de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Paraná, v. 8, n. 2, p. 159-174, abr./jun. 2016. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3829/2812>

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. spe, p. 37–43, dez. 2011. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-46902011000500005

GUIMARÃES, N. A. **Trajatórias inseguras, autonomização incerta: os jovens e o trabalho em mercados sob intensas transições ocupacionais.** In: CAMARANO, A. (Org.). *Transição para a vida adulta ou vida adulta em transição?* Rio de Janeiro: Ipea, 2006. p 171-1998. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/3296>

HARPER, B. *et al.* **Cuidado, Escola!** Desigualdade, domesticação e algumas saídas. 22 ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1986.

KANAN, L. A.; SILVA, C. L. Saúde e lazer: um olhar cuidadoso para esta relação. In: SILVA, C. L. (Org.). **Educação física em movimento: saúde e bem-estar através do exercício.** Paraná: Atena, 2024. p. 51-62. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/post/saude-e-lazer-um-olhar-cuidadoso-para-esta-relacao>. Acesso em: 18 set. 2024.

KONTE, G. G. G. **A dupla jornada do estudante de ensino superior: o impacto da carga horária de estudo e trabalho na vida dos estudantes de Engenharia de Produção da UFF.** 2022. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Engenharia de Produção) — Escola de Engenharia, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2022.

LIMA, T. B. H. L.; CHAPADEIRO, C. A. Encontros e (des)encontros no sistema família-escola. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 493-502, set./dez. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/NYB3PgrDxvgtgJKXvX9By3f/?lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2024.

MACEDO, M. C.; AGUIAR, K. G. M. Saúde mental e qualidade de vida do estudante trabalhador. **Revista Fronteiras em Psicologia**, [S. l.], v. 5, p.1-15, 2023. Disponível em: <https://fronteirasempsicologia.com.br/fp/article/view/142>.

MACIEL, J. A. C. **Alunos-trabalhadores do curso noturno de Pedagogia da UFRJ: reflexões sobre suas vivências.** 2020. 58 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) — Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/14614>.

MADEIRA, F. Educação e desigualdade no tempo de juventude. *In*: CAMARANO, A. (Org.). **Transição para a vida adulta ou vida adulta em transição?** Rio de Janeiro: Ipea, 2006. p 139-170. Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/3296>

MARINHO, F. L. **Um estudo sobre a percepção dos usuários acerca da política nacional de assistência estudantil na DDS/UnB.** 2015. 80 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Serviço Social) — Departamento de Serviço Social, Universidade de Brasília, Brasília. 2015. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/11631>.

MATUMOTO, P. A.; PERES, T. C. As Influências do estresse no desempenho acadêmico de estudantes universitários. **Revista Científica Semana Acadêmica**, v. 1, n. 126, p. 1-16, 2018. Disponível em: <https://semanaacademica.org.br/artigo/influencias-do-estresse-no-desempenho-academico-de-estudantes-universitarios>. Acesso em: 18 set. 2024.

MAZZOTTI, A. J. A. O planejamento de pesquisas qualitativas em educação. **Cadernos de pesquisa**, São Paulo, n. 77, p. 53-61, 1991. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/1042>.

MELO, S. L. DE .; BORGES, L. O. A transição da universidade ao mercado de trabalho na ótica do jovem. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 27, n. 3, p. 376–395, set. 2007. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6156101>. Acesso em: 18 set. 2024.

MINAYO, M.C.S. (org.). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade.** Petrópolis: Vozes, 2012.

NUNES, M. F. O.; HUTZ, C. S. Análise da produção de artigos científicos sobre o lazer: uma revisão. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 30, n. 3, p. 307–315, jul. 2014. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/18207/17242>. Acesso em: 18 set. 2024.

OLIVEIRA, L. P. J. D.; MATOS, D. A. Entre a universidade e o mundo do trabalho: um estudo sobre jovens universitários no Recôncavo da Bahia. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE SOCIOLOGIA, 21., 2023, Belém. **Anais [...]**. Pará: UFPA, 2023.

PEREIRA, M. *et al.* A relação entre as condições de trabalho e saúde dos estudantes trabalhadores. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 3, p. 525-535, set./dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5573/2920>

PONDÉ, M. P.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, v. 12, n. 2, p. 163-72, abr./jun. 2003. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/1268>. Acesso em: 18 set. 2024.

REIS, G. *et al.* Sono dos universitários que estudam à noite e a relação com o nível de atividade física e o estado de humor. **Cadernos da Fucamp**, Minas Gerais, v. 28, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/3427>

SAMPAIO, B.; GUIMARÃES, J. Diferenças de eficiência entre ensino público e privado no Brasil. **Revista de Economia Aplicada**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 45-68, jan./mar. 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/274843613_Diferencas_de_eficiencia_entre_ensino_publico_e_privado_no_Brasil. Acesso em: 18 set. 2024.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, E. F; LUCIO, M. P. B. **Metodologia de Pesquisa**. 5 ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANTOS, L. R.; RIBEIRO, J. P.; GUIMARÃES, L. Estudo de uma escala de crenças e de estratégias de coping através do lazer. **Análise psicológica**, v. 21, n. 4, p. 441-451, 2003. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/4/pdf>

SANTOS, R. **E depois da escola?** Desafios de jovens egressos do ensino médio público na cidade de São Paulo. 2018. 352 f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-15042019-170620/pt-br.php>

SANTOS, T. M. S. **Análise preliminar da evasão no curso de licenciatura em ciências naturais noturno da faculdade UnB Planaltina**. 2018. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Naturais) — Universidade de Brasília, Planaltina, 2018. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/27555/1/2018_TamiresMenesesDosSantos_tcc.pdf

SILVA, J. V. “Estudar, para um pós-graduando *stricto sensu*, é o trabalho!”. 2019. 177 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Sociedade) – Universidade Federal do Tocantins, Palmas, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/2954>

SILVA, M. *et al.* Resiliência e desempenho acadêmico: um estudo com graduandos de contabilidade. **Revista Enfoque: Reflexão Contábil**, Paraná, v. 41, n. 3, p. 55-73, set./dez. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/60126?mode=full>

SORJ, B. **Brasil@povo.com: a luta contra a desigualdade na sociedade de informação**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000134613>. Acesso em: 18 set. 2024.

TOMÁS, M. C. **O ingresso dos jovens no mercado de trabalho: uma análise das regiões metropolitanas brasileiras nas últimas décadas**. 2007. 168 f. Dissertação (Mestrado em Demografia) – Centro de Desenvolvimento e Planejamento Regional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/AMSA-72MNW8/1/dissertacao_mariacarolina.pdf. Acesso em: 18 set. 2024.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Estatuto e Regimento Geral**. Brasília: UnB, 2011.

Disponível em:

https://www.unb.br/images/Noticias/2021/Documentos/regimento_interno_UnB_web2b.pdf.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Relatório de Gestão Diretoria de Desenvolvimento Social 2016 e 2017**. Brasília: UnB, 2018. Disponível em:

https://dds.dac.unb.br/images/relatorios/Relatorio_de_Gesto_da_DDS_-_2016_e_2017.pdf.

ZAVARISE, L. *et al.* Relação entre a qualidade de sono e o rendimento acadêmico dos estudantes de medicina: revisão sistemática. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 6, p. 1-10, 2023. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/371588233_Relacao_entre_a_qualidade_de_sono_e_o_rendimento_academico_dos_estudantes_de_medicina_revisao_sistematica

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE)

Eu, Larissa Schrammel dos Santos, estudante de Licenciatura em Ciências Naturais da Faculdade UnB de Planaltina, estou realizando uma pesquisa, sob orientação do doutorando Samuel Loubach da Cunha que tem por objetivo compreender quais são os impactos da rotina de estudo-trabalho na vida de estudantes que cursam licenciatura em Ciências Naturais.

Para a realização da pesquisa, serão utilizados como instrumentos um questionário elaborado no *Google Forms*, composto por quatorze perguntas e um roteiro de entrevista, composto por quinze perguntas. Devido à dinamicidade da linguagem, preciso que as entrevistas sejam gravadas em áudio para posterior transcrição. Assim, terei certeza de que não perderei informações sobre o que você percebe sobre sua atuação como trabalhador estudante.

Esclareço que a sua participação nesta pesquisa é voluntária. Portanto, você poderá deixar a pesquisa a qualquer momento que desejar e isso não acarretará qualquer prejuízo para você. Asseguro que seu nome não será divulgado em hipótese alguma e que os dados obtidos serão analisados coletivamente.

Qualquer informação adicional ou esclarecimentos acerca deste estudo poderá ser obtido junto a pesquisadora, pelo e-mail larissa.schrammel@gmail.com ou pelo telefone (61)985829384.

Consentimento do/a participante

Eu, _____,
DECLARO que fui esclarecida/o quanto aos objetivos e procedimentos do estudo pelos pesquisadores e CONSINTO a minha participação nesta pesquisa, para fins de estudo, publicação em revistas científicas, livros, anais de congresso e/ou em atividades de formação de profissionais e construção de políticas públicas.

Brasília, DF ___/___/___

Assinatura

APÊNDICE B – Questionário *Online*

1) Nome completo:

2) Idade:

3) Sexo:

() Masculino

() Feminino

4) Qual a sua cor ou raça/etnia?

() Amarela

() Branca

() Parda

() Preta – quilombola (que vive em comunidades quilombolas)

() Preta – não quilombola (que não vive em comunidades quilombolas)

() Indígena aldeado (que vive em aldeia)

() Indígena não aldeado (que não vive em aldeia)

() Sem declaração

Outra: _____.

5) Qual o seu estado civil?

() Solteiro/a

() Casado/a

() Viúvo/a

() Divorciado/a

6) Em que ano e semestre você ingressou na Licenciatura em Ciências Naturais na FUP? (Exemplo: 2018/2)

7) Qual é o turno do seu curso?

Diurno

Noturno

8) O que o/a levou a escolher cursar Licenciatura em Ciências Naturais?

Mercado de trabalho.

Prestígio social da profissão.

Adequação às aptidões pessoais.

Amplas possibilidades salariais.

Curso mais próximo de casa.

Baixa nota de corte para ingressar no curso.

Currículo atrativo e amplo do curso.

Curiosidade.

9) Você recebe auxílio econômico ou algum tipo de bolsa? Se sim, qual/quais? (Exemplos: Assistência Estudantil; Monitoria ou outra atividade de extensão acadêmica na modalidade bolsista; Projeto Identidade Cidadã – Instituto Bancobrás; Bolsa Família; entre outras)

10) Você participa de alguma das atividades abaixo? Se sim, qual/quais você participa?

Monitoria;

Prodocência;

Comitiva Estudantil;

Projetos de Pesquisa;

Projetos de Extensão;

CA – Centro Acadêmico;

PET – Programa de Educação Tutorial;

PIBID – Programa de Bolsas de Iniciação à Docência;

PIBIC - Programa de Bolsas de Iniciação Científica;

PIBIT - Programa de Bolsas de Iniciação Tecnológica;

Não participo de nenhuma dessas atividades;

11) Qual/quais atividade/s remunerada/s você exerce dentro da Universidade?

12) Você exerce algum tipo de atividade remunerada? (Exemplos: estágio, emprego informal, emprego com carteira assinada)

Sim

Não

13) 13) Se sim, qual é o seu trabalho? Se não, escreva: não trabalho!

14) 14) Qual a sua carga horária semanal de trabalho? Caso não trabalhe, escreva: não trabalho!

15) Você gostaria e teria disponibilidade para conversarmos? Se sim, qual seria seu telefone para contato?

APÊNDICE C – Roteiro de Entrevista Semiestruturado

- 1) Me conte sobre a sua rotina diária.
- 2) Quais atividades compõem sua rotina de estudo?
- 3) Quais atividades compõem sua rotina de trabalho?
- 4) Você exerce outras atividades, além de estudar e trabalhar? Se sim, quais seriam?
- 5) Como você se organiza para conciliar sua dupla jornada de estudo-trabalho?
- 6) Você se sente sobrecarregado por causa dessa dupla jornada? Quais seriam, no seu ponto de vista, as possíveis causas para tal sobrecarga?
- 7) Neste exato momento da sua vida, trabalhar é uma opção? Por quê?
- 8) No seu ponto de vista, quais são os impactos por você ter que trabalhar e estudar ao mesmo tempo?
- 9) Você já pensou, em algum momento da sua trajetória, desistir da sua dupla jornada de estudo-trabalho, ou de uma dessas duas atividades? Explique.
- 10) No seu ponto de vista, quais são os maiores desafios que você vive hoje, para conseguir terminar sua graduação?