



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CAMPUS JOÃO PESSOA  
DIRETORIA DE ENSINO SUPERIOR  
UNIDADE ACADÊMICA DE GESTÃO E NEGÓCIOS  
CURSO SUPERIOR DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

**MARIA VITÓRIA ARAÚJO FERNANDES**

**ESCALA 6X1 E A ROTINA DOS ESTUDANTES TRABALHADORES: CONCILIAÇÃO  
NUMA GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO**

**João Pessoa  
2025.2**

**MARIA VITÓRIA ARAÚJO FERNANDES**

**ESCALA 6X1 E A ROTINA DOS ESTUDANTES TRABALHADORES: CONCILIAÇÃO  
NUMA GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO**



**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO** apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), curso Superior de Bacharelado em Administração, como requisito institucional para a obtenção do Grau de Bacharel(a) em **ADMINISTRAÇÃO**.


**Orientador(a):** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Alice Inês Guimarães Araújo

**JOÃO PESSOA**  
**2025.2**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Biblioteca Nilo Peçanha do IFPB, *Campus* João Pessoa

F363e	<p>Fernandes, Maria Vitória Araújo.</p> <p>Escala 6x1 e a rotina dos estudantes trabalhadores : conciliação numa graduação em administração / Maria Vitória Araújo Fernandes. – 2025. 74 f. : il.</p> <p>TCC (Graduação – Curso Superior de Bacharelado em Administração) – Instituto Federal de Educação da Paraíba / Unidade Acadêmica de Gestão e Negócios, 2025. Orientação: Prof<sup>a</sup> Dra. Alice Inês Guimarães Araújo.</p> <p>1. Escala 6x1. 2. Estudantes trabalhadores. 3. VAT. 4. Ges- tão do tempo. 5. Coping. I. Título.</p> <p>CDU 005.962.11:364-787.7(043)</p>
-------	---

Bibliotecária responsável: Lucrecia Camilo de Lima – CRB 15/132

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> Paraíba	CAMPUS JOÃO PESSOA COORDENAÇÃO DO CURSO SUPERIOR DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO - CAMPUS JOÃO PESSOA
---	--

AVALIAÇÃO 65/2025 - CCSBA/UA5/UA/DDE/DG/JP/REITORIA/IFPB

Em 17 de dezembro de 2025.

## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Maria Vitória Araújo Fernandes**

Matrícula 20211460068

**Escala 6x1 e a rotina dos estudantes trabalhadores: Conciliação numa graduação em Administração**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO** apresentado em 16/11/2025, às 9:00

no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), **Curso Superior de Bacharelado em Administração**, como requisito institucional para a obtenção do Grau de Bacharel(a) em **ADMINISTRAÇÃO**.

**Resultado: APROVADO**

**BANCA EXAMINADORA:**

*(assinaturas eletrônicas via SUAP)*

**Alice Inês Guimarães Araújo (IFPB)**

Orientador(a)

**Rosângela Madruga (IFPB)**

Examinador(a) interno(a)

**Dayse Ayres Mendes do Nascimento (IFPB)**

Examinador(a) interno(a)

Documento assinado eletronicamente por:

- Alice Ines Guimaraes Araujo, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 17/12/2025 21:19:27.
- Rosangela Madruga, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 18/12/2025 08:29:32.
- Dayse Ayres Mendes do Nascimento, CHEFE DE DEPARTAMENTO - CD3 - DGDJ-IP, em 18/12/2025 11:22:26.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 11/12/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código: 807616  
Verificador: 3f68a47191  
Código de Autenticação:



**NOSSA MISSÃO:** Ofertar a educação profissional, tecnológica e humanística em todos os seus níveis e modalidades por meio do Ensino, da Pesquisa e da Extensão, na perspectiva de contribuir na formação de cidadãos para atuarem no mundo do trabalho e na construção de uma sociedade inclusiva, justa, sustentável e democrática.

**VALORES E PRINCÍPIOS:** Ética, Desenvolvimento Humano, Inovação, Qualidade e Excelência, Transparência, Respeito, Compromisso Social e Ambiental.

## **AGRADECIMENTOS**

Quero começar agradecendo a Deus, e em seguida a mim mesma por não ter desistido da minha graduação em Administração. Durante todo esse percurso, fui resiliente: enfrentei pandemia, greve, e todos os desafios de conciliar estágio, trabalho e estudos. Muitas vezes precisei me deslocar à noite, encarando os riscos de depender do transporte público para continuar seguindo atrás dos meus objetivos e, ainda assim, mantive firme a minha determinação. Agradeço profundamente à minha avó Maria das Dores Araújo dos Anjos, que me criou e sempre incentivou meus estudos. Sou igualmente grata à minha orientadora Alice Inês Guimarães Araújo, por ter aceitado me acompanhar nesta reta final e por toda a orientação durante o processo. Por fim, deixo meu agradecimento aos meus amigos, que com conselhos, apoio e incentivo me ajudaram a não desistir de concluir o ensino superior.

Parasita hoje, um coitado amanhã. Corrida hoje,  
vitória amanhã.

**(Racionais Mc's).**

## RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo investigar os impactos da jornada 6x1 na rotina dos estudantes de administração do Instituto Federal da Paraíba, campus João Pessoa. Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, com abordagem quali-quantitativa, de caráter descritivo, baseada em procedimentos bibliográficos e pesquisa de campo. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário quali-quantitativo, aplicado a 13 estudantes trabalhadores do curso de administração do IFPB. A análise foi conduzida por meio de gráficos, a partir das respostas fechadas, como também de quadros, possibilitando a visualização das respostas abertas. Os dados permitiram a análise dos impactos da escala 6x1 na rotina dos estudantes. Já em relação aos resultados, foi possível evidenciar que a maioria dos respondentes são jovens estudantes, com idade entre 18 e 30 anos, que conciliam trabalho e estudos. Observou-se que grande parte do tempo desses participantes é destinada ao trabalho, o que reduz significativamente o período disponível para os estudos. Essa rotina intensa evidencia a necessidade de estratégias de gestão do tempo mais eficazes. Constatou-se também que a escala de trabalho 6x1 exerce impactos relevantes no bem-estar, na vida acadêmica, na saúde mental e até na segurança desses estudantes. Ao final, os participantes relataram a possibilidade e a importância de mudanças na escala 6x1 como forma de minimizar tais prejuízos. Os achados da pesquisa podem contribuir para futuros estudos a respeito da escala de trabalho 6x1, como o também o movimento VAT, que se mostra um tema atual e relevante nos dias atuais.

**Palavras-chave:** Escala 6x1. Estudantes trabalhadores. VAT. Gestão do tempo. Coping.



## ABSTRACT

This Final Course Project aims to investigate the impacts of the 6x1 workweek on the routine of business administration students at the Federal Institute of Paraíba, João Pessoa campus. It is an applied research study with a qualitative-quantitative approach, descriptive in nature, based on bibliographic procedures and field research. Data collection was carried out using a qualitative-quantitative questionnaire, applied to 13 working students from the IFPB business administration course. The analysis was conducted using graphs, based on closed responses, as well as tables, enabling the visualization of open responses. The data allowed for the analysis of the impacts of the 6x1 schedule on the students' routine. In relation to the results, it was possible to show that most respondents are young students, aged between 18 and 30, who balance work and studies. It was observed that most of these participants' time is devoted to work, which significantly reduces the time available for studies. This intense routine highlights the need for more effective time management strategies. It was also found that the 6x1 work schedule has a significant impact on the well-being, academic life, mental health, and even safety of these students. In the end, participants reported the possibility and importance of changes to the 6x1 schedule as a way to minimize such harm. The findings of this research may contribute to future studies on the 6x1 work schedule, as well as the VAT movement, which is a current and relevant topic today.

**Keywords:** 6x1 schedule. Working students. VAT. Time management. Coping.

## **LISTA DE FIGURAS**

<b>FIGURA 1:</b> Modelo de balanceamento das cargas cognitivas.....	21
<b>FIGURA 2:</b> Matriz de gerenciamento de tempo de Stephen Covey.....	26

## LISTA DE QUADROS

<b>QUADRO 1:</b> Principais direitos trabalhistas.....	18
<b>QUADRO 2:</b> Principais estratégias de <i>coping</i> .....	24
<b>QUADRO 3:</b> Matriz GUT.....	27
<b>QUADRO 4:</b> Sessões de análises e referências.....	31
<b>QUADRO 5:</b> Consequências acadêmicas ocasionadas pelo trabalho.....	45
<b>QUADRO 6:</b> Percepção dos estudantes sobre a possibilidade de mudança da escala 6×1....	56
<b>QUADRO 7:</b> Estratégias de coping para os estudantes trabalhadores.....	58
<b>QUADRO 8:</b> Matriz GUT associados aos desafios da escala 6x1.....	59
<b>QUADRO 9:</b> Matriz GUT associados aos impactos da escala 6x1.....	59

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1:</b> Identificação da jornada de trabalho.....	33
<b>GRÁFICO 2:</b> Início do trabalho na escala 6×1.....	34
<b>GRÁFICO 3:</b> Período atual de estudo.....	35
<b>GRÁFICO 4:</b> Faixa etária dos respondentes.....	36
<b>GRÁFICO 5:</b> Horas dedicadas ao trabalho.....	37
<b>GRÁFICO 6:</b> Horas dedicadas aos estudos.....	38
<b>GRÁFICO 7:</b> Ordem de relevância dos desafios da conciliação ‘trabalho e estudo’.....	39
<b>GRÁFICO 8:</b> Ordem de relevância dos impactos do trabalho na vida pessoal e acadêmica..	40
<b>GRÁFICO 9:</b> Associação entre a jornada de trabalho e índices de reprovação.....	41
<b>GRÁFICO 10:</b> Associação entre a jornada de trabalho e índices de trancamento de período.....	42
<b>GRÁFICO 11:</b> Associação entre a jornada de trabalho e índices de trancamento de período.....	43
<b>GRÁFICO 12:</b> Interrupção do curso em função da carga horária de trabalho.....	44
<b>GRÁFICO 13:</b> Relação entre condições de trabalho e efeitos emocionais e psicológicos....	46
<b>GRÁFICO 14:</b> Impacto da escala 6×1 na capacidade de estudo dos estudantes.....	47
<b>GRÁFICO 15:</b> Dificuldade de conciliar a escala 6×1 com os estudos.....	48
<b>GRÁFICO 16:</b> Impacto do horário tardio na saúde e na segurança dos estudantes.....	49
<b>GRÁFICO 17:</b> Situações de risco no trajeto entre trabalho/instituto e residência.....	50
<b>GRÁFICO 18:</b> Impacto do horário tardio no desempenho acadêmico dos estudantes.....	51
<b>GRÁFICO 19:</b> Impacto do retorno para casa após as aulas.....	52
<b>GRÁFICO 20:</b> Estratégias adotadas pelos estudantes para lidar com sobrecarga e cansaço..	53
<b>GRÁFICO 21:</b> Planejamento das atividades acadêmicas.....	54
<b>GRÁFICO 22:</b> Métodos de gerenciamento de tempo.....	55

## **LISTAS DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**CF:** Constituição Federal

**CLT:** Consolidação das Leis Trabalhistas

**IFPB:** Instituto Federal da Paraíba

**OMS:** Organização Mundial da Saúde

**TCC:** Teoria da Carga Cognitiva

**GUT:** Gravidade, Urgência e Tendência

**PNADC:** Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua

**IBGE:** Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

**PNAES:** Política Nacional de Assistência Estudantil

**VAT:** Vida Além do Trabalho

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>16</b>
1.1 OBJETIVOS.....	17
1.1.1 Objetivo Geral.....	17
1.1.2 Objetivos Específicos.....	17
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>18</b>
2.1 A ESCALA DE TRABALHO 6X1 E SEUS IMPACTOS NA VIDA DO TRABALHADOR ESTUDANTE.....	18
2.2 SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES TRABALHADORES.....	19
2.3 TEORIA DA CARGA COGNITIVA.....	20
2.4 ESTRATÉGIAS DE COPING.....	22
2.5 GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO DA ROTINA.....	24
2.6 MATRIZ GUT.....	26
<b>3 METODOLOGIA DA PESQUISA.....</b>	<b>28</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	28
3.1.1 Quanto à abordagem.....	28
3.1.2 Quanto a natureza da pesquisa.....	29
3.1.3 Quanto aos objetivos.....	29
3.1.4 Quanto aos procedimentos técnicos.....	30
3.2 UNIVERSO, AMOSTRAGEM E AMOSTRA.....	30
3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	31
3.4 PERSPECTIVA DE ANÁLISE DE DADOS.....	32
<b>4 INTERPRETAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS.....</b>	<b>32</b>
4.1 PERFIL DO RESPONDENTE.....	32
4.1.2 Identificação da jornada de trabalho.....	33
4.1.3 Período que começou a trabalhar na escala 6x1.....	34
4.1.4 Período atual de estudo.....	35
4.1.5 Faixa etária dos respondentes.....	35
4.2 CARGA HORÁRIA E ORGANIZAÇÃO.....	36
4.2.1 Horas dedicadas ao trabalho.....	37
4.2.2 Horas dedicadas aos estudos.....	38
4.3 DESAFIOS E IMPACTOS DA CONCILIAÇÃO ‘TRABALHO E ESTUDO’.....	39
4.3.1 Ordem de relevância dos desafios da conciliação ‘trabalho e estudo’.....	39
4.3.2 Ordem de relevância dos impactos do trabalho na vida pessoal e acadêmica.....	40
4.3.3 Reprovação de disciplina por carga horária de trabalho.....	41
4.3.4 Trancamento de disciplina por carga horária de trabalho.....	42
4.3.5 Trancamento de período por carga horária de trabalho.....	42
4.3.6 Interrupção do curso por carga horária de trabalho.....	43
4.3.7 Descrição de consequências acadêmicas ocasionadas pelo trabalho.....	44
4.3.8 Impacto do trabalho no emocional e psicológico.....	46
4.3.9 Impacto da escala 6x1 na capacidade de estudar.....	46

4.3.10 Dificuldade da conciliação da escala 6x1 com os estudos.....	47
4.4 IMPACTOS RELACIONADOS AO TRABALHO NOTURNO E SEGURANÇA.....	48
4.4.1 Impacto na saúde e segurança devido ao horário tardio.....	49
4.4.2 Situação de risco na volta do trabalho/instituto.....	49
4.4.3 Impacto do horário tardio no desempenho acadêmico.....	51
4.4.4 Avaliação do impacto do retorno para casa após as aulas.....	52
4.5 ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ROTINA DE TRABALHO E ESTUDO.....	53
4.5.1 Estratégias para lidar com a sobrecarga e o cansaço.....	53
4.5.2 Planejamento das atividades acadêmicas.....	54
4.5.3 Métodos de gerenciamento de tempo.....	55
4.5.4 Possibilidade de mudança da escala 6x1.....	56
<b>5 SUGESTÕES DE MELHORIAS APÓS ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....</b>	<b>57</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>60</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>62</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>66</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Constituição Federal de 1988 (CF/88) tal como a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) prevê a jornada de trabalho 6x1, que consiste na distribuição de seis dias trabalhados seguidos por um único dia de folga por semana sendo a escala de trabalho mais comum entre os trabalhadores da atualidade no Brasil, e tem sido a mais comum em diversos setores da economia, como comércio, serviços e saúde.

A carga horária semanal de trabalho no Brasil é regulamentada pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que estabelece que a jornada padrão não deve ultrapassar 44 horas por semana, o que equivale a uma média de 8 horas diárias, distribuídas ao longo de seis dias.

Essa limitação visa proteger o trabalhador contra excessos de carga horária e garantir que haja tempo suficiente para o descanso e a recuperação. No entanto, existem exceções, como no caso de setores que operam 24 horas por dia, como hospitais, hotéis e lojas de varejo, onde a carga horária pode ser flexibilizada, desde que observadas as normativas que garantem o descanso e a organização do trabalho.

Quando a jornada de trabalho ultrapassa 6 horas em um único dia, o artigo 71 da CLT determina que o empregador ofereça um intervalo de descanso de no mínimo 1 hora e no máximo 2 horas, para que o trabalhador possa se alimentar e repousar, minimizando os impactos da fadiga.

No contexto dos estudantes do curso de Administração do IFPB há um desafio significativo: conciliar o trabalho com as exigências acadêmicas, pois muitos desses jovens estudantes também são trabalhadores.

Portanto, essa situação pode afetar diretamente o desempenho acadêmico, a saúde emocional e a qualidade de vida desses estudantes, que frequentemente são sobrecarregados com múltiplas demandas simultâneas, sendo um dos motivos que justificam o interesse neste estudo.

A Administração, como campo de estudo e prática, lida com a organização e a gestão do tempo, recursos humanos e o bem-estar dos indivíduos. A importância de compreender os impactos dessa jornada é fundamental para identificar os principais desafios enfrentados por esses estudantes e, a partir disso, sugerir estratégias que possam ser adotadas para otimizar sua experiência acadêmica e garantir que a formação seja completa e equilibrada.

Para os estudantes trabalhadores, especialmente aqueles matriculados em cursos de graduação como Administração, a rotina intensiva de trabalho associada à escala 6x1 pode gerar conflitos entre as demandas acadêmicas e profissionais. A necessidade de comparecer ao trabalho seis dias consecutivos, muitas vezes com jornadas extenuantes, dificulta a



organização do tempo para realizar atividades essenciais ao desenvolvimento acadêmico, como estudo, participação em aulas e execução de trabalhos. A escassez de tempo para o lazer e o descanso, somada ao estresse gerado pela tentativa de equilibrar essas duas esferas, pode prejudicar o desempenho tanto no ambiente de trabalho quanto no ambiente acadêmico.

Neste sentido tem-se a pergunta de pesquisa que atende a problemática estudada neste trabalho: **Quais os impactos da escala de trabalho 6x1 na vida dos estudantes trabalhadores do curso de administração que atuam nesta escala?**

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo Geral

Investigar os impactos da jornada 6x1 na rotina dos estudantes de Administração.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

- Pontuar como os estudantes conciliam trabalho e estudos;
- Apresentar os principais desafios enfrentados (cansaço, falta de tempo, saúde emocional);
- Identificar os impactos existentes na jornada 6x1 na rotina dos estudantes do curso;
- Levantar possíveis estratégias utilizadas pelos alunos para lidar com essa rotina.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 A ESCALA DE TRABALHO 6X1 E SEUS IMPACTOS NA VIDA DO TRABALHADOR ESTUDANTE

A jornada de trabalho 6x1 é uma das formas de organização laboral mais comuns no Brasil, especialmente em setores do comércio, indústria e serviços. Essa escala consiste em seis dias consecutivos de trabalho seguidos por um único dia de descanso, totalizando, geralmente, 44 horas semanais e até 8 horas diárias, conforme previsto na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que é um conjunto de leis regulamentada pelo presidente Getúlio Vargas em 1943 (JUSBASIL, 2021). O descanso semanal pode ocorrer em qualquer dia, embora seja obrigatório que o empregado folgue ao menos um domingo por mês. Quanto aos feriados, o trabalhador deve receber em dobro se não houver compensação com folga, e o trabalho aos domingos exige adicional mínimo de 50%. A gestão adequada dessa escala é essencial para manter a legalidade, a produtividade e o bem-estar dos colaboradores. (SANTANDER, 2025)

Quadro 1: Principais direitos trabalhistas

DIREITO TRABALHISTA	DESCRIÇÃO
Jornada semanal	Máximo de 44 horas por semana (normalmente 8 horas por dia).
Descanso semanal	1 dia de folga remunerada a cada 6 dias trabalhados.
Folga aos domingos	Ao menos 1 domingo de folga a cada 4 semanas, obrigatoriamente.
Horas extras	Permitidas, com adicional mínimo de 50%.
Feriados trabalhados	Devem ser compensados com folga ou pagos em dobro, conforme a CLT.
Intervalo intrajornada	Mínimo de 1 hora para jornada superior a 6 horas (não é computado na jornada).
Descanso entre jornadas	Mínimo de 11 horas consecutivas entre dois dias de trabalho.
Registro da jornada	Obrigatório o controle de ponto em empresas com mais de 20 funcionários.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Embora seja uma modalidade legalmente aceita, seus efeitos sobre a saúde e o bem-estar dos trabalhadores têm sido amplamente discutidos por estudiosos e profissionais da área de gestão e psicologia do trabalho. No contexto dos estudantes que trabalham, essa modalidade de jornada representa um desafio ainda maior. A rotina de quem atua sob o regime 6x1 é marcada pela escassez de tempo, pela sobrecarga física e pela exaustão mental. A rotina exaustiva decorrente da carga horária extensa tende a comprometer o descanso físico e mental, além de reduzir o tempo disponível para o aprendizado e a participação em atividades acadêmicas. Pesquisas sobre a saúde ocupacional destacam que longas jornadas estão associadas à fadiga, ao estresse e à redução do desempenho cognitivo (DEJOURS, 1992; ANTUNES, 2009).

Além do aspecto fisiológico, o impacto da jornada 6x1 também é perceptível no campo social e emocional, uma das causas mais comuns de afastamento no trabalho nos dias atuais é relacionado a transtornos psíquicos, conforme o Ministério da Saúde, (2023). O trabalhador que estuda geralmente precisa abrir mão de momentos de convivência familiar e de lazer, uma vez que o tempo livre é direcionado à recuperação física ou ao cumprimento de tarefas acadêmicas. Isso pode levar a sentimentos de isolamento, frustração e até culpa, por não conseguir equilibrar adequadamente as diversas esferas da vida.

Essa condição é frequentemente relatada em estudos que analisam o perfil do estudante trabalhador no ensino superior, apontando que muitos enfrentam dificuldades para manter o rendimento esperado, chegando, em alguns casos, à evasão universitária (FURTADO, 2012). Ainda conforme Furtado (2012), outro ponto importante diz respeito às condições socioeconômicas que levam o indivíduo a ingressar no mercado de trabalho antes da conclusão da graduação. Em muitos casos, a necessidade de sustento próprio ou da família obriga o estudante a aceitar jornadas extensas, ainda que isso signifique comprometer parte do desempenho acadêmico, como trancamento de disciplinas e até mesmo de períodos.

## 2.2 SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES TRABALHADORES

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), a saúde mental não se resume à ausência de transtornos psicológicos, mas envolve um estado de bem-estar no qual a pessoa reconhece suas próprias capacidades, lida com o estresse cotidiano, trabalha de forma produtiva e contribui para sua comunidade. A saúde mental é um componente essencial da qualidade de vida e influencia diretamente o desempenho acadêmico, profissional e pessoal dos indivíduos.

Segundo Vasconcelos e Farias (2007), a saúde mental, sob a perspectiva clínica, costuma ser compreendida pela presença ou ausência de sintomas que caracterizam uma doença mental. No entanto, a inexistência de sinais patológicos não garante, por si só, o bem-estar psicológico. Dessa forma, é necessário compreender o sofrimento e o mal-estar que podem existir antes mesmo da manifestação de uma doença, considerando a experiência subjetiva do trabalhador e sua relação com o ambiente e a organização do trabalho.

De acordo com o Art. 196 da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, a saúde é um direito de todos e dever do Estado, devendo ser garantida mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços de saúde (BRASIL, 1988). No contexto dos estudantes que trabalham, especialmente aqueles submetidos à escala 6x1, manter uma boa saúde mental torna-se um desafio constante, pois a sobrecarga de responsabilidades e a falta de tempo para o autocuidado podem desencadear níveis elevados de estresse, ansiedade e exaustão.

Em 2019, cerca de 970 milhões de pessoas em todo o mundo enfrentavam transtornos mentais, com a ansiedade e a depressão sendo os mais prevalentes. Essas condições podem impactar negativamente diversos aspectos da vida, incluindo relacionamentos com familiares, amigos e a comunidade. Elas também podem levar a problemas acadêmicos e profissionais. (MELO, 2024, p. 32)

A rotina intensa dos estudantes costuma gerar um desequilíbrio entre as diferentes esferas da vida. O tempo destinado ao descanso e ao lazer é frequentemente substituído por horas extras de trabalho ou estudos, o que compromete a recuperação física e emocional. Portanto, é necessário estabelecer estratégias eficazes para amenizar os impactos da escala 6x1 na saúde mental dos estudantes de Administração, considerando que a sobrecarga de trabalho e o acúmulo de responsabilidades acadêmicas podem comprometer o bem-estar psicológico, o desempenho acadêmico e a qualidade de vida desses indivíduos.

## 2.3 TEORIA DA CARGA COGNITIVA

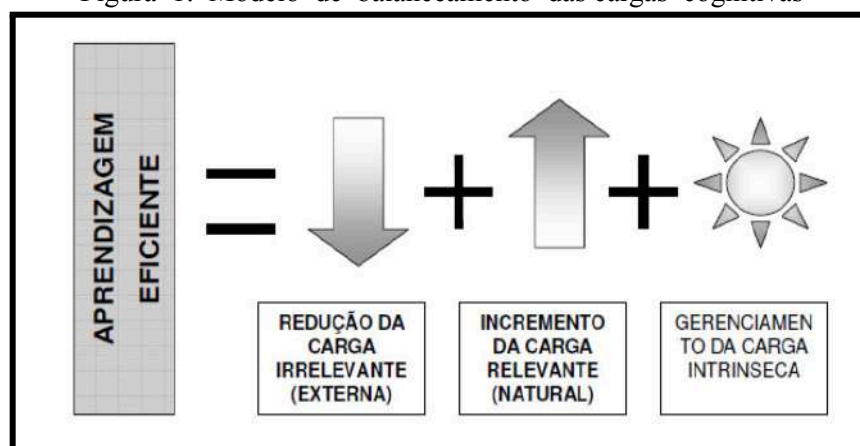
A aprendizagem humana envolve uma série de processos mentais que demandam esforço cognitivo, atenção e memória. Quando esses processos são sobrecarregados por excesso de informações ou por condições externas desfavoráveis, o desempenho intelectual tende a diminuir. Essa é a base da Teoria da Carga Cognitiva (TCC), desenvolvida por John Sweller em 1988, que busca explicar como o funcionamento da mente influencia a capacidade de aprender e resolver problemas. Essa teoria é especialmente relevante quando se analisa o

cotidiano de estudantes que conciliam trabalho e estudos, pois eles estão frequentemente expostos a situações de sobrecarga cognitiva e emocional.

Segundo Sweller (2003), o processo de aprendizagem torna-se mais eficiente quando a quantidade de informações transmitidas ao estudante é compatível com sua capacidade cognitiva. A Teoria da Carga Cognitiva baseia-se na limitação natural da mente humana em processar múltiplas informações simultaneamente, o que exige que o conteúdo seja organizado de forma clara e estruturada, a fim de evitar a sobrecarga da memória de trabalho e favorecer a retenção do conhecimento. Sweller (2003) aborda que a mente humana possui uma estrutura de memória dividida em dois sistemas principais: a memória de curto prazo, também chamada de memória de trabalho, e a memória de longo prazo. A primeira é responsável pelo processamento imediato das informações, mas tem capacidade limitada; já a segunda armazena conhecimentos de forma mais duradoura, através da formação de esquemas mentais. Quando o estudante precisa lidar simultaneamente com múltiplas tarefas — como trabalhar o dia inteiro e, em seguida, participar de aulas ou estudar —, sua memória de trabalho é exigida de forma intensa, o que pode prejudicar a assimilação dos conteúdos.

De acordo com Mayer (2001) A Teoria da Carga Cognitiva propõe a existência de três tipos de carga: a **intrínseca**, a **extrínseca** e a **relevante/natural**. A carga intrínseca está relacionada à complexidade natural da tarefa ou do conteúdo a ser aprendido; quanto mais complexo o material, maior o esforço cognitivo exigido. A carga extrínseca, por sua vez, refere-se à forma como as informações são apresentadas, podendo aumentar ou diminuir a dificuldade de processamento. Já a carga relevante é o esforço produtivo que o indivíduo dedica para compreender, organizar e consolidar o conhecimento. Para que o aprendizado ocorra de maneira eficaz, é necessário um equilíbrio entre esses três tipos de carga.

Figura 1: Modelo de balanceamento das cargas cognitivas



Fonte: Modelo Adaptado de Mayer (2001)

No caso dos estudantes que trabalham em regime de escala 6x1, esse equilíbrio é frequentemente comprometido. Após longos períodos de trabalho físico ou mental, o cérebro tende a apresentar sinais de fadiga, reduzindo a capacidade de concentração e de retenção de novas informações. Essa limitação cognitiva torna o processo de aprendizagem mais lento e menos eficiente. Além disso, fatores como o cansaço, a privação de sono e o estresse emocional aumentam a carga extrínseca, já que dificultam o foco e a atenção durante as atividades acadêmicas. Assim, o estudante trabalhador precisa empregar um esforço adicional para compensar essas barreiras cognitivas.

Muitos estudantes que trabalham enfrentam dificuldades para encontrar um espaço tranquilo e silencioso para estudar, o que eleva ainda mais a carga extrínseca e compromete o aprendizado. Além disso, o uso de dispositivos tecnológicos, como celulares e computadores, embora seja essencial para a realização de tarefas acadêmicas, pode gerar distrações que fragmentam a atenção e aumentam a sobrecarga cognitiva. A falta de planejamento e de estratégias de estudo eficazes também contribui para a dispersão do esforço mental, tornando o processo de aprendizagem mais cansativo e menos produtivo. Conforme Santos (2007):

Recursos multimídia e com interatividade são vistos por professores como forma de motivar o aluno para uma aprendizagem mais eficaz. No entanto, segundo Sweller (2005), em alguns ambientes, estes fatores podem distrair o aluno e causar um impacto negativo no processo de aprendizagem, resultando num aumento da carga cognitiva, ou seja, da quantidade de recursos cognitivos alocados para a realização de uma tarefa específica. (SANTOS, 2007, p. 6.)

Dessa forma, a Teoria da Carga Cognitiva (SWELLER, 1998) não se limita a um modelo explicativo sobre o funcionamento da mente, mas se apresenta como um instrumento útil para analisar o cotidiano de quem enfrenta múltiplas exigências cognitivas e emocionais. No contexto dos estudantes trabalhadores, ela evidencia que o baixo rendimento acadêmico nem sempre é resultado de falta de esforço ou interesse, mas de limitações cognitivas naturais agravadas por condições externas.

## 2.4 ESTRATÉGIAS DE COPING

O termo *coping* refere-se ao conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas pelos indivíduos para lidar com situações de estresse e adversidade (Lisboa et al., 2002). A teoria proposta por Lazarus e Folkman (1984) é uma das mais influentes no campo da psicologia da saúde e da psicologia organizacional, pois busca compreender como as pessoas avaliam e respondem às demandas do ambiente. No contexto dos estudantes

trabalhadores, especialmente aqueles submetidos à escala 6x1, o *coping* é um elemento central para entender como eles administram as pressões e o estresse resultantes da dupla jornada, equilibrando as exigências profissionais, acadêmicas e pessoais.

Segundo Lazarus e Folkman (1984), o estresse não é uma simples reação automática a eventos externos, mas resulta de um processo de avaliação cognitiva. O indivíduo avalia se uma determinada situação representa uma ameaça, um desafio ou um dano, e a partir dessa avaliação decide quais estratégias utilizar para enfrentá-la. De acordo com Lipp e Novaes (2000), o estresse exerce impacto direto sobre a qualidade de vida, reduzindo a motivação necessária para a realização das atividades cotidianas e dificultando o enfrentamento dos desafios diários. Essa condição pode gerar sentimentos de incapacidade e contribuir para a diminuição da autoestima do indivíduo.

No caso dos estudantes que trabalham sob a escala 6x1, as fontes de estresse são múltiplas: a exaustão física, o cansaço mental, as longas jornadas, o deslocamento diário e o pouco tempo para atividades pessoais. Além disso, há o sentimento de pressão constante para obter bom desempenho tanto no trabalho quanto na faculdade. Diante desse cenário, o uso de estratégias de coping torna-se um recurso fundamental para prevenir o adoecimento emocional e a queda de rendimento acadêmico.

Segundo Pereira e Branco (2016), as estratégias de *coping* podem ser agrupadas em dois grandes eixos: o *coping focalizado no problema* e o *coping focalizado na emoção*. O coping focalizado no problema envolve ações práticas e objetivas voltadas para resolver ou modificar a situação estressora. No caso do estudante trabalhador, isso pode incluir o planejamento da rotina, a reorganização do tempo de estudo, a busca por apoio de colegas e professores, ou mesmo a negociação de horários no trabalho. Já o *coping* focalizado na emoção está relacionado a esforços para reduzir o impacto emocional do estresse, sem necessariamente alterar a situação em si. Isso pode se manifestar através de atividades de relaxamento, prática de exercícios físicos, lazer, espiritualidade, ou mesmo o simples ato de compartilhar preocupações com pessoas de confiança.

De acordo com o Instituto de Psiquiatria do Paraná (2025), as estratégias de *coping* podem ser desenvolvidas a partir de hábitos saudáveis que auxiliam o indivíduo a lidar com situações estressantes. Sendo elas:

Quadro 2: Principais estratégias de *coping*

ESTRATÉGIAS FOCADAS NA RESOLUÇÃO DO PROBLEMA	ESTRATÉGIAS FOCADAS NA EMOÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprender a pedir ajuda;</li> <li>● Estabelecer limites saudáveis nas relações;</li> <li>● Criar planos de ação e listas de tarefas;</li> <li>● Desenvolver um bom gerenciamento de tempo;</li> <li>● Buscar informações acerca do problema ao invés de se deixar levar por sentimentos de desespero;</li> <li>● Procurar ajuda profissional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Praticar um hobby;</li> <li>● Fazer exercícios físicos;</li> <li>● Usar técnicas de relaxamento;</li> <li>● Expressar as emoções de forma saudável (como, por exemplo, através da arte);</li> <li>● Buscar acolhimento com pessoas queridas;</li> <li>● Criar expectativas realistas;</li> <li>● Escrever um diário (journaling);</li> <li>● Manter uma boa rotina de sono e alimentação balanceada.</li> </ul>

Fonte: Modelo adaptado do Instituto de Psiquiatria do Paraná, 2025.

Em síntese, as estratégias de coping descritas por Lazarus e Folkman (1984) fornecem um arcabouço teórico importante para compreender o comportamento adaptativo dos estudantes que trabalham. Elas demonstram que o enfrentamento do estresse não depende apenas da intensidade das demandas externas, mas da forma como o indivíduo as percebe e gerencia. No contexto da escala 6x1, a adoção de estratégias eficazes de coping é um fator protetor contra o esgotamento físico e mental, contribuindo para a manutenção da motivação, da saúde psicológica e da continuidade da formação acadêmica.

## 2.5 GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO DA ROTINA

Diversas concepções sobre o tempo são apresentadas na literatura, sendo uma delas o conceito grego de *kairós*, que, segundo Flores et al. (2011), representa o momento oportuno, um tempo subjetivo e vivencial, especialmente associado à ideia do “tempo de Deus” na teologia. Ferreira (1986) define o tempo como a sucessão contínua de anos, meses, dias, horas e segundos que compõem a consciência humana do passado, presente e futuro, além de representar o momento adequado para a realização de ações específicas. A partir da filosofia agostiniana, o tempo é compreendido como uma criação divina que transcende a materialidade e está profundamente relacionada à experiência e percepção humanas (SOUZA, 2008). Essa visão permite ampliar o entendimento sobre a gestão do tempo, compreendendo-a não apenas como controle cronológico, mas como uma forma de administrar racionalmente as atividades e escolhas do cotidiano.



Nessa perspectiva, Silvio Jesus (2018) ressalta que a gestão do tempo envolve priorização, organização e planejamento de tarefas, de modo a otimizar o uso do tempo e alcançar maior produtividade e eficiência. Essa abordagem é especialmente relevante para estudantes que trabalham em regime de escala 6x1, pois esses indivíduos enfrentam a constante necessidade de equilibrar as exigências profissionais com as demandas acadêmicas e pessoais. Assim, o domínio da gestão do tempo torna-se essencial para que possam conciliar o estudo, o trabalho e o descanso, reduzindo o estresse e favorecendo um melhor desempenho em ambas as esferas da vida.

A gestão do tempo é uma habilidade essencial para qualquer indivíduo que precisa equilibrar múltiplas responsabilidades, especialmente no contexto dos estudantes que trabalham em regime de escala 6x1. Segundo Drucker (1981), o tempo constitui um recurso essencial e insubstituível para a realização de qualquer atividade, sendo também o principal limitador dos processos, já que é um fator escasso, irreversível e perecível. Diante disso, a rotina do estudante trabalhador requer organização e disciplina, pois o tempo livre é escasso e precisa ser aproveitado de forma estratégica para que seja possível conciliar as obrigações profissionais, acadêmicas e pessoais.

Stephen Covey (1989), em sua obra “Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes”, apresenta princípios que auxiliam na administração eficaz do tempo e das prioridades, oferecendo uma base teórica relevante para compreender como o trabalhador estudante pode desenvolver uma rotina mais equilibrada e produtiva. Covey (1989) propõe que o gerenciamento do tempo deve ser orientado não apenas pela urgência das tarefas, mas também pela importância que elas têm para os objetivos de longo prazo. Ele apresenta uma matriz de priorização que classifica as atividades em quatro quadrantes: (I) importantes e urgentes, (II) importantes, mas não urgentes, (III) não importantes, porém urgentes, e (IV) nem importantes nem urgentes. Essa ferramenta ajuda o indivíduo a identificar onde está investindo seu tempo e a redirecionar seus esforços para o que realmente contribui para seu crescimento pessoal e profissional. No caso dos estudantes que trabalham, essa reflexão é fundamental, já que muitas vezes o tempo disponível fora do trabalho é absorvido por atividades urgentes, mas que não necessariamente agregam valor aos estudos ou à qualidade de vida.

Figura 2: Matriz de gerenciamento de tempo de Stephen Covey



Fonte: DEÂNDHELA, 2021.

Covey (1989) também destaca a importância de criar sistemas de organização pessoal, como o uso de agendas, aplicativos, cronogramas e listas de tarefas. Essas ferramentas ajudam a visualizar as demandas da semana e a distribuir o tempo de forma realista. Para o estudante em escala 6x1, um planejamento semanal pode incluir blocos de tempo dedicados à revisão de conteúdos, à realização de trabalhos acadêmicos e ao descanso. A previsibilidade na rotina reduz a ansiedade e aumenta a sensação de controle, o que contribui para o bem-estar e a qualidade de vida.

## 2.6 MATRIZ GUT

A Matriz de Priorização, conhecida como Matriz GUT, consiste em uma ferramenta de simples aplicação utilizada para ordenar problemas ou ações com base em três critérios: gravidade, urgência e tendência. Cada um desses aspectos recebe uma pontuação de 1 a 5, atribuída conforme parâmetros previamente definidos pela equipe responsável pela análise. Essa avaliação possibilita identificar, de forma objetiva, quais questões devem ser tratadas primeiro, respondendo à pergunta central: “por onde começar?” ou “o que deve ser priorizado?” (HÉKIS et al., 2013).

Segundo Bastos (2014), a técnica GUT foi desenvolvida por Kepner e Tregoe, especialistas em resolução de problemas organizacionais. Seu propósito é apoiar processos

decisórios mais complexos, auxiliando na definição das prioridades atribuídas às diferentes alternativas de ação. A utilização da Matriz GUT neste estudo permite priorizar os principais impactos da escala 6x1 vivenciados pelos estudantes de Administração. Ao classificar cada impacto segundo sua gravidade, urgência e tendência, torna-se possível identificar quais problemas exigem intervenção imediata e quais apresentam maior potencial de agravamento ao longo do tempo.

De acordo com Daychoum (2011), a Matriz GUT é uma ferramenta destinada à priorização e ao tratamento de problemas. Para isso, baseia-se nos fatores Gravidade, Urgência e Tendência, aos quais se atribuem pontuações que variam de 1 (um) a 5 (cinco). A gravidade refere-se às consequências da não resolução do problema, indicando seu impacto sobre os resultados e sobre os processos, especialmente em uma perspectiva de longo prazo. A Urgência diz respeito ao tempo disponível para que a situação seja tratada, refletindo a necessidade de intervenção imediata. Já a Tendência avalia o comportamento provável do problema ao longo do tempo, considerando se ele tende a se agravar, estabilizar ou reduzir.

Quadro 3: Matriz GUT

<b>MATRIZ GUT</b>				
<b>PONTOS</b>	<b>G</b>	<b>U</b>	<b>T</b>	<b>G x U x T</b>
	<b>Gravidade Consequência se nada for feito</b>	<b>Urgência Prazo para tomada de decisão</b>	<b>Tendência Proporção do problema no futuro</b>	
5	Os prejuízos ou dificuldades são extremamente graves	É necessária uma ação imediata	Se nada for feito, o agravamento da situação será imediato	5x5x5 125
4	Muitos graves	Com alguma urgência	Vai piorar em curto prazo	4x4x4 64
3	Graves	O mais cedo possível	Vai piorar em médio prazo	3x3x3 27
2	Pouco Graves	Pode esperar um pouco	Vai piorar em longo prazo	2x2x2 8
1	Sem gravidade	Não tem pressa	Não vai piorar ou pode até melhorar	1x1x1 1

Fonte: Daychoum, (2011)

De acordo com Vaz (2025), o cálculo da Matriz GUT é uma etapa fundamental para estabelecer a prioridade dos problemas identificados, permitindo uma análise estruturada baseada nos critérios de Gravidade, Urgência e Tendência. No contexto deste estudo, essa metodologia é aplicada para organizar e hierarquizar os impactos da escala 6x1 sobre os estudantes de Administração.

Após levantar os principais efeitos da jornada — como desgaste físico, redução do desempenho acadêmico, estresse e dificuldades de conciliar estudo e trabalho — cada impacto recebe pontuações específicas para os três critérios. Em seguida, realiza-se a multiplicação das notas atribuídas ( $G \times U \times T$ ), resultando em um índice que evidencia quais problemas são mais críticos e demandam intervenção imediata. Dessa forma, a Matriz GUT possibilita compreender não apenas a natureza dos impactos, mas também quais deles devem ser tratados com maior prioridade.

### **3 METODOLOGIA DA PESQUISA**

Este capítulo tem como finalidade apresentar e detalhar os procedimentos metodológicos utilizados na realização desta pesquisa. Segundo Gil (2008, p. 8), a verificabilidade dos fatos é uma característica fundamental do método científico, pois, para que um conhecimento seja reconhecido como científico, é indispensável identificar os métodos que possibilitaram sua construção.

Ainda conforme o autor, “pode-se definir método como o caminho para se chegar a determinado fim, e método científico como o conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos adotados para se atingir o conhecimento” (GIL, 2008, p. 8). Dessa forma, este capítulo busca evidenciar o percurso metodológico seguido, assegurando a coerência e a credibilidade dos resultados obtidos.

#### **3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

##### **3.1.1 Quanto à abordagem**

Em relação a abordagem da pesquisa, trata-se de uma pesquisa quali-quantitativa, pois combina métodos qualitativos e quantitativos para uma compreensão mais ampla do fenômeno estudado. O estudo utiliza, na dimensão quantitativa, dados obtidos por meio de

questões objetivas com variáveis numéricas, dentro da ferramenta de coleta de dados, aplicadas aos estudantes trabalhadores da escala 6x1.

A abordagem qualitativa considera os aspectos subjetivos e descritivos do fenômeno estudado, permitindo uma compreensão mais profunda das percepções, significados e interpretações dos participantes, sendo, portanto, expressa por meio de palavras e descrições detalhadas. Por outro lado, quanto à abordagem quantitativa dos dados, a pesquisa utiliza procedimentos de mensuração e análise numérica, recorrendo a estatísticas, tabelas e gráficos para representar e interpretar os resultados de forma objetiva e mensurável. Dessa forma, como afirmam Araújo e Oliveira (1997), a combinação dessas duas abordagens possibilita uma análise mais ampla e consistente da realidade investigada.

### **3.1.2 Quanto a natureza da pesquisa**

A natureza da pesquisa é aplicada, uma vez que busca gerar conhecimentos voltados à solução de problemas práticos e à melhoria de processos em contextos reais. Assim, o estudo visa não apenas à ampliação do conhecimento teórico, mas também à aplicação dos resultados obtidos em situações concretas relacionadas ao objeto de investigação.

Sob a ótica de Fleury e Werlang (2017), a pesquisa aplicada tem a capacidade de gerar impacto social ao utilizar conhecimentos já existentes na coleta, seleção e processamento de fatos e dados, buscando confirmar resultados e produzir transformações concretas. Nesse sentido, este estudo se enquadra como uma pesquisa aplicada, pois visa investigar, de forma prática e direcionada, os impactos da jornada de trabalho 6x1 na rotina dos estudantes de Administração, contribuindo para a compreensão de como essa dinâmica influencia o desempenho acadêmico, o bem-estar e a organização pessoal desses indivíduos, gerando, assim, subsídios que possam promover melhorias no contexto estudantil e profissional.

### **3.1.3 Quanto aos objetivos**

Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa descritiva, que tem como finalidade observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los. Busca-se descrever as características e comportamentos do grupo ou situação estudada, permitindo compreender a realidade investigada de forma detalhada e precisa.

De acordo com o que pensa Vergara (2016, p.74), a pesquisa é caracterizada como descritiva, uma vez que busca relatar e analisar as informações obtidas por meio dos

questionários, expondo a realidade vivenciada pela população estudada — neste caso, os estudantes de Administração que atuam sob a jornada de trabalho 6x1.

### 3.1.4 Quanto aos procedimentos técnicos

Os procedimentos adotados incluíram pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo. A pesquisa bibliográfica foi realizada por meio de consulta a livros, artigos científicos, dissertações e outras fontes relevantes, com o objetivo de embasar teoricamente o estudo e contextualizar o tema (GIL, 2008). A pesquisa de campo consistiu na coleta de dados diretamente com os participantes ou no ambiente em que o fenômeno ocorreu, utilizando instrumentos adequados (como o questionário) para obter informações empíricas que complementam a base teórica (VERGARA, 2016).

## 3.2 UNIVERSO, AMOSTRAGEM E AMOSTRA

O **universo** da pesquisa corresponde aos alunos do curso de administração do Instituto Federal da Paraíba (IFPB), Campus João Pessoa. Para Gil (2008, p. 89), o universo ou população é formado por um conjunto de indivíduos que compartilham características semelhantes. Desta forma foi solicitado que a coordenadora do curso de administração divulgasse o questionário no grupo de whatsapp ‘Administração Comunica’, composto por 570 membros.

A **amostragem** da pesquisa foi a não probabilística por conveniência. De acordo com Gil (2021, p. 102), “amostragem é o processo de seleção de um grupo de pessoas, eventos, comportamentos ou outros elementos de uma população a ser pesquisada.” Nessa perspectiva, conforme destacam Prodanov e Freitas (2013, p. 98), a amostragem não probabilística por conveniência é caracterizada pela escolha dos participantes com base em sua acessibilidade e disponibilidade. Assim, optou-se por esse método em razão da facilidade de acesso aos estudantes de Administração, possibilitando a coleta de dados de forma prática e adequada aos objetivos da pesquisa.

A **amostra** foi composta pelos alunos trabalhadores do curso de administração que atuam na escala 6x1. De acordo com Marconi e Lakatos (2011, p. 27), a amostra representa uma parte selecionada de um grupo maior. Nesse sentido, 44 membros do grupo responderam a pesquisa e apenas 13 são de fato estudantes de administração que atuam na escala 6x1.

### 3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Quanto ao instrumento de coleta de dados, foi elaborado um questionário composto por perguntas abertas e fechadas, com o objetivo de quantificar e qualificar o estudo sobre os impactos da jornada de trabalho 6x1 na rotina dos estudantes de Administração. O questionário foi desenvolvido por meio da ferramenta Google Forms e disponibilizado aos participantes através de um link gerado pela própria plataforma.

Segundo Prodanov e Freitas (2013, p. 108), o questionário consiste em um conjunto estruturado de perguntas formuladas em linguagem clara e objetiva, com a finalidade de obter informações e coletar dados.

O questionário aplicado foi composto por 25 questões, organizadas em 5 seções principais:

- A primeira com o objetivo de identificar o perfil dos respondentes. A questão 1 foi referente ao respondente trabalhar de fato na escala 6x1, se a resposta fosse ‘NÃO’, o questionário encerraria nesta seção, sem a possibilidade de seguir para as próximas;
- A segunda seção visou compreender a carga horária semanal dos estudantes trabalhadores, foi abordado a Teoria da Gestão do Tempo;
- A terceira seção buscou identificar os principais desafios e impactos enfrentados pelos entrevistados.
- A quarta considerou analisar os impactos na segurança, principalmente devido ao deslocamento tardio;
- A quinta e última visa identificar as estratégias para lidar com a sobrecarga de tarefas, foi abordada a teoria das estratégias de Coping.

Quadro 4: Sessões de análises e referências.

SEÇÃO DA ANÁLISE	REFERENCIAL TEÓRICO	QUESTÕES RELACIONADAS NO FORMULÁRIO
1 seção	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfil do respondente.</li></ul>	1 2, 3 & 4;
2 seção	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teoria da Gestão do Tempo (Covey, 1989)</li></ul>	5 & 6;
3 seção	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teoria da Carga Cognitiva (Sweller, 1988)</li></ul>	7, 8, 9, 10, 11 & 12;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consequências acadêmicas</li> </ul>	
4 seção	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto do horário no bem-estar e segurança</li> </ul>	13, 14, 15 & 16;
5 seção	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelo de Estratégias de Coping (Lazarus &amp; Folkman, 1984)</li> <li>• Matriz GUT (Kepner &amp; Tregoe, 1981);</li> </ul>	17, 18, 19 & 20.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Acima foi apresentado o quadro base com os objetivos do estudo, como também os referenciais teóricos abordados, as questões e sessões relacionadas no questionário.

### 3.4 PERSPECTIVA DE ANÁLISE DE DADOS

Para a análise dos dados, os gráficos foram extraídos diretamente da ferramenta utilizada para a aplicação do questionário — o Google Forms —, que disponibiliza uma seção destinada à conversão das respostas em gráficos percentuais. Essa funcionalidade da plataforma otimizou o processo de análise, permitindo uma interpretação dos resultados com maior detalhamento e eficiência.

## 4 INTERPRETAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

Este capítulo tem como objetivo apresentar os resultados obtidos na pesquisa realizada com os estudantes do curso de administração do Instituto Federal da Paraíba - Campus João Pessoa - que também são trabalhadores da escala 6x1.

### 4.1 PERFIL DO RESPONDENTE

Esta seção tem como finalidade apresentar o perfil dos respondentes, buscando contextualizar o público participante da pesquisa em relação à jornada de trabalho 6x1. Para isso, são abordadas informações referentes à experiência profissional dos estudantes, como o período em que iniciaram nessa escala de trabalho, o semestre em que se encontram atualmente no curso, bem como dados sociodemográficos, a exemplo da faixa etária.

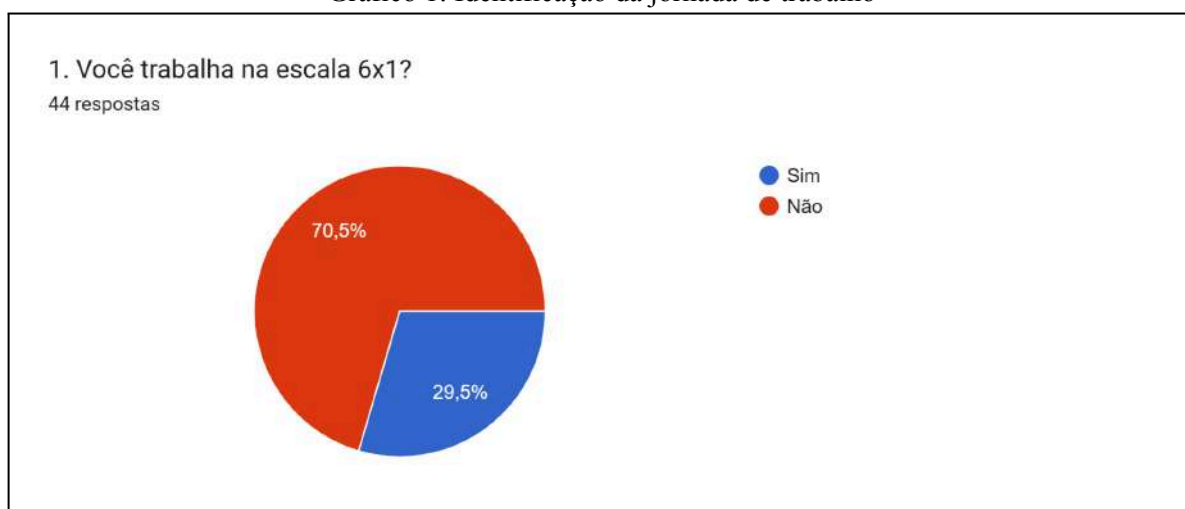


Inicialmente, a primeira questão do questionário buscou identificar se os respondentes trabalhavam de fato no regime da escala 6x1. Das 44 respostas obtidas, apenas 13 (29,5%) responderam que ‘SIM’, conforme demonstra o gráfico 1:

#### 4.1.2 Identificação da jornada de trabalho

Considerando que o objetivo da pesquisa é compreender a percepção de estudantes que atuam especificamente nesse regime, as análises subsequentes foram realizadas apenas com esse grupo. Dessa forma, o tamanho efetivo da amostra considerada foi de 13 respondentes (29,5% do total).

Gráfico 1: Identificação da jornada de trabalho



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

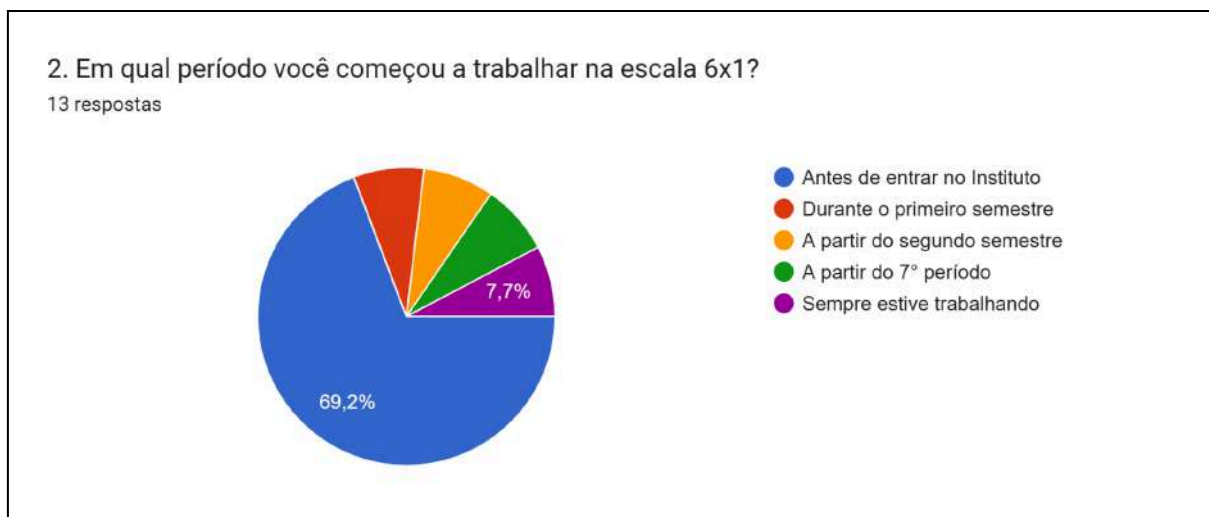
A análise de dados tem o propósito de compreender como os estudantes conciliam o trabalho e o estudo, bem como apresentar os desafios e os impactos existentes na jornada 6x1, e entender as estratégias usadas por estes indivíduos acerca do tema.

Os dados obtidos na pesquisa foram organizados conforme os objetivos específicos definidos neste estudo. A análise integra informações quantitativas, provenientes de questões fechadas, e qualitativas, derivadas das respostas abertas dos participantes, oferecendo uma compreensão mais abrangente sobre o impacto da escala 6x1 na vida dos estudantes.

#### 4.1.3 Período que começou a trabalhar na escala 6x1

Seguindo com as análises, já com os dados tratados, com respostas apenas dos 13 participantes que trabalham de fato na jornada estudada, foi apresentado a segunda pergunta, com o objetivo de identificar em qual momento do curso, o estudante começou a trabalhar na escala 6x1.

Gráfico 2: Início do trabalho na escala 6x1



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

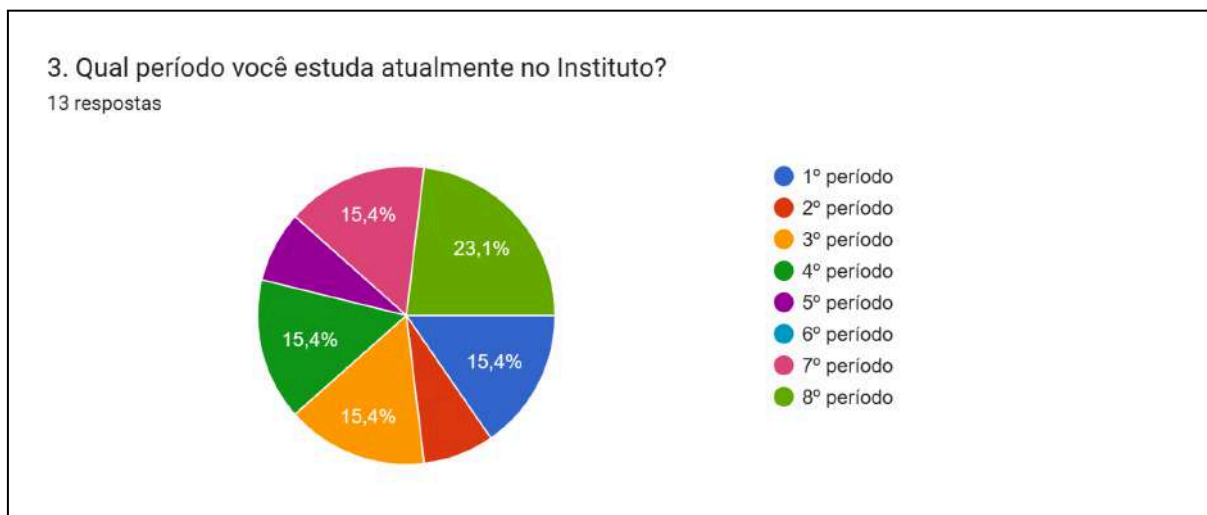
Através dos dados obtidos na pesquisa, foi possível identificar que a maioria dos estudantes começaram a trabalhar na jornada de trabalho 6x1 antes mesmo de ingressar no Instituto. Dos 13 respondentes, 9 responderam que começaram antes, formando um percentual de 69,2%.

Verificou-se que apenas um participante (7,7%) iniciou o trabalho na escala 6x1 já no primeiro semestre do curso, enquanto outro (7,7%) começou no segundo semestre. Um terceiro respondente (7,7%) passou a atuar nessa escala no sétimo período, e, por fim, um participante (7,7%) declarou ter trabalhado sob essa jornada durante todo o curso de Administração. Girotto (2017) enfatiza que conciliar trabalho e estudo é um aspecto decisivo na vida de muitos estudantes, pois para parte deles não há a possibilidade de deixar o emprego para seguir estudando. Na prática, o trabalho torna-se uma condição necessária tanto para ingressar quanto para se manter, inclusive, no ensino superior público.

#### 4.1.4 Período atual de estudo

Com base nos dados apresentados, pode-se observar que a maioria dos alunos que responderam ao questionário está distribuída em diferentes períodos de estudo.

Gráfico 3: Período atual de estudo



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

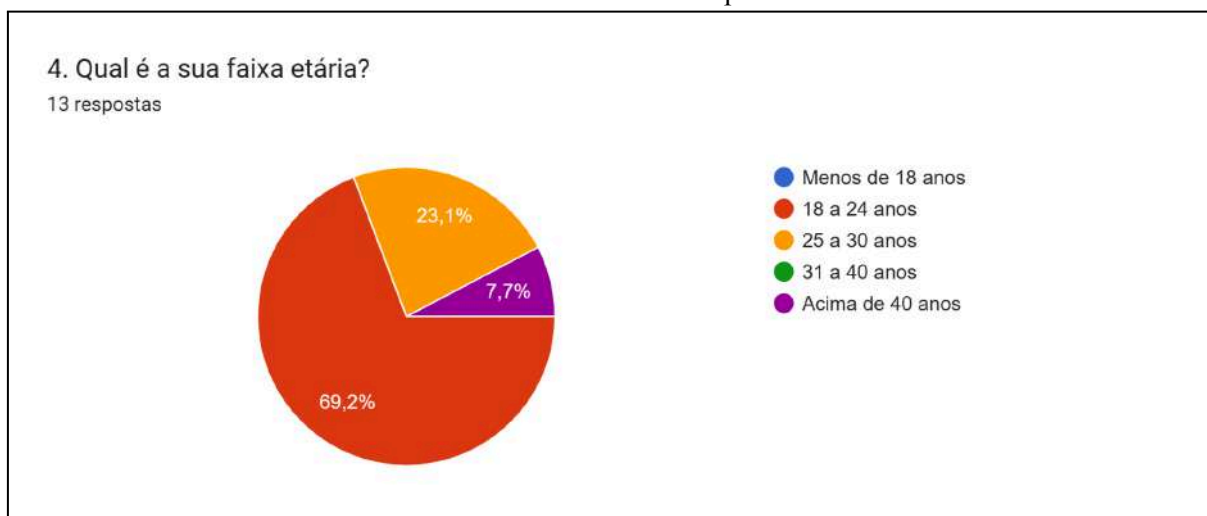
O oitavo período é o que representa a maior frequência, com 3 respostas, correspondendo a 23,1% do total. Sugerindo que a maioria dos respondentes estão próximos a concluir o curso e se mobilizaram para responder o questionário.

Os períodos primeiro, terceiro, quarto e sétimo apresentam uma distribuição equilibrada, com 2 respondentes cada, correspondendo a 15,4% do total. Indicando que os alunos trabalhadores estão espalhados ao longo do curso, sem uma concentração clara em um período específico. O segundo e o quinto período são os que representam uma menor frequência, com apenas 1 respondente cada, correspondendo a 7,7% do total.

#### 4.1.5 Faixa etária dos respondentes

Quanto à idade dos respondentes, com base nos dados apresentados, pode-se observar que a maioria dos respondentes é jovem, com uma concentração significativa na faixa etária de 18 a 24 anos.

Gráfico 4: Faixa etária dos respondentes



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

A faixa etária predominante é a de 18 a 24 anos, composta por 9 respostas, correspondendo a 69,2% do total. Isso sugere que a maioria dos respondentes é composta por jovens adultos. A faixa etária de 25 a 30 anos é a segunda mais representada, com 3 respostas, correspondendo a 23,1% do total, indicando uma parcela significativa dos jovens adultos mais maduros. Já na faixa etária acima de 40 anos, apenas 1 pessoa respondeu que está acima de 40 anos, correspondendo a 7,7% do total, sendo uma minoria.

A análise da faixa etária sugere que a maioria dos estudantes trabalhadores da escala 6x1 são jovens adultos no início de suas carreiras profissionais. A faixa etária acima de 40 anos é uma minoria e tem menor representatividade no contexto profissional e acadêmico. Em 2023, dados da PNADC-Educação/IBGE mostram que cerca de 6,9 milhões de jovens entre 18 e 29 anos estavam matriculados no ensino superior no Brasil. Desse total, aproximadamente 66% também participavam do mercado de trabalho, enquanto 34% se dedicavam exclusivamente aos estudos. Isso significa que, em cada dez universitários dessa faixa etária, sete conciliam estudos com atividades laborais, seja trabalhando ou buscando emprego.

## 4.2 CARGA HORÁRIA E ORGANIZAÇÃO

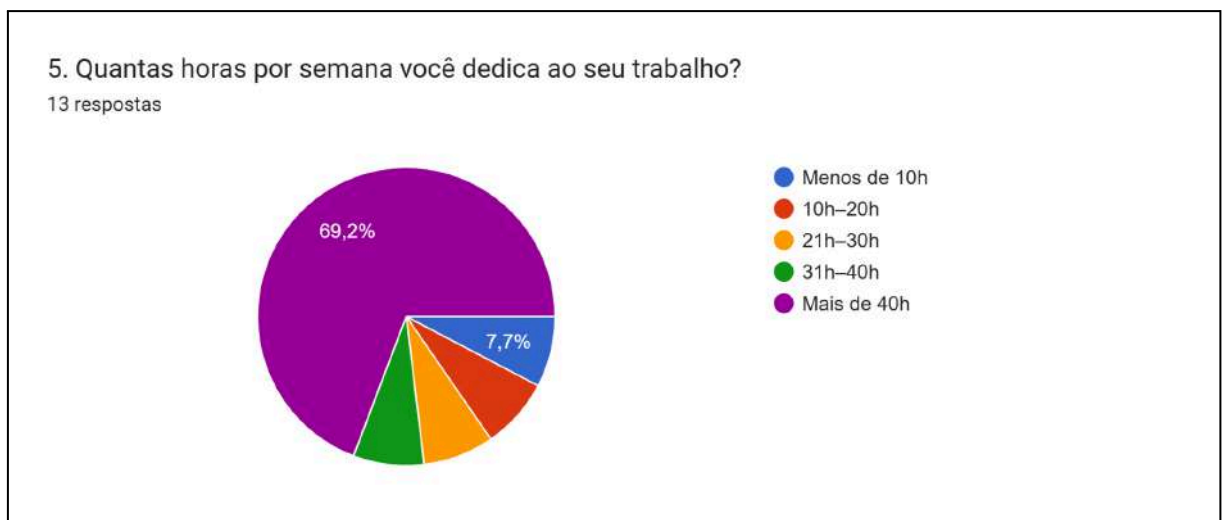
A carga horária e a organização são aspectos fundamentais para o sucesso acadêmico dos alunos. Com base nas respostas obtidas, pode-se observar como os alunos percebem a carga horária, e como dedicam o tempo para as atividades acadêmicas e o trabalho.

Como já abordado anteriormente, Silvio Jesus (2018) afirma que a gestão do tempo envolve priorização, organização e planejamento de tarefas, a fim de fazer uso adequado do tempo e ter mais produtividade.

#### 4.2.1 Horas dedicadas ao trabalho

Com base nos dados apresentados, pode-se observar que a maioria dos respondentes dedica uma quantidade significativa de horas semanais ao trabalho.

Gráfico 5: Horas dedicadas ao trabalho



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Em relação a porcentagem, 69,2% dos respondentes, composto por 9 pessoas, dedicam mais de 40 horas semanais ao trabalho, isso sugere que esses estudantes têm uma carga horária pesada em tempo integral. Além disso, os respondentes que dedicam menos de 40 horas semanais ao trabalho estão distribuídos de forma relativamente uniforme entre as faixas de menos de 10 horas, de 10 a 20 horas, de 21 a 30 horas e 31 a 40 horas semanais, com um respondente cada (7,7%).

A análise da carga horária semanal sugere que a maioria dos estudantes estão trabalhando em tempo integral, o que pode impactar na sua disponibilidade para realizar outras atividades acadêmicas, e até mesmo a indisponibilidade do seu tempo de lazer. Sendo assim, o estudante deve buscar aplicar a teoria do gerenciamento de tempo de Covey (1989), na qual seus princípios auxiliam na administração eficaz do tempo e das prioridades.

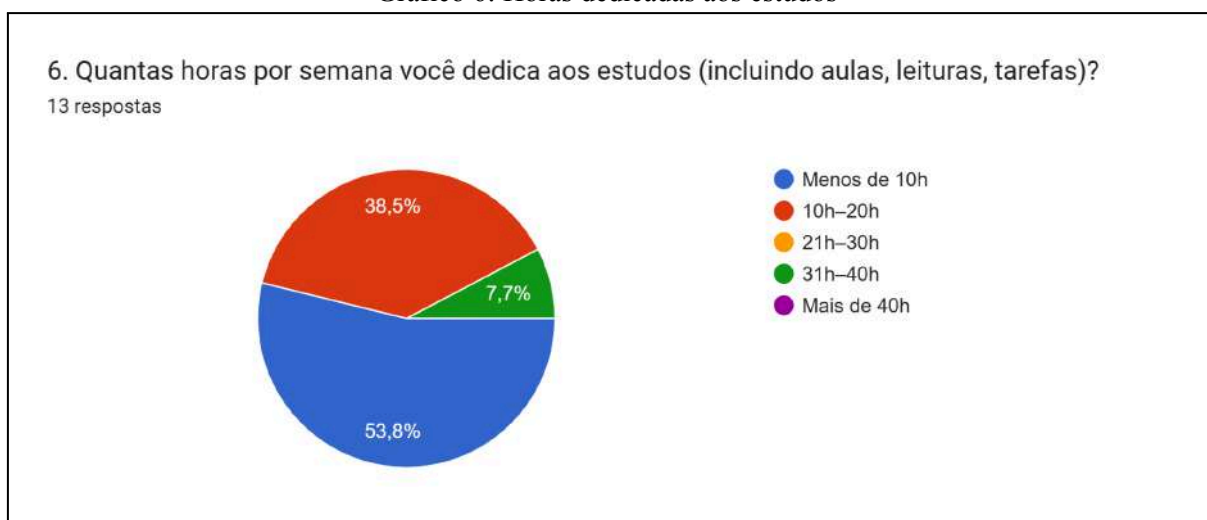
Outro aspecto importante notado na análise desta pergunta, é que pode o estudante respondente não ter entendimento o significado da pergunta ou ter lido apressadamente e assim alguns participantes não marcaram a opção 'mais de 40 horas semanais', pois segundo

a Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) a escala 6x1 consiste na jornada semanal de 44 horas. Portanto, todos dedicam mais de 40 horas por semana.

#### 4.2.2 Horas dedicadas aos estudos

Com base nos dados apresentados, pode-se concluir que a maioria dos respondentes dedicam uma quantidade relativamente pequena de horas semanais aos estudos. Isto pode ser impacto da grande quantidade de horas semanais voltadas ao trabalho.

Gráfico 6: Horas dedicadas aos estudos



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Em relação a porcentagem, 53,8% dos respondentes, compostos por 7 pessoas, dedicam menos de 10 horas por semana aos estudos. Ou seja, mais da metade dos participantes está dedicando um tempo limitado aos estudos fora de sala de aula. 38,5% das pessoas, composto por 5 pessoas, dedicam entre 10 e 20 horas por semana, isso indica que uma parcela significativa está dedicando um tempo moderado aos estudos. Apenas 1 pessoa (7,7%) respondeu que dedica entre 31 e 40 horas semanais aos estudos, uma minoria dedica um tempo intensivo.

Portanto, é importante destacar que de certa forma os estudantes estão dedicando um tempo limitado aos estudos, isso pode ser um ponto de atenção, haja vista que isso pode se tornar algo negativo e impactar o aproveitamento do estudante e sua formação profissional, gerando o trancamento de disciplinas, até mesmo do período, pela falta deste tempo. Para isso, se faz necessário a gestão de tempo eficaz, envolvendo priorização, organização e planejamento das tarefas (SILVIO, 2018).

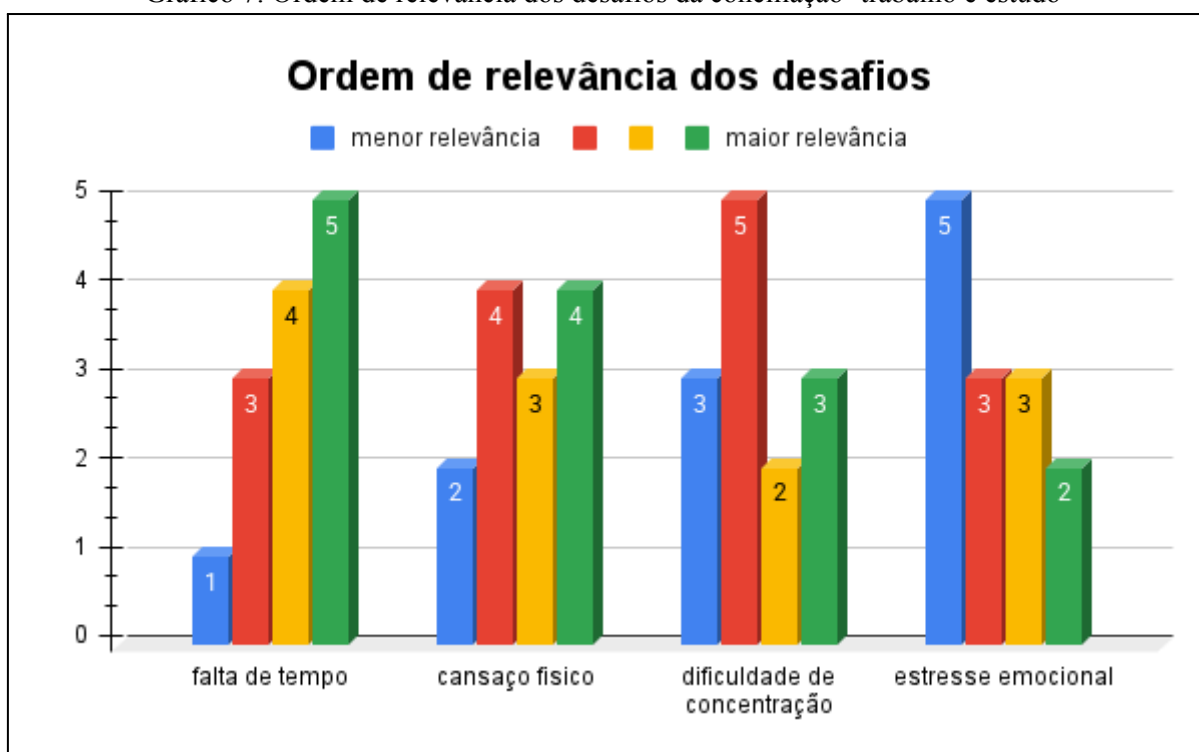
### 4.3 DESAFIOS E IMPACTOS DA CONCILIAÇÃO ‘TRABALHO E ESTUDO’

O presente tópico tem como objetivo identificar os principais desafios e impactos enfrentados pelos estudantes que trabalham, com foco em fatores como exaustão física e mental, falta de tempo e prejuízos na vida acadêmica.

#### 4.3.1 Ordem de relevância dos desafios da conciliação ‘trabalho e estudo’

Com base no gráfico apresentado, pode-se observar os principais desafios enfrentados pelos respondentes ao conciliar trabalho e estudo. Os desafios listados são: cansaço físico, falta de tempo, dificuldade de concentração e estresse emocional. A ordem foi estabelecida de 1 a 4, no qual 1 significa o menor desafio (representado pelo quadrado azul) e 4 significa o maior desafio (simbolizado pelo quadrado verde).

Gráfico 7: Ordem de relevância dos desafios da conciliação ‘trabalho e estudo’



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Analisando cada um desses desafios, é possível destacar que: a falta de tempo foi o fator mais relevante, destacando-se nas últimas posições de escolha (3ª e 4ª), o que demonstra ser a maior dificuldade dos respondentes. Em seguida, o cansaço físico (relevante, mas em segundo plano) e a dificuldade de concentração (moderadamente relevante) também se mostraram significativos, refletindo os efeitos da rotina intensa e da sobrecarga de atividades.

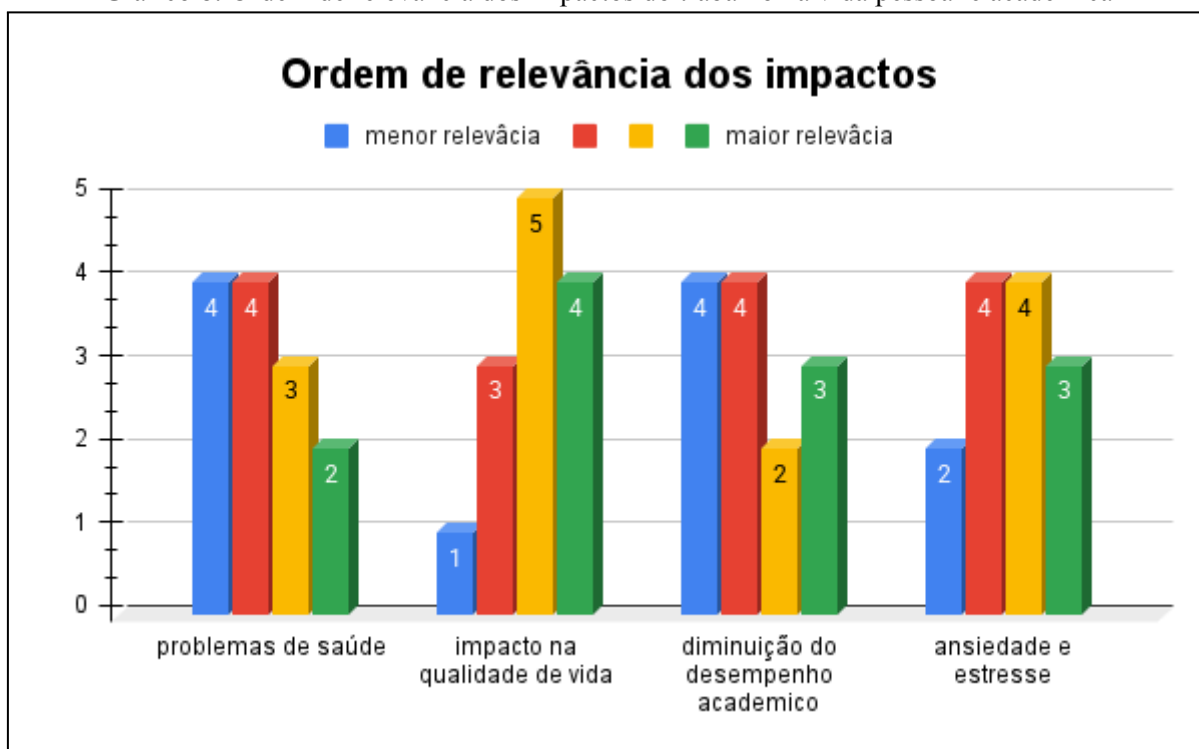
O estresse emocional (menos determinante) aparece como consequência desses fatores, indicando que a dupla jornada impacta o bem-estar dos estudantes. A combinação desses dados sugere que o maior problema para estudantes que trabalham não é apenas físico ou emocional, mas estrutural: a gestão limitada do tempo e a sobrecarga de atividades. Essas condições acabam alimentando os outros desafios de forma indireta.

Para lidar com esses desafios, é necessário um plano de ação com base nas teorias abordadas durante este trabalho, como o principal desafio foi a falta de tempo, a teoria mais adequada para esse gerenciamento é a matriz de Covey (1989).

#### 4.3.2 Ordem de relevância dos impactos do trabalho na vida pessoal e acadêmica

A oitava pergunta foi a respeito dos impactos ocasionados pelo trabalho na vida pessoal e acadêmica dos respondentes. Os impactos listados são: problemas de saúde, impactos na qualidade de vida, dificuldade no desempenho acadêmico e ansiedade.

Gráfico 8: Ordem de relevância dos impactos do trabalho na vida pessoal e acadêmica



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Analisando cada um desses impactos, é possível destacar que: o impacto na qualidade de vida constitui o impacto mais relevante do trabalho na vida pessoal e acadêmica dos respondentes, seguido pelos problemas de ansiedade, diminuição no desempenho acadêmico e



nos problemas de saúde. Esses resultados indicam que a conciliação entre as atividades profissionais e os estudos acarreta desgaste físico e mental, interferindo diretamente no desempenho e na motivação dos estudantes.

Observa-se, ainda, que aspectos como a redução da qualidade de vida se destaca, haja vista que pelo estudante trabalhador ter uma enorme sobrecarga de tarefas, assim, atividades de lazer e descanso são comprometidas. Gruber (2010) afirma que a redução do sono pode levar a dificuldades de aprendizagem e na performance cognitiva. Ou seja, é notório que a dupla jornada de trabalho e estudo repercute de forma negativa no bem estar e no desempenho acadêmico, se não houver o tempo adequado para o descanso.

#### 4.3.3 Reprovação de disciplina por carga horária de trabalho

No que diz respeito a reprovação em disciplinas ocasionadas por carga horária de trabalho, constata-se que:

Gráfico 9: Associação entre a jornada de trabalho e índices de reprovação



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Dos 13 estudantes respondentes, 46,2% (6 pessoas) afirmaram que já reprovaram alguma disciplina por causa da carga horária de trabalho. Entretanto, 53,8% dos respondentes (7 pessoas) afirmaram que não reprovaram em nenhuma disciplina.

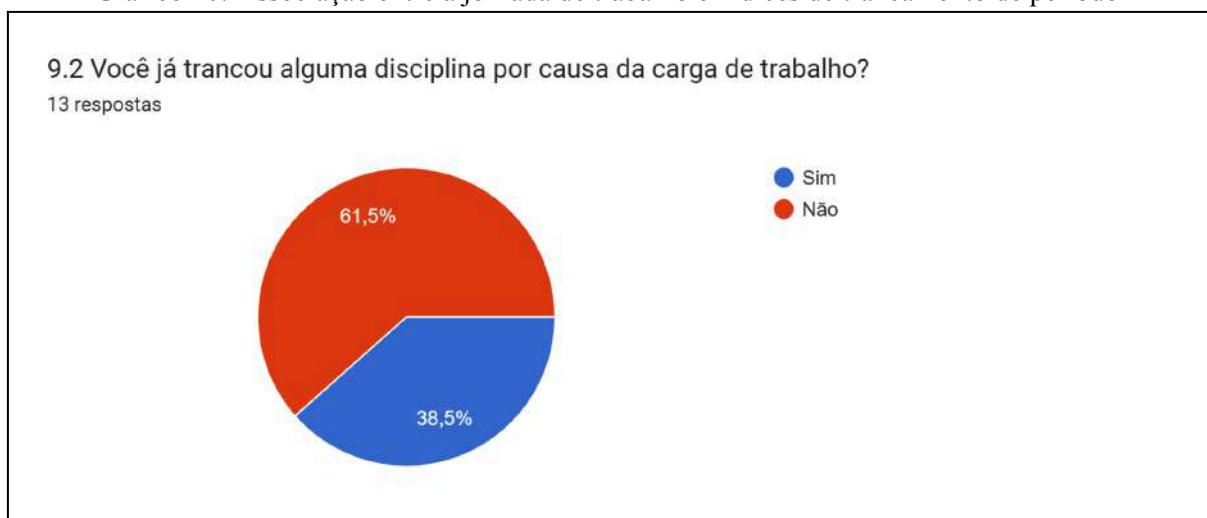
Isso sugere que a carga de trabalho é um desafio significativo para os estudantes, mas a maioria está conseguindo gerenciar suas responsabilidades, apesar de que quase metade dos respondentes já enfrentaram dificuldades, ocasionando na reprovação de disciplinas. Conforme aponta Silva Filho (2009), quando o sistema educacional não consegue manter o estudante suficientemente motivado para enfrentar as dificuldades inerentes ao percurso

universitário, a reprovação em disciplinas atua como um fator agravante, podendo intensificar a desmotivação e culminar na evasão.

#### 4.3.4 Trancamento de disciplina por carga horária de trabalho

O gráfico 10 tem por finalidade observar se os estudantes já trancaram alguma disciplina devido a carga horária de trabalho.

Gráfico 10: Associação entre a jornada de trabalho e índices de trancamento de período



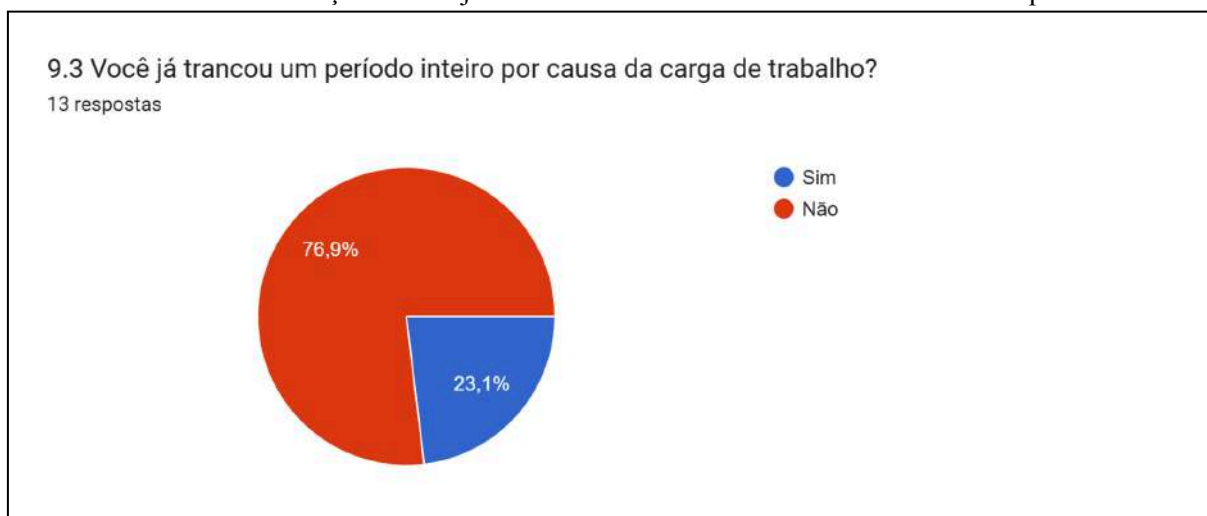
Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

A partir dos dados apresentados no gráfico, constata-se que 61,5% dos respondentes, composto por 8 pessoas, não trancaram disciplinas em função da carga de trabalho, enquanto 38,5%, composto por 5 pessoas afirmaram que em algum momento do curso precisou trancar alguma disciplina. Essa diferença sugere que embora a maioria dos estudantes consiga administrar suas tarefas, há um número significativo que encontra sobrecarga suficiente para impactar sua trajetória acadêmica. Almeida (2007) destaca que um dos obstáculos enfrentados pelos alunos de instituições públicas é a dificuldade de conciliar trabalho e estudo, levando ao trancamento de disciplinas.

#### 4.3.5 Trancamento de período por carga horária de trabalho

O gráfico 11 visa demonstrar se os estudantes já precisaram trancar um período inteiro do curso devido a carga horária de trabalho.

Gráfico 11: Associação entre a jornada de trabalho e índices de trancamento de período



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

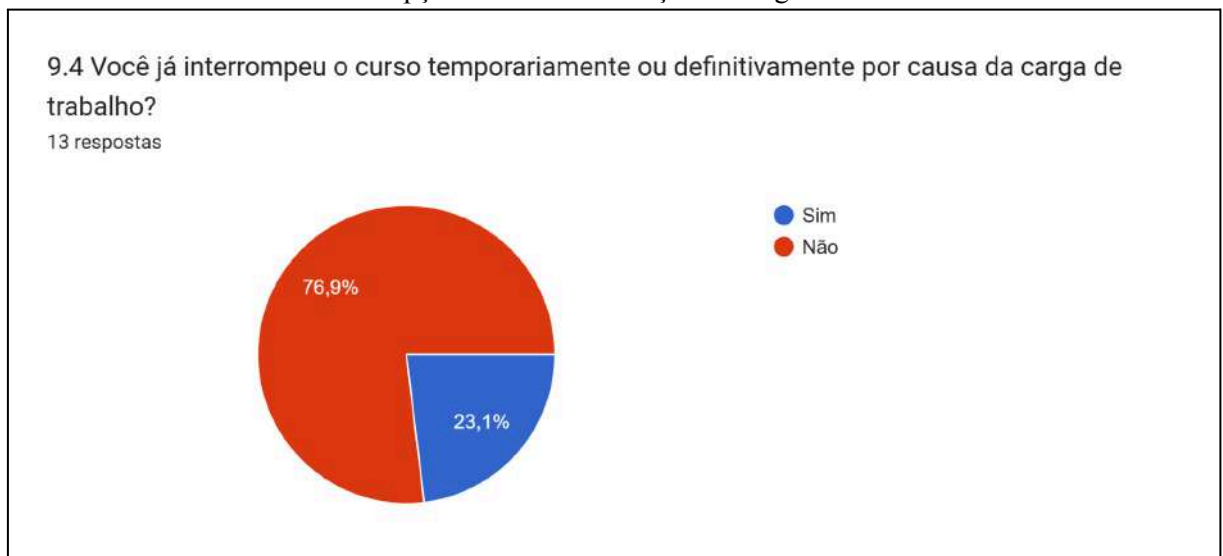
A partir dos dados apresentados no Gráfico 13, verifica-se que 76,9% dos respondentes, composto por 10 pessoas, não trancaram um período inteiro em decorrência da carga de trabalho, enquanto 23,1%, composto por 3 pessoas, relataram ter tomado essa decisão. Essa diferença demonstra que, embora a maioria dos alunos consiga equilibrar suas atividades acadêmicas e profissionais, ainda existe uma parcela relevante que sofre impacto direto da sobrecarga laboral, a ponto de interromper temporariamente sua formação.

Segundo Trópia (2023) O trabalho aparece como o principal fator que leva estudantes ocupados a trancar a matrícula, sendo a carga horária extensa a maior dificuldade no percurso acadêmico. Isso evidencia que é o trabalho — e não o estudo — o elemento que mais impacta e interfere em suas vidas e no desempenho na universidade.

#### 4.3.6 Interrupção do curso por carga horária de trabalho

O Gráfico 12 apresenta as respostas dos participantes à pergunta: “Você já interrompeu o curso temporariamente ou definitivamente por causa da carga de trabalho?”. Essa questão teve como objetivo compreender se as demandas profissionais ou pessoais têm impactado de forma significativa a continuidade dos estudos dos respondentes.

Gráfico 12: Interrupção do curso em função da carga horária de trabalho



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

De acordo com os dados apresentados, 76,9% dos participantes, composto por 10 pessoas, afirmaram que não interromperam o curso, enquanto 23,1%, composto por 3, responderam que sim. Esses resultados indicam que a maioria dos estudantes consegue manter a continuidade de sua formação mesmo diante das exigências do trabalho. Entretanto, a presença de 23,1% que relataram interrupção revela que uma parcela considerável dos alunos enfrenta dificuldades para conciliar as responsabilidades acadêmicas e profissionais, chegando, em alguns casos, a interromper o curso.

Essa situação evidencia o impacto que a carga de trabalho pode exercer sobre o desempenho e a permanência estudantil. Os dados do Gráfico 12 indicam que parte dos estudantes já precisou interromper o curso em razão da carga de trabalho, revelando como fatores socioeconômicos influenciam a permanência acadêmica. Nesse cenário, a promulgação da Lei nº 14.914/2024, que institui a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), representa um avanço no combate à evasão: ao integrar assistência estudantil, moradia, transporte e alimentação, a lei fortalece as condições de permanência e conclusão dos cursos superiores por estudantes em situação de vulnerabilidade.

#### 4.3.7 Descrição de consequências acadêmicas ocasionadas pelo trabalho

A questão “Se quiser, descreva outra consequência acadêmica enfrentada por causa do trabalho” buscou compreender, de forma mais ampla, os impactos que a conciliação entre atividade laboral e vida acadêmica gera na trajetória dos estudantes.

Quadro 5: Consequências acadêmicas ocasionadas pelo trabalho

<b>Pergunta: Se quiser, descreva outra consequência acadêmica enfrentada por causa do trabalho:</b>	
Participante 1	Acabei reprovando por falta em disciplinas pela carga horária de trabalho, e por não ter tempo de pagar essas cadeiras no determinado período.
Participante 2	Eu trabalhei em rede Atacadista, a escala 6x1 me deixou exausta, cheguei a perder 1 período inteiro, cursei mas as demandas tava tão grandes que eu desisti do período de reprovei por falta, agora me encontro desbloqueada porque resolvi não desistir do curso e pegar menos disciplinas, agora tô correndo pra dar conta com muitas disciplinas desbloqueadas em 3 períodos diferentes. Graças a Deus recentemente comecei a trabalhar 5x2, tenho feriados e fins de semana como descanso, agora tô conseguindo me reerguer, mas essa escala é desumana e eu sempre vou defender que precisamos de mais tempo, essa carga além de exaustiva, é extensa. Eu trabalhava 7:20 por dia em horário de fechamento, ia no fretado da empresa pra casa porque saía muito tarde, por vezes chegava mais de 2:00am em casa pra de 5:00am estar de pé pra faculdade e sem tempo de voltar em casa porque dependia de transporte público (ainda dependo) e vejo que tudo coopera para evasão do curso nesse quesito. Eu apoio o movimento Vat, já assinei, mando sempre que posso e me identifiquei muito pra vir aqui responder essa pesquisa. Vamos à luta, precisamos de mais qualidade de vida.
Participante 3	A maioria das respostas foram não por conta que comecei o período recentemente mas me afeta muito no horário chego constantemente atrasada por motivo de trabalho
Participante 4	Faltas por cansaço.
Participante 5	Estresse
Participante 6	O deslocamento do trabalho para a faculdade
Participante 7	Largava do trabalho às 00h e tinha aulas que começavam às 7h. Devido a isso, tive que trancar algumas cadeiras para poder ter em alguns dias um sono descente.
Participante 8	Disponibilidade

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Por meio dessa pergunta aberta, foi possível identificar percepções individuais que complementam as informações obtidas nas questões anteriores. As respostas foram organizadas em um quadro, permitindo uma visualização mais clara das principais dificuldades relatadas e das diferentes formas como o trabalho interfere no desempenho acadêmico.

#### 4.3.8 Impacto do trabalho no emocional e psicológico

O gráfico 13 apresenta as respostas dos participantes a pergunta “Marque por relevância como o trabalho impacta seu emocional e psicológico”. A questão tem como objetivo avaliar o grau de impacto emocional e psicológico que o trabalho exerce sobre os colaboradores, identificando como as demandas, o ambiente e as condições laborais influenciam o bem-estar mental dos respondentes. Segundo Casemiro e Moura (2025), somente em 2024 o Brasil registrou 470 mil afastamentos do trabalho por transtornos mentais.

Gráfico 13: Relação entre condições de trabalho e efeitos emocionais e psicológicos



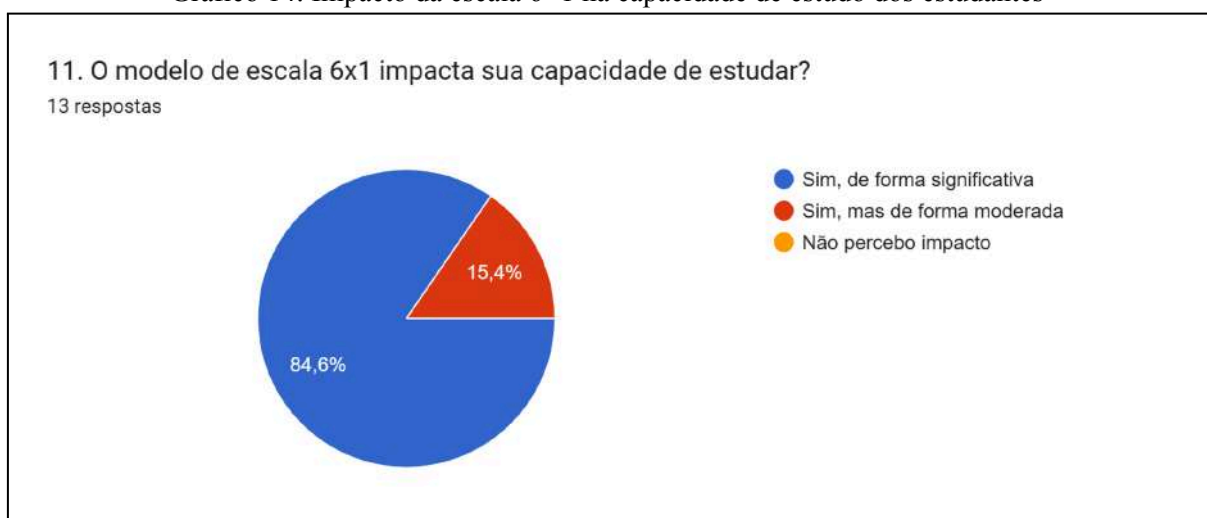
Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

A maioria 53,8% (6 pessoas) relatou sentir-se frequentemente estressada e ansiosa em decorrência das atividades laborais, enquanto 23,1% (3 pessoas) afirmaram que o trabalho afeta ocasionalmente sua saúde mental e outros 23,1% (3 pessoas) relataram um impacto emocional constante. Nenhum participante declarou não sentir efeitos emocionais, o que demonstra que o ambiente de trabalho afeta, em algum grau, todos os respondentes. Esses resultados evidenciam a presença de fatores de estresse e desgaste psicológico que merecem atenção.

#### 4.3.9 Impacto da escala 6x1 na capacidade de estudar

A escala de trabalho 6x1 impõe uma rotina intensa aos estudantes de Administração, o gráfico a seguir tem por finalidade analisar o impacto dessa escala na capacidade de estudar dos estudantes.

Gráfico 14: Impacto da escala 6x1 na capacidade de estudo dos estudantes



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

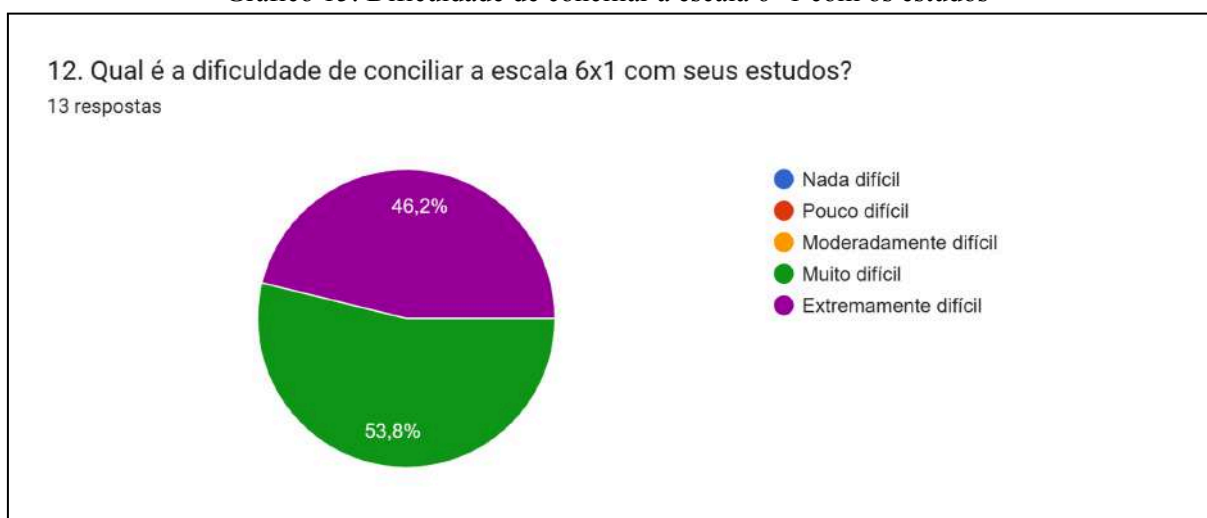
O Gráfico evidencia que a grande maioria dos participantes (84,6% - 11 pessoas) afirmou que o modelo de escala 6x1 impacta de forma significativa sua capacidade de estudar, enquanto 15,4% (2 pessoas) relataram sentir esse impacto de forma moderada. Nenhum respondente declarou não perceber a influência desse regime de trabalho em sua rotina de estudos. Esses resultados demonstram que a jornada de seis dias consecutivos de trabalho compromete o desempenho acadêmico.

Pesquisadores como Antunes (2018) destacam que o tempo dedicado ao trabalho ultrapassa o espaço formal da produção, estendendo-se ao deslocamento, aos períodos de espera e à exigência permanente de disponibilidade imposta pela lógica do capital. Assim, é possível observar que jornadas intensivas e pouco flexíveis reduzem significativamente o tempo e a energia disponíveis para atividades acadêmicas, impactando negativamente.

#### 4.3.10 Dificuldade da conciliação da escala 6x1 com os estudos

O gráfico a seguir demonstra como os estudantes percebem as dificuldades enfrentadas para conciliar a escala 6x1 com os estudos.

Gráfico 15: Dificuldade de conciliar a escala 6x1 com os estudos



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

O gráfico demonstra que todas as pessoas entrevistadas enfrentam dificuldades para conciliar a escala de trabalho com os estudos, não havendo respostas indicando nenhuma, pouca e média dificuldade. A maior parte, 7 dos 13 entrevistados (53,8%), classifica a dificuldade como “muito difícil”, enquanto 46,2% (6 pessoas) consideram a situação “extremamente difícil”. Isso demonstra que a escala 6x1 representa um desafio significativo para o estudo, impactando de maneira generalizada o grupo avaliado.

Dal Rosso (2021) observa que a naturalização das longas jornadas de trabalho evidencia como a sociedade brasileira tende a valorizar mais o tempo produtivo do que o tempo destinado à vida pessoal. Deste modo, a valorização social do trabalho em detrimento do tempo de viver, apontada por Dal Rosso, manifesta-se diretamente na rotina dos estudantes trabalhadores.

#### 4.4 IMPACTOS RELACIONADOS AO TRABALHO NOTURNO E SEGURANÇA

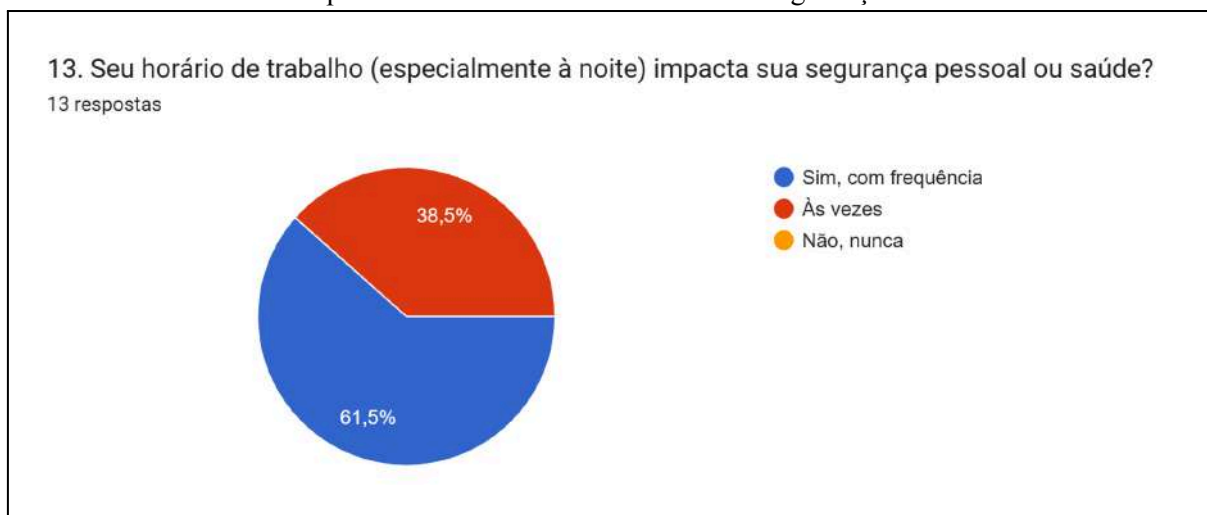
A quarta seção do questionário considera aspectos físicos e emocionais relacionados ao deslocamento em horários tardios, com foco em possíveis riscos à saúde e segurança pessoal. As perguntas investigam experiências relacionadas à exposição a situações de risco, impactos do trabalho noturno, como também do estudo noturno e a influência desses fatores no desempenho acadêmico e bem-estar geral.



#### 4.4.1 Impacto na saúde e segurança devido ao horário tardio

Após as análises, foi possível constatar que o trabalho em regime de seis dias consecutivos e turnos noturnos pode estar contribuindo para cansaço, vulnerabilidade na locomoção, privação de sono e desgaste psicológico, comprometendo tanto a saúde quanto a sensação de segurança dos estudantes que conciliam estudo e emprego.

Gráfico 16: Impacto do horário tardio na saúde e na segurança dos estudantes



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Os resultados indicam que todos os participantes percebem algum nível de impacto negativo do horário de trabalho — especialmente noturno — sobre sua segurança pessoal ou saúde. A maioria (61,5% - 8 pessoas) afirmou que esses impactos ocorrem com frequência, enquanto os demais (38,5% - 5 pessoas) indicaram que acontecem às vezes. Nenhum respondente declarou nunca ter sido afetado.

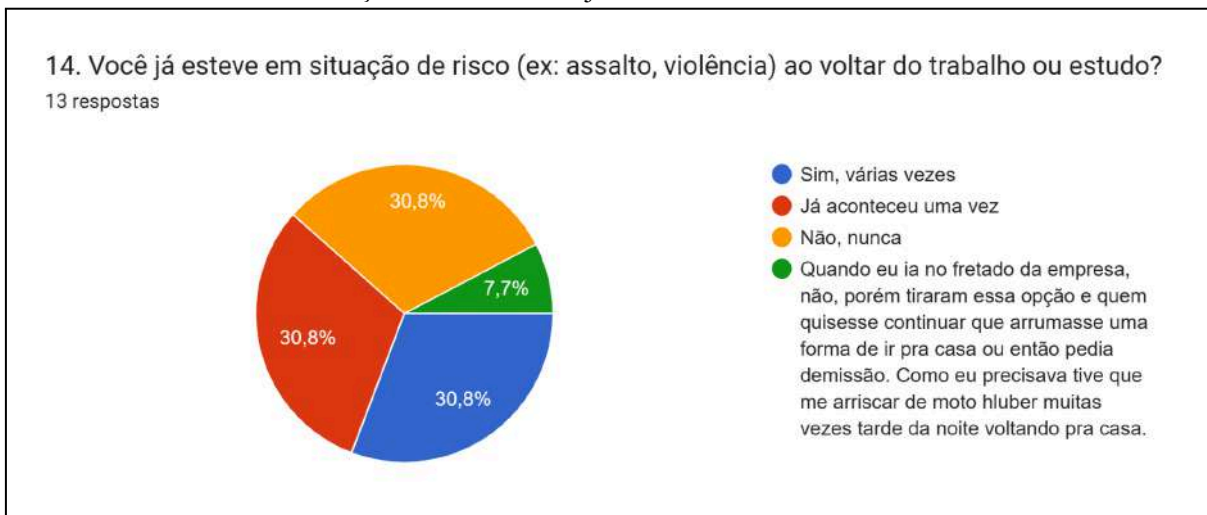
A Constituição Federal de 1988, por meio do art. 144 estabelece a segurança como um direito fundamental, indispensável para a dignidade da pessoa humana e para o pleno exercício da cidadania. Isso significa que o Estado tem a obrigação de assegurar condições mínimas para que todas as pessoas possam circular, trabalhar, estudar e viver sem exposição indevida a riscos, como violência urbana, assaltos, agressões ou ameaças à integridade física.

#### 4.4.2 Situação de risco na volta do trabalho/instituto

Com o intuito de compreender os riscos enfrentados pelos estudantes trabalhadores fora do ambiente laboral e do instituto, o gráfico a seguir apresenta as respostas à pergunta:

‘Você já esteve em situação de risco (ex: assalto, violência) ao voltar do trabalho ou estudo?’.”

Gráfico 17: Situações de risco no trajeto entre trabalho/instituto e residência



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Os resultados mostram uma divisão equilibrada entre os respondentes, dos 13 participantes: cerca de um terço (30,8% - 4 pessoas) já vivenciou situações de risco recorrentes, outro terço (30,8% - 4 pessoas) passou por um episódio isolado, e o restante (30,8% - 4 pessoas) nunca enfrentou esse tipo de situação. Essa distribuição revela que aproximadamente 61,6% dos participantes já estiveram, ao menos uma vez, expostos a riscos de segurança ao retornar do trabalho ou dos estudos — um número significativo.

Houve também um relato descritivo (7,7%), a participante afirma que mudanças nas condições de transporte oferecidas pela empresa impactam diretamente a sua segurança, foi mencionado que, após a retirada do transporte fretado, foi necessário buscar alternativas arriscadas, como o uso de moto ou transporte por aplicativo tarde da noite, o que aumentou a vulnerabilidade.

Almeida (1998) explana que a rotina dos estudantes que frequentam cursos noturnos gera um desgaste diário, marcado por poucas horas de sono, dificuldades no transporte, falta de tempo para se alimentar, convivência reduzida com a família e adiamento ou renúncia de determinados bens de consumo. É evidente que muitos estudantes trabalhadores se arriscam constantemente com o intuito de vencer na vida.

#### 4.4.3 Impacto do horário tardio no desempenho acadêmico

Considerando que a conciliação entre trabalho e estudo pode comprometer o desempenho educacional, buscou-se investigar se os horários tardios de trabalho impactam a rotina acadêmica dos participantes.

Gráfico 18: Impacto do horário tardio no desempenho acadêmico dos estudantes



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Os dados evidenciam que o horário tardio de trabalho impacta de forma significativa o desempenho acadêmico dos estudantes trabalhadores. A maioria (84,6% - 11 pessoas) declarou que esse fator afeta bastante suas atividades de estudo, enquanto 15,4% (2 pessoas) afirmaram que o impacto ocorre ocasionalmente, mas ainda conseguem administrar. Nenhum participante indicou que o trabalho noturno não interfere no aprendizado, demonstrando que 100% dos respondentes percebem algum nível de prejuízo na vida acadêmica decorrente da rotina laboral.

Marx (2017) argumenta, em *O Capital*, que o capital busca apropriar-se de cada parcela do tempo diário, estendendo ao máximo a jornada para garantir sua própria expansão. Nessa lógica, o repouso deixa de ser reconhecido como um direito integral do trabalhador e passa a ser tratado apenas como uma pausa técnica necessária para que o corpo possa continuar funcionando. a pressão para disponibilizar cada vez mais tempo ao trabalho se materializa na rotina dos estudantes trabalhadores, que enfrentam jornadas estendidas e descanso insuficiente, resultando em menor concentração, queda no rendimento e maior dificuldade de acompanhar as atividades de ensino.

#### 4.4.4 Avaliação do impacto do retorno para casa após as aulas

O presente tópico contemplou o momento posterior às atividades no Instituto, analisando de que forma o deslocamento até a residência interfere na segurança, saúde física e emocional dos respondentes.

Gráfico 19: Impacto do retorno para casa após as aulas



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Os dados indicam que a grande maioria dos participantes percebe efeitos negativos significativos ao retornar para casa após o Instituto. Cerca de 76,9% (10 pessoas) relataram um impacto considerável, enquanto 15,4% (2 pessoas) apontaram impacto moderado e 7,7% (1 pessoa) relataram impacto extremo. Isso demonstra que praticamente todos os respondentes sentem algum grau de efeito sobre sua segurança, saúde física ou saúde mental durante o deslocamento.

Terribili Filho e Raphael (2005) investigaram 166 estudantes do ensino superior noturno em duas instituições de São Paulo e identificaram que 15% já haviam sofrido violência no trajeto entre trabalho e faculdade, e 19% após as aulas, incluindo assaltos, furtos e tentativas de sequestro, evidenciando riscos que podem comprometer o desempenho acadêmico. O resultado sugere que fatores como horário tardio, fadiga acumulada e condições de transporte contribuem para a percepção de risco e desgaste, afetando não apenas a integridade física, mas também o bem-estar emocional dos estudantes trabalhadores.

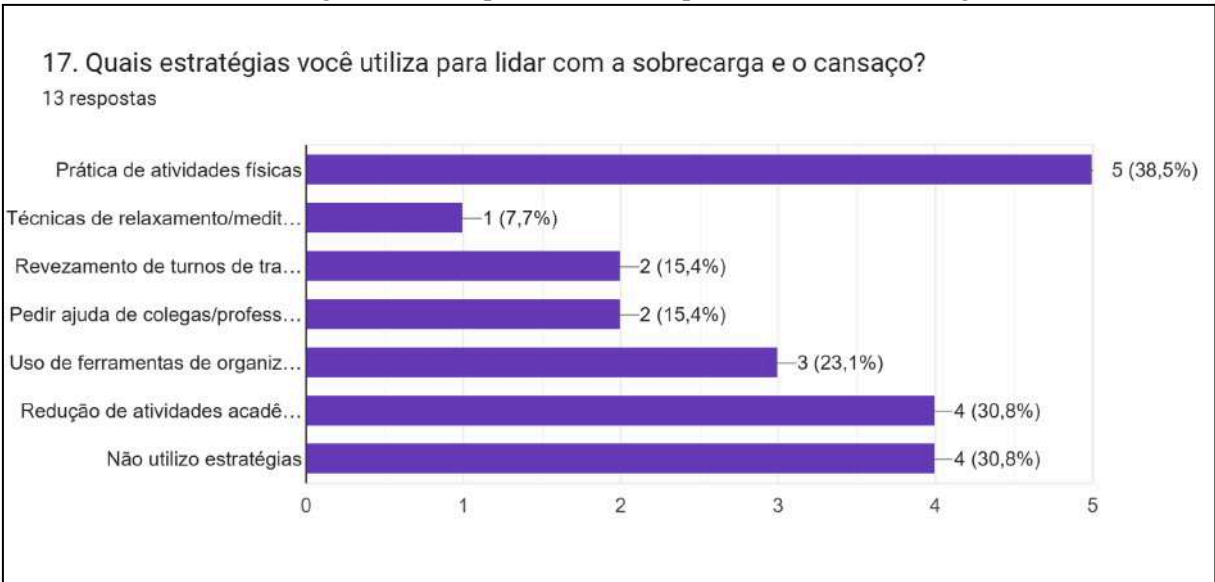
## 4.5 ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A ROTINA DE TRABALHO E ESTUDO

A quinta e última seção do questionário tem por finalidade identificar quais estratégias os estudantes utilizam para lidar com a sobrecarga de atividades, além de avaliar possíveis interferências na vida acadêmica e sugestões para mudanças no modelo de escala de trabalho. As teorias abordada foi o Modelo de Estratégias de Coping (Lazarus e Folkman, 1984)

### 4.5.1 Estratégias para lidar com a sobrecarga e o cansaço

Considerando o impacto físico e emocional da rotina 6x1, foram levantadas as estratégias adotadas pelos participantes para enfrentar o cansaço e a sobrecarga.

Gráfico 20: Estratégias adotadas pelos estudantes para lidar com sobrecarga e cansaço



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Os dados mostram que os estudantes trabalhadores adotam diferentes estratégias para lidar com a sobrecarga e o cansaço, mas que uma parcela significativa (30,8% - 4 pessoas) não utiliza nenhuma estratégia, o que evidencia vulnerabilidade frente ao desgaste físico e emocional. Entre os que utilizam métodos de enfrentamento, a prática de atividades físicas foi a mais citada (38,5% - 5 pessoas), seguida pela redução de atividades acadêmicas (30,8% - 4 pessoas) e pelo uso de ferramentas de organização (23,1% - 3 pessoas). Estratégias como revezamento de turno de trabalho e pedir ajuda a colegas ou professores foram menos comuns (15,4% - 2 pessoas cada), e apenas um participante (7,7%) mencionou técnicas de relaxamento ou meditação.

Embora haja esforços individuais para gerenciar o cansaço e a sobrecarga, muitas pessoas ainda carecem de estratégias estruturadas ou eficientes, e algumas acabam recorrendo a reduzir atividades acadêmicas, o que pode impactar o desempenho acadêmico. as estratégias mencionadas pelos participantes se relacionam diretamente com os conceitos de coping propostos por Lazarus e Folkman (1984).

A prática de atividades físicas, as técnicas de relaxamento e a redução de atividades acadêmicas representam estratégias de coping focadas na emoção, voltadas à diminuição do estresse e da fadiga. Já o uso de ferramentas de organização, o revezamento de turnos e o pedido de ajuda a colegas e professores correspondem a estratégias de coping focadas no problema, que buscam administrar ou minimizar as fontes de sobrecarga.

#### 4.5.2 Planejamento das atividades acadêmicas

Os dados mostram que a maioria dos respondentes não utilizam um tipo de planejamento ou agenda para conciliar as atividades de trabalho e estudo.

Gráfico 21: Planejamento das atividades acadêmicas



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Alguns pontos em destaque são: Dos 13 participantes, 53,8%, composto por 7 pessoas, responderam que não utilizam um planejamento ou agenda. Ou seja, mais da maioria não tem ao menos uma ferramenta sequer para gerenciar seu tempo de forma eficiente e eficaz. 30,8% dos estudantes trabalhadores, composto por 4 pessoas, responderam que utilizam um planejamento ou agenda às vezes, indicando que uma parcela significativa dos respondentes tem alguma experiência com planejamento, mas não o faz de forma consistente.

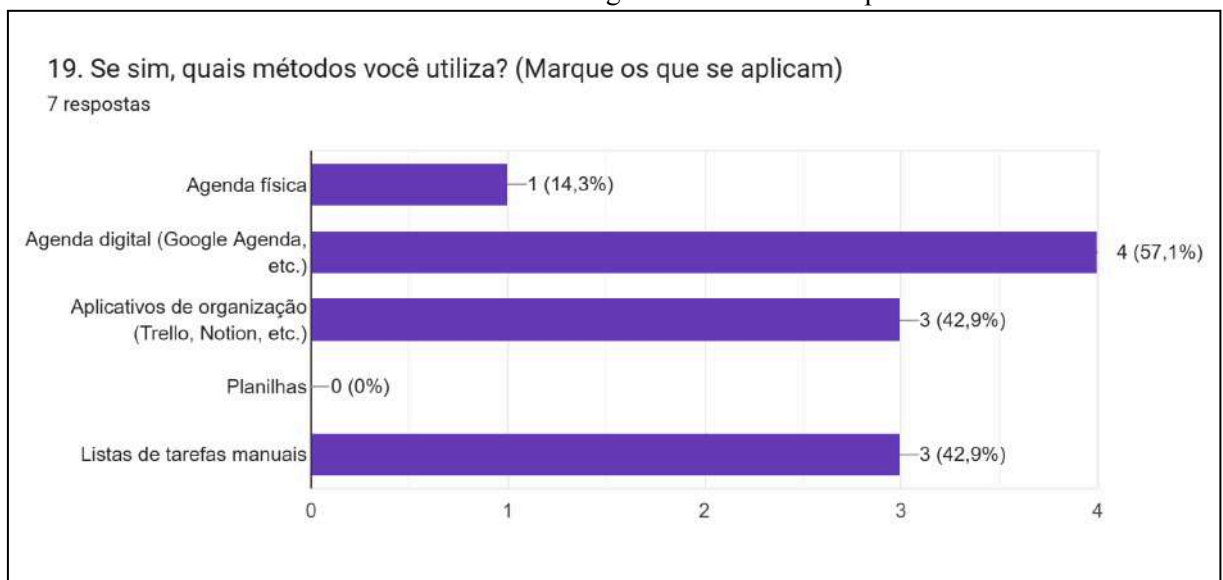
Apenas 15,4%, composto por 2 pessoas, responderam que utilizam um planejamento ou agenda, sendo uma minoria que possui uma abordagem estruturada de gerenciamento de tempo.

A análise do uso de planejamento sugere que a maioria dos respondentes ainda não utilizam ao menos uma ferramenta que ajude a conciliar a rotina intensa de trabalho e estudo, isso é considerado um ponto de atenção, pois o planejamento e a gestão de tempo são habilidades importantes para o sucesso acadêmico e profissional. Covey (1989) afirmou que não basta realizar inúmeras tarefas; é necessário planejar e organizar essas atividades de forma estratégica, considerando objetivos pessoais e profissionais.

#### 4.5.3 Métodos de gerenciamento de tempo

Stephen Covey (1989) em sua obra “Os 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes” destacou a importância de criar sistema de organização pessoal, para visualizar as demandas semanais e distribuir o tempo de forma realista. O autor destaca a importância de utilizar agendas, aplicativos, cronogramas e listas de tarefas.

Gráfico 22: Métodos de gerenciamento de tempo



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Na oitava pergunta do questionário foi abordado aos estudantes que afirmaram na pergunta anterior que faziam o uso de algum tipo de planejamento ou agenda quais métodos de organização de fato utilizavam no dia a dia, 7 pessoas responderam a pergunta.

Alguns pontos importantes com base nos dados apresentados é que 57,1%, composto por 4 pessoas, responderam que utilizam agenda digital, como por exemplo o Google Agenda, sugerindo que a maioria prefere ferramentas digitais para gerenciamento do tempo. 42,9%, composto por 3 pessoas utilizam aplicativos específicos para organização de tempo, 42,9% sendo novamente 3 pessoas, utilizam lista de tarefas manuais, como por exemplo o bloco de notas do próprio celular. Apenas 1 pessoa (14,3%) respondeu que utiliza agenda física.

Em suma, a maioria das pessoas preferem o uso de ferramentas digitais para gerenciar o tempo e atividades, a tecnologia pode ser um grande aliado e melhorar a produtividade e o gerenciamento do tempo dos estudantes trabalhadores.

#### 4.5.4 Possibilidade de mudança da escala 6x1

Com o intuito de compreender as percepções dos estudantes trabalhadores sobre possíveis melhorias na jornada laboral, foi proposta uma questão aberta:

Quadro 6: Percepção dos estudantes sobre a possibilidade de mudança da escala 6x1

<b>20. Você acredita que o modelo de escala 6x1 poderia ser modificado para melhorar a conciliação entre trabalho e estudo? Se sim, de que forma?</b>	
Participante 1	Com mais tempo livre seria mais fácil conciliar o descanso e os estudos. Dessa forma melhoraria meu rendimento
Participante 2	Acredito que poderia ser modificado, com o intuito de ajudar os estudantes trabalhadores. Uma flexibilização de horário, escala menores como a 5x2 seria ótimo! A escala 6x1 é muito exaustiva, ainda mais para trabalhadores que precisam estudar... a falta de tempo prejudica o desempenho acadêmico, e consequentemente a vida pessoal... O movimento VAT é importante, visto que deveríamos ter mais tempo para cuidar de nossa vida pessoal, mas quase nunca temos tempo de lazer. Essa mudança beneficiaria os jovens estudantes, sem ter que prejudicar sua renda ou emprego.
Participante 3	Sim, com o movimento vat sendo aprovado. Creio que precisamos de novos modelos de escalas de trabalho com horário reduzido, porque se for pra fazer 44h em menos dias ainda assim fica cansativo, creio que o modelo que ele apresentou ficaria muito viável. Precisamos mesmo é engajar pra mudar, criar barulho e consistência nesse barulho, bater à porta mesmo pra resolver.
Participante 4	Sim me ajudaria muito
Participante 5	Sim, eu acho que o modelo 6x1 poderia ser mudado sim, porque acaba sendo bem puxado para quem trabalha e estuda. Se tivesse uma folga a mais durante a semana ou horários mais flexíveis, ajudaria muito a



	equilibrar as duas coisas. Assim a pessoa conseguiria descansar melhor e ter mais tempo para se dedicar aos estudos.
Participante 6	Diminuindo a carga horária e jornada de trabalho.
Participante 7	Sim, com a redução das cargas horárias, no final de semana
Participante 8	Escalas menores para estudantes
Participante 9	Talvez buscando uma diminuição de carga horária diária ou iniciando na escala 5x2
Participante 10	Não

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Resumidamente, a maioria dos estudantes indicou que uma redução da carga de trabalho seria essencial, sugerindo principalmente a adoção da escala 5x2, que proporciona mais dias consecutivos de descanso. Muitos participantes enfatizaram a necessidade de mais tempo para repouso e estudo, destacando que a atual escala compromete significativamente sua rotina acadêmica. Além disso, alguns citaram o movimento VAT (Vida Além do Trabalho), que busca melhorias nas condições de trabalho e na qualidade de vida dos trabalhadores, como referência para mudanças que poderiam favorecer a conciliação entre jornada laboral e vida acadêmica.

O Movimento VAT (Vida Além do Trabalho), segundo a Exame, surgiu em 2023 por meio de desabafos nas redes sociais liderados por Rick Azevedo, que denunciava a escala 6x1, na qual o trabalhador tem apenas um dia de folga por semana. A principal proposta do movimento é a adoção de jornadas mais equilibradas, como a escala 4x3, com quatro dias de trabalho e três de descanso, de modo a garantir tempo para a vida pessoal, o estudo e o descanso. No entanto, entre os respondentes do questionário, muitos defendem uma alternativa mais imediata e prática: a transição para a escala 5x2, que permitiria mais dias de folga consecutivos, facilitando a conciliação entre trabalho, estudos e descanso.

## 5 SUGESTÕES DE MELHORIAS APÓS ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Os graduando(a)s devem aplicar técnicas que organizam e definam melhor suas ações, de maneira estratégica, assim podendo organizar sua vida e tomadas de decisões, abaixo deixa-se três sugestões de como cada estudante pode melhorar sua visão estratégica de vida

durante o tempo que estiver cursando sua graduação e também trabalhando. Sugere-se em primeiro lugar, a aplicação da Teoria do Gerenciamento de Tempo de Covey (1989), na qual seus princípios auxiliam na administração eficaz do tempo e das prioridades.

### 1- ORGANIZAÇÃO PESSOAL - TEORIA DE COVEY

1.1 Identificar o que é urgente e importante para assim criar critérios e senso de responsabilidade, ou seja, nesta lista deve-se fazer gerenciando seu tempo de maneira diária, semanal e mensal;

1.2 Mapear os itens, afazeres importantes que não são urgentes, mas que precisam ser feitos.

1.3 Buscar ter em mente que apesar de aspectos urgentes ocorrerem mas não importantes, não permitir que atrapalhem o desenvolvimento do estudo e do seu trabalho evitando interrupções.

Também é interessante desconsiderar as situações que não são importantes e não são urgentes, estas desviam a atenção do estudante trabalhador e são perdas de tempo, logo ter em mente o que deve ter valor na vida e carreira profissional., atentando a escala cruzada de COVEY(1989).

Outra opção é usar a:

### 2- MATRIZ DE COPING PARA ORGANIZAÇÃO

2.1 Definir ações comportamentais estratégicas que auxiliem e organizem sua vida pessoal visando o desenvolvimento e carreira profissional.

Quadro 7: Estratégias de coping para os estudantes trabalhadores

<b>ESTRATÉGIAS FOCADAS NA RESOLUÇÃO DO PROBLEMA</b>	<b>ESTRATÉGIAS FOCADAS NA EMOÇÃO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Planejamento semanal e uso de agenda;</li><li>● Criar planos de ação e listas de tarefas;</li><li>● Desenvolver um bom gerenciamento de tempo;</li><li>● Divisão do estudo em blocos (Técnica Pomodoro)</li><li>● Estabelecer rotinas fixas de sono</li><li>● Organização antecipada do material de estudo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Usar técnicas de relaxamento;</li><li>● Buscar acolhimento com pessoas queridas;</li><li>● Conversar com colegas de trabalho e estudo;</li><li>● Buscar orientação com professores;</li><li>● Apoio institucional (psicólogos, RH);</li><li>● Apoio familiar</li></ul>

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Por fim, tão importante quanto os demais sugestões acima mencionadas, pode-se:

### 3- FAZER O USO DE UMA MATRIZ GUT PARA ORGANIZAÇÃO

A seguir, pode-se visualizar dois quadros com base nos desafios identificados como prioritários, justamente a partir do resultado da análise. O intuito desses quadros com as pontuações sugeridas é justamente auxiliar os estudantes trabalhadores, podendo ser ajustado posteriormente a partir da necessidade pessoal de cada estudante.

Escala usada:

- 1 = Baixo | 2 = Moderado | 3 = Alto | 4 = Muito Alto | 5 = Crítico

Quadro 8: Matriz GUT associados aos desafios da escala 6x1

DESAFIOS MATRIZ GUT				
DESAFIO	G	U	T	GxUxT
Falta de tempo para estudar e descansar	5	5	5	125
Cansaço físico e mental	5	4	4	80
Dificuldade de concentração	4	4	4	64
Estresse emocional	4	3	3	36

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Quadro 9: Matriz GUT associados aos impactos da escala 6x1

IMPACTOS MATRIZ GUT				
IMPACTO	G	U	T	GxUxT
Impactos na qualidade de vida	5	5	5	125
Ansiedade e estresse emocional	5	4	4	80
Diminuição no desempenho acadêmico	4	4	4	64
Problemas de saúde (insônia, dores, fadiga)	4	3	3	36

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

Em suma, os dados mostram que o maior problema para os estudantes da escala 6x1 é a falta de tempo e a deterioração da qualidade de vida, que dispararam toda a cadeia de problemas seguintes, como: Cansaço → dificuldade de concentração → desempenho acadêmico; Estresse → ansiedade → problemas emocionais → saúde física. As sugestões acima, são de uso pessoal, visando ajudar os estudantes a terem uma visão estratégica definida, acredita-se que desta forma ajudará nos encaminhamentos não programados e na redução dos impactos encontrados nesta pesquisa.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho teve como objetivo principal investigar os impactos da jornada 6x1 na rotina dos estudantes do curso de Administração do Instituto Federal da Paraíba, campus João Pessoa. Para o alcance do objetivo geral foi apresentada uma contextualização do tema na parte do referencial teórico, no qual ficou evidente a dinâmica, o contexto e as características da escala 6x1 a partir da Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), como também a análise dos dados a partir do questionário aplicado aos estudantes trabalhadores do curso de administração.

Também foram estabelecidos objetivos específicos para orientar a análise, os quais foram identificados e avaliados a partir das respostas dos estudantes participantes da pesquisa. O primeiro objetivo específico — “Pontuar como os estudantes conciliam trabalho e estudos” — é plenamente atendido ao longo do estudo, uma vez que os relatos revelam como os alunos que trabalham em regime 6x1 organizam sua rotina, administram o tempo disponível e lidam com a sobrecarga de atividades para equilibrar as demandas profissionais e acadêmicas. Verificou-se que os respondentes dedicam mais tempo para o trabalho do que aos estudos, e que a maioria também não utiliza nenhum tipo de planejamento estruturado para lidar com a rotina.

O segundo objetivo específico, que consiste em “Apresentar os principais desafios enfrentados pelos estudantes (cansaço, falta de tempo, saúde emocional)”, tem seus dados analisados no item 4.3. O terceiro objetivo — “Identificar os impactos existentes da jornada 6x1 na rotina dos estudantes do curso” — é contemplado nos tópicos 4.3 e 4.4 do trabalho. Por fim, o quarto e último objetivo específico, “Levantar possíveis estratégias utilizadas pelos alunos para lidar com essa rotina”, é abordado no tópico 4.5, no qual foi disponibilizado aos próprios estudantes trabalhadores a oportunidade de indicar quais melhorias consideram

necessárias, e as estratégias que os mesmos já utilizam para lidar com a rotina, como também no tópico 5, com as sugestões de melhorias.

Uma limitação relevante desta pesquisa diz respeito ao tamanho reduzido da amostra, já que apenas 13 estudantes que atuam em regime de trabalho 6x1 responderam ao questionário. Esse número restrito de participantes dificulta a representatividade, limitando a possibilidade de generalizar os resultados para todo o conjunto de alunos do curso de Administração. Além disso, considerando que a rotina de quem trabalha em escala 6x1 tende a ser intensa e pouco flexível, é possível que a baixa adesão na resposta do questionário esteja relacionada às próprias dificuldades enfrentadas por esses estudantes, como falta de tempo, cansaço ou sobrecarga de atividades.

Diante dos resultados obtidos, a combinação da Matriz de Gerenciamento do Tempo de Covey com a Matriz GUT e a Matriz de Coping apresenta-se como uma proposta eficaz para auxiliar os estudantes trabalhadores do IFPB que enfrentam a rotina da escala 6x1. Enquanto a matriz de Covey contribui para a organização das atividades a partir da distinção entre o que é importante e urgente, permitindo uma gestão mais consciente do tempo.

A Matriz GUT possibilita identificar e priorizar os impactos mais críticos vivenciados, as estratégias de Covey ajudam a lidar com os impactos como estresse, saúde física e mental enquanto mudanças estruturais na carga de trabalho não são implementadas. Assim, essa ideia proposta se revela uma alternativa viável e relevante para minimizar os impactos negativos da carga laboral sobre o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA GOV. Nova lei da PNAES fortalece assistência e combate à evasão. 8 jul. 2024.

Disponível em:

<https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202407/nova-lei-da-pnaes-fortalece-assistencia-e-combate-a-evasao> . Acesso em: 23 nov. 2025.

ALMEIDA, O. C. S. Evasão em cursos a distância: validação de instrumento, 11 fatores influenciadores e cronologia da desistência. 2007. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade de Brasília, Brasília, 2007. Disponível em:

[http://bdtd.bce.unb.br/tesesimplificado/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=2547](http://bdtd.bce.unb.br/tesesimplificado/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2547) . Acesso em: 24 nov. 2025.

ANTUNES, Ricardo. *Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho*. São Paulo: Boitempo, 2009.

ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. 2. ed. São Paulo: Boitempo, 2018.

ARAÚJO, A. O.; OLIVEIRA, M. C. Tipos de pesquisa. São Paulo, 1997.

BASTOS, M. Ferramentas da Qualidade – Matriz Gut, 2014. Disponível em

<http://www.portal-administracao.com/2014/01/matriz-gut-conceito-e-aplicacao.html>. Acesso em 18 nov. 2025.

BRASIL, Michele. *Escala de trabalho 6x1 – Tudo que você precisa saber para não errar*.

Jusbrasil, 25 out. 2021. Artigo. Disponível em:

<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/escala-de-trabalho-6-x-1-tudo-que-voce-precisa-saber-pa-ra-nao-errar/1304119276>. Acesso em: 13 out. 2025.

CASEMIRO, Poliana; MOURA, Rayane. Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. G1 – Trabalho e Carreira, 10 mar. 2025.

Disponível em:

<https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml> . Acesso em: 11 nov. 2025.

COVEY, S. R. *First things first: como definir prioridades num mundo sem tempo*. São Paulo: Campus, 1994.

DAL ROSSO, Sadi. Tempos de trabalho em redução: continuar as lutas para construir direitos. In: CALVETE, Cássio da Silva et al. O futuro é a redução da jornada de trabalho. Campinas: Curt Nimuendajú, 2021.

DAYCHOUM, M.. 40 Ferramentas e Técnicas de Gerenciamento. Rio de Janeiro: Brasport, 2011.

DEÂNDHELA, Tathiane. *Matriz de gerenciamento de tempo de Stephen Covey*. Instituto Deândhela. Goiânia, 19 jul. 2021. Disponível em: <https://institutodeandhela.com.br/blog/matriz-de-gerenciamento-de-tempo-de-stephen-covey/>. Acesso em: 15 out. 2025.

DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

DRUCKER, P. F. *O gerente eficaz*. 9. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.

EXAME. Escala 6×1 e o movimento VAT: “Vida, além do trabalho”. Exame. 2023. Disponível em: <https://exame.com/carreira/escala-6x1-movimento-vat-vida-alem-do-trabalho/>. Acesso em: 24 nov. 2025.

FERREIRA, A. B. de H. *Dicionário da língua portuguesa*. 1986.

FLEURY, Maria Tereza Leme; WERLANG, Sérgio Ribeiro da Costa. Pesquisa aplicada: conceitos e abordagens. Anuário de Pesquisa, São Paulo, FGV, edição 2016–2017, 16 nov. 2017. Disponível em: <https://periodicos.fgv.br/apgvpesquisa/article/view/72796/69984>. Acesso em: 28 out. 2025.

FLORES, Gilberto Timm et al. *Gestão do tempo como contribuição ao planejamento estratégico pessoal*. 2011.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, v. 21, p. 219–239, 1980.

FURTADO, V. V. A.; ALVES, T. W. Fatores determinantes da evasão universitária: uma análise com alunos da UNISINOS. *Contextus: Revista Contemporânea de Economia e Gestão*, Fortaleza, v. 10, n. 2, p. 115–129, jul./dez. 2012.

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

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

Gruber R, Laviolette R, Deluca P, Monson E, Cornish K, Carrier J. Short sleep duration is associated with poor performance on IQ measures in healthy school-age children. *Sleep Med* 2010; 11:289-94.

HÉKIS, H. R.; SILVA, A. de C. da; OLIVEIRA, I. M. P. de; ARAÚJO, J. P. de F. Análise GUT e a gestão da informação para tomada de decisão em uma empresa de produtos orgânicos do Rio Grande do Norte. *Revista Tecnologia Fortaleza*, Fortaleza, v. 34, n. 1 e 2, p. 20-32, dez. 2013. Fortaleza.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ. *Estratégias de coping: o que são e como usar estratégias saudáveis*. Disponível em: <https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/estrategias-de-coping-o-que-sao-como-usar-estrategias-saudaveis/>. Acesso em: 21 out. 2025.

JESUS, Silvio. *FIA - Business School - Gestão do tempo: o que é produtividade e estratégia*. 24 out. 2018. Disponível em: <https://fia.com.br/blog/gestao-do-tempo/>. Acesso em: 20 out. 2025.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Metodologia científica*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. *O stress*. São Paulo: Contexto, 2000.

LISBOA, C.; KOLLER, S. H.; RIBAS, F. F.; BITENCOURT, K.; OLIVEIRA, L.; PORCIUNCULA, L. P. et al. Estratégias de coping de crianças vítimas e não vítimas de violência doméstica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 15, n. 2, p. 345–362, 2002.

MARX, Karl. *O Capital: crítica da economia política*. Livro I. São Paulo: Boitempo, 2017.

MAYER, Richard. *Multimedia learning*. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

MELO, Rayra Silva. *O papel da gestão escolar em benefício da saúde mental dos professores do ensino superior no âmbito do IFPB – campus João Pessoa*. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em [Curso]) – Instituto Federal da Paraíba, João Pessoa, 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Saúde mental*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 22 out. 2025.

PEREIRA, Thayanne Branches; BRANCO, Vera Lúcia Rodrigues. As estratégias de coping na promoção à saúde mental de pacientes oncológicos: uma revisão bibliográfica. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 8, n. 1, p. 24–31, jan./jun. 2016.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. ISBN 978-85-7717-158-3.

SANTANDER NEGÓCIOS E EMPRESAS. *Escala 6×1: como funciona e tudo o que você precisa saber*. Disponível em: <https://santandernegocioseempresas.com.br/conhecimento/geral/escala-6x1/>. Acesso em: 20 out. 2025.

SANTOS, Leila Maria Araújo; TAROUCO, Liane Margarida Rockenbach. A importância do estudo da teoria da carga cognitiva em uma educação tecnológica. *RENOTE*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, 2007. DOI: 10.22456/1679-1916.14145. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/renote/article/view/14145>. Acesso em: 20 out. 2025.



SILVA FILHO, José Pereira. As reprovações em disciplinas nos cursos de graduação da Universidade Federal do Ceará (UFC) no período de 2000 a 2008 e suas implicações na evasão discente . 2009. 71 f. Dissertação (Mestrado em Políticas Públicas e Gestão da Educação Superior) – Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas e Gestão da Educação Superior, Fortaleza-CE, 2009.

SOUZA, Fabiana Pereira de. *Tempo e transcendência: a definição do conceito de tempo a partir da filosofia moral de Santo Agostinho. Salão de Iniciação Científica* (20.: 2008 out. 20–24: Porto Alegre, RS). *Livro de resumos*. Porto Alegre: UFRGS, 2008.

SWELLER, J.; MERRIENBOER, J. Cognitive load theory and complex learning: recent developments and future directions. *Educational Psychology Review*, v. 17, n. 2, jun. 2005.

SWELLER, John. *Cognitive load theory: a special issue of Educational Psychologist*. LEA, Inc., 2003.

TERRIBILI FILHO, Armando. Avaliação dos aspectos motivadores e não-motivadores na frequência à escola dos alunos de um curso noturno de graduação em administração de empresas. 2002. 134f. Dissertação (Mestrado em Administração de Empresas) - Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado, São Paulo, 2002.

VASCONCELOS, Amanda de; FARIAS, José Henrique de. Os paradoxos entre a saúde mental no trabalho e as estratégias organizacionais de promoção de saúde do trabalhador: um estudo de caso. *XXXI Encontro da ANPAD*, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/11633/AMANDA%20VASCONCELOS-58%20DISSERTACAO%20MEST%202007.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 22 out. 2025.

VAZ, Renata. O que é a matriz GUT e como aplicá-la? DocuSign Brasil, [s.d.]. Disponível em: <https://www.docusign.com/pt-br/blog/matriz-gut> . Acesso em: 18 nov. 2025.

VERGARA, Sylvia Constant. *Projetos e relatórios de pesquisa em administração*. 16. ed. São Paulo: Atlas, 2016. ISBN 978-85-970-0747-3.

## APÊNDICES

# ESCALA 6X1 E A ROTINA DOS ESTUDANTES TRABALHADORES: CONCILIAÇÃO NUMA GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO

A presente pesquisa intitulada 'Escala 6x1 e a rotina dos estudantes trabalhadores: conciliação numa graduação em administração', Integra o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Bacharelado em Administração do Instituto Federal da Paraíba (IFPB) - Campus João Pessoa, realizado pela discente Maria Vitória Araújo Fernandes, com orientação da Professora Doutora Alice Inês Guimaraes Araújo.

Este estudo tem como objetivo 'Investigar os impactos da jornada 6x1 na rotina dos estudantes de Administração'.

As informações coletadas neste arquivo são estritamente confidenciais e serão utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos. Nenhum dado individual será divulgado, e as respostas serão analisadas de forma anônima e agrupada, garantindo o sigilo dos participantes.

1. E-mail \*

---

### SEÇÃO 1: Perfil do respondente

Esta seção tem como objetivo identificar o perfil dos respondentes, considerando fatores como vínculo com a escala 6x1, tempo de trabalho, período letivo e faixa etária.

2. 1. Você trabalha na escala 6x1?

*Marcar apenas uma oval.*

☐ Sim

☐ Não

3. **2. Em qual período você começou a trabalhar na escala 6x1?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Antes de entrar no Instituto
- ☐ Durante o primeiro semestre
- ☐ A partir do segundo semestre
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

4. **3. Qual período você estuda atualmente no Instituto?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ 1º período
- ☐ 2º período
- ☐ 3º período
- ☐ 4º período
- ☐ 5º período
- ☐ 6º período
- ☐ 7º período
- ☐ 8º período

5. **4. Qual é a sua faixa etária?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Menos de 18 anos
- ☐ 18 a 24 anos
- ☐ 25 a 30 anos
- ☐ 31 a 40 anos
- ☐ Acima de 40 anos

**SEÇÃO 2: Informações Iniciais sobre a Carga Horária e Organização**

**(Objetivo A)**

As perguntas desta seção visam compreender a carga horária semanal dos estudantes, tanto no trabalho quanto nos estudos.

- A **Teoria da Gestão do Tempo** (Covey, 1989) aponta a importância do planejamento eficaz e da priorização de tarefas para otimizar a rotina e reduzir o estresse.

6. **5. Quantas horas por semana você dedica ao seu trabalho?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Menos de 10h  
☐ 10h–20h  
☐ 21h–30h  
☐ 31h–40h  
☐ Mais de 40h

7. **6. Quantas horas por semana você dedica aos estudos (incluindo aulas, leituras, tarefas)?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Menos de 10h  
☐ 10h–20h  
☐ 21h–30h  
☐ 31h–40h  
☐ Mais de 40h

**SEÇÃO 3: Desafios e Impactos Enfrentados ao Conciliar Trabalho e Estudo**

*(Objetivo B e Objetivo C)*

As perguntas desta seção buscam identificar os principais desafios e impactos enfrentados pelos estudantes que trabalham, com foco em fatores como exaustão, falta de tempo e prejuízos na vida acadêmica.

8. 7. Liste em ordem de relevância (considerando a 1ª escolha como menos relevante e a 4ª escolha como mais relevante) os principais desafios que você enfrenta ao conciliar trabalho e estudo:

OBS: marque apenas uma opção por coluna.

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	1ª escolha	2ª escolha	3ª escolha	4ª escolha
Cansaço físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificuldade de concentração	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estresse emocional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. 8. Marque, em ordem de relevância (considerando a 1ª escolha como menos relevante e a 4ª escolha como mais relevante), os impactos que o trabalho agrava na sua vida pessoal e acadêmica:

OBS: marque apenas uma opção por coluna.

Marcar apenas uma oval por linha.

	1ª escolha	2ª escolha	3ª escolha	4ª escolha
Problemas de saúde (ex: dores, insônia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impacto na qualidade de vida (menos tempo para lazer e descanso)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diminuição no desempenho acadêmico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedade e estresse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. 9.1 Você já reprovou em alguma disciplina por causa da carga de trabalho?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim  
☐ Não

11. 9.2 Você já trancou alguma disciplina por causa da carga de trabalho?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim  
☐ Não

12. **9.3 Você já trancou um período inteiro por causa da carga de trabalho?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim  
☐ Não

13. **9.4 Você já interrompeu o curso temporariamente ou definitivamente por causa da carga de trabalho?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim  
☐ Não

14. **9.5 Se quiser, descreva outra consequência acadêmica enfrentada por causa do trabalho:**

\_\_\_\_\_

15. **10. Marque por relevância como o trabalho impacta seu emocional e psicológico:**

 Dropdown

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Me deixa frequentemente estressado(a) e ansioso(a)  
☐ Afeta minha saúde mental ocasionalmente  
☐ Impacta minha saúde emocional de forma constante  
☐ Não sinto impacto emocional

16. **11. O modelo de escala 6x1 impacta sua capacidade de estudar?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim, de forma significativa  
☐ Sim, mas de forma moderada  
☐ Não percebo impacto

17. **12. Qual é a dificuldade de conciliar a escala 6x1 com seus estudos?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Nada difícil  
☐ Pouco difícil  
☐ Moderadamente difícil  
☐ Muito difícil  
☐ Extremamente difícil

#### **SEÇÃO 4: Impactos Relacionados ao Trabalho Noturno e Segurança**

*(Objetivo C)*

Além da carga e da gestão de tempo, esta seção considera aspectos físicos e emocionais relacionados ao deslocamento em horários tardios, com foco em possíveis riscos à saúde e segurança pessoal.

As perguntas investigam experiências relacionadas à exposição a situações de risco, impactos do trabalho noturno e influência desses fatores no desempenho acadêmico e bem-estar geral.

18. **13. Seu horário de trabalho (especialmente à noite) impacta sua segurança pessoal ou saúde?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim, com frequência  
☐ Às vezes  
☐ Não, nunca

19. **14. Você já esteve em situação de risco (ex: assalto, violência) ao voltar do trabalho ou estudo?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim, várias vezes  
☐ Já aconteceu uma vez  
☐ Não, nunca  
☐ Outro: \_\_\_\_\_



20. **15. O horário tardio de trabalho afeta seu desempenho acadêmico (ex: sono insuficiente, cansaço)?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim, afeta bastante  
☐ Às vezes, mas consigo lidar  
☐ Não afeta  
☐ Outro: \_\_\_\_\_

21. **16. Como você avalia o impacto do retorno para casa após o Instituto (segurança, saúde física e mental)?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Nenhum impacto  
☐ Pouco impacto  
☐ Impacto moderado  
☐ Impacto considerável  
☐ Impacto extremo

#### **SEÇÃO 5: Estratégias para Lidar com a Rotina**

##### **(Objetivo D)**

As perguntas desta etapa buscam identificar quais estratégias os estudantes utilizam para lidar com a sobrecarga de atividades, além de avaliar possíveis sugestões para mudanças no modelo de escala de trabalho.

- O **Modelo de Estratégias de Coping** (Lazarus & Folkman, 1984) explica como indivíduos enfrentam situações estressantes por meio de estratégias emocionais, cognitivas e comportamentais.
- A **Matriz GUT** é uma ferramenta de priorização usada para identificar quais problemas, tarefas ou demandas devem ser resolvidos primeiro.

22. **17. Quais estratégias você utiliza para lidar com a sobrecarga e o cansaço?**

*Marque todas que se aplicam.*

- ☐ Prática de atividades físicas
- ☐ Técnicas de relaxamento/meditação
- ☐ Revezamento de turnos de trabalho
- ☐ Pedir ajuda de colegas/professores
- ☐ Uso de ferramentas de organização
- ☐ Redução de atividades acadêmicas
- ☐ Não utilizo estratégias
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

23. **18. Você utiliza algum tipo de planejamento ou agenda para conciliar as atividades de trabalho e estudo?**

*Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Às vezes

24. **19. Se sim, quais métodos você utiliza? (Marque os que se aplicam)**

*Marque todas que se aplicam.*

- ☐ Agenda física
- ☐ Agenda digital (Google Agenda, etc.)
- ☐ Aplicativos de organização (Trello, Notion, etc.)
- ☐ Planilhas
- ☐ Listas de tarefas manuais
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

25. **20. Você acredita que o modelo de escala 6x1 poderia ser modificado para melhorar a conciliação entre trabalho e estudo? Se sim, de que forma?**


---

---

---

---

---

	<b>INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA</b>
	Campus João Pessoa - Código INEP: 25096850
	Av. Primeiro de Maio, 720, Jaguaribe, CEP 58015-435, João Pessoa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0002-56 - Telefone: (83) 3612.1200

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

tcc

Assunto:	tcc
Assinado por:	Maria Vitoria
Tipo do Documento:	Projeto
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Maria Vitoria Araujo Fernandes, DISCENTE (20211460068) DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO - JOÃO PESSOA**, em 19/12/2025 16:14:53.

Este documento foi armazenado no SUAP em 27/01/2026. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1744188  
Código de Autenticação: cba3d1d1a5

