



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E ECONOMIA - DAEC
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

RAIANE PEREIRA DA SILVA

**DOU CONTA DE TUDO? A RELAÇÃO ENTRE O TEMPO, O BEM-ESTAR E A
PRODUTIVIDADE DE TRABALHADORES UNIVERSITÁRIOS**

**CAMPINA GRANDE - PB
2024**

RAIANE PEREIRA DA SILVA

**DOU CONTA DE TUDO? A RELAÇÃO ENTRE O TEMPO, O BEM-ESTAR E A
PRODUTIVIDADE DE TRABALHADORES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Departamento do Curso de Administração da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para a conclusão do curso de graduação em Bacharelado em Administração.

Área de concentração: Gestão de Pessoas

Orientadora: Prof. Dra. Janayna Souto Leal

CAMPINA GRANDE - PB
2024

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586d Silva, Raiane Pereira da.
Dou de conta de tudo? A relação entre o tempo, o bem-estar e a produtividade de trabalhadores universitários. [manuscrito] / Raiane Pereira da Silva. - 2024.
29 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, 2024.

"Orientação : Prof. Dr. Janayna Souto Leal , Coordenação do Curso de Administração - CCSA. "

1. Gestão do tempo . 2. Bem-estar . 3. Produtividade . 4. Trabalhadores universitários . I. Título

21. ed. CDD 658.3

RAIANE PEREIRA DA SILVA

**DOU CONTA DE TUDO? A RELAÇÃO ENTRE O TEMPO, O BEM-ESTAR E A
PRODUTIVIDADE DE TRABALHADORES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Departamento do Curso de Administração da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito para a conclusão do curso de graduação em Bacharelado em Administração.

Área de concentração: Gestão de Pessoas

Aprovada em: 04/06/2024

BANCA EXAMINADORA

Janayna Souto Leal

Profa. Dra. Janayna Souto Leal (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Larissa Ataíde Martins Lima Bezerra

Profa. Dra. Larissa Ataíde Martins Lima Bezerra
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Sibele P. S. Duarte

Profa. Dra. Sibele Tháise Viana Guimarães
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

À minha mãe, com todo o meu amor e gratidão,
que sempre acreditou em mim e me apoiou
incondicionalmente, dedico.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 REFERENCIAL TEÓRICO	6
2.1 GESTÃO DO TEMPO	6
2.2 BEM-ESTAR	9
2.3 PRODUTIVIDADE	11
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	13
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	15
4.1 A GESTÃO DO TEMPO	15
4.2 A PROCURA PELO BEM ESTAR	17
4.3 A BUSCA DA PRODUTIVIDADE	19
4.4 QUADRO RESUMO COM OS PRINCIPAIS ACHADOS	21
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24
APÊNDICE A	28

DOU CONTA DE TUDO? A RELAÇÃO ENTRE O TEMPO, O BEM-ESTAR E A PRODUTIVIDADE DE TRABALHADORES UNIVERSITÁRIOS

Raiane Pereira da Silva¹
Janayna Souto Leal²

RESUMO

A gestão do tempo, bem-estar e produtividade tem sido uma busca recorrente por trabalhadores universitários que procuram alcançar um equilíbrio entre suas responsabilidades profissionais e acadêmicas. Nesse sentido, este estudo tem como objetivo analisar a percepção de trabalhadores universitários às variáveis tempo, bem-estar e produtividade. Metodologicamente, adotou-se uma abordagem qualitativa, utilizando o método de múltiplos casos, com coleta de dados por meio de entrevistas estruturadas com 17 respondentes, usando a análise de conteúdo nas seguintes categorias: a gestão do tempo; a busca da produtividade; e a procura pelo bem-estar. Os resultados destacaram a importância da gestão do tempo, bem-estar e produtividade no âmbito acadêmico e profissional, ressaltando a necessidade de estratégias como planejamento e flexibilidade para equilibrar as demandas do dia a dia.

Palavras-chave: Gestão do tempo. Bem-estar. Produtividade. Trabalhadores universitários.

ABSTRACT

Time management, well-being and productivity has been a recurring search for university workers who seek to achieve a balance between their professional and academic responsibilities. In this sense, this study aims to analyze the perception of the university workers in relation to the variables time, well-being and productivity. Methodologically, a qualitative approach was adopted, using the multiple case method, with data collection through structured interviews with 17 respondents, using content analysis in the following categories: time management; the search for productivity; and the search for well-being. The results highlighted the importance of time management, well-being and productivity in the academic and professional spheres, highlighting the need for strategies such as planning and flexibility to balance everyday demands.

Keywords: Time management. Well-being. Productivity. University workers.

1. INTRODUÇÃO

Na atualidade, importantes focos de discussão têm sido direcionados para a rotina exaustiva do trabalhador universitário, principalmente, devido à crescente demanda por produtividade nas diferentes áreas da vida, seja no trabalho, nos estudos ou no bem-estar pessoal. As transformações demográficas e sociais das últimas décadas trouxeram grandes desafios para este tipo de público, que tenta conciliar suas atividades laborais, vida pessoal e estudos, além da necessidade de se organizar para destinar parte desse tempo ao lazer.

¹ Discente da Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: raianelautner15@gmail.com

² Docente da Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: janaynaleal@servidor.uepb.edu.br

Partindo desse princípio, a gestão do tempo se torna uma ferramenta fundamental na administração de tarefas do dia a dia do trabalhador universitário, podendo ser definida como sendo o processo de identificação das atividades prioritárias, a definição de prazos e alocação dos recursos para otimizar a produtividade e reduzir o desperdício de tempo (SOUZA *et al.*, 2021). Neste sentido, a gestão do tempo pode ser considerada como uma aptidão primordial em várias áreas da vida, podendo empregar bem a prática pessoal.

Logo, parte-se do princípio de que ao se organizar melhor o tempo, conseqüentemente, há um aumento na produtividade, colaborando com a melhoria do bem-estar, assegurando uma iminência de satisfação. De acordo com Silva *et al.* (2022), a gestão eficiente do tempo possibilita a organização de metas tanto profissionais quanto pessoais, de forma a minimizar o esforço físico e mental. A habilidade de administrar bem o tempo é provavelmente o fator mais importante para administrar a si mesmo e o trabalho realizado.

Nesse sentido, pode-se perceber que nos últimos anos houve um grande aumento da preocupação em relação à saúde, bem-estar e felicidade na perspectiva acadêmica e profissional. Assim, para Paz *et al.* (2020), estudos e pesquisas têm se dedicado a compreender o fenômeno do bem-estar, com o objetivo de embasar a criação de políticas públicas, bem como políticas e diretrizes organizacionais, no intuito de promover a felicidade das pessoas em diferentes áreas de sua existência. A preocupação com a qualidade de vida pode ser observada por meio de atitudes, como a busca por uma alimentação saudável, atividade física e a valorização de momentos de lazer e convívio familiar (ROSSI *et al.*, 2020).

De maneira análoga, surge a discussão sobre a produtividade que, segundo Silva (2018), para que esta aconteça, é essencial que as circunstâncias sejam favoráveis, para que as pessoas se sintam satisfeitas e capacitadas para realizar suas tarefas com excelência. É possível inferir que a qualidade do trabalho desempenha um papel fundamental na promoção de um clima de respeito. Esse clima de respeito, por sua vez, contribui para um aumento na produtividade no ambiente de trabalho. Por outro lado, quando a qualidade de vida no trabalho é baixa, observa-se uma tendência de diminuição na produtividade e o surgimento de insatisfação entre os trabalhadores. (OLIVEIRA; SOUZA, 2018).

Com base no que foi redigido, este artigo abre o seguinte questionamento: **como os trabalhadores universitários percebem as variáveis tempo, bem-estar e produtividade?** Para responder a este questionamento, o trabalho tem como objetivo geral analisar a percepção de trabalhadores universitários às variáveis tempo, bem-estar e produtividade. Arelados a estes estão ainda os objetivos específicos, que são: (i) identificar as práticas de gestão de tempo dos trabalhadores universitários; (ii) verificar os principais aspectos voltados na busca do bem-estar pelos trabalhadores universitários; (iii) examinar os elementos que mais afetam a produtividade dos trabalhadores universitários.

Como justificativa para este trabalho, de acordo com a Exame (2023), os dados apontados por uma pesquisa realizada pela Deloitte mostram que mais da metade dos brasileiros não conseguem conciliar trabalho e vida pessoal. Ainda segundo a Exame (2023), a pesquisa aponta que menos da metade dos *millennials* e dos integrantes da geração Z se dizem satisfeitos com o equilíbrio entre as rotinas de trabalho e vida pessoal (46% e 47%). Embora o número da insatisfação brasileira seja maior que a metade na pesquisa, o Brasil ainda conta com uma média maior que as médias mundiais para os dois grupos (31% e 34%, respectivamente), é o que diz a pesquisa *Gen Z and Millennial Survey*, da Deloitte, publicada pela revista nacional.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 GESTÃO DO TEMPO

De acordo com a evolução da sociedade, a concepção do tempo passou por diversas mudanças. Inicialmente, o homem utilizava os movimentos celestes para medir o tempo, resultando em uma visão cíclica, descontínua e qualitativa. Posteriormente, com a sincronização através de relógios, o tempo passou a ser visto como linear, progressivo e quantitativo. No entanto, foi somente com a revolução industrial que novas relações entre o tempo e o trabalho se estabeleceram de fato (DINIZ *et al.*, 2022).

De acordo com Boni (2020), a relação do homem com o tempo é fundamental para a sua humanidade. Desde o início da vida, as pessoas utilizam o tempo como uma forma de organizar as atividades sociais e construir suas histórias. Além disso, desde a infância, os indivíduos se orientam em relação às mudanças no mundo ao seu redor, aprendendo a antecipar eventos regulares, realizar suas intenções e desejos por meio de ações, e interpretar as intenções manifestadas nas ações de outras pessoas.

Hoje em dia, a falta de tempo é um tema frequentemente discutido. As pessoas dizem estar cada vez mais ocupadas, com prazos a cumprir e metas a alcançar, o que resulta em menos tempo disponível para se dedicar a todas essas atividades. Esse estilo de vida acelerado tem diversos fatores que impactam no rendimento, sendo a pressa um dos mais significativos. (ARAÚJO, 2022). Deste modo, a administração eficiente do tempo em diferentes setores tem como objetivo principal aprimorar a produtividade e a qualidade, levando em consideração a importância das pessoas nesse processo (ALMEIDA *et al.*, 2019).

Diante disso, a gestão do tempo busca planejar, organizar e controlar a alocação do tempo para a realização de tarefas e alcance de metas preestabelecidas. De acordo com Araújo (2022), a administração adequada do tempo é fundamental em qualquer ambiente de trabalho, uma vez que é preciso organizar as tarefas, solucionar problemas com maior eficiência, reduzir a carga de trabalho e otimizar as atividades diárias, visando cumprir todas as demandas dentro de um prazo satisfatória tanto para a empresa quanto para o indivíduo.

Em síntese, a expressão "tempo é dinheiro" parece ter se tornado a principal forma de enxergar o tempo nos dias de hoje. Isso significa que o tempo é tratado principalmente como um recurso a ser aproveitado para aumentar a produtividade. Infelizmente, isso tem feito com que as pessoas deixem de dedicar tempo para descobrir e desenvolver suas habilidades humanas, espirituais, intelectuais, artísticas ou para se conectar com a natureza. O tempo se tornou apenas um meio para gerar capital produtivo. (PEREIRA; BARBOSA; SARAIVA, 2020).

A importância da gestão do tempo está estreitamente ligada ao fato de que o tempo é um recurso limitado não renovável, sendo considerado um recurso precioso, não podendo ser mudado, recuperado ou poupado, apenas desfrutado. A percepção de finitude do tempo se dá pela sua irreversibilidade, que ao contrário de outros recursos, como por exemplo o dinheiro, não pode ser recuperado ou reutilizado. De acordo com Aydogdu (2022), é fundamental que cada pessoa se ajuste ao tempo e o utilize de maneira adequada. Embora a duração do tempo não possa ser determinada, é possível e necessário administrá-lo corretamente.

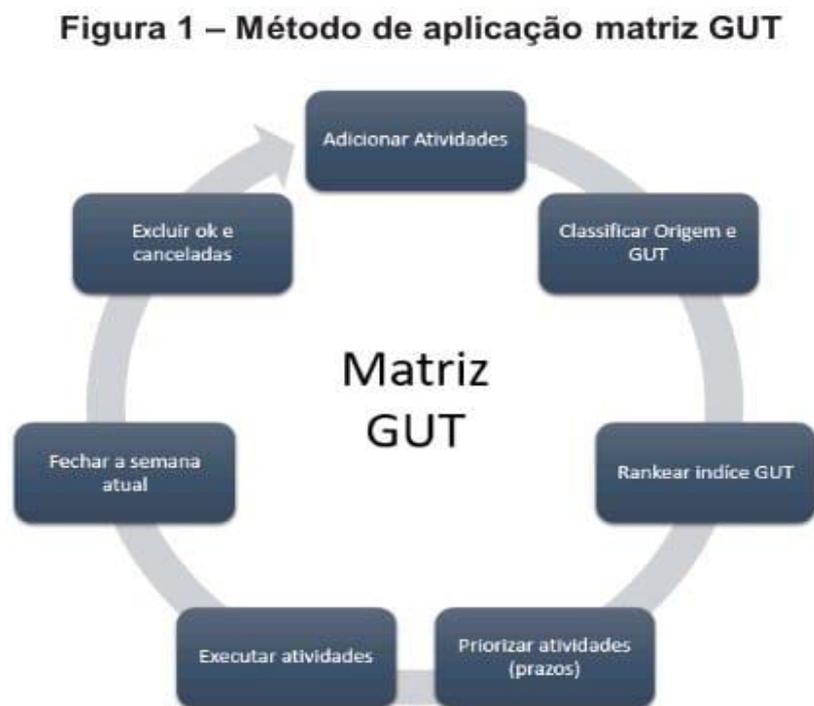
Segundo a ideia apresentada, é possível concluir que o tempo possui múltiplas abordagens para sua mensuração. Além disso, o tempo pode ser marcado e organizado de diversas maneiras, o que sugere uma flexibilidade em relação à sua concepção e utilização (VIDAL, 2020). Segundo Zarpelam (2020), a popularidade do gerenciamento do tempo tem aumentado significativamente, levando ao surgimento de diversas ferramentas de gestão que combinam o gerenciamento de atividades com um cronograma. Com o avanço da tecnologia, temos agora acesso a uma variedade de ferramentas acessíveis e de baixo custo que podem ser utilizadas tanto na vida pessoal quanto no trabalho.

Partindo desse princípio, Zarpelam (2020) afirma que Charles H. Kepner e Benjamin B. Tregoe desenvolveram o método GUT em 1981, com o objetivo de solucionar problemas nas indústrias Americanas e Japonesas. O método utiliza os critérios de gravidade, urgência e

tendência para categorizar as ações a serem tomadas. A gravidade é determinada pela intensidade e profundidade dos danos que poderiam ser causados se as ações não forem executadas a tempo. A urgência é avaliada considerando o tempo necessário para que problemas graves e resultados indesejáveis ocorram se a atenção não for dedicada. Por fim, a tendência do problema é considerada se não for tratada.

Para Oliveira e Brito (2019) a matriz GUT é uma ferramenta eficaz para iniciar o processo de organização, pois ajuda a educar as pessoas a não adiar tarefas urgentes, ao quantificar e priorizar as correções necessárias, conforme apresentado na figura 1. Deste modo, é possível afirmar que ao aplicar a ferramenta, é possível ter uma visão clara dos problemas que são mais graves, urgentes e com maior potencial de deterioração. É uma maneira eficaz de lidar com múltiplos desafios e garantir que os recursos estejam sendo utilizados de forma eficiente.

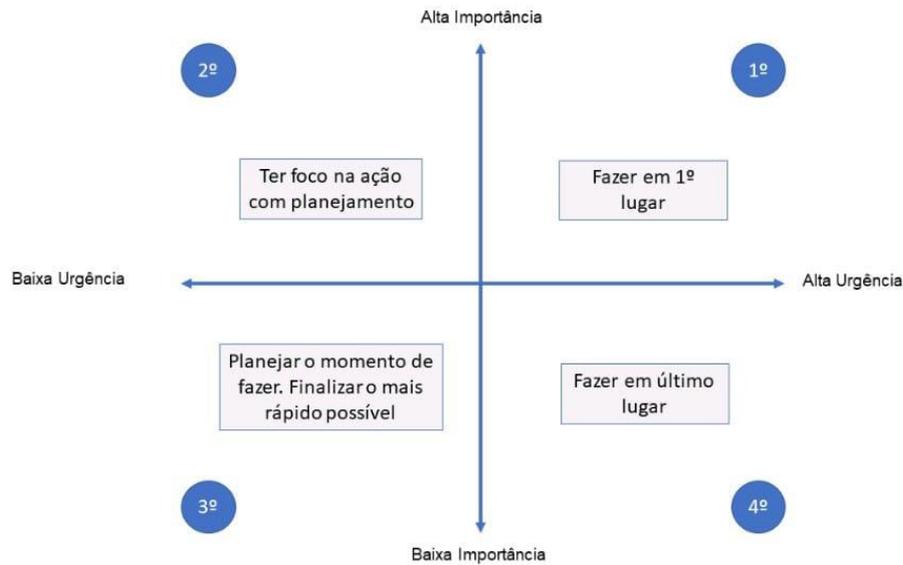
Figura 1- Método de aplicação Matriz GUT



Fonte: Zarpelam (2020).

Além disso, existe outra ferramenta muito utilizada e eficiente: a Matriz de Eisenhower, ferramenta que divide as atividades em quadrantes, com base na sua importância e urgência. Segundo Asana (2022), a Matriz de Eisenhower é uma ferramenta que ajuda na organização e priorização das tarefas de acordo com sua urgência e importância. Através dessa ferramenta, é possível separar as tarefas em quatro categorias: as prioritárias, que devem ser feitas primeiro; as tarefas que podem ser adiadas; as tarefas que podem ser delegadas e as tarefas que podem ser excluídas, exibidas na figura 2

Figura 2 - Método de aplicação Matriz Eisenhower



Fonte: Hansen (2023).

Do mesmo modo, existem ferramentas como *Google Callendar*, *Outlook*, *Trello* e *Focus*. Estas permitem o agendamento de compromissos, reuniões e tarefas em um calendário. Permite também que se defina lembretes e notificações para ajudar no controle dos compromissos pessoais e profissionais.

Por fim, temos também o Pomodoro Technique, técnica de gerenciamento do tempo que envolve a divisão de tempo específicos, geralmente 25 minutos de trabalho intensos, seguidos de 5 minutos de descanso. Segundo Grasniewicz *et al.* (2021), a Técnica Pomodoro é um método de produtividade e gestão do tempo, criado em 1992 pelo italiano Francesco Cirillo. O nome da técnica faz alusão ao temporizador em forma de tomate, que é popular na cozinha.

Em resumo, as ferramentas de gestão do tempo são valiosas aliadas para ajudar na organização, planejamento e produtividade, contribuindo tanto na vida pessoal quanto para a vida profissional. Além disso, é possível criar uma rotina equilibrada, programar momentos de lazer, descanso e convívio social, garantindo assim um maior bem-estar emocional. Outro benefício dessas ferramentas é a redução do estresse, elas proporcionam uma sensação de controle e eficiência, ajudando a alcançar os objetivos de forma mais eficaz e ter uma qualidade de vida mais equilibrada.

2.2 BEM-ESTAR

De acordo com a evolução dos tempos, observa-se um crescente interesse relativamente à saúde, bem-estar e felicidade, fato que tem repercussões também no âmbito empresarial. Profissionais, de maneira geral, têm se dedicado a investigar as variáveis que podem influenciar o bem-estar, tanto em nível individual quanto organizacional, buscando assim resultados mais satisfatórios e um desempenho superior por parte dos colaboradores (ROSSI *et al.*, 2020). Diante do exposto, na antiguidade pensadores como Aristóteles dedicaram-se a compreender as características da felicidade e como ela poderia ser alcançada no cotidiano das pessoas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em seu documento de constituição de 1946, define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não se limitando apenas à ausência de doença ou enfermidade. Dessa forma, a saúde é considerada um todo, composto pelo bem-estar físico, psicológico e social, sendo essencial promover esses três aspectos em cada indivíduo para alcançar uma sociedade saudável (CORRÊA, 2022). Para se alcançar uma sociedade saudável, é fundamental que sejam tomadas medidas que abordem esses três aspectos de forma integrada e isso implica em investimentos em políticas públicas

Seguindo a ideia apresentada, Corrêa (2022) ainda declara que o conceito de bem-estar demorou para ser aplicado em ambientes de trabalho e três teorias foram fundamentais nesse processo: a **teoria de Diener**, que abordou o Bem-estar Subjetivo, considerando afetos positivos e negativos percebidos pelos indivíduos; a **teoria de Ryff**, que trabalhou o Bem-estar Psicológico, relacionando-o com o desenvolvimento de potencialidades individuais; e a **teoria de Keyes**, que focou no aspecto social e pesquisou o Bem-estar Social, referindo-se à relação harmoniosa do indivíduo com seu contexto social (CORRÊA, 2022).

De acordo com Pantaleão *et al.*, (2019), o conceito de bem-estar subjetivo (BES) foi estruturado por Scollon e Lucas, em 2003, por meio de um modelo hierárquico de felicidade. Esse modelo engloba uma avaliação geral da vida ou de domínios específicos dela e abrange duas grandes dimensões psicológicas: a esfera afetiva, que inclui estados emocionais e sentimentos positivos e negativos, e a esfera cognitiva, que envolve a avaliação da satisfação com a vida em geral e aspectos específicos, como o trabalho.

O BES (Bem-Estar Subjetivo) também pode ser influenciado pelo adiamento de uma tarefa, pois temporariamente afasta sentimentos negativos como desesperança, raiva e frustração. No entanto, à medida que se aproxima o prazo para a realização de uma prova ou entrega de uma atividade, esses mesmos sentimentos negativos têm maior probabilidade de serem sentidos, o que reduz a avaliação positiva que o estudante faz da sua vida como um todo e do ambiente em que essa demanda se origina (LAGUE; GALLON; CERUTTI, 2019).

De acordo com a OMS, a saúde é compreendida não apenas como a ausência de doenças, mas também como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Dessa forma, o bem-estar psicológico passa a ser considerado como um elemento essencial para a promoção da saúde e qualidade de vida (ZENATTA *et al.*, 2021). Logo, pessoas com um bom bem-estar psicológico tendem a lidar melhor com as adversidades, tendo mais resiliência emocional e sendo capazes de enfrentar desafios e construir relacionamentos positivos.

Para Freitas (2020), o conceito de Bem-Estar Psicológico busca medir a percepção das pessoas em relação ao enfrentamento dos desafios da vida e seu funcionamento psicológico. Ele é composto por seis dimensões, que incluem a autonomia, o domínio do ambiente, o crescimento pessoal, as relações positivas com os outros, o propósito na vida e a autoaceitação. É importante lembrar que o bem-estar psicológico é um processo contínuo e único para cada pessoa, deste modo, as estratégias e práticas devem ser pensadas no sentido individual.

De maneira análoga, surge a discussão sobre o bem-estar psicológico (BEP) dos estudantes do ensino superior (EES). Segundo Nogueira e Sequeira (2019), o BEP dos EES é uma componente central da sua saúde mental, essencial para o seu desenvolvimento e sucesso acadêmico. Também, atendendo à definição saúde mental, como o aproveitamento pleno das potencialidades e capacidades cognitivas, relacionais e afetivas, bem como enfrentar as dificuldades da vida, produzir trabalho e contribuir para ações em sociedade.

Os instrumentos utilizados para avaliar o BES e o BEP têm como propósito entender a avaliação subjetiva que o indivíduo faz de sua própria vida. Esses instrumentos visam compreender o indivíduo a partir de sua percepção sobre si mesmo, suas metas pessoais, suas relações, realizações, preocupações, sentimentos, afetos, espiritualidade, bem como sua condição física, mental e social. (SOARES; GUTIERREZ; REZENDE, 2020). Embora relacionados, o BES e o BEP são conceitos distintos. Enquanto o BES está ligado à felicidade

e satisfação, o BEP engloba uma visão mais ampla do estado de saúde mental e emocional de uma pessoa.

Partindo da ideia apresentada, por envolver uma apreciação ampla e abrangente da vida e do ser humano, os instrumentos propostos para mensurar o BES e o BEP são capazes de oferecer uma visão mais integral sobre o indivíduo, permitindo que sejam levadas em consideração todas as suas particularidades e características individuais. Assim, essas avaliações não se resumem apenas a aspectos físicos ou materiais, mas também englobam a esfera emocional, mental e espiritual, proporcionando uma compreensão holística e aprofundada da experiência humana.

De acordo com as contribuições das correntes de BES e BEP, é perceptível a compreensão da complexidade envolvida no conceito de BET (Bem-Estar no Trabalho), que abrange desde a emoção até a realização de habilidades. Além dos aspectos relacionados ao trabalho, os fatores pessoais também desempenham um papel significativo no BET, uma vez que impactam diretamente o estado de espírito e a satisfação das pessoas. É fundamental considerar a interação entre esses diferentes elementos para promover um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal, visando o bem-estar e a felicidade dos indivíduos (CORRÊA *et al.*, 2019).

Essas experiências da busca da felicidade e do bem-estar se realizam por meio de diferentes formas e aspectos que demonstram as diversas maneiras e modos de agir. Assim, o indivíduo precisa ter uma autonomia e autodeterminação sólidas, sendo capaz de tomar decisões relacionadas às suas realidades; ter controle sobre o ambiente em busca de seu próprio crescimento pessoal; cultivar boas relações interpessoais e constantemente buscar um propósito de vida e autoaceitação. Estas dimensões são essenciais para a concretização de uma vida feliz e equilibrada, uma vez que permitem ao ser humano desenvolver seu potencial máximo, viver de acordo com seus valores e construir relações saudáveis (FREITAS, 2020).

Em resumo, para alcançar o bem-estar em todos os aspectos da vida - pessoal, profissional e acadêmico - é importante cuidar de si mesmo, buscando o equilíbrio e a felicidade em todas as áreas. Na vida pessoal é interessante dedicar um tempo para familiares e amigos, praticar *hobbies*, e ter bons momentos de descanso. No âmbito profissional, o mesmo pode ser obtido através da busca de propósito e satisfação no trabalho e ter um bom relacionamento interpessoal. Além disso, na vida acadêmica o bem-estar pode ser alcançado através do equilíbrio entre o estudo e outras atividades, a busca por interesses e paixões, e a manutenção de hábitos saudáveis.

2.3 PRODUTIVIDADE

A produtividade pode ser entendida como sendo uma medida da eficiência e eficácia com que uma pessoa ou equipe realiza suas tarefas, sendo um indicador importante para empresas e organizações, pois está diretamente relacionada com o seu sucesso e desempenho, conforme enfatiza Oliveira (2019). É importante ressaltar que a produtividade não é apenas uma questão de trabalhar rápido, mas sim de trabalhar de forma inteligente e eficiente. Consequentemente, a produtividade é um conceito amplamente discutido e presente no discurso de especialistas, acadêmicos e autoridades econômicas.

De acordo com Barros e Gomes (2019), é possível observar que a maioria das pessoas que estão inseridas no contexto produtivo da sociedade atual dedicam uma quantidade significativa de tempo às suas atividades profissionais. Nesse sentido, é mencionado que, em média, esses indivíduos passam cerca de oito horas por dia trabalhando. No entanto, essa é apenas uma estimativa e, na realidade, muitos acabam investindo ainda mais tempo em suas obrigações profissionais. Isso ocorre devido à influência dos avanços tecnológicos, que

permitem que as pessoas estejam conectadas e disponíveis para o trabalho praticamente o tempo todo.

Segundo Bertochi, Nicodem e Moser (2020), para o aumento da produtividade, Taylor propôs um conjunto de métodos e sistemas com o objetivo de aumentar a produtividade no ambiente de trabalho. Uma de suas estratégias era a racionalização do trabalho e a disciplina do conhecimento operário, colocando a gerência como responsável pelo comando. Para Azevedo (2021), os métodos tendentes à melhoria da produtividade deveriam, assim, ter em consideração o respeito pela adequação do trabalho ao trabalhador, a questão salarial, a justa repartição dos rendimentos e a necessidade de atenuar os impactos negativos da monotonia das tarefas repetitivas e da dureza dos métodos de trabalho mais fortemente ligados à tradição taylorista.

Para Oliveira (2019), a cultura organizacional desempenha um papel crucial na busca pela produtividade, uma vez que pode estimular ou desmotivar os colaboradores em suas atividades. Além disso, o ambiente de trabalho, as condições oferecidas pela empresa e a motivação dos profissionais também influenciam diretamente na produtividade. Portanto, Lopes (2022) afirma que é fundamental que os gestores estejam atentos a esses aspectos, promovendo uma cultura que priorize a produtividade e oferecendo suporte necessário aos trabalhadores. Investir na melhoria da produtividade é estratégico para uma administração eficiente, permitindo que os objetivos sejam alcançados de forma mais eficaz e satisfatória para a sociedade.

É notório que a mensuração do capital humano enfrenta desafios consideráveis. Além das dificuldades em encontrar medidas eficientes, é preciso lidar com a falta de comparabilidade entre os dados devido às diferentes abordagens e informações utilizadas na sua estimativa. Segundo Oliveira (2019), o aprimoramento do nível educacional e de treinamento dos indivíduos no sistema produtivo é um fator determinante para o desenvolvimento dessa forma de capital. Ao longo do tempo, a introdução de melhorias no sistema educacional, o acúmulo de experiências profissionais e o ingresso no mercado de trabalho contribuem para a melhoria do capital humano.

Durante boa parte do século passado, os pesquisadores e especialistas em psicologia organizacional concentraram-se em investigar os fatores que predizem diretamente o comportamento e o desempenho individual dentro das organizações. Uma das primeiras concepções desenvolvidas por eles formulou a "fórmula" que estabelece que o desempenho é igual à interação entre as características pessoais e as influências externas da situação em que a pessoa se encontra. Essa fórmula permite abarcar tanto os traços individuais de uma pessoa quanto as diversas influências que a situação exerce sobre seu comportamento (ALVES; CORRÊA; FERREIRA, 2019).

Diante do exposto, Alves, Corrêa e Ferreira (2019) ainda afirmam que, através dessas investigações, pesquisadores buscavam uma compreensão mais completa sobre como as pessoas se comportam e performam em ambientes organizacionais, considerando tanto fatores internos quanto externos. Essa abordagem multidimensional fornece uma base sólida para a compreensão e o desenvolvimento de estratégias de gestão e aprimoramento do desempenho nas organizações.

Segundo Santos *et al.*, 2019, durante a Psicologia Positiva, a área organizacional passou a dar maior ênfase aos aspectos positivos da saúde e do bem-estar. Enquanto os trabalhadores que sofrem com *burnout* experimentam exaustão e uma sensação de desumanização, aqueles que estão engajados sentem-se cheios de energia e entusiasmo com relação às suas tarefas laborais. Portanto, o surgimento dessa abordagem psicológica trouxe uma mudança significativa na forma como interpretamos o ambiente de trabalho, uma vez que se passou a valorizar não apenas a ausência de problemas, mas também a presença de aspectos positivos.

Para Sequesseque (2019), é válido que as organizações busquem desenvolver e aprimorar técnicas para compreender o que leva os colaboradores a um melhor desempenho.

Além disso, destaca-se a necessidade de a liderança avaliar se o desempenho dos colaboradores está de acordo com as expectativas da organização, ao mesmo tempo em que se preocupam em atender as aspirações e necessidades individuais. Segundo Schneider *et.al*, (2022), a gestão do desempenho é abordada como uma técnica que permite avaliar o desempenho individual sob diferentes perspectivas, objetivando o atingimento de metas e resultados individuais que sustentarão os resultados coletivos almejados pelas organizações.

Conforme Almeida (2023), é fundamental reconhecer que cada indivíduo possui sentimentos e emoções que podem ser influenciados pelo trabalho que realizam. Quando alguém tem a oportunidade de trabalhar em algo que realmente lhe traz satisfação, é mais provável que se sinta motivado e engajado. Por outro lado, Tavares, Lopes e Gonçalves (2022) afirma que, se alguém se encontra em um emprego apenas por necessidade financeira, é provável que enfrente desmotivação e até mesmo problemas emocionais associados. Além disso, as pressões do ambiente organizacional, crises pessoais e baixa autoestima também podem afetar significativamente a produtividade dos colaboradores.

Para Pereira e Trevelin (2020), alguns fatores como, por exemplo, o comportamento do colaborador diante da pressão sofrida pelo chefe, os seus valores e o nível de preocupação de seus superiores são relevantes para analisar o grau de intensidade existente entre ambos, para adotar medidas que promovam o ambiente saudável para o funcionário desempenhar suas funções com qualidade. É fundamental para a organização identificar se há programas que possam influenciar no aumento da sua produtividade trazendo vantagens competitivas.

De acordo com Lopes (2022), pode-se inferir que a produtividade de um trabalhador não depende somente de sua habilidade técnica, mas também de sua motivação. Embora a motivação no ambiente de trabalho seja um aspecto subjetivo, diversos experimentos indicam que a implementação de inovações na administração de pessoas pode ser capaz de alterar cenários prejudiciais aos resultados de uma empresa. Para Santos (2023), é fundamental que as organizações adotem diferentes abordagens no gerenciamento de seus funcionários, a fim de promover um ambiente estimulante e propício ao aumento da produtividade. Deste modo, o gerenciamento de estímulos é essencial e contribui para valorização da empresa, tanto visualmente para o mercado quanto internamente com os seus colaboradores.

Partindo da ideia apresentada, Oliveira e Sousa (2018) apontam que é necessário que os funcionários tenham consciência de que sua dedicação em cumprir em tempo hábil e com qualidade resultará em bom desempenho pessoal e para a organização, que é a principal interessada. É essencial também que as organizações entendam que as pessoas têm sonhos, desejos e vontades diferentes dos interesses da empresa. Elas precisam abandonar o foco excessivo em si mesmas, como metas e *rankings* de vendas, e pensar nos funcionários, ajudando-os de alguma forma a realizar seus sonhos pessoais. Grandes ou pequenas, as organizações não são construídas apenas com diretores e gestores, mas sim com funcionários dedicados e motivados.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O trabalho tem como objetivo geral analisar a percepção de trabalhadores universitários às variáveis tempo, bem-estar e produtividade, caracterizando-se como uma pesquisa descritiva. Segundo Souza, Oliveira e Alves (2021), nesse procedimento, o pesquisador terá um contato direto com os trabalhos desenvolvidos que abordam o tema a ser estudado e esclarecer os objetivos da pesquisa a ser realizada. A pesquisa descritiva apresenta um nível pouco mais aprofundado de construção de conhecimento sobre algo. Descrever algo já é estudar um fato ou fenômeno de alguma maneira.

Partindo desse princípio, optou-se por utilizar a abordagem qualitativa que, segundo Ramos, Paiva e Guimarães (2019), surge como uma modalidade metodológica competente para

a produção de análises em profundidade e busca um conhecimento compreensivo, que rompe a distância epistemológica entre sujeito e objeto, assumindo as implicações de atores e agentes do cuidado e da produção de conhecimento. De acordo com Brito, Oliveira e Silva (2021), a pesquisa qualitativa permite a compreensão de múltiplos aspectos da realidade, viabilizando avaliação e assimilação da dinâmica interna de processos e atividades.

Com relação aos meios técnicos de investigação, foi feita uma investigação de múltiplos casos, tendo em vista que indivíduos de diferentes empresas foram entrevistados e por descrever diferentes experiências. Segundo Pinto (2014), a escolha do método de estudo de casos múltiplos é apropriada, pois permite uma análise em profundidade do problema proposto na pesquisa, assim como uma análise comparativa dos diversos casos, possibilitando uma visão mais ampla e enriquecedora do fenômeno em questão. Yin (2005) aponta que o estudo de casos múltiplos segue a lógica da replicação, semelhante à utilizada em experimentos múltiplos, e não da amostragem.

Para a coleta de dados, foi utilizado um roteiro de entrevistas elaborado por meio do *software* Google Forms contendo 9 perguntas, baseadas na revisão bibliográfica produzida nesta investigação e com foco na resolução do problema de pesquisa proposto.

As questões pertencentes ao roteiro seguiram em um modelo estruturado, em que Leitão (2021) explica que as perguntas do roteiro obedecem a uma definição e uma sequência rígida de formulação, similar a um questionário. Essa estrutura tem a vantagem de imprimir ao material coletado alto potencial de comparabilidade entre as respostas dos participantes. O *link* de acesso para os respondentes foi enviado via Whatsapp ou *e-mail* no período da pesquisa, realizado no período de 03/03/2024 a 15/03/2024, de modo a buscar uma maior adesão dos entrevistados.

Para a escolha dos sujeitos da pesquisa foi feita uma seleção por conveniência, resultando em uma seleção de 16 respondentes. Porém, outros selecionados foram determinados, *a posteriori*, a partir da técnica do *snowball sampling*. Segundo Bockorni e Gomes (2021), a modalidade *snowball*, ou bola de neve, é uma técnica que vem sendo utilizada em pesquisas qualitativas nos últimos anos, principalmente, porque permite o alcance de populações pouco conhecidas ou de difícil acesso.

Nessa técnica o pesquisador começa com participantes conhecidos ou acessíveis, que então indicam novos participantes, formando uma "bola de neve" de recrutamento. Isso permite alcançar indivíduos difíceis de identificar inicialmente, útil para estudar grupos específicos ou fenômenos pouco documentados. A seguir, o quadro 1 contém o perfil dos entrevistados.

Quadro 1- Perfil dos entrevistados

Entrevistados	Gênero	Idade	Curso Superior	Cargo	Tempo na Empresa
Entrevistado 01	Feminino	30 anos	Administração	Maquiadora	7 anos
Entrevistado 02	Masculino	29 anos	Comunicação Social	Técnico de Segurança	6 anos e 4 meses
Entrevistado 03	Feminino	23 anos	Administração	Assistente Administrativo	4 meses
Entrevistado 04	Feminino	24 anos	Administração	Auxiliar de Escritório	1 ano e 5 meses
Entrevistado 05	Feminino	25 anos	Pedagogia	Professora	2 anos
Entrevistado 06	Masculino	35 anos	Matemática	Servidor público	3 anos
Entrevistado 07	Feminino	32 anos	Letras- Português	Vendedora	1 ano
Entrevistado 08	Feminino	33 anos	Pedagogia	Tutor	5 meses

Entrevistado 09	Feminino	21 anos	Estatística	Operadora de Telemarketing	3 anos
Entrevistado 10	Feminino	20 anos	Ciências Contábeis	Auxiliar contábil	7 meses
Entrevistado 11	Masculino	29 anos	Física	Operador de Telemarketing	3 anos
Entrevistado 12	Feminino	26 anos	Ciências Biológicas	Operadora de Telemarketing	1 ano e 6 meses
Entrevistado 13	Feminino	34 anos	Letras- Espanhol	Operadora de Telemarketing	4 anos
Entrevistado 14	Feminino	29 anos	Letras- Espanhol	Secretária	2 anos
Entrevistado 15	Masculino	25 anos	Ciências Contábeis	Auxiliar Administrativo	2 anos
Entrevistado 16	Feminino	26 anos	Administração	Atendente	5 anos
Entrevistado 17	Masculino	41 anos	Doutorado em Ensino de Ciências	Técnico Administrativo	14 anos

Fonte: Elaboração própria (2024).

Para a análise dos dados, foi adotado o método de análise de conteúdo que, de acordo com Flick (2009), é recomendado que cada conjunto de dados seja analisado separadamente, sendo importante comparar todas as entrevistas para identificar pontos em comum e tendências. No caso deste estudo, especificamente, as categorias foram elaboradas *a priori*, sendo elas: **A gestão do tempo; A busca da Produtividade; e A procura pelo bem-estar**. Elas foram pensadas no intuito de auxiliar na resolução do cumprimento dos objetivos específicos e fundamentadas na revisão bibliográfica desenvolvida neste trabalho, sendo discutidas e analisadas, a seguir.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise e discussão dos resultados da pesquisa se desenvolve em tópicos, de acordo com a ordem das perguntas dispostas no roteiro de entrevista aplicado. Dessa forma, a análise parte das seguintes categorias identificadas: A gestão do tempo; A busca da Produtividade; e A procura pelo bem-estar. Para tanto, foi realizada a coleta de declarações dos entrevistados, tendo as respostas apresentadas no decorrer da análise com a apresentação das declarações que mais ressaltam as perguntas.

4.1 A GESTÃO DO TEMPO

De acordo com o questionamento 1, “*Em sua opinião, quais as principais consequências de uma má gestão do tempo para trabalhadores universitários?*”, algumas das respostas apresentadas foram:

Entrevistado 03: “A má gestão do tempo pode provocar inúmeras consequências negativas, como por exemplo, o não cumprimento das **demandas** da faculdade ou trabalho, ainda assim, a má **gestão** do tempo pode influenciar no que se refere ao **descanso** necessário que o estudante precisa para realizar suas atividades satisfatoriamente, entre outros.”

Entrevistado 08: “**Acúmulo** de atividades, **notas baixas**, noites sem dormir, **estresse** e **ansiedade** em alto nível.”

Entrevistado 04: Com a má gestão do tempo fica difícil conciliar e conseguir realizar as atividades com **qualidade**, dificultando o **aprendizado** devido a falta de tempo para estudar.

Ao analisar as respostas obtidas em relação ao questionamento, é possível observar que a gestão inadequada do tempo não apenas afeta a eficiência no cumprimento das demandas acadêmicas ou profissionais, mas também compromete aspectos fundamentais do bem-estar e da saúde mental dos trabalhadores universitários. As respostas dos entrevistados ressaltam sintomas diretos dessa má gestão, tais como o acúmulo de atividades, as noites sem dormir, o estresse, a ansiedade, e a baixa produtividade, entre outros.

Essa percepção sublinha a importância de uma gestão do tempo eficiente para os trabalhadores universitários. Conforme destacado por Araújo (2022), vivemos em uma época em que as pessoas expressam constantemente sentir-se cada vez mais ocupadas, enfrentando prazos a cumprir e metas a alcançar. Esse cenário resulta em menos tempo disponível para se dedicar a todas essas atividades, criando um estilo de vida acelerado e frenético. Nesse contexto, a pressa se torna um dos fatores mais significativos que impactam no rendimento das pessoas. Assim, a busca incessante por produtividade e eficiência pode acabar comprometendo a qualidade do trabalho realizado e, conseqüentemente, o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos.

A segunda questão procurou descobrir quais estratégias, ou métodos de gestão de tempo, os entrevistados utilizam para conciliar trabalho e estudo de forma equilibrada e eficiente. Abaixo estão algumas das respostas fornecidas:

Entrevistado 03: “Realizo um **cronograma** de quais atividades eu preciso realizar e os horários que serão feitos. É necessário ter um **planejamento** árduo das atividades e, principalmente, ter foco para cumpri-lo.”

Entrevistado 08: “**Planejamento** das atividades, definir tempo para cada coisa, estabelecer **prioridades** e atividades urgentes, de emergência e aquelas que podem esperar um pouco. **Organização** é fundamental para conseguir **equilibrar** trabalho e estudos.”

Entrevistado 13: “Sou muito cronometrada no que faço. Então tento deixar tudo **organizado** para economizar o pouco de **tempo** no meu dia a dia.”

Através das indagações dos entrevistados revela-se o reconhecimento da importância do planejamento, organização e gestão eficaz do tempo para equilibrar as demandas de trabalho e estudo. Cada entrevistado enfatiza a necessidade de um bom planejamento para lidar com suas responsabilidades diárias. Além disso, há uma compreensão clara da necessidade de estabelecer prioridades e de distinguir entre tarefas urgentes, importantes e aquelas que podem ser adiadas. Esses entrevistados reconhecem que o sucesso em conciliar trabalho e estudos depende não apenas da quantidade de trabalho realizado, mas também da eficiência na gestão do tempo.

A administração eficaz do tempo é uma peça fundamental em qualquer ambiente de trabalho e estudo. Como afirmou Araújo (2022), é imperativo organizar as tarefas de forma inteligente, solucionar problemas com eficiência, diminuir a carga de trabalho e otimizar as atividades diárias. Essa abordagem não é apenas uma questão de produtividade; é uma estratégia para garantir que todas as demandas sejam cumpridas dentro de prazos satisfatórios, tanto para a empresa quanto para o indivíduo.

No que concerne ao questionamento 3, “*Você acredita que a gestão do tempo é uma competência importante para o sucesso profissional e acadêmico? Por quê?*” No que concerne ao questionamento:

Entrevistado 02: “Sim a gestão de tempo junto com a **constância** e **disciplina** para seguir a rotina estabelecida, faz com que o universitário que trabalha mantenha seus **estudos** em dia.”

Entrevistado 04: “Sim, pois com um bom gerenciamento do tempo pode se tornar mais fácil **absorver assuntos** que agreguem no âmbito profissional e acadêmico, o que pode proporcionar resultados positivos e mais **produtividade** durante o processo.”

Entrevistado 03: “Sim, porque se você tem um foco para realizar determinado **objetivo**, você precisa se planejar para que aquilo venha a se cumprir, de tal modo, o principal é gerir seu tempo, e ter **foco** para que cada atividade seja executada no tempo previsto, cumprindo o que foi determinado no tempo estabelecido.”

As respostas dos entrevistados reforçam a ideia de que a gestão do tempo é uma habilidade essencial para alcançar o sucesso, tanto na vida acadêmica quanto profissional. Eles destacam a importância da disciplina, constância, foco, planejamento e execução eficiente das atividades como elementos fundamentais para uma gestão eficaz do tempo. Portanto, as opiniões dos entrevistados corroboram a relevância da gestão do tempo como uma competência-chave para o sucesso em qualquer área da vida, ressaltando a importância de estratégias eficazes para lidar com as demandas diárias de maneira organizada e produtiva.

Essa compreensão está alinhada com o que afirmam Almeida et al. (2019) que a administração eficiente do tempo em diferentes setores visa principalmente aprimorar a produtividade e a qualidade, reconhecendo a importância das pessoas nesse processo. Essa compreensão abre espaço para uma reflexão mais ampla sobre como percebemos e utilizamos o tempo em nossas vidas pessoais e profissionais. De fato, o tempo pode ser concebido e organizado de maneiras diversas, dependendo do contexto e das necessidades individuais ou coletivas.

4.2 A PROCURA PELO BEM-ESTAR

A 7 questão procurou determinar se os entrevistados são capazes de conciliar suas responsabilidades de trabalho e estudo sem afetar a sua qualidade de vida. Aqui estão algumas das respostas que eles deram:

Entrevistado 04: “Não, devido ao tempo dedicado diariamente ao trabalho e aos estudos acaba que às vezes **sobrecarrega** o bem-estar, devido a **dedicação** maior ao trabalho/estudos”.

Entrevistado 07: “Não, sempre os **estudos** são **sacrificados** e a prioridade maior é o trabalho. E, por muitas vezes, nem pensamos em nosso bem-estar, infelizmente a **saúde** vem **por último**.”

Entrevistado 13: “Não. O **bem-estar** sempre será **afetado**. Sempre queremos ser **eficientes** no trabalho e na vida acadêmica e pecamos em nós. Por isso, o mundo é **ansioso** e **depressivo**.”

Diante das respostas dos entrevistados, a maioria expressou preocupação quanto ao impacto negativo que o trabalho e os estudos têm sobre o bem-estar. Eles citaram sobrecarga, sacrifícios nos estudos e falta de priorização da saúde como consequências diretas dessa situação. Muitas vezes, o trabalho é priorizado em detrimento dos estudos, refletindo uma realidade comum em que as exigências profissionais se sobrepõem às acadêmicas. Isso pode resultar em uma sobrecarga adicional de responsabilidades e em um desequilíbrio entre a vida profissional e acadêmica. Além disso, a busca incessante pela eficiência no trabalho e nos estudos pode contribuir para uma sociedade ansiosa e depressiva, destacando como a pressão externa e as expectativas sociais em relação à produtividade exercem um impacto significativo na saúde mental, alimentando um ciclo de estresse e ansiedade.

Segundo Lague, Gallon e Cerutti (2019), à medida que se aproxima o prazo para a realização de uma prova ou entrega de uma atividade, os sentimentos negativos como desesperança, raiva e frustração têm maior probabilidade de serem sentidos, o que reduz a avaliação positiva que o estudante faz da sua vida como um todo e do ambiente em que essa demanda se origina. Para Freitas (2020), o conceito de bem-estar psicológico busca medir a percepção das pessoas em relação ao enfrentamento dos desafios da vida e seu funcionamento psicológico. Ele é composto por seis dimensões, que incluem a autonomia, o domínio do ambiente, o crescimento pessoal, as relações positivas com os outros, o propósito na vida e a autoaceitação. Essa compreensão destaca a importância de fornecer apoio e recursos adequados para ajudar os estudantes a lidar com o estresse e a ansiedade.

A oitava pergunta buscou verificar se os entrevistados consideram a combinação de estudar e trabalhar como tendo principalmente efeitos positivos ou negativos em seu bem-estar. Abaixo estão algumas das respostas fornecidas por eles:

Entrevistado 08: “Negativos, feliz daquele que pode apenas estudar. É muito **desgaste físico e mental** fazer duas atividades que exigem nossa **dedicação** total. Quando era professora, o esforço para manter uma realização satisfatória das duas atividades era **sobre-humano**.”

Entrevistado 09: “Negativos, justamente pela **sobrecarga** que recai sobre o estudante. Além disso, o trabalho acaba **limitando** a experiência dos alunos.”

Entrevistado 10: “Embora com a experiência de ver as coisas estudadas na prática, o estudante pode muitas vezes se **frustrar** pela **sobrecarga**, pelo **pouco tempo de descanso** e **desistir** muitas vezes, pois em momentos em que devia descansar está fazendo coisas da universidade.”

As respostas dos entrevistados revelam uma clara tendência de percepção desfavorável em relação à conciliação entre trabalho e estudos. Eles destacam o desgaste físico e mental associado a essa dupla jornada, descrevendo-a como um esforço sobre-humano. Além disso, apontam a sobrecarga que recai sobre os estudantes e mencionam que o trabalho pode limitar a experiência acadêmica dos alunos. Embora reconheçam os benefícios de ver conceitos acadêmicos aplicados na prática, expressam frustração devido à sobrecarga e à falta de tempo para descanso. O fato de que os momentos de descanso são frequentemente interrompidos por demandas da universidade ressalta os desafios enfrentados pelos estudantes que tentam equilibrar suas responsabilidades.

O equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é uma busca constante por muitos que trabalham e estudam ao mesmo tempo. Nesse sentido, Corrêa et al. (2019) ressaltam a importância de não focar apenas nos aspectos relacionados ao trabalho, mas também considerar os fatores pessoais que influenciam diretamente o estado de espírito e a satisfação das pessoas. Compreender essa interação entre trabalho e vida pessoal é essencial para promover um ambiente onde os indivíduos possam se desenvolver não apenas profissionalmente, mas também emocionalmente. Ao considerar e valorizar esses elementos, é possível criar estratégias que visem o bem-estar e a felicidade, contribuindo assim para um ambiente de trabalho e estudo mais saudável e produtivo.

Por fim, o questionamento 9 buscou identificar por meio das respostas dos entrevistados quais ações poderiam ser adotadas para aprimorar o bem-estar, considerando a situação dos alunos que estão inseridos no mercado de trabalho. Para tanto, foram elencadas as principais respostas dadas por alguns deles:

Entrevistado 14: “**Flexibilidade** dos professores e até mesmo das instituições de ensino, fazendo até um **ensino híbrido**, o que ajudaria muito os alunos, porque como falei nas respostas anteriores a locomoção é muito exaustiva.”

Entrevistado 15: “A possibilidade de algumas **aulas remotas** e horários mais flexíveis ajudariam alunos assim como eu, além da ampliação dos **projetos de acompanhamento** de estudantes em situações complicadas.”

Entrevistado 02: “O **ensino híbrido** por intermédio da sala de **aula invertida**, em que os estudantes, em **plataformas** virtuais, estudam as aulas que necessitam e a figura do professor torna-se um mediador do **conhecimento** e instrumento de esclarecimento de dúvidas.”

As respostas dos entrevistados refletem uma preocupação com a necessidade de maior flexibilidade e inovação no ambiente educacional. Essa flexibilidade poderia ajudar nos desafios enfrentados pelos alunos em relação à locomoção exaustiva, oferecendo uma combinação de ensino presencial e virtual para atender melhor às suas necessidades. Além disso, é destacada a importância da ampliação dos projetos de acompanhamento para estudantes em situações complicadas, reforçando a importância do suporte individualizado e da adaptação às necessidades específicas de cada aluno. A sala de aula invertida é apontada como uma estratégia para melhorar o processo de aprendizagem, permitindo que os alunos acessem o conteúdo de forma autônoma por meio de plataformas virtuais, enquanto o papel do professor se concentraria como um facilitador e esclarecedor de dúvidas durante as aulas presenciais.

Diante dessas situações, a implementação de estratégias para melhorar o bem-estar dos estudantes que trabalham se torna um fator fundamental em busca do alcance do equilíbrio. Conforme Nogueira e Sequeira (2019) apontam, o bem-estar psicológico é um elemento importante para a saúde mental, sendo crucial para o desenvolvimento e sucesso acadêmico. Portanto, ao reconhecer a importância, as instituições de ensino podem adotar medidas práticas, como flexibilidade nos horários de aulas, assim como sugerido pelos respondentes, apoio financeiro e programas de aconselhamento emocional, para ajudar esses alunos a enfrentar os desafios dessa dupla jornada.

4.3 A BUSCA DA PRODUTIVIDADE

Em relação ao questionamento 4 “*Quais fatores você considera que mais impactam negativamente sua produtividade como trabalhador e universitário? E quais estratégias você utiliza para mitigar esses impactos?*” seguem as respostas listadas de alguns entrevistados.

Entrevistado 01: “O **excesso** de atividades a serem realizadas, **dormir** poucas horas devido à distância até a universidade, cerca de 4/5h, ter que acordar cedo para iniciar a **rotina**, excesso de uso das **redes sociais** no pouco tempo que tenho disponível.”

Entrevistado 02: “Um dos fatores que mais atrapalha é o **cansaço**, principalmente para estudantes que moram fora. Na maioria das vezes saem muito cedo e retornam muito tarde para sua residência, que conseqüentemente, acaba atrapalhando no **desempenho** do aluno. Uma das estratégias é justamente ter uma rotina e seguir ela o mais fiel possível, para não perder o controle e assim conseguir manter um estudo efetivo.”

Entrevistado 14: “O cansaço do **trabalho**, o **percurso** dentro dos transportes públicos lotados. Faço um melhor aproveitamento de estudos nas horas vagas ou dentro do ônibus.”

As respostas dos entrevistados apresentam *insights* importantes sobre as dificuldades enfrentadas e as medidas tomadas para melhorar o desempenho. Considerando o tempo de deslocamento entre a cidade e a universidade, revelam um desafio significativo compartilhado pelos entrevistados. Essas observações sugerem que o tempo de deslocamento pode impactar os níveis de desempenho acadêmico e profissional dos trabalhadores universitários, uma vez que consome uma parte significativa do seu tempo diário e contribui para o cansaço físico e mental. No entanto, é interessante considerar que cada entrevistado adota estratégias específicas

para lidar com esses desafios, como estabelecer rotinas, aproveitar momentos disponíveis para estudar e evitar distrações, como o uso excessivo das redes sociais.

De acordo com Alves, Corrêa e Ferreira (2019), uma das concepções desenvolvidas por pesquisadores é a "fórmula" que estabelece que o desempenho é igual à interação entre as características pessoais e as influências externas da situação em que a pessoa se encontra, ou seja, a produtividade é moldada não apenas por suas habilidades pessoais, mas também pelas diversas influências externas. Esses fatores externos podem incluir o ambiente de trabalho, o contexto social, e até mesmo as demandas específicas de uma determinada tarefa. Dessa forma, a produtividade de um trabalhador ou estudante é influenciada por uma série de variáveis que vão além de suas próprias habilidades e competências.

Nesse sentido, buscando entender não apenas os fatores que afetam a produtividade, o questionamento 6 averiguou se a produtividade pode ser influenciada pela motivação e engajamento nas atividades acadêmicas/profissionais. Seguem algumas das declarações coletadas:

Entrevistado 03: “Sim, a produtividade é influenciada por inúmeros aspectos, e a **motivação** é essencial para **execução** das atividades de maneira positiva, deste modo se você se encontra motivado no **ambiente** de trabalho, bem como no ambiente acadêmico, você tende a ter uma **produtividade** melhor.”

Entrevistado 07: “Sim, se você não tem motivação desanima, começa a procrastinar, e a famosa **procrastinação** é a grande inimiga da organização, que gera consequências como a sobrecarga e estresse.”

Entrevistado 10: “Sim. Quando estou motivada os conteúdos parecem **fixar** facilmente e a motivação faz com que a **dedicação** seja maior.”

Diante das respostas dos entrevistados, fica claro que a motivação desempenha um papel importante na determinação da produtividade. Isso evidencia a sua relevância na capacidade de executar tarefas de maneira eficaz e eficiente, tanto no ambiente profissional quanto no acadêmico. A ausência de motivação não apenas prejudica a produtividade, mas também pode resultar em padrões comportamentais prejudiciais, agravando o estresse e a sobrecarga. Além disso, a motivação pode potencializar a capacidade de aprendizado e o desempenho acadêmico, ressaltando sua importância nos dois contextos. Quando alguém está motivado, é propenso a se dedicar mais às tarefas, o que pode resultar em um desempenho mais elevado e consistente.

Oliveira (2019) ressalta a importância da cultura organizacional como um fator determinante na busca pela produtividade, destacando seu potencial para estimular ou desmotivar os colaboradores em suas atividades. Por outro lado, Almeida (2023) enfatiza a necessidade de reconhecer a complexidade dos sentimentos e emoções individuais, os quais podem ser profundamente influenciados pelo ambiente de trabalho. Quando os indivíduos têm a oportunidade de realizar atividades que verdadeiramente os satisfazem, é mais provável que se sintam motivados e engajados. Assim, pode-se afirmar que a cultura organizacional e a satisfação individual estão interligadas, e investir em ambas é essencial para promover um ambiente de trabalho produtivo e estimulante.

No que concerne ao questionamento 3, “*Em sua percepção, qual é o papel do equilíbrio entre vida pessoal, acadêmica/profissional na sua produtividade? Como você busca alcançar esse equilíbrio?*” Abaixo, seguem algumas das contribuições feitas pelos entrevistados para responder tal questionamento:

Entrevistado 04: “É um papel importante para que se possa conseguir usufruir dessas áreas e **assimilar** o máximo possível de cada uma. Para buscar esse **equilíbrio**, está se tornando um pouco difícil, pois cada área está exigindo uma **atenção** maior por vez, o que dificulta estar sempre ativa em cada uma o tempo todo.”

Entrevistado 17: “Tento me desligar do WhatsApp para não ter contato permanente com **atribuições** do trabalho, e busco atividades que me trazem **bem-estar** aos finais

de semana, quando não tenho que estudar. Mas confesso que não é com frequência que consigo manter o equilíbrio.”

Entrevistado 13: Não é fácil. Atualmente nos falta **tempo** e acredito que minha vida pessoal não tem **equilíbrio**. Faço de acordo com as **prioridades**.

Segundo as respostas apresentadas, compreende-se a importância de se ter um equilíbrio entre vida pessoal, acadêmica e profissional. No entanto, destaca-se a dificuldade dos entrevistados em alcançá-lo devido à variedade de áreas de interesse ou responsabilidades, cada uma exigindo atenção significativa. Isso torna desafiador estar plenamente envolvido em todas ao mesmo tempo. Por outro lado, alguns respondentes compartilham estratégias para lidar com a sobrecarga de trabalho e buscar equilíbrio, como desconectar-se do WhatsApp e buscar atividades de bem-estar durante os momentos de lazer. Contudo, é reconhecido que manter esse equilíbrio de forma consistente pode ser uma tarefa contínua e desafiadora.

A produtividade é um indicador fundamental para o sucesso e desempenho de empresas e organizações, representando a eficiência e eficácia com que uma pessoa ou equipe realiza suas tarefas, como destacado por Oliveira (2019). Nesse contexto, o equilíbrio entre vida pessoal, acadêmica ou profissional assume um papel crucial na promoção da produtividade. Quando uma pessoa consegue gerenciar suas responsabilidades e atividades pessoais de forma equilibrada, isso resulta em uma série de benefícios que impactam positivamente sua capacidade de ser produtiva. Além de reduzir o estresse, o equilíbrio entre essas áreas também contribui para a melhoria da concentração, motivação e bem-estar, favorecendo uma maior eficiência e eficácia na realização de suas tarefas.

4.4 QUADRO-RESUMO COM OS PRINCIPAIS ACHADOS DA PESQUISA

O quadro 2 procura resumir os principais resultados da pesquisa, dividido em categorias distintas, como "Gestão do Tempo", "Procura pelo Bem-Estar" e "Busca da Produtividade", cada seção destaca aspectos cruciais observados durante a análise dos dados. Na categoria "Gestão do Tempo", são discutidas as consequências da má gestão do tempo, juntamente com estratégias para melhorar o equilíbrio entre trabalho e estudo. Na seção "Procura pelo Bem-Estar", são exploradas as percepções dos entrevistados sobre os efeitos da combinação entre trabalho e estudo em seu bem-estar, bem como sugestões para promover um ambiente mais saudável. Por fim, na categoria "Busca da Produtividade", são identificados fatores que impactam na produtividade, e a influência da motivação no seu desempenho.

Quadro 2 - Principais achados

Categorias	Subcategorias	Códigos	Principais Resultados
A gestão do tempo	Consequências da má gestão do tempo	demandas; gestão; descanso; Acúmulo; notas baixas; estresse; ansiedade; qualidade; aprendizado	Pode-se concluir que a gestão inadequada do tempo não prejudica apenas a eficiência no cumprimento de tarefas, mas também cria um ciclo de acúmulo de estresse, ansiedade e baixa produtividade, afetando o bem-estar e a saúde mental.
	Estratégias de gestão de tempo	cronograma; planejamento; prioridades; organização; equilibrar; tempo.	Os entrevistados reconhecem a importância do planejamento e da organização para equilibrar trabalho e estudo, enfatizando a necessidade de priorizar tarefas de acordo com sua importância e urgência.

	Importância da gestão do tempo	constância; disciplina; estudos; absorver assuntos; produtividade; objetivo; foco.	Os participantes enfatizam que a gestão do tempo é crucial tanto para o êxito acadêmico quanto profissional. Eles salientam que a disciplina, consistência, concentração, planejamento e execução eficiente são aspectos essenciais para uma administração eficaz do tempo.
A procura pelo bem-estar	Capacidade de conciliar trabalho e estudo	sobrecarga; dedicação; estudos; sacrificados; bem-estar; afetado; ansioso; depressivo.	A análise das respostas dos entrevistados revela a falta de equilíbrio entre trabalho e estudos em relação ao seu bem-estar. Muitos participantes mencionaram sobrecarga, estudos sacrificados e negligência da saúde como consequências diretas dessa situação.
	Percepção dos efeitos da combinação de trabalho e estudo	desgaste físico; mental; dedicação; sobre-humano; sobrecarga; limitando; frustrar; pouco tempo; descanso; desistir.	É possível observar mais efeitos negativos na combinação entre trabalho e estudos, evidenciando o desgaste físico e mental associado a essa dupla jornada. A busca pelo equilíbrio entre vida profissional e pessoal é destacada pelos entrevistados como uma demanda constante.
	Sugestões para melhorar o bem-estar	flexibilidade; ensino híbrido; aulas remotas; projetos; acompanhamento; aula invertida; plataformas; conhecimento.	Os resultados destacam a necessidade de maior flexibilidade e inovação no ambiente educacional para enfrentar desafios como a locomoção exaustiva dos alunos.
A busca da produtividade	Fatores que impactam negativamente na produtividade	excesso; dormir; rotina; redes sociais; cansaço; desempenho; trabalho; percurso.	As dificuldades dos trabalhadores universitários devido ao tempo de deslocamento entre casa e universidade, indica um fator que afeta negativamente seu desempenho. Diante disso, cada entrevistado adota estratégias individuais para lidar com esses desafios, como estabelecer rotinas e evitar distrações, como o uso excessivo das redes sociais.
	Influência da motivação na produtividade	motivação; execução; ambiente; produtividade; dedicação; procrastinação	A falta de motivação não prejudica apenas a produtividade, mas também pode levar ao aumento do estresse e da sobrecarga. Além disso, a motivação pode impulsionar o aprendizado e o desempenho acadêmico, levando a um melhor desempenho e consistência nas tarefas.

	Papel do equilíbrio entre vida pessoal, acadêmica/profissional na produtividade	assimilar; equilíbrio; atenção; atribuições; bem-estar; tempo; equilíbrio; prioridades.	Embora alguns compartilhem estratégias para lidar com a sobrecarga de trabalho e buscar equilíbrio, como desconectar-se do WhatsApp e praticar atividades de bem-estar durante os momentos de lazer, é reconhecido que manter esse equilíbrio de forma consistente pode ser uma tarefa contínua e desafiadora.
--	---	--	--

Fonte: Elaboração própria (2024).

Ao destacar os desafios enfrentados e as estratégias adotadas para lidar com os itens apresentados, o quadro se propõe a oferecer uma visão detalhada do que foi coletado com os participantes e analisado no tocante a vida pessoal, acadêmica e profissional relativamente ao tempo, bem-estar e produtividade dos trabalhadores universitários no seus respectivos cotidianos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo buscou analisar a percepção de trabalhadores universitários em relação às variáveis tempo, bem-estar e produtividade. Para tal, elaborou-se a seguinte problemática: **como os trabalhadores universitários percebem as variáveis tempo, bem-estar e produtividade?**

Para responder a este questionamento, foram delineados três objetivos específicos. No primeiro, identificar as práticas de gestão de tempo dos trabalhadores universitários, foi percebida a importância de se reconhecer o planejamento, organização e priorização de atividades para conciliar trabalho e estudo de forma eficaz. Estratégias como a elaboração de cronogramas detalhados e a definição de prioridades são ferramentas relevantes para uma gestão eficiente do tempo. Além disso, foi verificado que a gestão do tempo é uma competência fundamental para o sucesso, tanto na vida acadêmica quanto profissional, tendo em foco elementos como disciplina, foco e execução eficiente das atividades para alcançar os objetivos estabelecidos.

O segundo objetivo específico, verificar os principais aspectos relacionados à busca pelo bem-estar dos trabalhadores universitários, evidenciou os impactos negativos causados pela conciliação entre trabalho e estudo sobre o bem-estar dos entrevistados. Sentimentos de sobrecarga, falta de priorização da saúde e sacrifícios nos estudos foram itens observados, mostrando uma realidade na qual as demandas profissionais frequentemente se sobrepõem às acadêmicas. Para lidar com esses desafios, algumas estratégias são úteis, tais como a implementação de modelos de ensino híbrido, a oferta de horários mais flexíveis e a ampliação de projetos de acompanhamento. Elas visam proporcionar aos alunos recursos adicionais para enfrentar as demandas do dia a dia com mais eficácia.

O terceiro objetivo específico, examinar os elementos que mais afetam a produtividade dos trabalhadores universitários, revela que esta não se limita apenas às habilidades individuais, mas também é influenciada pelo ambiente de trabalho, pelas demandas específicas das tarefas e pela capacidade de manter um equilíbrio. Cabe destacar a dificuldade em alcançar esse equilíbrio, devido à diversidade de responsabilidades e interesses. O tempo gasto em deslocamento entre casa e universidade também foi visto como um fator significativo, consumindo uma parte considerável do dia. Estratégias como estabelecer rotinas consistentes, aproveitar momentos disponíveis para estudar e evitar distrações são adotadas por essa população.

Por fim, no que diz respeito ao objetivo geral, analisar a percepção dos trabalhadores universitários às variáveis tempo, bem-estar e produtividade, percebe-se claramente a existência da complexidade na relação desses elementos. A má gestão do tempo revelou-se como um dos principais obstáculos para a eficiência nas atividades acadêmicas e profissionais, resultando também em sintomas de estresse e ansiedade. Por outro lado, a busca incessante por produtividade muitas vezes levou à priorização do trabalho em detrimento da saúde e do bem-estar pessoal. É fundamental reconhecer que essa busca incessante nem sempre resulta nos melhores resultados, pois a exaustão e o esgotamento podem prejudicar a qualidade do trabalho e o desempenho acadêmico.

Esse estudo acadêmico serviu como base para pesquisas mais aprofundadas sobre os impactos psicossociais da dupla jornada de trabalho e estudo, alimentando debates acadêmicos sobre políticas de apoio aos estudantes que enfrentam esse desafio. Além disso, a pesquisa contribuiu para o avanço do conhecimento nas áreas de psicologia organizacional, gestão do tempo e saúde mental. No âmbito do mercado, os resultados têm o potencial de orientar práticas de gestão de recursos humanos e políticas organizacionais voltadas para a promoção do bem-estar dos colaboradores que estudam, influenciando diretamente como as empresas lidam com questões relacionadas ao equilíbrio entre trabalho e estudo. Para a sociedade, a investigação procura sensibilizar os interessados acerca da importância de políticas e iniciativas que promovam o equilíbrio entre trabalho, estudo e qualidade de vida.

Sobre os fatores limitadores desta pesquisa, destaca-se, principalmente, a coleta das informações. Uma das principais dificuldades encontradas foi a obtenção de participantes para responder a entrevista. Devido à falta de retorno por parte de muitos contatados - alguns prometiam responder, mas não o faziam, enquanto outros ignoravam o pedido. Além disso, algumas das respostas obtidas foram breves e superficiais, o que limitou a profundidade da análise dos dados e a compreensão das percepções de alguns dos participantes. Adicionalmente, houve casos de respondentes que não se encaixavam perfeitamente no perfil buscado, sendo necessário excluí-los da análise para garantir a validade dos resultados.

Como sugestões para futuros estudos, diversas oportunidades surgem visando ampliar o entendimento acerca das relações entre tempo, bem-estar e produtividade entre trabalhadores universitários. Seria pertinente examinar mais detalhadamente como as organizações podem criar ambientes de trabalho mais propícios ao equilíbrio entre trabalho, estudo e vida pessoal, considerando as necessidades específicas desse grupo, podendo incluir políticas de flexibilidade de horário, programas de apoio familiar, disponibilização de espaços para estudo ou relaxamento no local de trabalho e medidas para reduzir a carga de trabalho excessiva. E, por último, outra sugestão seria investigar o papel das tecnologias digitais e das ferramentas de gestão do tempo no equilíbrio entre trabalho, estudo e vida pessoal desse público-alvo, realizando uma análise das vantagens e desvantagens das diferentes ferramentas disponíveis, como elas são utilizadas no dia a dia e como podem ser melhoradas para atender às necessidades específicas dos trabalhadores universitários.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. V. R. A Relação Entre Bem-Estar Emocional e Produtividade. **BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 40, n. 34, p. 1-17, 2023.

ALMEIDA, J. M. A. *et al.* Administração do tempo: Business Process Management (BPM) como ferramenta de melhoria da qualidade na gestão organizacional. **Anais do XI SIMPROD**, Sergipe, 2019.

ALVES, M. B. CORRÊA, D. A.; FERREIRA, R. T. B. Desempenho Profissional e características comportamentais: uma pesquisa exploratória desenvolvida numa empresa de engenharia urbana. In: MARTINS, E. R (org). **Engenharia de Produção: gestão de qualidade, produção e operações**. 2. ed. São Paulo: Editora Científica, 2021. Cap. 6, p. 92-101.

ARAÚJO, T. O. **Administração do tempo e produtividade pessoal. Gerenciamento de tempo e sua influência na rotina de trabalhadores**. 2022. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em administração) - universidade federal de Pernambuco, Caruaru, PE, 2022.

AYDOGDU, A. L. F. Gerenciamento do tempo entre estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo**, v.24, 2022

AZEVEDO, A. C. Das campanhas de produtividade ao trabalho humano: Uma evolução tecida nas teias do Estado Novo. **Cadernos Sociedade e Trabalho**, n.21, p. 121-134, 2021.

BARROS, R. C. S.; GOMES, R. L. R. O exercício físico como ferramenta de motivação e produtividade no meio corporativo. **Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana**, serviços acadêmicos internacionales SL. ed. 254, Abril/2019.

BERTOCHI, G.; NICODEM, V.; MARTINS, M. A. M. As Teorias Administrativas e Suas Influências na Enfermagem. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, v. 5, 2020.

BOCKORNI, B. R. S.; GOMES, A. F. A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. **Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR**, v. 22, n. 1, 2021.

BONI, V. H. F. **O Conceito de tempo de acordo com idade, sexo e escolaridade**. 2020. Trabalho de dissertação (Mestrado em psiquiatria e ciências do comportamento) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2020.

BRITO, A. P. G.; OLIVEIRA, G. S.; SILVA, B. A. A importância da pesquisa bibliográfica no desenvolvimento de pesquisas qualitativas na área de educação. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 44, 2021.

CORRÊA, J. S. **Os Desafios de Profissionais de Segurança Pública e Suas Relações com o Bem-Estar Social e o Bem-Estar Social no Trabalho**. Tese de Doutorado (Doutorado em Administração) - Universidade Federal de Santa Maria- UFSM, Rio Grande do Sul, RS, 2022.

CORRÊA, J. S.; LOPES, L. F. D.; ALMEIDA, D. M.; CAMARGO, M. E. Bem-estar no trabalho e síndrome de burnout: Faces opostas no labor penitenciário. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 20, n. 3, p. 1-30, 2019.

DINIZ, S. O. S. *et al.* Gerenciamento do tempo no processo de trabalho dos enfermeiros em Unidade de Terapia Intensiva. **Revista Enferm UERJ**, Rio de Janeiro, v.29, p. 1-7, 2021.

EXAME. **Mais da metade dos brasileiros não conseguem conciliar trabalho e vida pessoal, aponta Deloitte**. 2023. Disponível em: <<https://exame.com/esg/mais-da-metade-dos->

brasileiros-nao-conseguem-conciliar-trabalho-e-vida-pessoal-aponta-deloitte/>. Acesso em: 04/09/2023

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. São Paulo: Artmed, 2009.

FREITAS, L. H. W. A influência do sentido da vida sobre o bem-estar. **Archives of Health**, Curitiba, v.1, n.6, p. 432-447, nov./dez., 2020.

GOMES A. S.; GOMES R. A. Classificação dos tipos de pesquisa em Informática na Educação. In: JAQUES P. *et al* (Org). **Metodologia de Pesquisa Científica em Informática na Educação: Concepção de Pesquisa**. 1. ed. Porto Alegre: SBC, 2020. Cap. 4, v.1, p. 1-33.

GRASNIEVICZ, A.H.P. *et al*. **Desenvolvimento de Software Para Uso Consciente e Aplicado das Redes Sociais**. Trabalho de conclusão de curso (técnico em informática) - Instituto Federal de Santa Catarina, Xanxerê, SC, 2021.

HANSEN, A. **Gestão de processos de uma plataforma de investimento: Estudo de Caso da Monetização de Usuários**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em engenharia química) - Universidade Estadual Paulista, Araquajara, SP, 2023.

LAGUE, J. Q. D.; GALLON, S.; CERUTTI, P.S. Bem-Estar Subjetivo de Imigrantes Senegaleses. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, Curitiba, v.18, n.2, p. 240-260, 2019.

LOPES, C. G. **Produtividade no Setor Público: Fatores culturais e sua influência na motivação do trabalhador** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Administração Pública) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2022.

LEITÃO, C. A entrevista como instrumento de pesquisa científica em Informática na Educação: planejamento, execução e análise. In: PIMENTEL, M.; SANTOS, E. (Org.) **Metodologia de pesquisa científica em Informática na Educação: abordagem qualitativa**. Porto Alegre: SBC, 2021. Cap. 7, v.3, p. 1-28.

NOGUEIRA, M. J.; SEQUEIRA, C. Preditores de bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. **Suplemento digital Rev ROL Enferm**, v.43, n.1, p. 356-363, 2020.

OLIVEIRA, G. S.; SOUZA, H.M. A importância da Gestão do Tempo para o modelo de trabalho Home Office. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 2, p. 32-41, 2018.

OLIVEIRA, N. L. **A produtividade no Brasil: uma análise regional e setorial sobre seu desempenho e determinantes**. Trabalho de Dissertação (Mestrado em Ciência) - Universidade de São Paulo, USP, São Paulo, SP, 2019.

PANTALEÃO, P. F.; VEIGA, H. M. S. Bem-Estar no Trabalho: Revisão Sistemática da Literatura Nacional na Última Década. **Revista HOLOS**, v5, 2019.

PAZ, M. G. T.; FERNANDES, S. R. P.; CARNEIRO, L. L.; MELO, E. A. A. Bem-estar pessoal nas organizações e qualidade de vida organizacional: O papel mediador da cultura organizacional. **Revista de Administração Mackenzie**, v.21, n.1, p. 1–37, 2020.

PEREIRA, J. J. BARBOSA, J. K. D.; SARAIVA, C.M. Sobre o tempo livre na era do teletrabalho. **Revista Caderno de Administração**, v.29, n.1, p. 114-131, jan-jun, 2019.

PEREIRA, M. N.; TREVELIN, A. T. C. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: a importância das pessoas nas organizações. **Revista Interface Tecnológica**, v. 17, n. 1, p. 219–231, 2020. Disponível em: <<https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/716>>. Acesso em: 19/10/ 2023.

PINTO, M. C. A.; LOT, P. **Código de Barras: Um estudo de múltiplos casos**. Trabalho de Conclusão de Curso (bacharelado em Engenharia de produção) - Universidade São Francisco, Campinas, 2014.

RAMOS, D. K. R.; PAIVA, I. K. S. D.; GUIMARÃES, J. Pesquisa qualitativa no contexto da Reforma Psiquiátrica brasileira: vozes, lugares, saberes/fazer. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 839-852, 2019.

ROSSI, V. A. *et al.* Reflexões sobre bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Revista Organizações em contexto**, São Bernardo do Campo, V.16, n. 31, p. 151-175, jan -jun. 2020.

SANTOS, E. A. N. **Inclusão das pessoas com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade no ambiente Laboral**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em direito) - Faculdade Internacional da Paraíba, Paraíba, PB, 2023.

SANTOS, M. M. O.; QUEL, L. F.; VIEIRA, A. M.; ROSINI, A. M. Indicadores de desempenho e engajamento profissional em organizações inovadoras. **Revista de Gestão e Secretariado, GESEC**, São Paulo, v.10, n.1, p. 192-212, jan.-abr. 2019.

SCHNEIDER, A. J. F. *et al.* **Gestão do Desempenho: A gestão de desempenho como vantagem competitiva para a empresa Intechlog**. Trabalho de Especialização (Especialização de negócios) - Fundação Dom Cabral, FDC, Rio Grande do Sul, RS, 2022.

SEQUESSEQUE, R. M. A. C. **A Motivação Para o Desempenho Profissional: Caso de Estudo**. Trabalho de Dissertação (Mestrado em Gestão Estratégica e Recursos Humanos) - Instituto Politécnico de Setúbal, IPS, 2019.

SILVA, A. K. F. **Análise de práticas de gestão de pessoas na construção civil**. 2018. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em engenharia civil) - Universidade federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, 2018.

SILVA, H. T. M. **A Importância de metodologias de priorização no processo de gestão de portfólio de projetos**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado em administração) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, MA, 2020.

SOARES, A. F.; GUTIERREZ, D. M. D.; REZENDE, G. C. A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas. **GIGAPP Estudos Working Papers**, v.7, n.154, p. 275-29, 2020.

SOUSA, A. S. OLIVEIRA, S. O.; ALVES, L. H. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v.20, n.43, p.64-83, 2021.

SOUZA, M. R. J.; CUNHA, P. H. B. A importância da Gestão do Tempo para o modelo de trabalho Home Office. **Revista Boletim do Gerenciamento**, Rio de Janeiro, v.24, n.1, p. 61-68, 2021.

TAVARES D.; LOPES, N.; GONÇALVES, C. M. Transformações do trabalho em contextos de pressão para o desempenho profissional. **OpenEdition Journals**, 2022. Disponível em: <<http://journals.openedition.org/spp/10704>>. Acesso em: 19/10/2023.

TEAM ASANA. **Matriz de Eisenhower: como priorizar os seus afazeres**. 2022. Disponível em: <<https://asana.com/pt/resources/eisenhower-matrix>>. Acesso em: 23/09/2023.

VIDAL, M. A Gestão do Tempo no Trabalho Docente: Uma Análise de Gênero no Contexto da Pandemia. **Revista Interações**, v.16, n.54, p. 94–105, 2020.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 3. ed. Porto Alegre, RS: Bookman, 2005. 212 p.

ZARPELAM, J. B. **Aplicação da matriz GUT na priorização de tarefas no setor financeiro de uma empresa de bebidas**. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Gestão de Negócios com Ênfase em Gerenciamento de Projetos) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Londrina, PR, 2020.

ZENATTA, C. *et al.* Bem-estar Psicológico e Percepção de Suporte Social: Uma Análise Sobre Idosos e a Pandemia Covid19. **Revista Valore**, Volta Redonda, v.6, p. 120-135, 2021.

APÊNDICE A

Parte I – Perfil dos Entrevistados

Gênero: () Feminino () Masculino () Outro

Idade: _____

Qual curso superior está cursando? _____

Qual cargo trabalha atualmente? _____

Quantos anos trabalha na organização? _____

Parte II - A Gestão do Tempo

1. Em sua opinião, quais as principais consequências de uma má gestão do tempo para trabalhadores universitários?
2. Quais estratégias ou métodos de gestão de tempo você utiliza para conciliar trabalho e estudo de forma equilibrada e eficiente? Justifique sua resposta.
3. Você acredita que a gestão do tempo é uma competência importante para o sucesso profissional e acadêmico? Por quê?

Parte II - O Bem-estar

4. Você sente que consegue se dedicar igualmente tanto ao trabalho quanto aos estudos sem prejudicar o seu bem-estar? Justifique sua resposta.

5. Na sua opinião, a experiência de estudar e trabalhar tem mais aspectos positivos ou negativos em relação ao seu bem-estar? Por quê?
6. Na sua perspectiva, quais medidas poderiam ser adotadas para melhorar o bem-estar dos alunos que trabalham?

Parte III - A Produtividade

7. Quais fatores você considera que mais impactam negativamente sua produtividade como trabalhador e universitário? E quais estratégias você utiliza para mitigar esses impactos?
8. Você acredita que a sua produtividade é influenciada pela sua motivação e engajamento nas atividades acadêmicas/profissionais? Justifique sua resposta.
9. Em sua percepção, qual é o papel do equilíbrio entre vida pessoal, acadêmica/profissional na sua produtividade? Como você busca alcançar esse equilíbrio? Justifique sua resposta.