

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS EXATAS E APLICADAS
DEPARTAMENTO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO

ASPECTOS ERGONÔMICOS E PSICOSSOCIAIS DA DUPLA JORNADA DE
ESTUDANTES TRABALHADORES

MATHEUS MOREIRA MARQUES

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

João Monlevade / Minas Gerais

Junho 2018

MATHEUS MOREIRA MARQUES

**ASPECTOS ERGONÔMICOS E PSICOSSOCIAIS DA DUPLA JORNADA DE
ESTUDANTES TRABALHADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Engenharia de Produção do Departamento de Engenharia de Produção da Universidade Federal de Ouro Preto, como parte das exigências para obtenção de grau de Bacharel em Engenharia de Produção.

Orientação: Prof Dr. Gilbert Cardoso Bouyer

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

João Monlevade / Minas Gerais

Junho 2018

M357a Marques, Matheus Moreira.
Aspectos ergonômicos e psicossociais da dupla jornada de estudantes trabalhadores [manuscrito] / Matheus Moreira Marques. - 2018.

52f.: il.: color.

Orientador: Prof. Dr. Gilbert Cardoso Bouyer.

Monografia (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto. Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas. Departamento de Engenharia de Produção.

1. Engenharia de produção. 2. Trabalho - Aspectos psicológicos. 3. Ergonomia. 4. Sistema de turnos de trabalho. I. Bouyer, Gilbert Cardoso. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU: 331.311

ATA DE DEFESA

Aos 06 dias do mês de julho de 2018, às 11 horas, no Laboratório de Ergonomia deste instituto, foi realizada a defesa do Trabalho de Conclusão de Curso pelo aluno Matheus Moreira Marques, sendo a comissão examinadora constituída pelos professores:

Isabela Carvalho de Moraes, Jean Carlos M. Alves e Gilbert Cardoso Bouyer. O aluno apresentou o trabalho intitulado: "Aspectos Ergonômicos e Psicossociais da Dupla Jornada de Estudantes Trabalhadores".

A comissão examinadora deliberou pela:

Aprovação

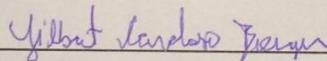
Aprovação com Ressalva - Prazo concedido para as correções: _____

Reprovação com Ressalva - Prazo para marcação da nova banca: _____

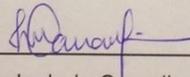
Reprovação

do aluno, com a nota 8,5. Na forma regulamentar e seguindo as determinações da resolução COEP12/2015 foi lavrada a presente ata que é assinada pelos membros da comissão examinadora e pelo aluno.

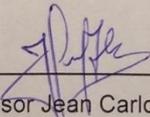
João Monlevade, 06 de julho de 2018.



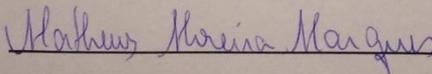
Gilbert Cardoso Bouyer
Professor Orientador



Professora Isabela Carvalho De Moraes



Professor Jean Carlos M. Alves

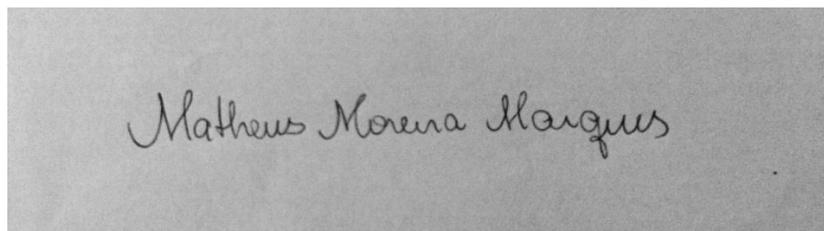


Matheus Moreira Marques

TERMO DE RESPONSABILIDADE

O texto do trabalho de conclusão de curso intitulado “**Aspectos Ergonômicos e Psicossociais da Dupla Jornada de Estudantes Trabalhadores** ” é de minha inteira responsabilidade. Declaro que não há utilização indevida de texto, material fotográfico ou qualquer outro material pertencente a terceiros sem o devido referenciamento ou consentimento dos referidos autores.

João Monlevade, 21 de Junho de 2018

A rectangular box containing a handwritten signature in cursive script that reads "Matheus Moreira Marques".

Matheus Moreira Marques

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado a oportunidade de crescimento, ter me abençoado em todos os momentos, pela força e coragem para continuar buscando meus objetivos e enfrentando todos os obstáculos.

Agradeço imensamente aos meus pais, por não medirem esforços para me ajudar a construir um futuro melhor. Por serem o meu porto seguro, pela compreensão e por compartilharem todos os momentos bons e difíceis.

Aos meus irmãos que sempre acreditaram em meu potencial e sempre estiveram ao meu lado.

A minha família que sempre torceu pela minha vitória e por colaborarem, cada um da sua maneira.

Ao professor Gilbert Cardoso Bouyer pela paciência na orientação e incentivo que tornaram possível a conclusão desta monografia.

A todos os funcionários e principalmente aos professores por compartilharem seus conhecimentos, experiências e por serem parte desse crescimento.

Aos amigos agradeço pelos conselhos, amizade e por acreditarem em minha capacidade.

RESUMO

No mundo contemporâneo, observa-se cada vez mais a necessidade de desempenhar uma atividade remunerada ao mesmo tempo em que se busca melhores condições de vida por meio dos estudos. Perante esse contexto, foi realizada uma análise dos aspectos ergonômicos e psicossociais com os estudantes trabalhadores da Universidade Federal de Ouro Preto - campus João Monlevade. O intuito foi de compreender as estratégias operatórias e as formas como os estudantes elaboram mecanismos para lidar com as dificuldades da dupla jornada de estudos e trabalho. As informações foram obtidas por meio de questionário online e posteriormente foram selecionados aleatoriamente quinze estudantes para a realização de entrevistas individuais. Portanto, o presente trabalho, aprofundou o conhecimento sobre a realidade vivenciada pelos estudantes trabalhadores, as regulações e os constrangimentos sofridos no desempenho das atividades. Como conclusão, foi visto a necessidade de uma melhor articulação entre instituição, docentes e discentes.

Palavras- chave: Análise ergonômica do trabalho, análise psicossocial, dupla jornada

ABSTRACT

In the contemporary world, there is an increasing need to perform a paid activity while at the same time seeking better living conditions through studies. In this context, an analysis of ergonomic and psychosocial aspects was carried out with working students of the Federal University of Ouro Preto - João Monlevade campus. The aim was to understand the operative strategies and the ways in which the students elaborate mechanisms to deal with the difficulties of the double journey of study and work. The information was obtained through an online questionnaire and fifteen students were randomly selected for individual interviews. Therefore, the present work, deepened the knowledge about the reality experienced by the student workers, the regulations and the constraints suffered in the performance of the activities. As a conclusion, it was seen the need of a better articulation between institution, teachers and students.

Keywords: Ergonomic analysis of work, psychosocial analysis, double journey

LISTA DE ABREVIATURAS

ABERGO – Associação Brasileira de Ergonomia

AET – Análise Ergonômica do Trabalho

IAE – Associação Internacional de Ergonomia

IES – Instituição de Ensino Superior

SELF – Sociedade de Ergonomia de Língua Francesa

UFOP – Universidade Federal de Ouro Preto

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1: Ação possível sobre os objetivos e meios.....</i>	<i>19</i>
<i>Figura 2: Esquema geral da abordagem</i>	<i>22</i>
<i>Figura 3: Idade da população de estudo</i>	<i>24</i>
<i>Figura 4: Período acadêmico.....</i>	<i>25</i>
<i>Figura 5: Modalidade de vínculo empregatício.....</i>	<i>26</i>
<i>Figura 6: Ramos de atuação</i>	<i>27</i>
<i>Figura 7: Bonificação por produção, metas, horas extra.....</i>	<i>28</i>
<i>Figura 8: Dedicção semanal ao trabalho</i>	<i>29</i>
<i>Figura 9: Reprovação em disciplina devido ao trabalho</i>	<i>30</i>
<i>Figura 10: Prática de atividade física</i>	<i>31</i>
<i>Figura 11: Frequência da prática de atividades físicas</i>	<i>32</i>
<i>Figura 12: Flexibilidade no trabalho em relação a compromissos estudantis.....</i>	<i>34</i>
<i>Figura 13: Meios de transporte mais utilizados</i>	<i>37</i>
<i>Figura 14: Meios de transporte e impedimentos</i>	<i>38</i>
<i>Figura 15: Considera o trabalho estressante</i>	<i>39</i>
<i>Figura 16: O uso de bebidas alcoólicas.....</i>	<i>40</i>
<i>Figura 17: Atividade e a demanda de tempo</i>	<i>41</i>
<i>Figura 18: A frequência a um psicólogo.....</i>	<i>42</i>
<i>Figura 19: A necessidade de frequentar um psicólogo.....</i>	<i>43</i>
<i>Figura 20: Empresa oferece suporte a psicólogos.....</i>	<i>44</i>

SUMÁRIO

1	Introdução	12
1.1	Objetivo geral	13
1.2	Objetivos específicos	14
1.3	Justificativa	14
2	Revisão da Literatura.....	15
2.1	Ergonomia.....	15
2.2	Análise Ergonômica do Trabalho	16
2.3	Análise Psicossocial.....	18
2.4	Modos operatórios e regulações	18
3	Metodologia.....	21
4	Análise dos resultados	24
5	Considerações finais	46
	Referências	47

1 Introdução

Verifica-se que a saúde mental do trabalhador está intrinsecamente relacionada com o estilo de organização do trabalho empregada (DEJOURS, 1999). No cenário produtivo contemporâneo, segundo este autor, o sofrimento psíquico é um mal que merece atenção dos estudiosos das áreas afins, visto que o sofrimento que não pode ser transformado pode se converter em problemas de natureza psíquica. Isso já foi afirmado para os profissionais em geral que não estão envolvidos em atividades de estudo.

Como todo trabalhador enfrenta dificuldades e problemas tácitos no trabalho, os mesmos certamente ocorrem no ambiente educacional, obrigando o estudante a adotar mecanismos e estratégias subjetivas e objetivas para enfrentar o problema e, em especial, o sofrimento (DEJOURS, 1999). Um agravante do presente caso é verificado quando se acumulam (e até mesmo entram em conflito) as atividades de trabalho e as atividades da vida acadêmica. A conjunção dessas duas dimensões da vida trabalho-estudo pode potencializar as cargas de trabalho (GUÉRIN et. al., 2001) em seus aspectos físico, psíquico e cognitivo. Se as estratégias adotadas não forem suficientes para enfrentar o problema, abre-se espaço para as descompensações de ordem psíquica e até física (DEJOURS, 1999).

Acredita-se (e isso será verificado pelo presente estudo) que a carga de trabalho da atividade profissional se acumula ou se “associa” com a carga cognitiva das atividades de estudo, gerando graves sobrecargas sobre o aparelho mental dos estudantes trabalhadores, em especial o aumento da carga psíquica e seus efeitos deletérios sobre a saúde (DEJOURS, 1999).

Uma organização do trabalho – serviços e indústrias, por exemplo - ou um sistema de produção - consistem em coletivos, na maioria das vezes, assolados pelo sofrimento social, isto é, sofrimento no trabalho (BOUYER, 2015). A flexibilização e a intensificação geral do trabalho levam a novas penosidades. O sofrimento no trabalho é sempre um sofrimento social. Coletivos inteiros são submetidos às exigências exageradas de ultrapassar metas elevadas de produção.

O dismantelamento das relações sociais, no atual cenário produtivo (indústrias, serviços, etc.), devido às exigências de metas elevadas de produção, junto com as avaliações individualizadas e exorbitantes, é a força motriz do sofrimento psíquico no trabalho. Pois quando não se tem o amparo do coletivo para, em conjunto, transformar este sofrimento

social, começam a emergir as diversas patologias engendradas em um universo social, mas experimentadas puramente na vivência individual (DEJOURS, 1999). Atualização da dominação sob a forma de constrangimentos ou de violência simbólica, fragilização dos apoios intersubjetivos. Isso é vivenciado pelos estudantes trabalhadores.

É recorrente encontrar pessoas que desempenham a jornada de estudos concomitantemente ao trabalho. Para Mondardo e Pedon (2005), a exaustiva rotina de estudos pode se tornar um potencial estressor, pois junto à vida acadêmica, há o aumento da responsabilidade, ansiedade e competitividade. Em decorrência da alta carga de tarefas desempenhada nos âmbitos do ofício e aprendizagem, é necessário o desenvolvimento de habilidades para que se consiga tolerar a escassez do tempo livre.

A carga de trabalho aliada aos estudos pode gerar fadiga nos estudantes. O cansaço pode ser decorrente de acordar cedo e dormir tarde, dependendo ainda da utilização do transporte público para chegar ao trabalho. Além disso, a carga de trabalho da atividade realizada durante o dia pode se converter em cansaço mental, que reflete no desempenho acadêmico. Esse estudante muitas vezes é reprovado nas disciplinas, uma vez que não consegue se adaptar ao ritmo de acordar cedo e permanecer fora de casa sem repousar em momento algum.

Observa-se a ausência de suporte a esses estudantes trabalhadores, uma vez que a realidade não compreendida pela Universidade Federal de Ouro Preto - campus João Monlevade, deixa os estudantes à deriva, sem apoio para conciliar a sua dupla jornada.

Um estudo a fundo das estratégias operatórias dos estudantes trabalhadores, as formas como elaboram mecanismos para lidar com as dificuldades da dupla jornada de trabalho e estudos, pode permitir encontrar formas de enfrentamento e luta contra os problemas gerados pela sobrecarga de atividades de diferentes naturezas.

1.1. Objetivo geral

O presente trabalho destaca como objetivo geral “compreender as estratégias empregadas pelos estudantes trabalhadores da UFOP em João Monlevade para conciliar trabalho e estudos”, bem como os constrangimentos que esta dupla jornada provoca, além do sofrimento psíquico e possíveis patologias de natureza física e/ou psíquica. Para isso, propõe realizar a Análise Ergonômica e Psicossocial da dupla jornada de estudantes trabalhadores.

1.2. Objetivos específicos

- Apontar os efeitos que os constrangimentos (*contraintes*) a que os estudantes trabalhadores estão sujeitos causam em seu aparelho psíquico;
- Relatar as cargas de trabalho sob o olhar físico, psíquico e cognitivo e como a jornada de estudos e trabalho intensificam os sintomas provenientes dessa sobrecarga;
- Caracterizar os impactos na vida fora do trabalho e fora da universidade das atividades de trabalho e de estudo, conforme abordagem psicossocial;
- Compreender os mecanismos e estratégias de defesa empregados contra o sofrimento da condição de estudantes trabalhadores.

1.3. Justificativa

É possível que a simultaneidade do trabalho com as tarefas universitárias gere problemas comportamentais ou até mesmo de saúde, como a utilização funcional de drogas ou álcool de modo a tolerar os contratempos e a carga do trabalho (LIMA, 2010). Com o propósito de entender de forma coerente as análises, serão utilizados métodos da Ergonomia para o estudo da associação do trabalho com as tarefas universitárias. Dessa forma, a pesquisa poderá proporcionar resultados capazes de entender a rotina do estudante trabalhador e, a partir de tais resultados, propor soluções que podem auxiliá-los a obter melhor qualidade de vida na dupla jornada estudo e o trabalho.

2 Revisão da Literatura

2.1 Ergonomia

A literatura descreve a ergonomia como a derivação de “*ergonomos*”, onde *ergon* significa o trabalho no sentido de atividade e *nomos* leis. Desta forma, a ergonomia consiste em aplicar técnicas que assegurem a adaptação do posto de trabalho ao homem. Estas devem levar em consideração o bem estar físico e psíquico dos trabalhadores, considerando as aptidões e limitações de cada um.

No ano de 1970, a *Société d’Ergonomie de Langue Française (SELF)* propôs como definição: “Ergonomia pode ser definida como a adaptação do trabalho para os seres humanos, mais especificamente, como a implementação de conhecimentos científicos relativos aos seres humanos e necessários para projetar ferramentas, máquinas e dispositivos que podem ser usados com o máximo conforto, segurança e eficiência.” (SELF, 1970).

A Associação Internacional de Ergonomia (IAE) nos anos 2000 a definiu como: “A Ergonomia (ou Fatores Humanos) é uma disciplina científica relacionada ao entendimento das interações entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas, e à aplicação de teorias, princípios, dados e métodos a projetos a fim de otimizar o bem estar humano e o desempenho global do sistema. Os ergonomistas contribuem para o planejamento, projeto e a avaliação de tarefas, postos de trabalho, produtos, ambientes e sistemas de modo a torná-los compatíveis com as necessidades, habilidades e limitações das pessoas.” (ABERGO, 2000).

A ergonomia é capaz de auxiliar na solução de problemas sociais essencialmente relativos a saúde, segurança, conforto e eficiência dos trabalhadores (DANIELLOU, 2004; FALZON, 2007; GUÉRIN et al., 2001, DUL e WEERDMEESTER; 2004). Para Abrahão et al (2009), a Associação Internacional de Ergonomia divide a ergonomia em três eixos de atuação, sendo que o profissional ergonomista poderá atuar nos seguintes ramos: ergonomia física, ergonomia cognitiva e ergonomia organizacional.

A ergonomia física, que concerne a anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica e a sua relação com a atividade física. Nessa categoria incluem-se tópicos relevantes como: estudo da postura de trabalho, manuseio de materiais, movimentos repetitivos, distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho, projeto de posto de trabalho, segurança e saúde (ABRAHÃO et.al., 2009).

A ergonomia cognitiva, que é relativa aos processos mentais, tais como percepção, memória, raciocínio e resposta motora, e seus efeitos nas interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema. Nessa categoria incluem-se tópicos relevantes como: estudo da carga mental do trabalho, tomada de decisão, desempenho especializado, interação homem-computador, estresse profissional, confiabilidade humana e treinamento quando relacionados a projetos envolvendo seres humanos e sistemas (ABRAHÃO et.al., 2009).

Por fim, a ergonomia organizacional, que é relativa a otimização dos sistemas sociotécnicos, incluindo suas estruturas organizacionais, regras e processos. Os tópicos relevantes abordados nessa categoria são referentes a: comunicação, gerenciamento de recursos dos coletivos de trabalho, projeto de trabalho, organização temporal do trabalho, trabalho em grupo, projeto participativo, novos paradigmas do trabalho, trabalho cooperativo, cultura organizacional, organizações em rede, teletrabalho gestão da qualidade (ABRAHÃO et.al., 2009).

A especificidade da ergonomia reside na sua tensão entre dois objetivos: um centrado na organização que pode ser apreendida sob diferentes dimensões: eficiência, produtividade, confiabilidade, qualidade; o outro é voltado para as pessoas e preocupa-se com a segurança, saúde, conforto, facilidade de uso, satisfação. Nenhuma outra disciplina explicita claramente este duplo objetivo. Os ergonomistas podem tender mais para um do que para o outro desses objetivos. Mas, ninguém pode pretender ser ergonomista se ignorar um desses objetivos. (FALZON, 2004, p.8)

2.2 Análise Ergonômica do Trabalho

A Análise Ergonômica do Trabalho (AET) visa investigar as adaptações desenvolvidas pelos trabalhadores de modo a melhorar o desempenho ao realizar tarefas. Para Falzon (2007, p. 9), tarefa pode ser definida como “o que se deve fazer, o que é prescrito pela organização”. Segundo o autor, o prescrito não corresponde muitas vezes com a realidade, o que é necessário são as regulações, isto é, as atividades são adaptadas para o bom desenvolvimento das tarefas.

Guérin et al. (2001) sentenciam que a AET pode ser entendida como a análise das estratégias (regulação, antecipação) utilizadas pelo trabalhador para gerenciar a análise do conjunto homem/tarefa. Dessa forma, o método tem como objetivo “observar, avaliar e

analisar as ligações existentes entre demandas de doenças, acidentes e produtividade com as condições de trabalho, os sistemas e a organização do trabalho” (LOPEZ, 2015).

Iida (2005, p.60) declara que a AET tem como propósito a aplicação dos conhecimentos da ergonomia para analisar, diagnosticar e corrigir uma circunstância real de trabalho. Para Wisner (1995), a AET é cada vez mais utilizada uma vez que fornece uma descrição exaustiva das atividades de determinados operadores em fases de implementação do sistema técnico que é considerado crítico.

Para Ferreira (2015) uma das características da AET é melhorar as condições do trabalho dos trabalhadores analisados. A eficácia consiste em criar um espaço para ampliar a regulação individual e coletiva da atividade e da carga de trabalho a ela associada (ASSUNÇÃO; LIMA, 2003).

Guérin et. al. (2001) afirmam que:

Os resultados das análises ergonômicas do trabalho permitem ajudar na concepção dos meios materiais, organizacionais e em formação, para que os trabalhadores possam realizar os objetivos esperados em condições que preservem seu estado físico, psíquico e vida social.

Ferreira e Righi (2009) descrevem a AET como meio de estudo das consequências físicas e psicológicas resultantes da atividade humana em meio laboral. Assim embasa-se na compreensão da situação de trabalho a confrontando com aptidões e limitações dos trabalhadores. Baseado nessa afirmação, constatar quais são os acontecimentos que geram o sofrimento (DEJOURS, 1999) e a partir disso propor soluções para melhorias.

A Análise Ergonômica está tradicionalmente ligada à Ergonomia Corretiva - ou de Manutenção - onde o trabalho é analisado conforme a tarefa que já é executada, podendo ser dividido em duas técnicas de análise, a saber: técnicas objetivas e técnicas subjetivas. A técnica objetiva (ou direta) se dá por meio do registro das atividades ao longo de um período pré-determinado de tempo, através de observações – “a olho nu” e/ou assistida por meio audiovisual. A observação é o método mais utilizado numa Análise Ergonômica, uma vez que permite uma abordagem de maneira global da atividade no trabalho. A técnica subjetiva (ou indireta) é composta por questionários, check-lists e entrevistas. O questionário requer um maior tempo do pesquisador, ou então um maior número de pesquisadores, no entanto, é uma aplicação bastante oportuna em um grupo restrito de pesquisados (Lima, 2004, p.2).

Assim, fica claro que a AET deve ser realizada baseada na atividade de trabalho real. E para o ergonomista, o nível de consciência da atividade é de suma importância para implementação das ações ergonômicas resultantes do diagnóstico feito e da transformação desejada (PIZO e MENEGON, 2010).

2.3 Análise Psicossocial

A análise psicossocial envolve fatores de como conciliar a vida pessoal e social em conjunto com o ambiente em que está inserido. Segundo Ceballos-Vásquez et al. (2015), as causas psicossociais podem ser agrupadas como as (a) demandas psicológicas, (b) equilíbrio entre tarefas e tempo para o trabalho, família e atividades sociais; (c) controle sobre o trabalho; (d) apoio social e instrumental de colegas e superiores; (e) qualidade da liderança; (f) recompensas do trabalho; e (g) segurança do emprego. Os trabalhadores de turno têm dificuldade em descansar, uma vez que o repouso não segue o relógio biológico, ficando fadigado mesmo após horas de sono (CEBALLOS-VÁSQUEZ et al., 2015).

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (1984):

Fatores psicossociais no trabalho referem-se a interações entre e no meio do ambiente de trabalho, o conteúdo do trabalho, a organização das condições e capacidades dos trabalhadores, necessidades, cultura, considerações extra-emprego que podem, através de percepções e experiência, influenciar a saúde, desempenho e satisfação no trabalho.

Para Fernandes e Pereira (2016), “O ambiente psicossocial de trabalho deteriorado associa-se a indicadores de saúde física e saúde mental débeis. É também fator de risco para o desenvolvimento de quadros clínicos de gravidade moderada a severa, predizendo absentismo ou intenção de deixar o trabalho”.

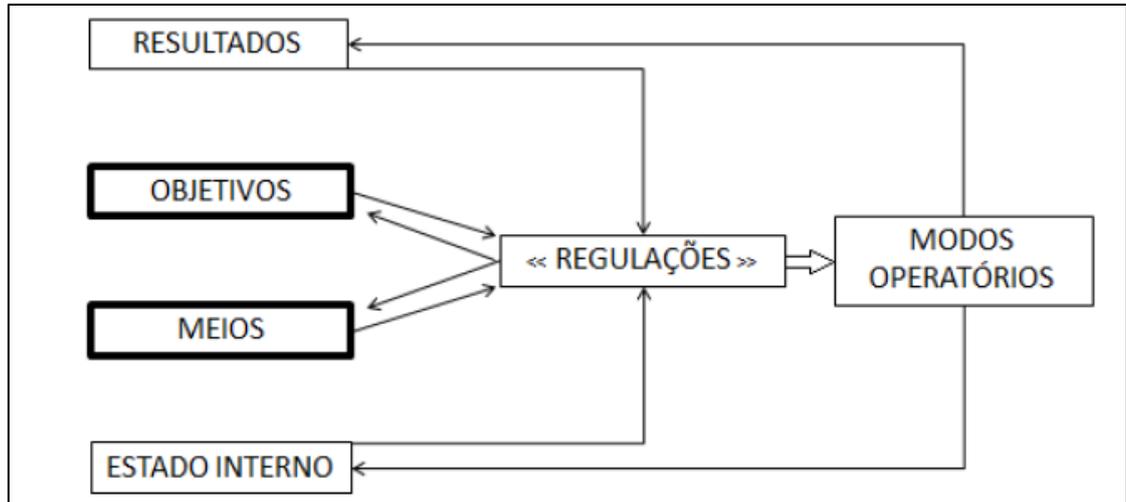
2.4 Modos operatórios e regulações

Pode-se inferir que o trabalhador encontra-se num impasse no trabalho para garantir o cumprimento da tarefa a este destinada. Para Guérin et al. (2001), tem-se a contradição entre o trabalho prescrito “ o que é pedido”, e o trabalho real “ o que a coisa pede”. O trabalho prescrito busca estabelecer a forma como o trabalho deve ser executado, levando em consideração por exemplo o manuseio correto de ferramentas e equipamentos, os modos operatórios e as regras por respeitar . Por outro lado, o trabalho real é fundamentado na atividade que sintetiza e integra os diferentes fatores que estruturam o processo de trabalho (FERREIRA e FREIRE, 2001).

É nessa circunstância que surge o processo de regulação do trabalho, onde o indivíduo busca por meio dos seus conhecimentos atingir os resultados pré determinados. Neste estudo em especial, o estudante busca meios de desempenhar concomitantemente a jornada de estudos e trabalho.

Guérin et al. (2001) dissertam que os modos operatórios adotados pelos operadores são resultado de um compromisso que leva em conta os objetivos exigidos, os meios de trabalho, os resultados produzidos e seu estado interno. Sendo alguns destes fatores mutáveis pois estão num ambiente dinâmico.

Figura 1: Ação possível sobre os objetivos e meios



Fonte: Adaptado de GUÉRIN et al., 2001, p. 66.

Considerando uma situação de trabalho, é visto que o método de regulação empregado na elaboração dos modos operatórios, propicia a variação dos objetivos e meios para atender os resultados. Segundo Oliveira (2005), com a possibilidade da regulação, as chances de ocorrer adoecimento e acidente do trabalhador são menores. Mas com a impossibilidade da mesma, o adoecimento às custas do estado interno do trabalhador ocorre.

Assim, o ergonomista deve se atentar a todas as atividades, aos modos operatórios as regulações feitas de modo a garantir uma melhor qualidade de vida do trabalhador.

Em meio a estas dificuldades impostas pelo cenário contemporâneo do trabalho hipermoderno, encontram-se os trabalhadores estudantes, empenhados numa luta incessante contra o sofrimento social que se manifesta na interioridade do indivíduo. A promoção de formas de luta e de conjuração do sofrimento social e individual é uma das bandeiras da ergonomia e da psicologia do trabalho, bem como da psicossociologia do trabalho. Elo entre o coletivo e o individual. Engendrado na dimensão social e vivenciado na interioridade psíquica (no sentido de experiência vivida, incorporada num mundo material e social). Essas duas frases caracterizam o essencial da abordagem do sofrimento social ou sofrimentos sociais. É o sofrimento social que constitui a patogenia das organizações do trabalho (DEJOURS, 1999).

As dimensões psicológica e sociológica caminham em harmonia na abordagem do Sofrimento Social. O social, em pesquisas do mundo inteiro, vem se tornando objeto de análise científica no campo da saúde pública e coletiva. Embora o termo “sofrimento social” seja muito mais amplo e genérico que os termos “sofrimento no trabalho” e “sofrimento psíquico”, são indissociáveis, os três.

3 Metodologia

A natureza do estudo do trabalho é aplicada, sendo que, de acordo com Turrioni e Mello (2012, p.80), esta pesquisa tem como propósito a investigação de um problema real e que os resultados possam ser aplicados de imediato na solução do problema. Zanella (2009, p. 72) reitera que a natureza aplicada é também conhecida como pesquisa empírica, onde o pesquisador vai a campo para um melhor entendimento das relações sociais.

Em relação ao objetivo do estudo, este se trata de uma pesquisa exploratória - descritiva. Para Selltiz *et al.* (1987, p. 67 apud Gil, 1999, p. 41) as pesquisas exploratórias têm o objetivo de uma melhor familiarização com o problema estudado, a fim de torná-lo mais evidente. Assim sendo potencial na formulação de hipóteses. “A pesquisa exploratória depende muito da curiosidade e da percepção do pesquisador [...] embora não sejam as únicas determinantes de uma pesquisa exploratória de qualidade.” (MALHOTRA, 2011, p.58).

Considerando a abordagem da pesquisa, essa sendo classificada como qualitativa, uma vez que faz o levantamento de dados para interpretar comportamentos. Essa abordagem pode aprimorar as questões de pesquisa para provar ou não hipóteses auxiliando no processo de comparação dos dados com a bibliografia do estudo (GIL, 1999; SAMPIERI; COLLADO, LUCIO, 2006; TRIVIÑOS, 1987).

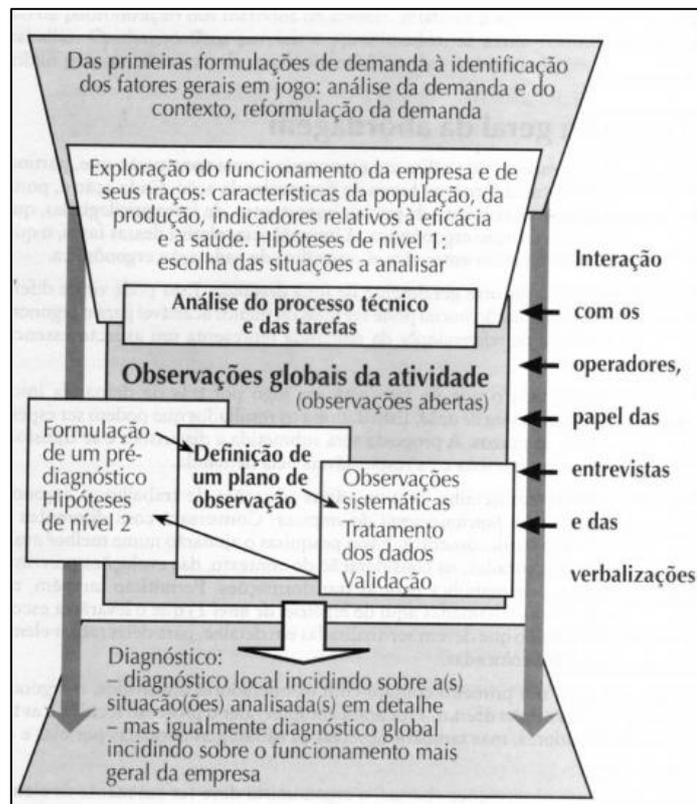
Na abordagem qualitativa, é importante compreender como as interações habituais ocorrem. Para Teis e Teis (2006), esta abordagem é também chamada de naturalística, pois não inclui o manejo de variáveis. É uma observação de situações da maneira em que ocorrem, permitindo ao pesquisador descrever o ponto de vista dos sujeitos estudados.

O método de pesquisa empregada, foi a Análise Ergonômica do Trabalho (AET), como alvitrado por Guérin *et. al.* (2001), que guarda semelhanças com os métodos anteriormente descritos. Este tipo de análise é feita no ambiente laboral com o intuito de melhorar as condições de trabalho em consonância a uma maior produtividade. Essa análise, está centrada no modo em como as tarefas são realizadas. A AET busca compreender a atividade de trabalho (trabalho real) em contraponto à tarefa (trabalho prescrito).

A compreensão da execução das tarefas, permite a empresa reconhecer quais os processos são executados com maior dificuldade pelo colaborador assim constatando os pontos relevantes para mudança das situações de trabalho (GUÉRIN *et al.*, 2001).

O processo da Análise Ergonômica deve levar em consideração as demandas específicas de cada empresa e focar nas intervenções a serem feitas. As principais etapas da construção de uma análise ergonômica do trabalho são apresentadas na Figura 2 abaixo:

Figura 2: Esquema geral da abordagem



Fonte: GUÉRIN et al., 2001, p. 86.

O primeiro passo da AET como proposto por Guérin et al. (2001), é composto pela análise da demanda, esta que pode surgir de diferentes grupos, como direção da empresa, trabalhadores ou organizações profissionais. A partir desse ponto, o ergonomista vai delimitar os problemas que serão abordados na proposta de ação. Estes problemas podem ser reformulados mais adiantes de acordo com as investigações, uma vez que a AET é um processo dinâmico.

O passo seguinte é a análise dos trabalhadores. Busca-se nessa etapa avaliar a relação entre empresa e trabalhador. Segundo D'Alva (2011) é feita a criação de um perfil dos trabalhadores, com informações como formação profissional e os efeitos do trabalho sobre a saúde deles. A necessidade do perfil é para antecipar soluções como, por exemplo ao detectar

um envelhecimento dos trabalhadores, fazer com que se tenha uma efetiva gestão do conhecimento na empresa para não haver perdas financeiras.

Realizado os passos anteriores, tem-se assim a análise da demanda, da tarefa e atividade. O que viabiliza a formulação do diagnóstico da AET, que respalda-se na síntese da ação ergonômica, tendo como base as hipóteses formuladas e assim constatando as patologias ergonômicas encontradas na situação de trabalho.

Guérin et al. (2001) salientam que “ a abordagem da AET não deve ser entendida como uma série de métodos a aplicar um após o outro”. A prosperidade da análise está relacionada às regulações feitas no decorrer da ação ergonômica.

A conjuntura da dupla jornada de estudos e trabalho acarretou na busca pela compreensão dos modos operatórios feitos. O estudo foi iniciado com o envio de um questionário para os estudantes que teve como intuito conhecer a relação entre o trabalho, faculdade os constrangimentos sofridos.

A partir disso, verbalizações foram feitas aleatoriamente com estudantes, para um melhor entendimento da carga de trabalho, das regulações feitas, dos constrangimentos e então a oportunidade desses relatarem algum fato que não foi bem esclarecido pelo questionário aplicado online.

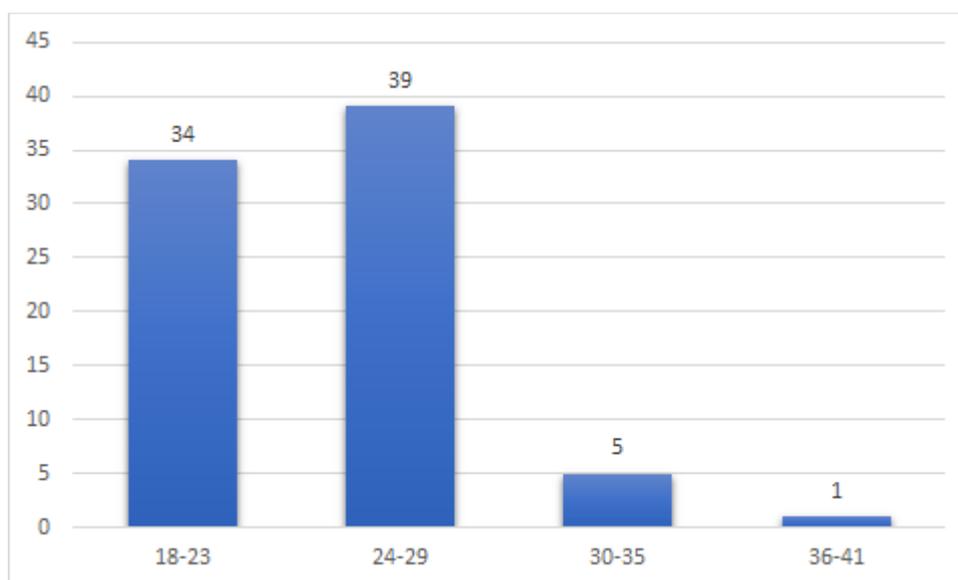
O estudo possibilitou que o autor utilizando as análises psicossocial e ergonômica do trabalho e observando as regulações, chegar a uma melhor compreensão da dupla jornada. Assim compreendendo e recomendando sugestões de articulações para o enfrentamento do problema.

4 Análise dos resultados

A partir do questionário aplicado aos alunos dos cursos de Engenharia e Sistemas de Informação da UFOP João Monlevade que estudam e trabalham, e fundamentando em alguns autores que tratam teoricamente as estratégias operatórias (GUÉRIN et. al., 2001) que os estudantes trabalhadores empregam na dupla jornada de trabalho e estudos, foi realizado uma análise dessas estratégias para propor ações individuais e coletivas para o enfrentamento do problema.

A primeira etapa da análise dos resultados, consistia na avaliação geral das respostas para uma visualização mais abrangente em relação à situação dos estudantes trabalhadores no campus. Sendo analisado a idade, o período acadêmico, a modalidade de vínculo empregatício e o relacionamento com a família. A partir das respostas, tentou-se verificar como esse contexto de trabalho e família influencia nas manobras a serem feitas por este como será tratado mais adiante.

Figura 3: Idade da população de estudo



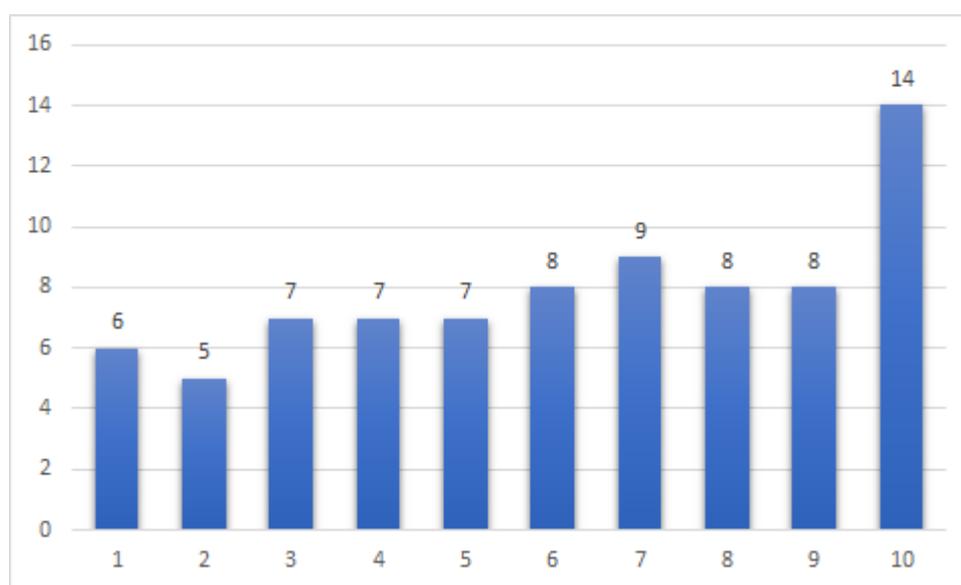
Fonte: Elaborado pelo autor

De modo a obter uma maior riqueza de detalhes sobre os modos operatórios utilizados, foram realizadas entrevistas individuais com um grupo de 15 pessoas escolhidas aleatoriamente dentre os que desempenham as atividades de estudo e trabalho. Destes setenta e três por cento se encontram no grupo de maior referência do estudo conforme a Figura 3, com idade variando entre 24 a 29 anos, sendo sessenta por cento dos interrogados compostos por homens. Todos os participantes são alunos de um dos cursos superiores na Universidade

Federal de Ouro Preto - Campus João Monlevade. De modo a preservar a identidade dos participantes, nomes fictícios foram adotados nos trechos das entrevistas.

A primeira pergunta questionava sobre a idade dos participantes. Considerando que a maioria dos estudantes ingressa no ensino superior concomitantemente no mercado de trabalho, logo após a conclusão do ensino médio, aos 18-19 anos de idade e a duração média dos cursos superiores são cinco anos, a maior parte do grupo de estudo está compreendido nesse intervalo.

Figura 4: Período acadêmico



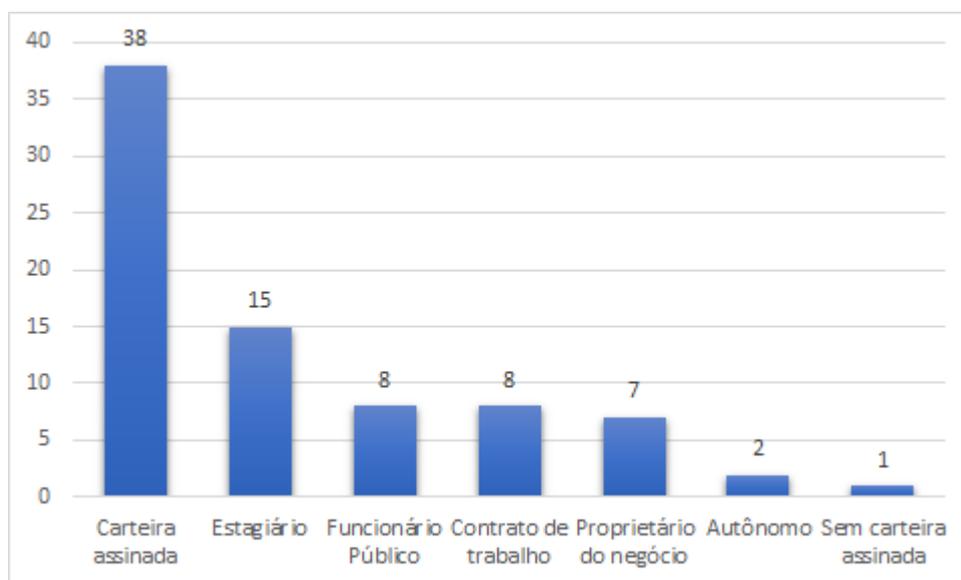
Fonte: Elaborado pelo autor

Como verificado na Figura 4, em relação ao período acadêmico, notou-se que não houve uma diferença significativa entre os períodos primeiro ao décimo, contribuindo para uma maior riqueza de dados, considerando as diferenças e particularidades presentes em cada um.

Foi possível observar que os estudantes estão realizando o estágio obrigatório ou se inserindo no mercado de trabalho. Mas a integração não é fácil, segundo Jesus et. al. (2013), a inserção depende de competências adquiridas durante a graduação, como por exemplo a liderança e as relações interpessoais. Esse dado tem importância para o estudo uma vez que indica que grande parte dos estudantes já estão em alguma ocupação, desempenhando assim a dupla função de estudos e trabalho.

A busca por uma atividade remunerada está intrinsecamente relacionada em adquirir uma maior maturidade e mais autonomia em relação aos pais. Pode-se inferir também a necessidade de contribuir com o orçamento familiar (WATARAI; ROMANELLI, 2010; SANTANA; DIMENSTEIN, 2005).

Figura 5: Modalidade de vínculo empregatício



Fonte: Elaborado pelo autor

Para o estudo, a modalidade de vínculo empregatício é importante pois o primeiro contato com o mercado de trabalho para alguns começa no estágio, sendo este no grupo de estudos a segunda maior ocorrência. O estágio é regido pela lei 11.788 de setembro de 2008, que o define como um ato educativo supervisionado de ensino e aprendizagem que visa o desenvolvimento para a vida cidadã e para o trabalho (BRASIL, 2008).

Como também visto na Figura 5, quarenta e oito por cento dos trabalhadores têm a carteira de trabalho assinada. De acordo com Meneguim e Bugarin (2008), isso garante benefícios como repouso semanal remunerado, contribuição para a seguridade social, direito a requerer seguro-desemprego e a ter uma compensação financeira no caso de demissão sem justa causa, licença gestante e paternidade. Sendo assim, este estudante está amparado em caso de eventualidades ou enfermidades.

Em relação aos proprietários do próprio negócio e os autônomos, foi visto que muitos não pagam a previdência social, assim não sendo amparado com os benefícios proporcionados

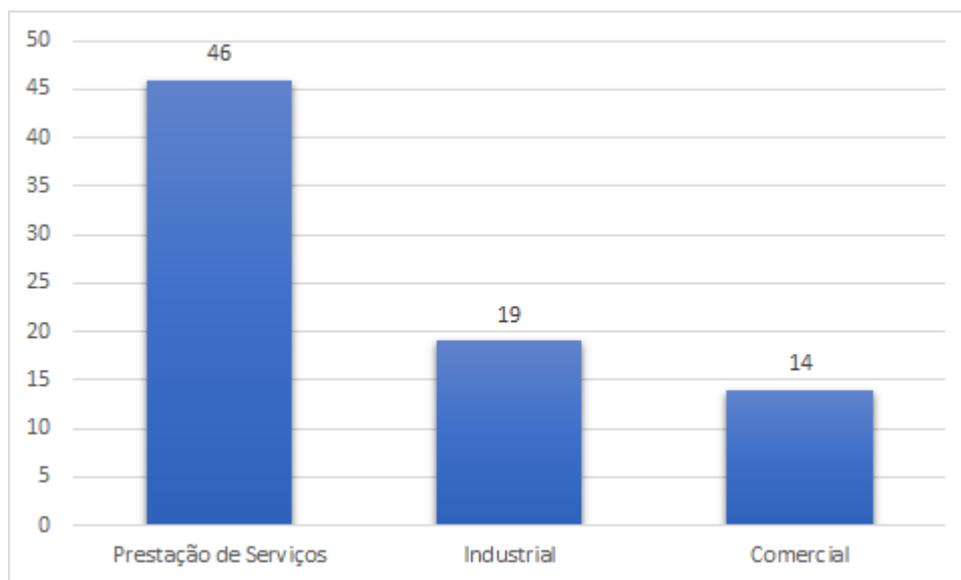
por essa, como citado acima. A jornada de trabalho dos mesmos supera o limite de 40 horas semanais, como relatado a seguir:

“ Por ser dono do negócio eu não posso simplesmente abrir as 8 horas e fechar as 18 horas. Tenho que chegar mais cedo e ver se está tudo em ordem.” (Marcos).

“ O pior pra mim é segunda feira pois tenho que dar entrada em todas as notas no sistema, ver os produtos que entraram e saíram, fazer o relatório para enviar para contabilidade e depois contar o estoque. Como é o dia que também chega mercadoria, às vezes fico até mais tarde pra contar o estoque e então entrar com os produtos que chegaram.”. (João).

Como observado, na cidade do estudo pelo fato de haver uma grande siderúrgica instalada, há um predomínio dos entrevistados que desempenham alguma função nesta empresa. Apesar de que, o setor com maior influência no estudo foi o setor terciário, também conhecido como setor de serviços, como pode ser observado na Figura 6.

Figura 6: Ramos de atuação



Fonte: Elaborado pelo autor

O setor de serviços tem muita representatividade na economia do Brasil, abrangendo as atividades de comércio e serviços como os transportes, comunicações, instituições financeiras, administrações públicas, escolas entre outros. Por ser um setor com muita competitividade, as empresas nele atuante demandam muito dos funcionários uma vez que

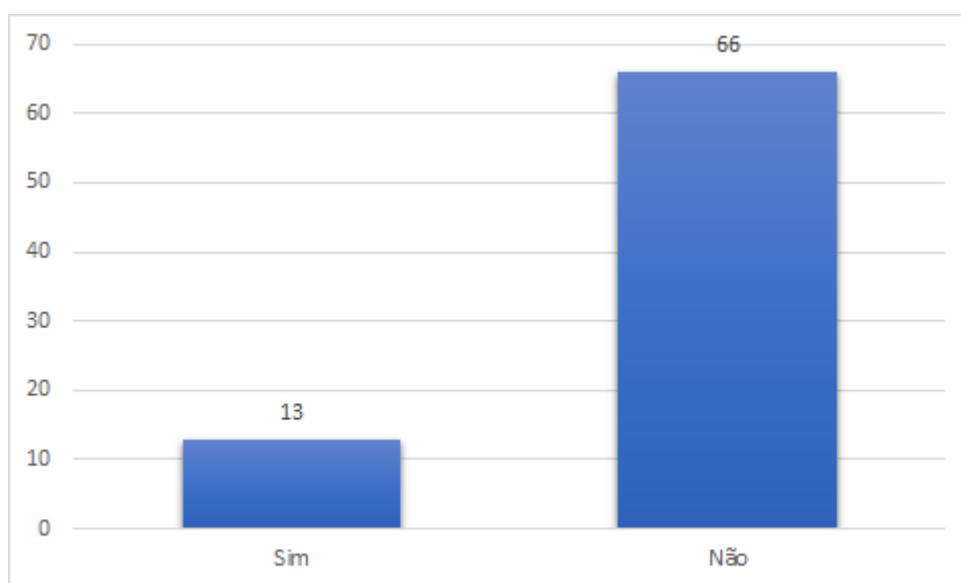
para ter um produto ou serviço competitivo, é necessário que se tenha qualidade, preço baixo e confiabilidade na entrega (MAIA, 2015).

No estudo realizado, os estudantes trabalhadores que atuam neste setor trabalham principalmente como atendentes, sendo eles de bancos ou de lojas. Metas de vendas e produtividade são impostas, de modo que este funcionário tem que regular o serviço, passando do trabalho prescrito para fazer o trabalho real (FALZON, 2007, p. 9), onde será necessário a utilização de artimanhas (DEJOURS, 2008, p.44) não previstas e que podem provocar algum acidente no local de trabalho e até mesmo aumentar a tensão psíquica devido a esse objetivo a ser alcançado.

Segundo economistas, com a globalização está ocorrendo a hipertrofia desse setor, que é um desenvolvimento desordenado e não sustentável. Com isso, há a marginalização da mão de obra, o que entra na Economia Subterrânea (RODRÍGUEZ LOZANO; CALDERÓN DIAZ, 2015) em que a mão de obra para ter um preço menor passa para informalidade e os direitos trabalhistas não são pagos.

Nas últimas décadas, há uma constante busca pela diminuição da jornada de trabalho em vista a um maior tempo livre. A gestão da jornada de trabalho se converteu em uma "ferramenta competitiva na redução de custos de produção" (DEMETRIADES; PEDERSINI, 2008, p. 48) das empresas. Como observado, em lugares como Japão, Estados Unidos e União Européia a fronteira entre tempo de trabalho e tempo livre tem diminuído, em compensação a utilização de horas extra aumentou.

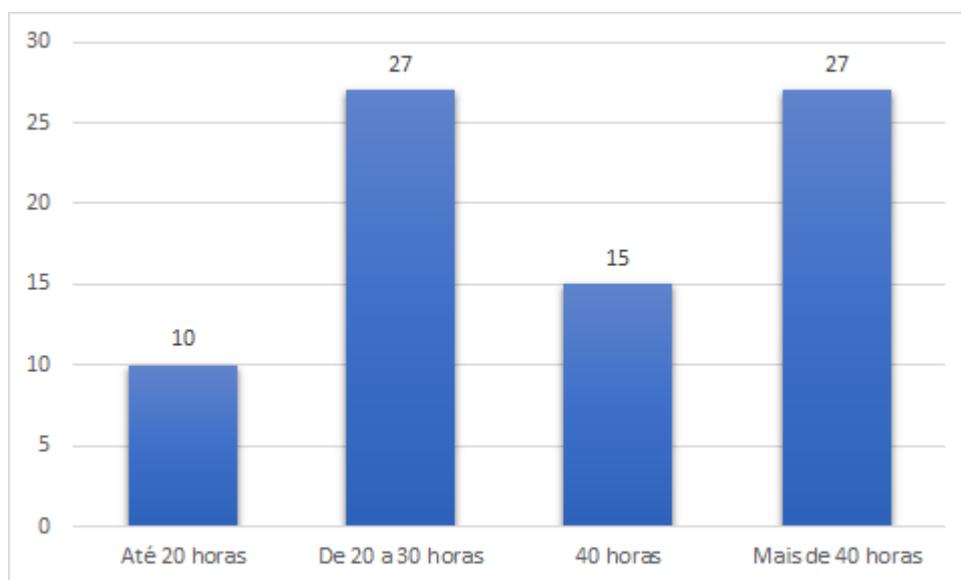
Figura 7: Bonificação por produção, metas, horas extra



Fonte: Elaborado pelo autor

Como mostrado na Figura 7, oitenta e três por cento dos entrevistados não recebem bonificação por produção ou por trabalharem horas extra. Pode-se considerar que este fato é um agravante desmotivador, uma vez que a compensação financeira para os entrevistados é mais importante do que as folgas que são proporcionadas por esses períodos extras.

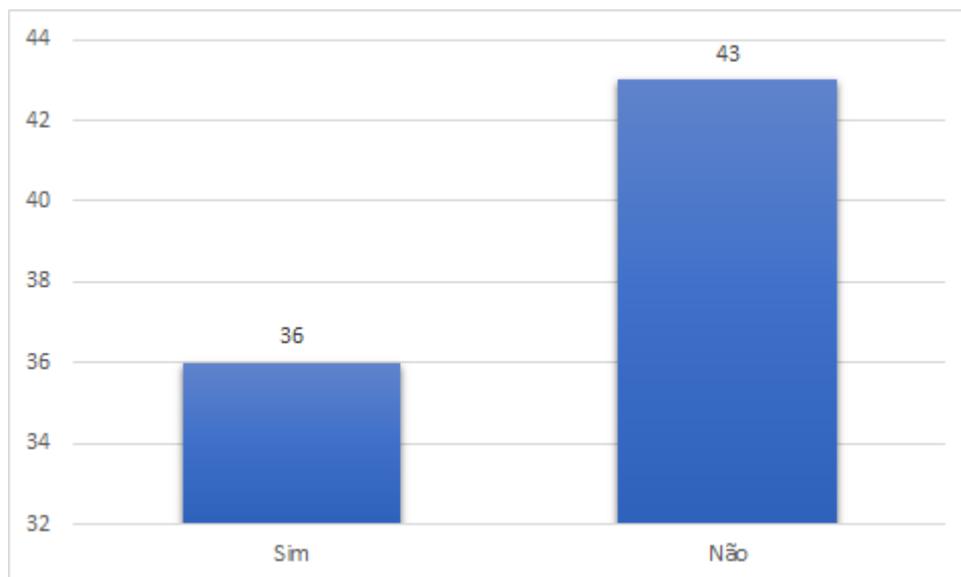
Figura 8: Dedicção semanal ao trabalho



Fonte: Elaborado pelo autor

O estudo revela que a maioria dos estudantes trabalha 40 horas semanais ou mais, de acordo com a Figura 8. A jornada semanal extrapolada inclui o trabalho aos finais de semana. É visto que o trabalho aos finais de semana tende a comprometer os estudos, uma vez que o tempo disponível para os mesmos acaba sendo consumido pela organização do trabalho. Isso vai impactar, conforme outros dados em análise, na existência de reprovações em disciplinas, conforme Figura 9, e na irregularidade na trajetória do curso.

Figura 9: Reprovação devido ao trabalho



Fonte: Elaborado pelo autor

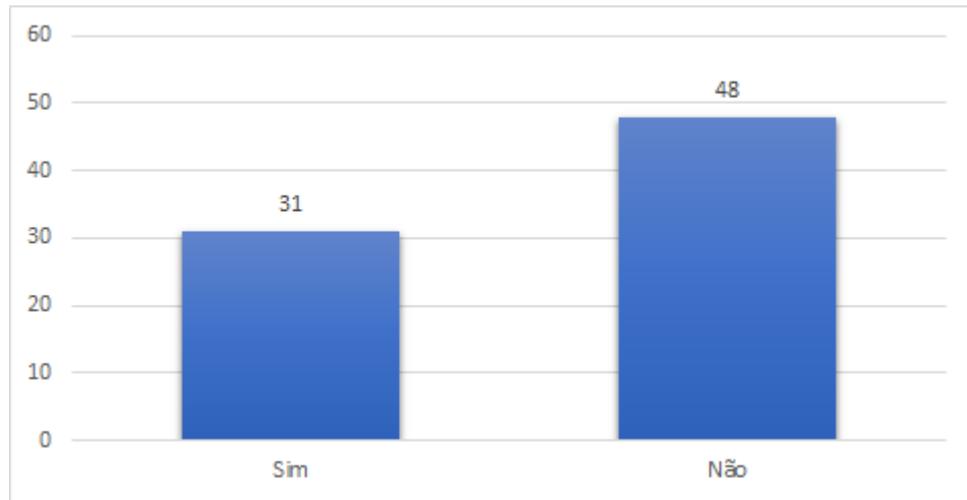
O trabalho nos finais de semana aumenta drasticamente as cargas de trabalho física, psíquica e cognitiva (Guérin et. al, 2001), podendo levar ao estresse e ao esgotamento (“burnout”). No caso de um estudante do curso superior isso se agrava pois, os finais de semana são o período que o organismo teria para se recuperar do desgaste sofrido durante a semana e esta recuperação, então, fica comprometida pelo próprio trabalho a ser realizado neste período.

Acrescente-se a isso o fato de que é também nos finais de semana que o estudante trabalhador deveria encontrar tempo para estudar os conteúdos das disciplinas da universidade, conviver com a família e descansar da sobrecarga semanal. Entretanto, o estudante muitas vezes se vê em uma situação em que ele precisa abrir mão de uma dessas atividades necessárias para seu bem estar em detrimento da realização de alguma atividade da faculdade ou até mesmo do trabalho. Algumas empresas demandam do estudante o trabalho nos finais de semana.

“ Na empresa, às vezes você leva trabalho pra casa e às vezes você tem as matérias do curso pra estudar em casa. Então você tem que conseguir achar um tempo pra em casa conciliar as duas tarefas.” (Paula).

Com o cotidiano e a dedicação necessária para o trabalho e faculdade, frequentemente, atividades que contribuem para a saúde e bem estar ficam em segundo plano, o que pode ser observado nesse estudo. Conforme a Figura 10, a prática de atividades físicas é muito baixa, sendo que dos 79 que responderam ao questionário, apenas 31 destes conseguem conciliar sua rotina e praticar alguma atividade.

Figura 10: Prática de atividade física

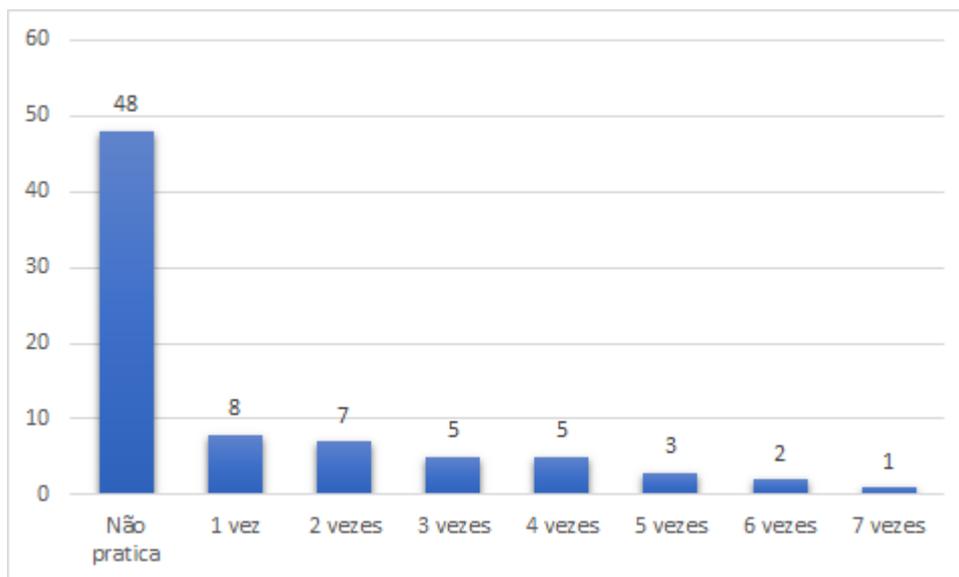


Fonte: Elaborado pelo autor

Relacionado a prática de atividades físicas, como mostrado na Figura 11 abaixo, pode ser visto que mais da metade do grupo de estudo não pratica nenhuma atividade física. Em contraste, o segundo e terceiro percentual equivale a uma e duas práticas semanais respectivamente. De acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (1998), a prática recomendada é de três a cinco vezes para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e força e *endurance* musculares no adulto saudável.

Sendo assim, como retratado por Guedes et. al. (2012), um dos principais fatores pela prática da atividade física em estudantes universitários é para a prevenção de doenças, uma melhor condição física, controle do peso corporal e o controle do estresse. Como grande parte da população do estudo são sedentários, estão assim mais propensos a esses fatores.

Figura 11: Frequência da prática de atividades físicas



Fonte: Elaborado pelo autor

A necessidade de uma função remunerada, atrelada a inserção no ensino superior, são atividades que demandam certo compromisso. Assim, podem gerar estresse. Este causado principalmente pelas alterações nos hábitos de sono e alimentar, o aumento das responsabilidades e o aumento da carga de trabalho (Ross, Niebling e Heckert, 1999).

Nonis *et al.* (1998) dissertam sobre a influência do gerenciamento do tempo para estudantes universitários. Como é acreditado, uma boa administração resulta não somente em níveis menores de estresse mas também em colaboradores mais eficientes, satisfeitos e saudáveis. Como confirmado por Macan *et al.* (1990), indivíduos que julgam ter o controle do tempo, experienciam viver menor tensão.

O gerenciamento do tempo não é uma tarefa fácil segundo os entrevistados. A falta de tempo para os estudos, que em síntese deveria ser compensada nos finais de semana, é agravada pela necessidade de atenção à família e pela premência do descanso da dupla jornada semanal.

O predomínio de uma sobrecarga física, psíquica e cognitiva agrava o problema visto que o tempo que deveria sobrar para a dedicação aos estudos acaba também sendo tomado pela necessidade de descanso e convívio familiar. Como relatado pelos entrevistados, conciliar trabalho e família é difícil.

“Na verdade não tenho tempo pra família também não. Porque mês passado teve aniversário flexibilizado meu avô e meus tios de fora estavam aqui eu falei, dessa vez eu vou matar aula pra eu ver eles.” (Marta).

“É...na minha casa mesmo, mora eu meu pai, minha mãe e meu irmão. Meu irmão eu não vejo ele. A gente mora na mesma casa e a gente não se vê [...] Minha avó mora em cima. Ela fala ‘Nó Lara, você mora do meu lado e você não vem me ver’. Minha tia também costuma ir muito lá em casa. Ai ela fala ‘Nossa senhora, se eu quiser te achar em algum lugar eu preciso vir na sua casa que eu não te encontro. Cê é difícil demais de ver’. Mas não tem jeito.” (Lara).

“A minha mãe vem me visitar de 15 em 15 ou 20 em 20 dias, então isso facilita um pouco e eu também moro a 2 horas da minha faculdade, quando eu quero eu vou lá de moto visitar eles.” (Paulo).

“Acaba que vai na rotina e na hora que dá, família acaba ficando um pouco pros fins de semana, a gente vai conciliando trabalho e faculdade durante a semana, e a família a gente tenta ver, se falar mais, durante o fim de semana [...] Isso quando a gente não tem alguma pendência da faculdade pra tá resolvendo...” (Pedro).

“ Do jeito que dá, essa é a resposta, do jeito que dá...” Alice quando questionada como ela concilia faculdade, trabalho e família .

É percebido a dificuldade em manter um contato com a família. Isso é agravado a partir do momento em que as organizações faculdade e empresa exigem dos entrevistados um nível de engajamento em que não é possível abrir mão das atividades a serem realizadas em prol de atender a outra. Mas as empresas mesmo com objetivos mais rígidos, quando há compromissos estudantis essas liberam os alunos, desde que não seja recorrente.

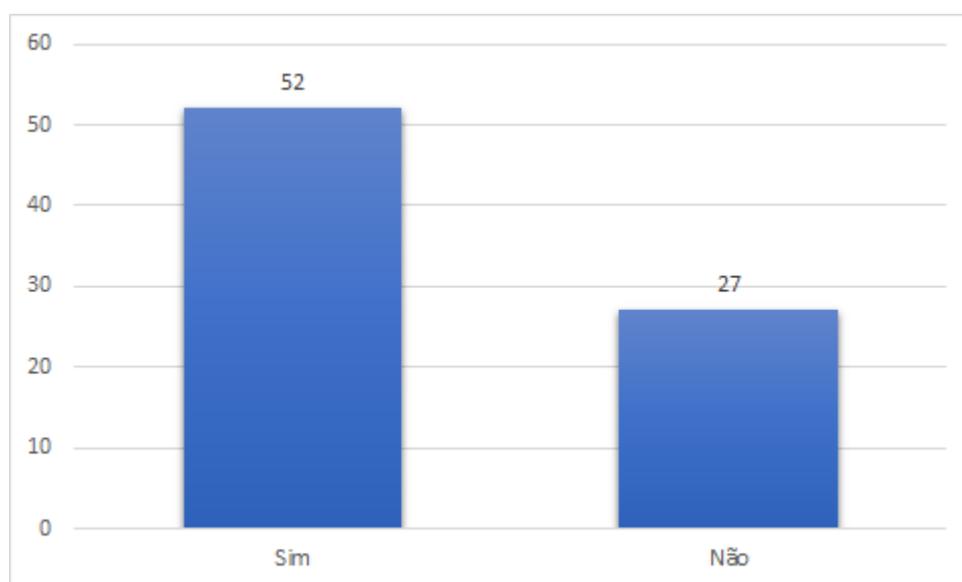
Essa não flexibilização contínua, reflete em como este estudante trabalhador habitua a rotina de estudos. Sendo esta adaptada para as madrugadas ou aos finais de semana, uma vez que o tempo disponível durante o dia não é suficiente para revisar todo o conteúdo, como relatado a seguir:

“ O meu final de semana é o domingo, e boa parte dele eu passo estudando. As vezes de sexta pra sábado eu passo “virando” estudando. Porque em casa, eu não tenho um lugar específico para estudos. Na sala e no quarto tem tv ligada, e como eu já estou acostumado, de madrugada é mais tranquilo pois não tem barulho.” (João).

“ O meu final de semana é todo de estudo. O meu namorado estuda aqui também, então eu vou pra lá [para a casa do namorado] e a gente estuda junto. E o bom é que ele me entende pois está passando pela mesma experiência. ” (Bruna).

Em face à sobrecarga de trabalho (física, psíquica e cognitiva) o organismo se encontra, no final da semana, desgastado e talvez até mesmo esgotado. Estudar nestas condições pode não trazer os resultados esperados.

Figura 12: Flexibilidade no trabalho em relação a compromissos estudantis



Fonte: Elaborado pelo autor

A Figura 12 comprova a maior inflexibilidade da faculdade em comparação às empresas uma vez que sessenta e seis por cento dos entrevistados afirmam que a organização auxilia os estudantes quando necessário comparecer a algum compromisso estudantil ou imprevistos. Entretanto, diante dessa afirmação, a empresa não se torna imune ou deixa de ser uma das fontes de sofrimento psíquico, físico e cognitivo nessa dupla jornada dos entrevistados.

Associada a uma rigidez organizacional das empresas, isso potencializa o aspecto patológico da dupla jornada trabalho-faculdade, gerando sobrecargas, estresse e problemas de saúde físicos e mentais. Há a necessidade de lidar com os constrangimentos/impedimentos (Guérin et al., 2001) tanto da empresa quanto da universidade, o que aumenta as cargas de trabalho e reduz as possibilidades de preservação do estado do organismo. Quanto mais inflexível a organização, seja a universidade ou a empresa, maiores são os riscos de desconfortos, estresse e adoecimentos da população estudada (Guérin et al., 2001).

Se não bastasse a inflexibilidade da universidade, já se sabe, que as organizações produtivas impõem, aos trabalhadores, severos obstáculos (facticidade), impedimentos e constrangimentos associados à realização do trabalho real nas empresas, expressos nas

dificuldades de regulação entre objetivos e meios e nas limitadas possibilidades de variação dos modos operatórios.

Dentre a necessidade da regulação do estudo para os finais de semana, temos que a Universidade Federal é uma organização burocrática com regras nem um pouco dinâmicas, como citado por Vieira e Vieira (2004), em que as decisões ainda são muito verticalizadas. Alguns docentes, mesmo sabendo da rotina conturbada do estudante não facilitam em relação a prazos ou quando ocorre algum imprevisto no trabalho. Dentre os relatos, podemos citar a não compreensão da necessidade de estudar e trabalhar que os estudantes têm, como a seguir:

“ Eu já tive professores que falam na sala, que já falaram assim “ ou você estuda ou você faz o estágio só algumas horas”. Ai a gente questionou “Uai mas as vezes eu to fazendo estágio, eu já bati minhas horas mas que eu preciso de dinheiro”, ai ele fala assim: “A faculdade não é para quem trabalha”. Eu já ouvi essa fala.” (Esther)

“ As vezes na empresa têm o que chamamos de apagar incêndio, que são tarefas rotineiras não programadas. Aconteceu um problema lá, você está independente de estar em casa em horário de descanso, você tem que ir lá e resolver, ou auxiliar a resolver pelo menos. E essas coisas não programadas são coisas que demandam tempo e aí você foge completamente daquele seu planejamento de estudo.” (Luana)

“Os professores cobram bastante, com razão, mas não podemos deixar de lado o que o mercado de trabalho exige. O trabalho já é estressante, e você chega na faculdade com uma carga estressada.” (Pedro).

“Meu trabalho é bem estressante. Lógico que não todos dia, mas há dias de pico que acabam sendo mais estressantes. O corpo vai dando os sinais, como dor muscular, dor nos ombros, então acaba revertendo um pouco na parte física também.” (Marcos).

Essa rotina faz com que esses estudantes abdicuem o final de semana para os estudos, o que faz com que passem menos tempo com a família. Muitos entrevistados relataram que deixam a família como terceira opção, sendo o trabalho a primeira e a faculdade a segunda por mais que seja temporário segundo eles, eles sofrem por perder esses momentos de descanso e lazer.

Dentre as regulações feitas na administração do tempo, tem-se a relação com o descanso, em que muitos não conseguem manter uma qualidade de sono controlada.

Dormindo menos de oito horas por noite, o que gera insônia durante as aulas e o nível de aprendizagem reduz, gerando reprovações.

Tem-se assim a origem de um problema, devido ao fato desses estudantes somente conseguirem frequentar a faculdade no período da noite, caso ocorra alguma reprovação, eles repetem a disciplina somente dois períodos depois.

“Hoje em dia eu devo ter umas cinco horas de sono.”(Pedro).

“É..as vezes nem come(sic) so pra dormir mais um pouquinho” (Lara).

“As vezes no intervalo antes de estudar eu tiro um cochilo de pelo menos uma soneca assim sentada, que na hora que eu já volto eu já volto melhor mas assim, a gente fica cansado do mesmo jeito. Final de semana mesmo que a gente tem que recarregar.” (Marta).

“A gente começa a dormir menos, começa a ir dormir mais tarde e acordando cedo pro estágio então acaba que a gente fica um pouco sem horas de sono...” (João).

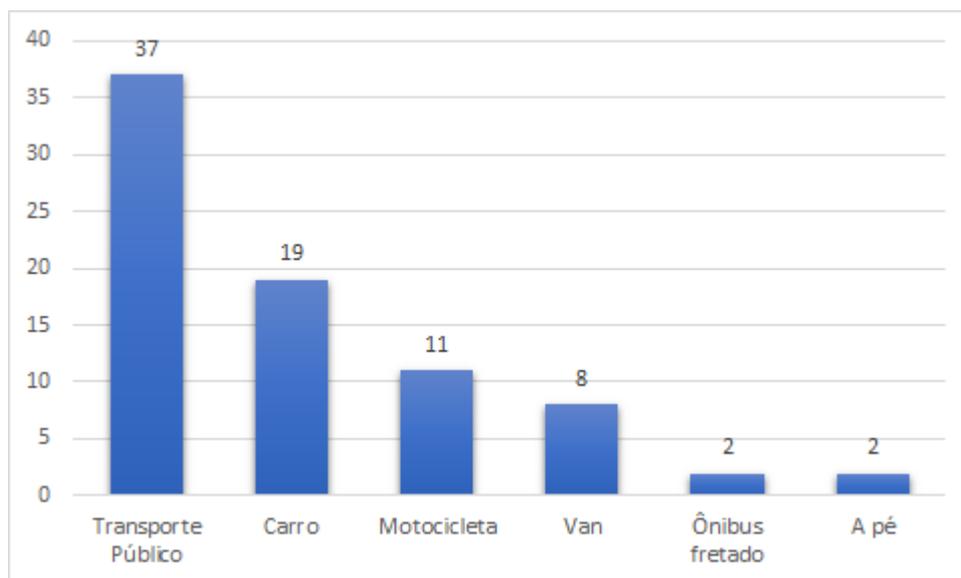
“Acaba que a gente fica um pouco improdutivo nos dois, ou na empresa ou na faculdade.” (Alice).

A maioria dos estudantes se dizem sobrecarregados por manterem a dupla função, mas em especial um dos entrevistados é responsável pela renda do núcleo familiar, então aceita essa condição priorizando o trabalho acima de qualquer outra atividade.

“ Como eu sou pai de família eu preciso sempre dar prioridade ao meu trabalho, que é o que sustenta a minha família. Eu infelizmente não posso dar prioridade à faculdade.” (Lucas).

No estudo, foi relatado como outro constrangimento a utilização do transporte público. A generalidade utiliza do transporte público para chegar ao trabalho e a faculdade, conforme a Figura 13. O que causa os transtornos em relação a chegar no horário correto para assistir as aulas, pois o coletivo pode atrasar, acidentes que podem ocorrer no percurso, pelo fato do coletivo ser maior em relação a um carro ou motocicleta, se parte da via estiver interditada, é necessário aguardar a remoção total dos envolvidos para dar prosseguimento ao destino final.

Figura 13: Meios de transporte mais utilizados

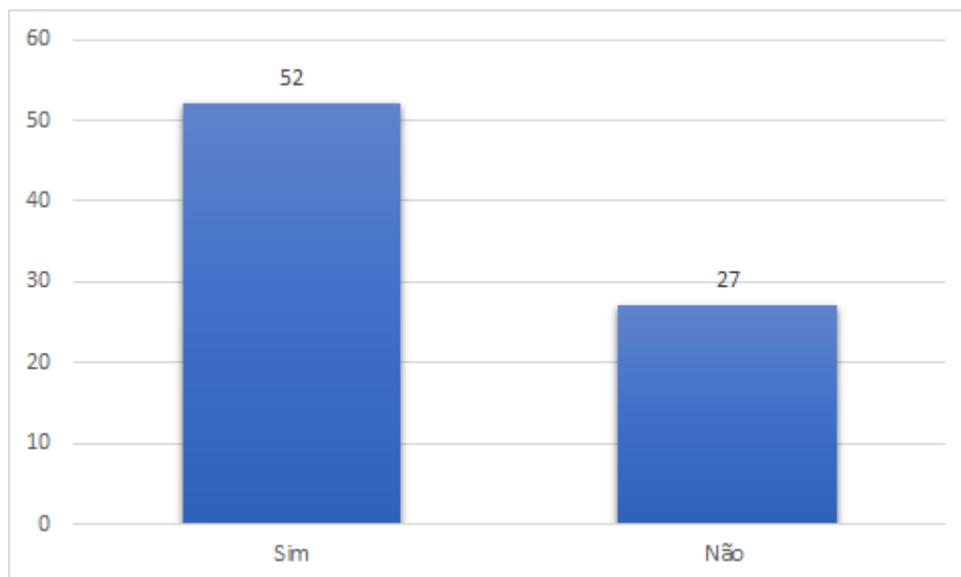


Fonte: Elaborado pelo autor

Devido ao seu caráter de agente estressor, o meio de transporte coloca dificuldades severas na rotina dos entrevistados, podendo acarretar em atrasos e, em último grau, até mesmo comprometer o desempenho em algumas disciplinas do curso superior. Soma-se a isso o fato de que as “contraintes” do transporte gera um estresse que se acumula ao estresse da atividade de trabalho e dos estudos. Essa acumulação de agentes estressores é devastadora para a saúde mental e física dos sujeitos, podendo levar a descompensações e patologias intimamente ligadas a ela.

Pode-se estabelecer então a suposição de que como há apenas uma empresa responsável pelo transporte público na cidade, esta não consegue suprir as necessidades dos estudantes e da população em conjunto, principalmente em horários de pico.

Figura 14: Meios de transporte e impedimentos



Fonte: Elaborado pelo autor

Como pode ser visto na Figura 14, se já não bastasse a inflexibilidade da universidade e as dificuldades enfrentadas na atividade de trabalho, os estudantes trabalhadores ainda têm de enfrentar um sistema de transporte de má qualidade, que com certeza tende a aumentar a ansiedade e estresse para cumprir os horários da universidade. A relação do transporte na rotina desses estudantes pode ser observada nos relatos:

“ O transporte diminui minha carga horária disponível para o trabalho. Uma vez que eu vou para universidade eu tenho que ficar lá pois eu só tenho dois passes. E pagar o transporte público para eu ir e voltar depois ia dar quase o preço da aula que eu ia receber.” (Bernardo).

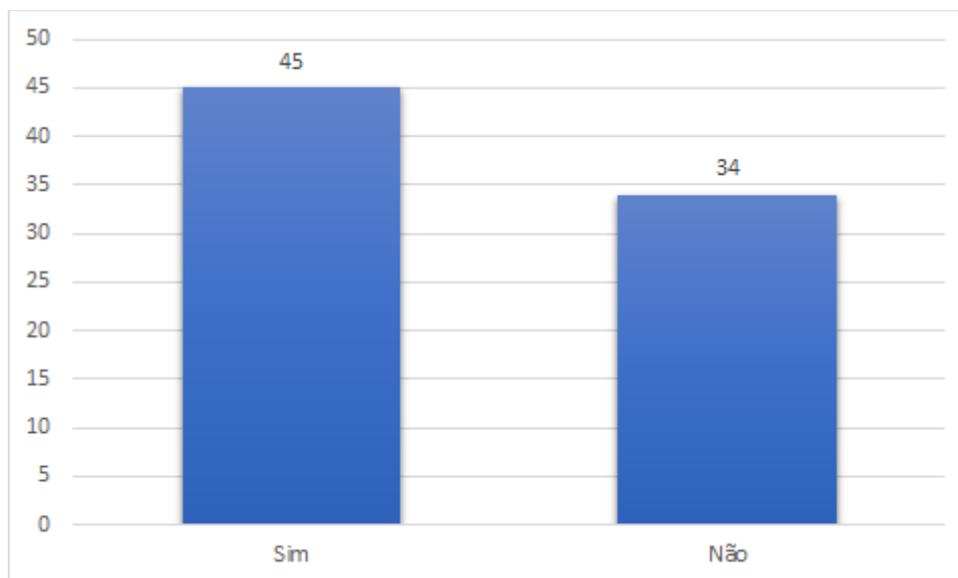
“Por dia eu gasto em média três horas dentro de um ônibus. Se o ônibus passa por dentro é mais uma hora e meia. Então por dia gasto cerca de duas horas e meia a três horas.” (Suzi).

“O ônibus que vai da usina pra faculdade, é apenas um e os horários dele são muito poucos, então acaba que se a gente não tiver uma carona que vai direto, a gente tem que pegar um ônibus pro centro pra depois pegar um outro ônibus pra ir pra faculdade.” (Pedro).

A maioria dos sujeitos considera a atividade desempenhada na empresa estressante. Isso é um dado relevante, pois implica a existência de sobrecarga de trabalho nos aspectos físico, psíquico e cognitivo (Guérin et. al., 2001). A sobrecarga de trabalho pode ser associada a uma baixa possibilidade de margem de manobra, às dificuldades de exercer uma regulação

entre objetivos, meios e resultados da tarefa. Significa também uma estreita possibilidade de variação dos modos operatórios de modo a atingir os indicadores estipulados na organização prescrita do trabalho.

Figura 15: Considera o trabalho estressante



Fonte: Elaborado pelo autor

Com o passar do tempo, isso pode se traduzir em agravos à saúde física e mental, quando já não é mais possível variar os modos operatórios de modo a alcançar os resultados prescritos na tarefa (Guérin et. al, 2001). O fato da maioria dos entrevistados considerar seu trabalho estressante comprova que a atividade de trabalho está repleta de constrangimentos (“*contraintes*”), estando os atores da pesquisa submetidos a exigências de produção que superam suas possibilidades de regulação e de conservação do estado interno do organismo. Este último é atacado pelo estresse associado às dificuldades de modificação dos modos operatórios e das condições prescritas do trabalho.

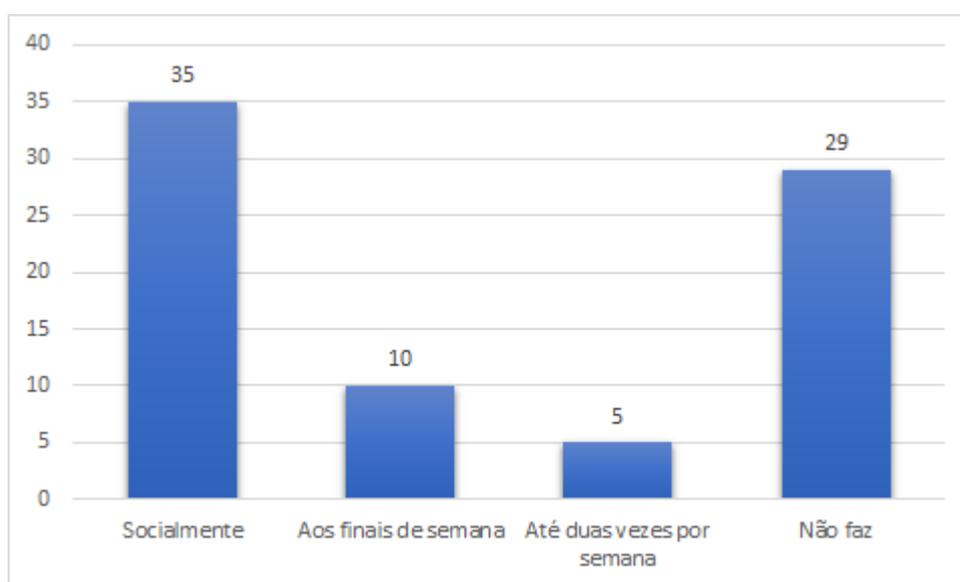
“ Não considero tão estressante, mas devido a prazos eu direi que é uma atividade não prazerosa.”. (Diego).

“ Os professores cobram bastante, com razão, mas não podemos deixar de lado o que o mercado de trabalho exige. O trabalho já é estressante, e você chega na faculdade com uma carga estressada.”. (Bruna).

Visto as dificuldades do trabalho em consonância com a vida acadêmica, de modo a suportar os contratemplos e a carga de trabalho, Huxley *et al* (1983) dissertam sobre estratégias para fuga da realidade, como por exemplo a utilização de drogas.

O uso de bebidas alcoólicas entre os entrevistados é bem representativo, sendo que quarenta e quatro por cento responderam fazer o uso socialmente, como pode ser visto na Figura 16. Pelo fato de em média trinta e sete por cento dizer não fazer o uso das bebidas, fica o questionamento se não pode fazer o uso da mesma devido aos programas de controle toxicológico que as empresas mantêm, pois caso esse trabalhador for flagrado com essas substâncias no corpo o mesmo pode ser desligado da empresa ou se é pelo fato de não ver a bebida como uma válvula de escape aos problemas e estresses gerados pela dupla jornada.

Figura 16: O uso de bebidas alcoólicas



Fonte: Elaborado pelo autor

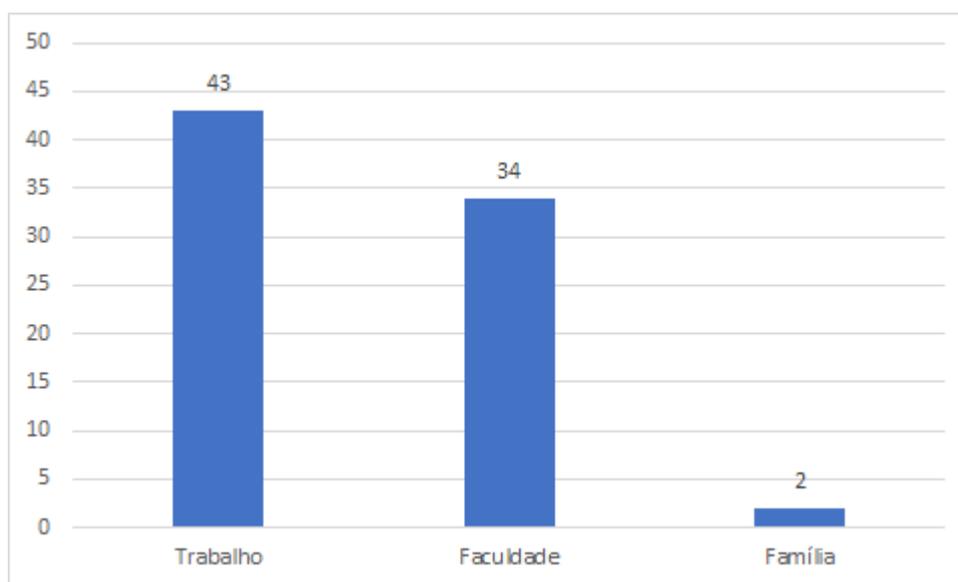
Entretanto, pode-se também estabelecer a essa quantidade de entrevistados que fazem uso da bebida alcoólica, a relação com essa válvula de escape para o estresse associado trabalho, que já foi relatado anteriormente pelos trabalhadores, e à faculdade como relatado nesse trecho de uma das entrevistas concedidas:

“Só que tem gente que eu acho que desconta mesmo tipo [nó sexta, eu preciso beber, sair]. Só que não estuda e usa o final de semana para fazer tudo o que não faz durante a semana.” (Suzi).

“Pra mim no final de semana eu tenho que beber uma cervejinha e fumar um paiol pra relaxar o que eu não pude durante a semana toda.”. (Pedro).

Esse tipo de comportamento, apesar de representar uma fuga temporária dos problemas existentes para os estudantes, é um agravante para o estresse e o mal gerenciamento do tempo, podendo afetar a saúde a partir do momento que há uma grande chance de ocorrer um sobrecarregamento, e influenciar nas horas de descanso do mesmo (SILVA, 2012).

Figura 17: Atividade e a demanda de tempo



Fonte: Elaborado pelo autor

O trabalho, como pode ser visto na Figura 17, é uma categoria dominante na vida dos estudantes trabalhadores. É a que mais toma tempo, a que mais exige dedicação, competindo de forma desigual com o tempo para a família e para os estudos. Se isso é verdade, vale para estes sujeitos todas as premissas da ergonomia e da psicologia do trabalho quanto aos efeitos do trabalho sobre a saúde mental, pois o trabalho não é jamais neutro quanto a este aspecto (DEJOURS, 1999).

Enfrentar a jornada de trabalho é enfrentar o sofrimento e as pressões do trabalho na nossa sociedade pós-moderna. Isso implica o trato com as pressões por metas e resultados, muitas vezes sem uma contrapartida para as regulações e necessidades de variações dos modos operatórios. Assim, as cargas de trabalho tendem a aumentar e as possibilidades de lidar com elas tendem a se tornar mais restritas. Desta forma, abre-se o espaço para as patologias de ordem mental.

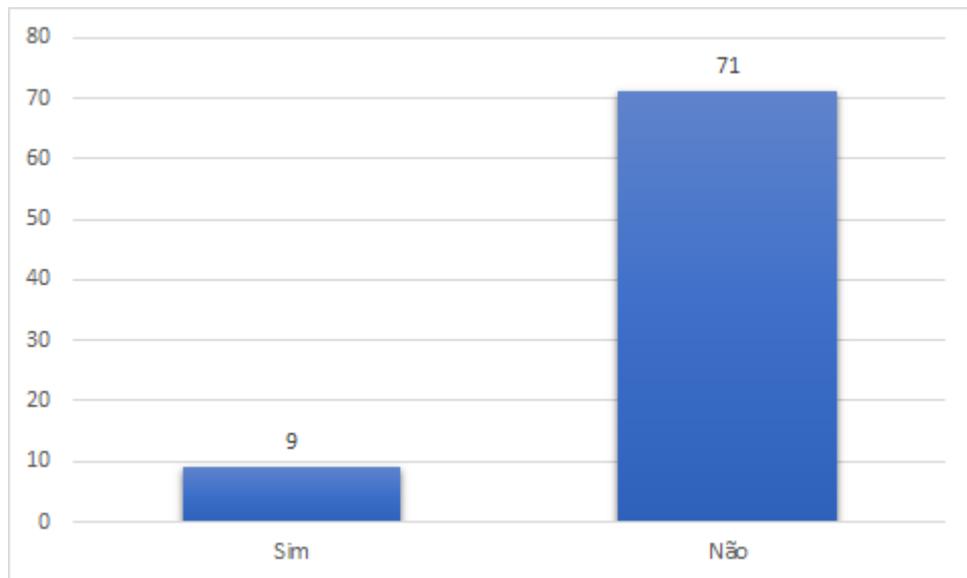
Logo, há um conflito entre a realidade e o que o entrevistado realmente almeja ou gostaria de despendar mais tempo sob o que considera mais prioritário. Apesar da maioria colocar a família na primeira ordem da escala de prioridade Família, Faculdade, Trabalho,

nota-se que não é bem o que acontece no dia a dia, e este ponto pode acabar causando problemas futuros, relacionados a frustração, insônia, depressão, e etc.

“...mas pessoalmente mesmo, a ponto de ter aquele contato é basicamente nos fins de semana... isso quando a gente não tem alguma pendência da faculdade pra tá resolvendo...” (Pedro).

“ Apesar de eu querer que fosse diferente, atualmente o trabalho está em primeiro, depois faculdade e por fim família. Espero que quando acabar a faculdade eu consiga mais tempo com minha família ”. (Bárbara).

Figura 18: A frequência a um psicólogo



Fonte: Elaborado pelo autor

Durantes as entrevistas, foi perguntado sobre a frequência a um psicólogo, que diante o contexto da pesquisa, significa dificuldade em lidar com as pressões associadas à dupla jornada trabalho e estudos. Considerando-se ainda que a maioria considera o seu trabalho estressante, comprova-se que o trabalho é um agente desequilibrador do estado interno do organismo e da mente, levando a se perceber uma necessidade de um psicólogo ou psicanalista, como atestado na Figura 19.

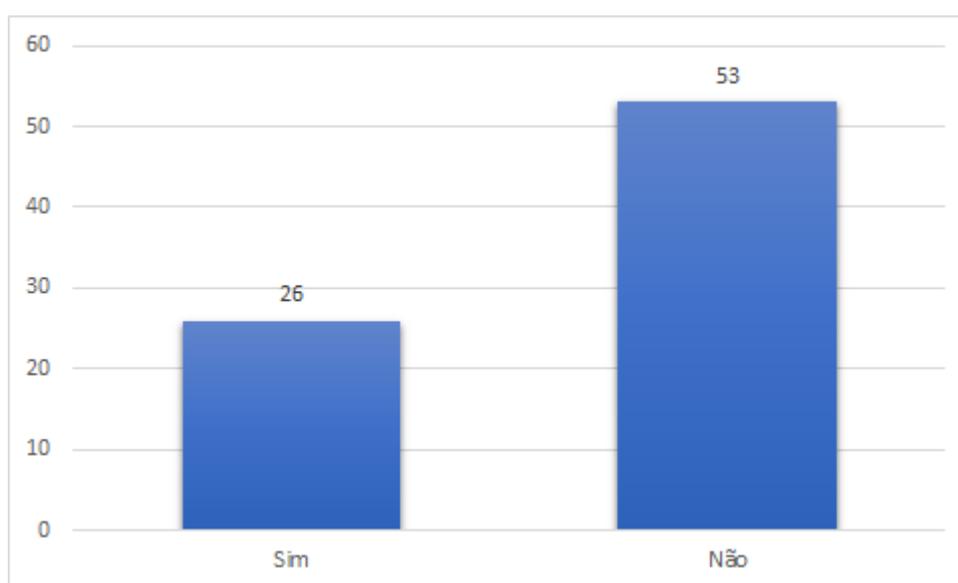
“...por ser terceirizado, eu sinto que os funcionários estão mais jogados ainda. Que o negócio é meta, meta meta. Não fez isso, não expediu isso e não sei o que. Ai as vezes eu sento pra conversar com um e ele fala tanta coisa que eu penso assim “nó, ninguém aqui dentro está ligando pra isso.” São 150, se você está achando ruim, sai, tchau. Tipo assim, a gente põe outro.” (Marta).

“O banco oferece psicólogo, principalmente pela atividade bancária ser uma das que tem maior índice de suicídio” (Pedro).

“ Ainda não vejo necessidade de frequentar um psicólogo. Mas o plano de saúde da empresa inclui suporte a esses profissionais” (Paula).

“Eu não acho que preciso, mas quem precisa nunca sabe que precisa.” (Marcos).

Figura 19: A necessidade de frequentar um psicólogo



Fonte: Elaborado pelo autor

Entretanto, como mostram as Figuras 18 e 19, a parcela de trinta e três por cento veem a necessidade de frequentar um profissional da área psicológica, sendo que a maior parte das empresas sessenta e três por cento não oferece nenhum suporte a essas necessidades dos trabalhadores. Dessa forma, pode-se estabelecer a relação que mesmo não possuindo evidência de que os problemas existentes por parte dos entrevistados seja causado pelo trabalho, pode ser um agravante diante da falta de assistência, e das obrigações presentes na rotina dentro da organização, como por exemplo trabalhar no fim de semana , impedindo assim uma possível hora de lazer entre suas obrigações pessoais.

A dupla jornada que os estudantes trabalhadores se submetem também é um agravante para a sobrecarga psíquica, pois, além da rotina e obrigações em que estão sujeitos por parte da organização do trabalho, necessitam conciliar e gerenciar o seu tempo de forma a ser possível cumprir com seus compromissos da faculdade e suas necessidades pessoais. Estas

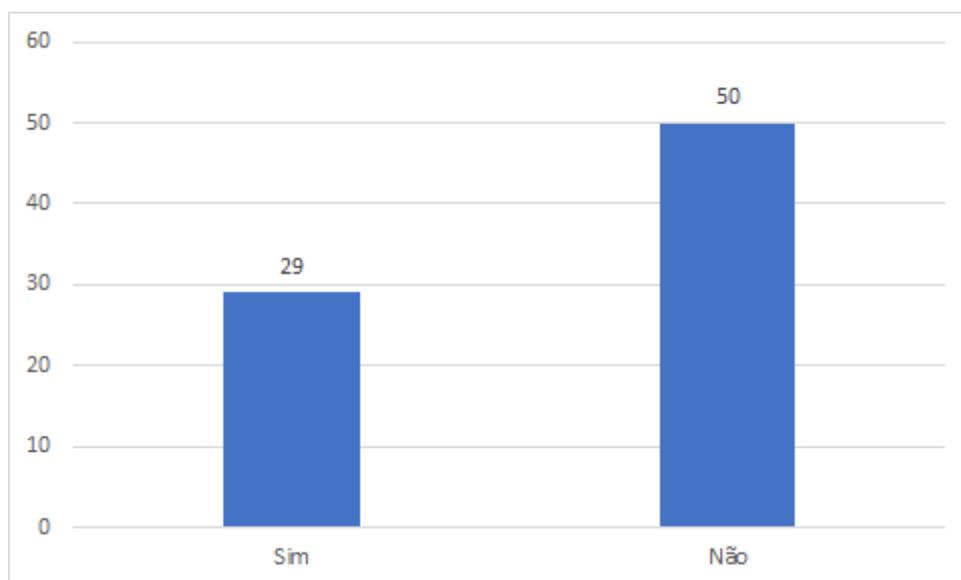
que estão associadas diretamente na manutenção da saúde do entrevistado por contemplar atividades físicas, lazer e descanso.

O fato de trinta e três por cento dos entrevistados ver a necessidade de frequentar um psicólogo ou psicanalista indica que algo nocivo ao bem estar e à saúde ocorre no ambiente de trabalho. Em geral, as pessoas são oprimidas pelas prescrições da empresa, num ambiente geralmente competitivo e individualista das organizações de serviços e as industriais. São situações em que predominam o sofrimento no trabalho e que as defesas contra o mesmo geralmente falham (DEJOURS, 1999).

O sofrimento sempre está presente no trabalho segundo o autor e, contra ele, o sujeito vai aplicar as suas defesas individuais e coletivas. Quando as defesas não são eficazes, abre-se o espaço para o adoecimento da mente e, também, do corpo. Algo ocorre na natureza mesma do trabalho exercido por estes estudantes, que os leva a rotular o trabalho como estressante e a apontar a necessidade de um psicólogo ou psicanalista.

A teoria demonstra que isso ocorre quando as metas do trabalho a ser alcançadas superam as capacidades do sujeito, levando a sobrecargas de trabalho nas esferas física, psíquica e cognitiva. Além disso, a porcentagem dos que responderam ter a necessidade de um psicólogo ou psicanalista tenderia a ser bem maior se houvesse, na população estudada, um conhecimento além do senso comum sobre o papel desses profissionais na vida de indivíduos, e em suas vivências de sofrimento no trabalho. Mais uma vez cabe ressaltar que isso indica que algo não vai bem no enfrentamento do trabalho e dos estudos. Por isso a taxa dos que responderam sentir a necessidade de um psicólogo pode até ser considerada como alta.

Figura 20: Empresa oferece suporte a psicólogos



Fonte: Elaborado pelo autor

As empresas geralmente não levam em consideração o sofrimento no trabalho. Isso pode ser visto conforme a Figura 20, em que as empresas não oferecem suporte a psicólogos. Este sofrimento é puramente vivenciado na interioridade do trabalhador, que contra ele procura empregar suas defesas (Dejours, 1999). O contexto da atividade de trabalho é permeado pelas exigências da tarefa, muitas vezes sem uma contrapartida necessária para as regulações e variações dos modos operatórios, o que tende a aumentar as cargas de trabalho e levar o sujeito a um estado em que ele próprio reconhece a necessidade de um profissional da área de saúde para apoiá-lo.

5 Considerações finais

Dentre muitas atribuições, cabe ao Engenheiro de Produção por meio de ferramentas técnicas e análises, visar o bem estar dos trabalhadores. Isso não somente no ambiente laboral, como no educacional. Ao garantir a saúde física e mental, aumenta como resultado a produtividade em todos os âmbitos.

Entender as situações e as dificuldades que os estudantes sofrem ao desempenhar a dupla jornada de estudos e trabalho, é de suma importância para a melhoria da qualidade de vida destes. Uma vez que a independência financeira e a necessidade de experiências de trabalho não podem ser vistas como obstáculos para a conclusão do ensino superior.

O presente estudo tendo como base a Análise Ergonômica do Trabalho (AET), permitiu a identificação dos problemas causados pela dupla jornada, como por exemplo, a renúncia de alguma atividade ou ponto essencial para o bem-estar em prol de atender alguma demanda da empresa.

Apesar da realidade exposta de alguns estudantes, nem todos os entrevistados se enquadram igualmente em algumas situações. Cada um tem sua realidade, e conseqüentemente cada um tem um sofrimento e problemas diferentes, pois entra a questão da individualidade e realidades diferentes.

Foi visto a necessidade de haver uma melhor articulação entre universidade, docentes e discentes, uma vez que a realidade não compreendida pela instituição resulta em mais manobras a serem feitas pelos discentes para conciliar as tarefas e menor flexibilidade por parte dos docentes em relação a prazos de realização das atividades.

Porém, não há como negar que a dupla jornada não afeta no bem-estar do estudante trabalhador, causando alguma consequência em seu cotidiano, seja por parte da empresa ou da faculdade. Mas são necessárias algumas medidas e a existência de válvulas de escape para que seja possível conciliar da melhor forma possível sua rotina e suas necessidades e obrigações.

Como sugestão para pesquisas futuras, recomenda-se um estudo mais aprofundado sobre os fatores psicológicos decorridos das dificuldades encontradas ao desempenhar a dupla jornada de trabalho e estudos, além de estudar um grupo maior de trabalhadores. Visto que há poucos estudos voltados para a realidade brasileira, a realização de uma análise ergonômica do trabalho mais aprofundada no assunto pode-se tornar relevante.

Referências

- ABERGO (Associação Brasileira de Ergonomia). **Análise Ergonômica do Trabalho** (2003). Disponível em: . Acessado em 05 de junho de 2018;
- ABRAHÃO, J.; SZNELWAR, L.; SILVINO, A.; SARMET, M.; PINHO, D. **Introdução à ergonomia: da prática à teoria**. São Paulo: Blucher, 2009;
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 4, n. 3, p. 96-106, Junho 1998 ;
- ASSUNÇÃO, A. A.; LIMA, F. A. P. **A contribuição da ergonomia para a identificação, redução e eliminação da nocividade do trabalho**. In: MENDES, R. (Org.). Patologia do trabalho. Rio de Janeiro: Atheneu, 2003. p. 1768-1789;
- BOUYER, G. C. SOFRIMENTO SOCIAL E DO TRABALHO NO CONTEXTO DA ÁREA "SAÚDE MENTAL E TRABALHO". **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte , v. 27, n. 1, p. 106-119, 2015;
- BRASIL. **Lei nº 11.788 de 25 de setembro de 2008**. Dispõe sobre o estágio de estudantes. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/111788.htm>. Acesso em 30 de março de 2018;
- CEBALLOS-VÁSQUEZ, P.; ROLO-GONZÁLEZ, G.; HERNÁNDEZ-FERNAUD, E.; DÍAZ-CABRERA, D.; PARAVIC-KLIJN, T.; BURGOS-MORENO, M. Fatores psicossociais e carga mental de trabalho: uma realidade percebida pelos enfermeiros em Unidades de Terapia Intensiva. In: **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 23, n. 2, p.315-322, 2015;
- D'ALVA, M. V. **Análise Ergonômica do trabalho e os processos de transferência de tecnologias: Estudo de caso em uma empresa fornecedora do Polo de duas rodas**. 2001. 90f. Dissertação (Mestrado) – UFRJ/ COPPE/ Programa de Engenharia de Produção, 2011. Disponível em: < <http://www.producao.ufrj.br/index.php/br/teses-e-dissertacoes/teses-e-dissertacoes/mestrado/2011-1/378--334/file>> ;

DANIELLOU, F. Introdução: questões epistemológicas acerca da ergonomia. In: _____. (Org.). **A ergonomia em busca de seus princípios: debates epistemológicos**. Tradução por Maria Irene Stocco Betiol. São Paulo: Edgard Blücher, 2004. p. 1-18;

DEJOURS, C. **Conferências brasileiras: identidade, reconhecimento e transgressão no trabalho**. Tradução por Ana Carla Fonseca Reis. São Paulo: Fundap, 1999;

DEJOURS, C. **A avaliação do trabalho submetida à prova do real: crítica aos fundamentos da avaliação**. São Paulo: Blucher, 2008;

DEMETRIADES, S.; PEDERSINI, R. **Working time in the EU and other global economies**. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2008;

DUL, J. & WEERDMEEESTER, B. **Ergonomia prática**. Tradução por Itiro Iida. São Paulo: Edgar Blücher, 2004. 137 p;

FALZON, P. Natureza, objetivos e conhecimentos da ergonomia: elementos de uma análise cognitiva da prática. In: _____. (Org.). **Ergonomia**. Tradução por Giliane M. J. Ingratta, Marcos Maffei, Márcia W. R. Szelwar, Maurício Azevedo de Oliveira e Agnes Ann Puntch. São Paulo: Edgard Blücher, 2007. p. 3-19;

FERNANDES, C.; PEREIRA, A. Exposição a fatores de risco psicossocial em contexto de trabalho: revisão sistemática. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, 24, 2016 ;

FERREIRA, L. L. Sobre a Análise Ergonômica do Trabalho ou AET. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v. 40, n. 131, p. 8-11, jun. 2015;

FERREIRA, M. C.; FREIRE, O. N. Carga de trabalho e rotatividade na função de frentista. **Rev. adm. contemp.**, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 175-200, Aug. 2001

FERREIRA M. S. e RIGHI C. A. R. (2009). **Ergonomia: Análise Ergonômica do Trabalho - AET**. Notas de Aula – PUC-RS, 2009;

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 1999;

GUEDES, D.P.; LEGNANI, R.F.S.; LEGNANI, Elto. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 26, n. 4, p. 679-689, dez. 2012 ;

GUÉRIN, F.; LAVILLE, A.; DANIELLOU, F.; DURAFFOURG, J.; KERGUELEN, A. **Compreender o trabalho para transformá-lo: a prática da Ergonomia**. São Paulo: Edgard Blücher, 2001;

HUXLEY, A., HOROWITZ, M., & PALMER, C. (1983). **Moksha: textos sobre psicodélicos e a experiência visionária, 1931-1963**. Rio de Janeiro, RJ: Editora Globo;

IIDA, I. **Ergonomia: projeto e produção**. São Paulo: Edgard Blucher, 2005;

INTERNATIONAL LABOUR ORGANISATION. Psychosocial factors at work: recognition and control. Report of the Joint ILO/ WHO Committee on Occupational Health. Ninth Session, Geneva, 18-24 September, 1984. Geneva; 1986. (Occupational Safety and Health Series, 56);

JESUS, B. H. de et al . Inserção no mercado de trabalho: trajetória de egressos de um curso de graduação em enfermagem. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 2, p. 336-345, June 2013;

LIMA, J. A. de A. **Base Teórica para uma Metodologia de Análise Ergonômica**. 4º Congresso internacional de ergonomia e usabilidade de interfaces humano-tecnologia: produtos, programas, informação, ambiente construído, Rio de Janeiro, 2004;

LIMA, M. E. A. Dependência química e trabalho: uso funcional e disfuncional de drogas nos contextos laborais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 35, n. 122, p. 260-268, 2010;

LOPEZ, S. A. **Diferença entre análise ergonômica e laudo ergonômico**. Revista Safe Work, São Paulo, maio 2015;

MACAN, T. H., SHAHANI, C., DIPBOYE, R. L., & PHILLIPS, A. P. (1990). College student' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760–768;

MAIA, M.O **papel estratégico do setor de serviços para o desenvolvimento e as políticas públicas**. Disponível em : < <https://economiadeservicos.com/2015/11/19/o-papel-estrategico-do-setor-de-servicos-para-o-desenvolvimento-e-as-politicas-publicas/> >. Acesso em: 10 de maio de 2018;

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de marketing: foco na decisão**. 3. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2011;

MENEGUIN, F. B.; BUGARIN, M. S. A informalidade no mercado de trabalho e o impacto das instituições: uma análise sob a ótica da teoria dos jogos. **Econ. Apl.**, Ribeirão Preto , v. 12, n. 3, p. 341-363, Set. 2008;

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 1-21, 2005;

NONIS, S. A., HUDSON, G. I., LOGAN, L. B., & Ford, C. W. (1998). **Influence of perceived control over time on college students' stress and stress-related outcomes**. *Research in Higher Education*, 39(5), 587–605;

OLIVEIRA, P.A.B. Ergonomia e a organização do trabalho: o papel dos espaços de regulação e social na gênese das LER/DORT. **Boletim de Saúde**, Porto Alegre, p. 31-8, 2005;

PIZO, C.A.; MENEGON, Nilton Luiz. Análise ergonômica do trabalho e o reconhecimento científico do conhecimento gerado. **Prod.**, São Paulo , v. 20, n. 4, Dec. 2010;

RODRIGUEZ LOZANO, G. I; CALDERON DIAZ, Alejandra. **La economía informal y el desempleo: el caso de la ciudad de Bucaramanga (Colombia)**. *Innovar*, Bogotá , v. 25, n. 55, p. 41-58, Jan. 2015;

ROSS, S., NIEBLING, B., & HECKERT, T. (1999). Sources of stress among college students. **College Student Journal**, 33, 312-318;

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, P. B. **Metodologia de pesquisa**. Tradução por Fátima Conceição Murad, Melissa Kassner e Sheila Clara Dystyler Ladeira. 3. ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2006;

SANTANA, M; DIMENSTEIN, M. Trabalho doméstico de adolescentes e reprodução das desiguais relações de gênero. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba , v. 10, n. 1, p. 93-102, Junho 2005;

SELLTIZ, C., WRIGHTSMAN, L.S., COOK, S.W. (1987) **Métodos de pesquisa nas relações sociais**. Editora da Universidade de São Paulo, SP;

SILVA, L.C.P. **A interferência da jornada de trabalho na qualidade do serviço: contribuição á gestão de pessoas**. 2009. 56 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Medicina de Botucatu, 2009. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/96403>>;

SOCIÉTÉ D'ERGONOMIE DE LANGUE FRANÇAISE - SELF. **Ergonomie de l'activité et francophonie: héritages, réalités, perspectives**. 2005. Disponível em: <<https://ergonomie-self.org/ergonomie/definitions-tendances/>>. Acesso em: 05 jun. 2018;

TEIS, D. T. & TEIS, M. A. **A abordagem qualitativa: a leitura no campo de pesquisa**. Biblioteca on-line de ciências da comunicação, Portugal, 2006;

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987;

TURRIONI, J. B. ,MELLO, C.H.P. **Metodologia de Pesquisa em Engenharia de Produção**. Universidade Federal de Itajubá – UNIFEI, Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção – Curso de Especialização em Qualidade e Produtividade, 2012. Disponível em: <http://www.marco.eng.br/adm-organizacao-I/Apostila_Metodologia_Completa_2012_%20UNIFEI.pdf>. Acesso em: Fevereiro de 2018;

VIEIRA, E.F.; VIEIRA, M.M.F. Funcionalidade burocrática nas universidades federais: conflito em tempos de mudança. **Rev. adm. contemp.**, Curitiba , v. 8, n. 2, p. 181-200, June 2004 ;

WATARAI, F.; ROMANELLI, G. Adolescentes do sexo masculino: trabalho remunerado e construção da identidade. **Psicol. estud.**, Maringá , v. 15, n. 3, p. 547-556, Set. 2010;

WISNER, A.,1995, “The Etienne Grandjean Memorial Lecture Situated cognition and action: implications for ergonomic work analysis and anthropotechnology’,”. In: **Ergonomics**, Vol 38, No 8, 1542-1557;

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de estudo e de pesquisa em administração**. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC; CAPES; UAB, 2009.