

Área Temática: Formação, Pesquisa e Prática docente em Administração

**A RELAÇÃO ENTRE A DUPLA JORNADA E A SAÚDE MENTAL DE
UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DO IFBA - CAMPUS
SALVADOR**

RESUMO

A ampliação do acesso ao ensino superior modificou o perfil dos universitários, que agora precisam conciliar os estudos com atividades remuneradas numa dupla jornada com possíveis impactos na saúde mental. Este trabalho teve como finalidade analisar a relação entre a dupla jornada trabalho-estudo e o bem estar mental dos estudantes universitários do curso de Administração do IFBA, Campus Salvador. A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa com aplicação de questionário *on-line* no qual avalia a presença dos elementos da dupla jornada e da saúde mental. A amostra contou com 160 estudantes do curso e os dados foram analisados com estatística descritiva e análise de correlação. Os resultados indicam a forte presença da dupla jornada e seus elementos entre os respondentes, como remuneração para ajudar a família e impacto do trabalho no rendimento acadêmico. No mesmo sentido, são prevalentes os elementos de ausência de bem estar mental como desgaste físico e irritabilidade. Por fim, a análise indicou uma correlação positiva e significativa ($r=0,53$) entre a dupla jornada e a piora do bem estar mental entre os respondentes. Os achados indicam a necessidade de maior atenção bem como políticas de bem estar mental voltadas aos estudantes trabalhadores no ensino universitário.

Palavras-chave: Estudante trabalhador. Dupla jornada. Saúde mental.

ABSTRACT

Expanded access to higher education has changed the profile of university students, who now must balance studies with paid work, potentially impacting their mental health. This study aimed to analyze the relationship between the double work-study shift and the mental well-being of university students in the Business Administration program at IFBA, Salvador Campus. The research adopted a quantitative approach, administering an online questionnaire to assess the presence of elements of the double work shift and mental health. The sample included 160 students, and the data were analyzed using descriptive statistics and correlation analysis. The results indicate a strong presence of the double work shift and its elements among respondents, such as income to support family and the impact of work on academic performance. Similarly, elements of a lack of mental well-being, such as physical exhaustion and irritability, are prevalent. Finally, the analysis indicated a positive and significant correlation ($r=0.53$) between the double work shift and worsening mental well-being among respondents. The findings indicate the need for greater attention as well as mental well-being policies aimed at working students in university education.

1.INTRODUÇÃO

A ampliação do acesso ao ensino superior no Brasil tem alterado o perfil dos estudantes universitários. A implementação de medidas afirmativas do governo federal para as classes mais baixas da população, como por exemplo, o Prouni e Reuni, em especial a partir do ano de 2004, consolida essa tendência. Essa expansão do número de vagas no ensino superior abrangeu principalmente os indivíduos que trabalham em tempo integral, permitindo ingressar nas universidades e faculdades jovens e adultos das classes trabalhadoras (Comin; Barbosa, 2011).

Nesse contexto, o trabalho é um fator essencial para garantir a subsistência e a permanência no ensino superior dos jovens das classes sociais mais baixas. De acordo com o Censo da Educação Superior de 2023, nos cursos de graduação na modalidade presencial, prevalece o período noturno sobre o diurno. Em 2023, 54% das matrículas e 59% das admissões por processos seletivos em cursos presenciais ocorreram para o turno da noite (Brasil, 2023b). Segundo o estudo da PNADC-Educação/IBGE de 2023, 66,4% dos jovens universitários de 18 a 29 anos também são trabalhadores, uma população de 4,2 milhões de pessoas. Dentre esses universitários, 68,4% estudam em cursos noturnos, o que lhes permite conciliar os estudos com suas atividades laborais durante o dia (Oliveira; Matos, 2025).

O turno noturno tem prevalência sobre o diurno em número de estudantes nos cursos presenciais de graduação, pois a maioria dos estudantes universitários também são trabalhadores e, por este motivo, apenas têm disponível o período da noite para estudar. Porém, a carga de trabalho impacta a dedicação e os resultados dos estudantes quanto às atividades acadêmicas e conciliação entre ambas atribuições exige um esforço considerável (Oliveira; Matos, 2025).

Nesse cenário, os estudantes universitários possuem maior tendência a desenvolver transtornos mentais do que a população não universitária (Cerchiari; Caetano; Faccenda, 2005; Padovani *et al.*, 2014). Assim, para que o direito ao ensino superior seja exercido em sua plenitude, é essencial que seja garantido a todos os estudantes condições dignas para sua permanência e conclusão do grau acadêmico (Vargas; Paula, 2013).

A partir desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo verificar se existe relação entre a dupla jornada trabalho-estudo e o bem estar mental dos estudantes universitários do curso de graduação em Administração do Instituto Federal da Bahia – IFBA – Campus Salvador.

2.REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Saúde mental e Transtornos Mentais Comuns

Segundo a definição da Organização Mundial de Saúde (World Health Organization, 2025), a saúde mental é “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidarem com o estresse da vida, desenvolver suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a comunidade.” Nessa abordagem, o estado de bem-estar mental também inclui aspectos externos como saúde física, apoio social e fatores socioeconômicos e sofre influência do ambiente.

A avaliação da saúde mental leva em conta a prevalência de sintomas que podem ser associados a transtornos mentais, sendo classificados como severos (TMS) ou comuns (TMC). Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) são representados por sintomas de depressão, ansiedade, insônia, irritabilidade e outros sintomas somáticos, de acordo com a definição do DSM-V (APA, 2014). Os TMC's são caracterizados pela ocorrência desses sintomas sem grande intensidade e diagnóstico formal (Silveira; Oliveira; Alves, 2018; Rocha; Sassi, 2013; Gomes *et al.*, 2020).

Dados coletados em instituições de ensino superior revelam que uma parcela significativa dos alunos enfrenta problemas emocionais, como ansiedade, depressão e estresse. Alguns dos fatores relacionados a essas queixas são o excesso de demandas acadêmicas, desempenho insatisfatório e a necessidade de conciliar estudo com trabalho (Penha; Oliveira; Mendes, 2020; Zatti *et al.*, 2023).

Os autores Lipp e Guevara (1994) conduziram pesquisa para validar instrumento para mensurar o aspecto mais comum dos TMS: o estresse. Segundo os autores, o estresse possui três fases: alerta, resistência e exaustão, sendo mais frequentes os sinais de estresse da fase resistência, presente na maioria da sua amostra pesquisada, que incluía estudantes universitários.

Frente a esse cenário, desde 2023 tramita no Congresso Nacional o projeto de lei nº 4057 que objetiva instituir a Política de Saúde Mental nas instituições de ensino com ações de promoção e conscientização de bem-estar mental. Essas iniciativas incluem acesso a atendimento psicossocial, a formação continuada de profissionais sobre o tema, a divulgação de informações sobre saúde mental, entre outras (Brasil, 2023). Para virar lei, o projeto ainda precisa da análise de três comissões, da Câmara dos Deputados e do Senado (Brasil, 2023).

2.2 O estudante-trabalhador e sua saúde mental

Os estudantes trabalhadores são os universitários que exercem uma atividade laboral e, em sua maioria, estudam no período noturno. O cansaço e desgaste podem dificultar o total compromisso desses estudantes com a vida acadêmica. Com a necessidade de colaborar ou manter a renda familiar, os indivíduos precisam conciliar o trabalho e o curso superior como condição necessária para a conclusão dos estudos (Oliveira; Bittar; Lemos, 2010).

O ensino noturno é essencial para que esses indivíduos possam acessar o ensino superior já que tem a necessidade de exercer atividade remunerada, porém a dupla jornada dificulta a sua vivência acadêmica. Para quem trabalha 40 horas semanais, estudar à noite é a primeira opção, pois o horário comercial é o turno de trabalho predominante. Em 2018, os estudantes ocupados totalizavam 48,4% dos graduandos em cursos noturnos em IFES. Esses estudantes-trabalhadores também precisam deslocar-se do trabalho para a faculdade no horário de pico e carregam o cansaço do trabalho e do deslocamento (Trópia; Souza, 2023).

Em vista disso, a criação de ações com propósito de apoiar essa parcela dos universitários. Os estudantes precisam que suas demandas sejam levadas em consideração, pois sua condição dificulta a permanência e conclusão dos cursos superiores. O estudante-trabalhador não encontra amparo nas leis sobre a educação

ou trabalho, não havendo apoio ou proteção para quem concilia trabalho e ensino superior (Trópia; Souza, 2023; Vargas; Paula, 2013).

Uma pesquisa sobre TMC foi realizada no 2º semestre de 2019 na Universidade Federal da Bahia (UFBA) com mais de 7 mil estudantes respondentes, sem distinção de curso. A amostra representa 19% do total dos estudantes da época e registrou que 75% dos participantes entendem que a universidade afeta a sua saúde mental, e 56% acreditam que sejam bastante afetados. A incidência de sintomas de TMC registrada na amostra foi de 71%, sendo maior que a encontrada em outros estudos brasileiros, possivelmente por abarcar diversos cursos (Barros; Peixoto, 2023). As queixas mais frequentes foram sentimento de tristeza, dificuldade com o sono, cansaço constante e perda de interesse. Analisando o contexto sociodemográfico dos participantes, a maioria deles tem renda familiar de até 3 salários-mínimos e não são praticantes regulares de exercícios físicos. A pesquisa também registrou predominância dos TMC em mulheres com 79% delas indicando sintomas, em comparação com 59% dos homens (Barros; Peixoto, 2023).

Os estudantes universitários possuem maiores chances de desenvolver transtornos mentais em comparação com a população não universitária, com sintomas de estresse, depressão, burnout e ansiedade sendo registrados. Para Penha, Oliveira e Mendes (2020), a adoção de ações promotoras de saúde mental voltadas para os universitários é de vital importância no processo de graduação e necessitam atender às singularidades dos estudantes.

Na revisão sistemática realizada por Lopes *et al.* (2022) são recomendadas medidas para prevenir e reduzir a incidência dos TMC nos universitários, como ações de auxílio psicológico e psicopedagógico para promoção de saúde mental, desenvolvimento pessoal e profissional e envolvimento ativo dos estudantes no aprendizado. Uma rede de apoio tem relevância essencial para os estudantes universitários na medida em que os ajuda a lidar com estresse, com a adaptação às novas experiências e fornece suporte emocional e cuidado (Souza; Baptista; Baptista, 2010).

3 METODOLOGIA

Com o intuito de mensurar a presença da dupla jornada e do bem estar mental, bem como analisar a relação entre essas variáveis, a presente pesquisa descritiva adotou uma abordagem quantitativa. Foi realizada a aplicação de questionário *on-line* disponibilizado na plataforma Google Forms e enviado à população pesquisada por meios eletrônicos (*e-mail* e aplicativo de mensagens) entre maio e junho de 2025. O questionário é constituído de três partes: a primeira parte contém os dados sócio-demográficos dos estudantes, porém sem identificação pessoal.

A segunda parte traz oito (8) questões que medem a presença dos elementos da dupla jornada trabalho-estudo com a resposta em escala de concordância com 4 pontos (1 - Discordo muito; 2 - Discordo um pouco; 3 - Concordo um pouco; e 4 - Concordo muito). Os itens foram compostos pelos autores a partir dos elementos da dupla jornada trabalho-estudo identificados na literatura.

A terceira parte do questionário é formado por 6 (seis) questões que mensuram a ausência de bem estar mental a partir de sintomas do estresse e utiliza uma escala

de resposta de frequência com 5 pontos (1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 - Com alguma frequência; 4 – Frequentemente; e 5 – Sempre). Os itens (perguntas) utilizados são provenientes da pesquisa de Lipp e Guevara (1994), que desenvolveram a escala ISS (Inventário de Sintomas de Estresse). Foram usados os sintomas da fase de resistência, a mais prevalente segundo os autores. Adicionalmente foi inserida uma pergunta de resposta dicotômica (sim/não) acerca de diagnóstico prévio de algum transtorno mental com intuito de verificar se as relações entre as variáveis podem ser afetadas.

A população da pesquisa são os universitários do curso de bacharelado em Administração no Instituto Federal da Bahia - IFBA do campus Salvador, os quais, no mês de abril de 2025, correspondiam a 388 estudantes. A coleta de dados obteve 160 respondentes, o correspondente a 41,23% da população.

O Quadro 1 traz a relação das perguntas e seu respectivo código presentes no questionário para mensurar a dupla jornada e bem estar mental.

Quadro 1 — itens do questionário

Itens	Código
Dupla jornada	
Eu trabalho para ajudar no orçamento doméstico	DJ1
Eu preciso trabalhar pela minha subsistência e/ou da minha família	DJ2
Eu gasto muito tempo no deslocamento casa-trabalho-faculdade-casa	DJ3
Eu preferiria apenas me dedicar aos estudos e não trabalhar	DJ4
A dupla jornada causa impacto negativo no meu rendimento acadêmico	DJ5
Eu não possuo um bom equilíbrio entre trabalho, faculdade e vida pessoal	DJ6
Eu não dedico tempo suficiente para lazer e exercícios físicos	DJ7
Eu já pensei em desistir da faculdade por causa da rotina/saúde mental	DJ8
Bem-estar mental – sinais de estresse	
Com que frequência você tem a sensação de desgaste físico?	BE1
Com que frequência você se sente cansado (a)?	BE2
Com que frequência você sente sensibilidade emotiva?	BE3
Com que frequência você tem dúvidas a respeito de si próprio (a)?	BE4
Com que frequência você passa muito tempo pensando em um assunto?	BE5
Com que frequência você se sente irritado(a)?	BE6

Fonte: Itens de Dupla jornada desenvolvidos pelos autores. Itens de estresse adaptados de Lipp e Guevara (1994).

Além dos itens do Quadro 1, foi incluída a pergunta “Eu tinha algum diagnóstico de saúde mental antes de entrar no IFBA?” para verificar se os estudantes tinham diagnóstico prévio ao início da graduação.

Para análise de resultados foi usado a média e desvio padrão das variáveis de cada escala. Também foi criada uma nova variável para cada escala formada pela média de seus itens e denominada DJ para Dupla Jornada e BE para a ausência de bem estar mental. A relação entre as variáveis da escala foi estudada a partir da correlação de Pearson, que avalia a variação conjunta entre duas variáveis quantitativas estudada, com seu valor absoluto variando entre 0 e 1, onde 0 representa ausência de correlação e 1 representa uma perfeita correlação entre as variáveis. O coeficiente de correlação de Pearson (r) também pode assumir valores negativos (relação inversa entre as variáveis) ou positivos (relação direta entre as variáveis) (Hair *et al*, 2009).

4 RESULTADOS

Os resultados estão aqui apresentados na seguinte sequência: Características sócio-demográficas da amostra, apresentação da escala de dupla jornada seguida da escala de estresse. Por fim, é apresentado o estudo da relação entre dupla jornada e estresse entre os respondentes, conjuntamente com sua discussão.

Em relação às características sócio-demográficas, a maioria dos 160 estudantes participantes da pesquisa têm idade entre 18 e 30 anos, 61,8% dos participantes estão nessa faixa de idade. Em torno de dois terços dos respondentes da pesquisa são mulheres cisgênero (65,6%), seguido por homem cisgênero (33,8%). Quase a totalidade dos participantes são residentes do município de Salvador (89,4%), os demais residem nas cidades da região metropolitana. A renda familiar da maioria dos participantes é de até 2 salários-mínimos (59,2%).

As atividades remuneradas estão concentradas em emprego (57,5%) e estágio (25,6%). Quase a totalidade dos respondentes da pesquisa (90%) encontra-se ocupada, confirmando sua condição de dupla jornada.

4.1 Dupla jornada trabalho-estudo

A segunda seção do questionário aborda as características da dupla jornada de trabalho-estudos dos respondentes. Os itens estão compostos considerando a dificuldade que a dupla jornada impõe ao estudante universitário e um maior grau de concordância indica uma maior presença da dupla jornada entre os respondentes. A média de respostas dos participantes para todas as perguntas da seção (variável DJ), na escala que varia de 1 a 4, é 3,29, indicando alta presença do impacto da dupla jornada trabalho-estudo para estudantes. A Tabela 1 mostra a média da variável DJ e também a média para cada um dos 8 itens de dupla jornada (DJ1 a DJ8).

Tabela 1 — Média de respostas de dupla jornada

Pergunta	Média	Desvio padrão
DJ	3,29	0,50
DJ1	3,49	0,86
DJ2	3,43	0,92
DJ3	3,26	0,96
DJ4	3,16	0,97
DJ5	3,56	0,69
DJ6	3,08	0,85
DJ7	3,33	0,85
DJ8	3,01	1,10

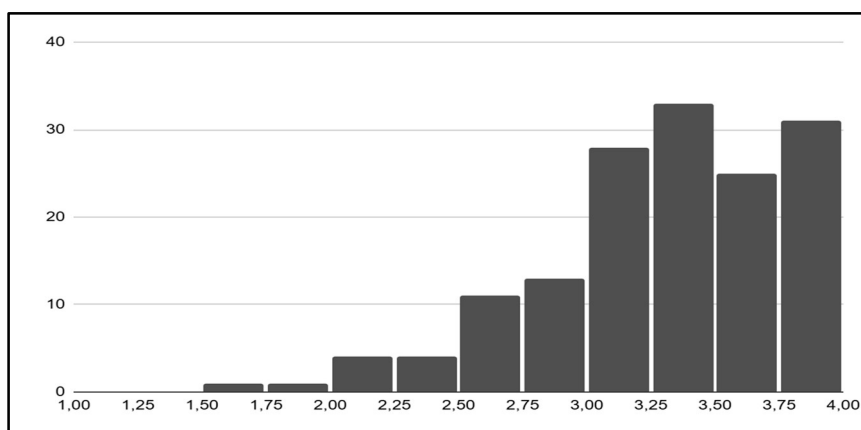
Fonte: Dados da pesquisa.

A maioria dos participantes concordou com as afirmações de que trabalha para ajudar no orçamento doméstico e para garantir a própria sobrevivência ou da família (média de DJ1=3,3 e DJ2 = 3,5). O trabalho mostra-se um elemento essencial na vida dos respondentes e sua renda é fundamental para o sustento familiar e a continuidade nos estudos (Oliveira; Matos, 2025).

O deslocamento também é um fator presente no cotidiano dos estudantes, com 78,1% concordando que gastam muito tempo com o deslocamento diário (DJ3 = 3,3). O desgaste com a locomoção para o trabalho e depois para a instituição de ensino causa cansaço e desânimo nos estudantes. Quando não há uma política de mobilidade pública para acesso à faculdade, os universitários são prejudicados (Lira; Cordeiro, 2023).

Já o item DJ5 apresenta a maior média (3,6), muito próximo do valor máximo de 4 e indica que a dupla jornada impacta negativamente no desempenho acadêmico do estudante trabalhador. Mais da metade dos respondentes (55%) indicaram não dedicar tempo suficiente para lazer e exercícios físicos (DJ7=3,3). Segundo Corrêa e Dias (2023), a prática constante de atividade física contribui para a melhora no desempenho intelectual e condicionamento físico dos universitários. Os exercícios físicos também auxiliam no desempenho acadêmico pois diminuem os níveis de estresse e ansiedade e melhoram a concentração e energia.

Gráfico 1 — Histograma de dupla jornada (DJ)



Fonte: Dados da pesquisa.

O Gráfico 1 apresenta o histograma das perguntas da seção “dupla jornada” do questionário de maneira compilada, representada pela variável DJ. É observado o predomínio das respostas entre os números 3 e 4. Tais valores representam, respectivamente, “concordo um pouco” e “concordo muito” nas opções de resposta. Dessa forma, o gráfico revela uma tendência de concordância dos participantes com as afirmações apresentadas sobre a dupla jornada, confirmando que o estudante noturno da graduação tem o perfil de estudante trabalhador (Oliveira; Bittar; Lemos, 2010).

4.2 Bem-estar mental dos participantes

A terceira seção do questionário aborda as questões sobre o bem-estar mental a partir escala de estresse. A média geral da variável BE = 3,82 indica a presença de sintomas de estresse entre as respostas “com alguma frequência” (3) e “frequentemente” (4) para a maioria dos respondentes. Apesar da presente pesquisa não se tratar de diagnóstico dos participantes, o autorrelato de sintomas de estresse nesse nível de frequência já pode ser considerado preocupante, apesar de outras pesquisas indicarem a mesma tendência, como Lopes *et al.* (2022) e Barros e Peixoto,

(2023). A Tabela 2 indica a média da escala para a variável compilada (BE) e para cada uma das afirmações (BE1 a BE6).

Tabela 2 — Média de sinais de estresse (falta de bem-estar mental)

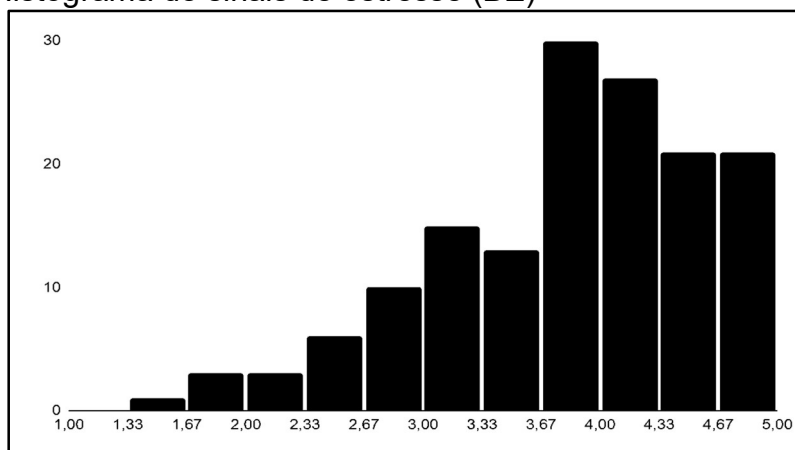
Pergunta	Média	Desvio padrão
BE	3,82	0,79
BE1	3,94	1,00
BE2	4,29	0,81
BE3	3,67	1,07
BE4	3,60	1,26
BE5	3,84	0,99
BE6	3,56	1,01

Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme apresentado na Tabela 2, os itens que avaliam a presença de sintomas de estresse variam entre 3,56 (BE6) e 4,29 (BE2). Os itens que avaliam sensibilidade emotiva (BE3 = 3,67), insegurança (BE4 = 3,60) e irritabilidade (BE6 = 3,56) são aqueles com respostas entre “com alguma frequência” e “frequentemente” para a maioria dos respondentes. Esses são sintomas psicológicos da fase de resistência do indivíduo. Isso pode indicar que, submetidos a pressão e sobrecarga do esforço de conciliação entre trabalho e estudo, sinais como choro, raiva e sensação de não dar conta das atribuições permeiam os estudantes, ocasionando sofrimento psíquico.

Os itens com médias mais altas refletem sensação de desgaste (BE1 = 3,94), cansaço (BE2 = 4,29) e pensamento repetitivo (BE5 = 3,84), com respostas variando entre “frequentemente” e “sempre” para a maioria dos respondentes. Os sintomas de cansaço e desgaste físico podem estar ligados à junção da sobrecarga mental da dupla jornada, mas também da sobrecarga física, em especial para usuários de transporte público, que nem sempre oferece um serviço com rapidez para os estudantes trabalhadores desde o início da sua jornada no turno da manhã, até a noite na saída das aulas universitárias.

Gráfico 2 — Histograma de sinais de estresse (BE)



Fonte: Dados da pesquisa.

Essa realidade é ainda demonstrada no Gráfico 2, onde o histograma demonstra o predomínio das respostas entre 4 (frequentemente) e 5 (sempre) para a variável BE que indica os sinais de estresse entre os respondentes.

Em relação à questão “você possuía diagnóstico de saúde mental antes de ingressar no IFBA?” 12,5% (n=20) responderam ter algum diagnóstico de saúde mental antes de se tornarem estudantes do IFBA, enquanto 87,5% (n=140) afirmaram não possuírem diagnóstico prévio. Foi feita a separação da amostra entre os dois grupos e verificado se a dupla jornada (DJ) e os sinais de estresse (BE) eram diferentes para cada grupo, com resultado apresentado na Tabela 3. Para verificar se a diferença entre as médias é estatisticamente significativa, foi aplicado o teste T Welch, indicado para verificar diferenças entre médias para grupos de tamanhos diferentes e com variância heterogênea.

Tabela 3 – Teste de média para as variáveis DJ e BE

Variável	Diagnóstico	n	Média	P-valor Teste t
Dupla Jornada	Sim	20	3,38	0,3613
Dupla Jornada	Não	140	3,28	
Sinais de estresse	Sim	20	4,10	0,0475
Sinais de estresse	Não	140	3,78	

Fonte: Dados da pesquisa.

Nota: P-valor do Teste t Welch <0,05 indica que a diferença entre as médias é significativa.

Os resultados indicados na Tabela 3 indicam que o peso da dupla jornada trabalho-estudo afeta igualmente pessoas com e sem diagnóstico prévio, já que não há diferença com significância estatística entre as médias (p-valor > 0,05). A partir desse resultado, pode-se inferir que a condição do trabalho diurno e estudo noturno, que ocorre em 90% da amostra pesquisada, afeta todos os estudantes independente de sua condição de saúde mental.

O mesmo não acontece com o bem estar mental dos estudantes, já que a média dos sinais de estresse é maior (BE = 4,10) para quem tem diagnóstico prévio (p-valor < 0,05). Esse resultado indica que os estudantes com diagnóstico prévio de algum TMC ou TMS apresenta maiores níveis de estresse vivendo a condição de estudante trabalhador. Esse achado reforça a importância das ações de suporte à saúde mental para estudantes universitários, em especial do turno noturno dada a sobrecarga da dupla jornada (Lopes *et al*, 2022).

4.3 Correlação entre dupla jornada e bem-estar mental

A relação entre a dupla jornada (DJ) e bem estar mental (BE) foi investigada a partir da correlação de Pearson (r) entre as variáveis. Além da correlação calculada para toda a amostra (n=160), também foram calculadas as correlações entre as variáveis DJ e BE para o grupo sem diagnóstico prévio (n=140) e para o grupo que declarou possuir diagnóstico prévio ligado à saúde mental (n=20). Os resultados estão dispostos na Tabela 4.

Tabela 4 - Correlação entre dupla jornada (DJ) e Bem estar mental (BE).

Correlação entre	Grupo	n	r de Pearson	p-valor
DJ x BE	Todos	160	0,5313477873	4,87x10 ⁻¹³

DJ x BE	Sem diagnóstico prévio	140	0,5162826098	$6,62 \times 10^{-11}$
DJ x BE	Com diagnóstico prévio	20	0,6560837606	$1,68 \times 10^{-03}$

Nota: BE mensurada a partir dos sintomas de estresse. Correlação significativa quando p-valor < 0,05.

Fonte: Dados da pesquisa

Os resultados indicam correlações positivas e significativas entre a dupla jornada e a ausência de bem estar mental para os estudantes de Administração da instituição pesquisada. Todas as correlações apresentam $r > 0,50$ e p-valor $< 0,05$, indicando que existe uma variação conjunta entre as variáveis. Assim, quando os elementos de dupla jornada se tornam mais presentes, os sinais de estresse e piora da saúde mental também se tornam mais frequentes para o público pesquisado.

Essa relação é significativa ($r = 0,53$; p-valor $< 0,05$) quando a amostra é analisada na sua totalidade ($n=160$), mostrando que essa relação é válida para os estudantes independente de sua condição de saúde mental prévia. Ou seja, todos os estudantes experimentam piora de suas condições de bem estar mental quando submetido às condições de dupla jornada de trabalho-estudo. Importante salientar que a maior parte dos estudantes trabalhadores exercem atividade remunerada para o próprio sustento e para ajudar à família (DJ1 e DJ2). Essa condição faz com que esse estudante não tenha escolha quanto exercer ou não a sua atividade profissional.

Quando analisado o grupo de estudantes que não tem diagnóstico prévio ($n=140$) a relação se mantém, apesar de apresentar uma intensidade um pouco mais leve ($r = 0,52$; p-valor $< 0,05$), mas ainda assim, significativa. Esse é um dado que pode ser considerado altamente preocupante, pois estudantes com plena saúde mental, ao serem submetidos à dupla jornada trabalho-estudo, acabam por relatar sinais de estresse de forma significativa nesse contexto. A formação universitária para a classe trabalhadora, antes de permitir uma melhora na renda e a abertura de novas oportunidades profissionais, tende a piorar a saúde mental, com consequência que podem levar à novas pessoas diagnosticadas com transtornos mentais comuns ou até severos durante e após o curso.

A situação ainda se apresenta mais grave para o grupo de estudantes que declarou ter diagnóstico prévio ligado à saúde mental. Nesse caso, a correlação apresentou o maior índice ($r = 0,66$; p-valor $< 0,05$) comparado ao grupo anterior. Esse achado indica que, quando submetidos à condição de dupla jornada trabalho-estudo, esses estudantes relatam uma piora ainda mais intensa nos sinais de estresse, com piora de seu bem estar mental. Ao se considerar que o cuidado com a própria saúde mental para pessoas diagnosticadas pode exigir atendimentos regulares com profissionais de psicologia e psiquiatria, estudantes trabalhadores precisam conciliar o trabalho, os cuidados com a saúde e as exigências das atividades acadêmicas próprias da graduação. Nesse contexto, a dupla jornada não somente torna-se mais exigente, como pode piorar o bem estar mental para os estudantes e as ações de acolhimento e atendimento no ambiente universitário tornam-se ainda mais relevantes, como identificado por Lopes *et al.* (2022).

Os achados do presente trabalho confirmam pesquisa realizada com universitários do Instituto Federal do Rio Grande do Sul com resultados convergentes. Com uma amostra de 164 estudantes universitários, 84,1% dos participantes possuem uma dupla jornada. Cerca de metade dos participantes já pensou em desistir do curso devido às dificuldades de conciliação entre trabalho e estudos e para 31,7%, este é um pensamento frequente e 54,6% afirmam não ter tempo suficiente para realizar exercícios físicos (Zatti *et al.*, 2024).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve por objetivo analisar a relação entre a dupla jornada trabalho-estudo e o bem estar mental dos estudantes de Administração do IFBA, campus Salvador. A revisão da literatura indicou que os universitários são um grupo emocionalmente vulnerável e a conciliação dos estudos com o trabalho é uma condição de grande parte dos estudantes do ensino superior no Brasil, em especial, no período noturno (Trópia; Souza, 2023).

Para os estudantes das classes mais baixas, o trabalho tem importância essencial para sua permanência no ensino superior e subsistência. O período noturno prevalece sobre o diurno em número de ingressantes em cursos presenciais, pois possibilita aos estudantes-trabalhadores executar ambos papéis (INEP, 2024; Oliveira; Matos, 2025; Trópia; Souza, 2023; Vargas; Paula, 2013). Também foram encontradas evidências na literatura que identificam grande incidência de transtornos mentais em universitários. Estudos os reconhecem como mais suscetíveis a desenvolver transtornos mentais em comparação ao resto da população, com sintomas de estresse, depressão, burnout e ansiedade sendo identificados (Cerchiari; Caetano; Faccenda, 2005; Padovani *et al.*, 2014; Penha; Oliveira; Mendes, 2020).

Com o objetivo de investigar a relação entre a dupla jornada trabalho-estudo e o bem estar mental dos estudantes, foi adotada uma abordagem quantitativa e aplicado um questionário a uma amostra de 160 estudantes do curso de Administração do IFBA campus Salvador. A intensidade da dupla jornada foi mensurada a partir de 8 questões (DJ1 a DJ8) desenvolvida pelos autores. Já o bem estar foi avaliado a partir de 6 questões da escala ISS que avalia sinais de estresse (Lipp e Guevara, 1994). Também foi inserida uma questão para identificar se os respondentes já tiveram um diagnóstico prévio ligado à saúde mental.

Os resultados do questionário aplicado revelam que a saúde mental dos participantes é afetada pela dupla jornada de trabalho e faculdade em todos os cenários estudados. Esses universitários precisam trabalhar para contribuir com a renda da sua família (86,2%), gastam bastante tempo no deslocamento diário (78,1%), e têm seu rendimento acadêmico prejudicado devido à dupla jornada (90,7%). A maioria dos participantes preferiria apenas se dedicar aos estudos e não trabalhar (73,2%), contudo, precisam trabalhar para sua subsistência e/ou de sua família (84,4%). Entre os respondentes, 87,5% (n=140) nunca tiveram um diagnóstico ligado à saúde mental, enquanto 12,5% (n=20) possuem diagnóstico prévio à vida universitária.

Também foram encontradas correlações positivas e significativas entre a dupla jornada (DJ) e os sinais de estresse entre os estudantes (BE) tanto para estudantes sem diagnóstico prévio quanto para aqueles com diagnóstico. Para o segundo grupo, as relações mais fortes indicam que a dupla jornada tem o potencial de piorar sua condição mental pré-existente com o aumento dos sinais de estresse na medida em que os elementos da dupla jornada se acentuam.

Experiências identificadas nas instituições superiores de ensino apontam para ações que podem minimizar os efeitos da dupla jornada para melhoria do bem estar mental dos estudantes. Setores de atendimento psicológico e zonas de decompressão mental com ambientes humanizados e acolhedores podem ser disponibilizados aos estudantes em situação de desgaste ou sofrimento mental. Atividades lúdicas e participativas com objetivos de integração entre estudantes,

docentes e equipes multidisciplinares podem ser aliadas com atividades artísticas de diferentes linguagens como música, artes plásticas e teatro nesse contexto. Por fim, a identificação de estudantes com altos níveis de estresse pode ajudar com o desenho de prazos e formatos de atividades acadêmicas com o objetivo de reduzir a carga de estresse ao longo da formação acadêmica. Ações, como mapeadas por Lopes *et al.*, (2022), podem contribuir para uma melhora do bem estar de estudantes trabalhadores que precisam conciliar a dupla jornada entre trabalho e estudos.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. São Paulo: Artmed Editora, 2014.

BARROS, Rebeca Neri; PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves. Saúde Mental de Universitários: Levantamento de Transtornos Mentais Comuns em Estudantes de uma Universidade Brasileira. **Quaderns de Psicologia**, v. 25, n. 2, p. 9, 2023.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Projeto de lei 6071/2023** - Institui a política de saúde mental nas instituições de ensino. Portal da Câmara dos Deputados, s/p. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (INEP). **Censo da Educação Superior 2023**. Resultados. Brasília, DF: MEC, 2023.. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-da-educacao-superior/resultados>.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes; CAETANO, Dorgival; FACCENDA. Odival. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 10, n. 3, p. 413–420, set. 2005.

COMIN, Álvaro A.; BARBOSA, Rogério Jerônimo. Trabalhar para estudar: sobre a pertinência da noção de transição escola-trabalho no Brasil. **Novos Estudos - CEBRAP**, n. 91, p. 75–95, nov. 2011.

CORRÊA, Mikael Almeida; DIAS, Ana Cristina Garcia. "Ajuda a Não Ficar Louco": Estudo Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 566–585, 2023.

GOMES, Carlos Fabiano Munir; PEREIRA JUNIOR, Ronaldo José; CARDOSO, Josiane Viana; SILVA, Daniel Augusto da. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**. São Paulo, Brasil, v. 16, n. 1, p. 1–8, 2020.

HAIR, J. F.; BLACK, W. C.; BABIN, B. J.; ANDERSON, R. E.; TATHAM, R. L. **Análise multivariada de dados**. Porto Alegre: Bookman, 2009.

LIPP, Marilda E. Novaes; GUEVARA, Arnoldo J. de Hoyos. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 11, n. 3, p. 43–49, 1994.

LIRA, M. T. da Silva Martins; CORDEIRO, A. Tenório. Juventude e Mobilidade urbana: Aspectos pessoais, familiares e externos tecendo o cotidiano de jovens estudantes em torno de uma cidade média. **Perspectivas Contemporâneas**, v. 18, n. 1, p. 1–21, 2023.

LOPES, Fernanda Machado; LESSA, Renata Thurler; CARVALHO, Reinaldo Antônio; REICHERT, Richard Alecsander; ANDRADE, André Luiz Monezi; MICHELI, Denise de. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 16, n. 1, p. 1–23, 2022.

OLIVEIRA, João Ferreira de; BITTAR, Mariluce; LEMOS, Jandernaide Resende. Ensino Superior noturno no Brasil: democratização do acesso, da permanência e da qualidade. **Revista de Educação Pública**, vol.19, n.40, pp.247-267. 2010.

OLIVEIRA, Luiz Paulo Jesus de; MATOS, Daniela Abreu. Jovens universitários/as e os desafios em conciliar estudo e trabalho. **Nexo Jornal**, São Paulo: Nexo Editora, 2025. Disponível em: <<https://pp.nexojornal.com.br/ponto-de-vista/2025/02/17/jovens-universitarios-as-e-os-desafios-em-conciliar-estudo-e-trabalho>>

PADOVANI, Ricardo da Costa; NEUFELD, Carmem Beatriz; MALTONI, Juliana; BARBOSA, Leopoldo. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

PENHA, Joaquim Rangel Lucio; OLIVEIRA, Cleide Correia; MENDES, Ana Virginia Silva. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, 2020.

ROCHA, Emmanuelle Santana; SASSI, André Petraglia. Transtornos mentais menores entre estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 02, p. 210-216, abr. 2013.

SILVEIRA, Karine Langmantel; OLIVEIRA, Michele Mandagará de; ALVES, Poliana Farias. Transtornos psiquiátricos menores em usuários de substâncias psicoativas. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 14, n. 1, p. 28–36, 31 mar. 2018.

SOUZA, Mayra Silva de; BAPTISTA, Adriana Said Daher; BAPTISTA, Makilim Nunes. Relação entre suporte familiar, saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 13, n. 1, p. 143–154, 1 jun. 2010.

TRÓPIA, Patrícia Vieira; SOUZA, Davisson Charles Cangussu de. As portas permanecem semiabertas: estudantes trabalhadores nas universidades federais. **Pro-Posições**, v. 34, p. e20210033, 2023.

VARGAS, Hustana Maria; PAULA, Maria de Fátima Costa de. A inclusão do estudante-trabalhador e do trabalhador-estudante na educação superior: desafio público a ser enfrentado. Avaliação: **Revista da Avaliação da Educação Superior** (Campinas), v. 18, n. 2, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health - Overview**. s./p. 2025. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1>.

ZATTI, Fernanda; MORES, Daniela Fátima Mariani; GOLLO, Silvana Saionara; OLIVEIRA, Cláudia Turik de; DAL'AGNOL, Sidnei; STORTI, Isabelle. **Saúde mental em tempos de formação universitária: percepções e dificuldades dos estudantes no contexto acadêmico**. In: Formação acadêmica e qualidade de vida: estudos contemporâneos. Ponta Grossa: Atena Editora, 2023.