

# RELAÇÃO ENTRE CARGA HORÁRIA DE TRABALHO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Sabrina Matté de Camargo<sup>1</sup>

Anderson Rech<sup>2</sup>

## RESUMO

**Introdução:** O ingresso na trajetória acadêmica é um momento importante na vida dos jovens adultos, momento esse em que em sua grande parte passam dividir seu tempo em estudar e trabalhar. A transição a vida marcada apenas pelos estudos pode ser um momento estressante em que pode interferir no rendimento acadêmico, bem como, nos hábitos de vida em que o estudante já vivia até o determinado momento. Sabe-se que manter a prática regular de atividade física, uma alimentação saudável e momentos de lazer são de suma importância ao ser humano. **Objetivos:** Tratou-se de um estudo epidemiológico transversal com o objetivo de relacionar a carga horária de trabalho e desempenho acadêmico em estudantes universitários de Educação Física. **Métodos:** Para isso foram convidados a participar desta pesquisa Estudantes de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul-RS, que responderam um questionário pelo google formulários para a avaliação das variáveis: dados de identificação, sexo, idade e diferentes hábitos de vida. **Análise de Dados:** Os dados obtidos com o questionário via google formulários foram apresentados sob forma de percentual para cada pergunta realizada. Também foi apresentada a média e desvio padrão de idade, tempo de curso e estimativa de quanto tempo falta para completar a graduação, de todos os participantes, a fim de caracterizar a amostra do estudo. **Resultados:** Os principais achados desse estudo foi que a maioria dos estudantes tem uma carga horária de trabalho em torno de 40 horas, o que configura em uma carga horária tradicional de um indivíduo formado. Além disso, os demais hábitos de vida saudável, bem como, tempo de estudo para o curso e tempo de lazer, podem ser afetados por pouca disponibilidade de tempo. **Conclusão:** Foram encontradas correlações significativas entre as Horas de trabalho semanal e o nível de dificuldade em manter as tarefas da universidade em dia ( $r = 0,218$ ,  $p < 0,05$ ); também obtiveram valores de correlação significativo entre faixa de notas obtidas pelos estudantes e a motivação em realizar o curso ( $r = 0,300$ ,  $p < 0,05$ ); e dificuldade em manter as tarefas em dia e a sensação de sobrecarga com o curso ( $r = 0,465$ ,  $p < 0,05$ ). Por fim, houve uma correlação negativa significativa entre a sensação de sobrecarga com o curso e as horas semanais destinadas ao lazer ( $r = -0,232$ ,  $p < 0,05$ ).

**Palavras-chave:** Acadêmicos. Carga horária de trabalho. Rendimento Acadêmico. Educação Física. Ensino Superior.

## INTRODUÇÃO

O ingresso nas universidades é um momento importante na vida dos jovens, momento esse em que em sua grande parte passam a ser estudantes trabalhadores (GUERREIRO; CASANOVA; POLYDORO, 2010).

Segundo Pereira (2006), essa transição de uma vida marcada apenas pelos estudos (na fase escolar) para a associação de trabalho e ambiente acadêmico, pode ser para muitos uma experiência estressante que interfere no próprio rendimento estudantil, trazendo também consequências psicológicas, frutos da alteração de rotina e dos hábitos alimentares.

Para os acadêmicos, a universidade é a porta de entrada para a vida profissional, ou a prerrogativa para manter o seu emprego. Muitos deles, com a finalidade de obter promoção, seguem dupla jornada: a de trabalho e a acadêmica. Essa jornada, como consequência, limita o tempo livre para a vida pessoal e para o lazer, diminuindo assim a possibilidade de aumento do nível de atividade física destes e comprometendo ainda mais a qualidade de vida (NETO, 2012).

O sedentarismo, falta de atividade física, associa-se a várias doenças e condições metabólicas adversas, tais como obesidade, doença coronariana, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, câncer de cólon, depressão, além de alterações no perfil lipídico e intolerância à glicose (MATSUDO, 2002). Com a combinação de uma má nutrição os riscos são ainda maiores.

Para a melhoria da qualidade de vida, a preocupação não deve ser limitada a prática de atividades físicas, e sim a um conjunto de hábitos que devem ser vivenciados na rotina. A alimentação, por exemplo, é um dos aspectos fundamentais para a promoção da saúde (ALVES, 2007).

Algumas atitudes alimentares desfavoráveis à saúde contribuem para possíveis riscos de desenvolvimento de transtornos alimentares em graduandos (LAUS, 2009).

No decorrer da vida, as pessoas são expostas a muitas destas situações, inclusive durante o período acadêmico, quando passam por muita pressão, especialmente em situações avaliativas, pois supostamente, o futuro profissional depende de um bom desempenho acadêmico (REIS, 2017). Este, por sua vez, está relacionado à capacidade do aluno de manter e reproduzir o que foi aprendido (REIS, 2017).

Diante desse cenário, Mondardo (2005) coloca que a instituição de ensino superior tem um papel fundamental na adoção de planos e ações preventivos para proporcionar ao graduando a possibilidade de modificar essa realidade e, possivelmente, proporcionar hábitos de vida saudáveis e qualidade de vida, somado a desempenho acadêmico.

Os graduandos da área da saúde possuem maiores esclarecimentos sobre a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, contudo parece que não colocam em prática, nas suas vidas, o conhecimento adquirido nos cursos (BARRETO, 2011).

Assim, a qualidade de vida dessa população, de maioria jovem e em latente processo de formação profissional, pode estar sinalizando fragilidade em termos de condição de vida física (BARALDI, 2015).

Partindo disso, essa pesquisa tem como objetivo relacionar a carga horária de trabalho e desempenho acadêmico em estudantes universitários de Educação Física. Assim, identificando suas características e repercussões, constitui-se o primeiro passo rumo a programas de prevenção. Ressalta-se a importância, através de pesquisas como esta, para que a comunidade acadêmica possa acompanhar, monitorar e fornecer suporte a todos os seus componentes, prevenindo fatores que contribuem para o fracasso e evasão dos acadêmicos.

## **2 MÉTODOS**

Tratou-se de um estudo epidemiológico transversal em que foi relacionado a carga horária de trabalho e desempenho acadêmico em estudantes universitários de Educação Física. Para isso foram avaliados graduandos do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul-RS, que responderam um questionário pelo google formulários, no qual foram avaliadas as variáveis como: dados de identificação, sexo, idade e diferentes hábitos de vida.

### **2.1 AMOSTRA**

A amostra foi composta por 119 acadêmicos matriculados em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul - RS. O alcance do estudo buscou atingir todos os alunos do curso, ou seja, optou-se pelo tamanho total de amostra. Porém, apenas

uma parcela do total de cerca de 600 estudantes se prontificou a participar da presente pesquisa. Além disso, também foram excluídos participantes que deixaram resposta em branco ao responder o questionário de pesquisa.

## **2.2 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS**

Foi utilizado um questionário autoaplicável, via google formulários, sobre “*RELAÇÃO ENTRE CARGA HORÁRIA DE TRABALHO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA*”. A divulgação foi realizada por convite em redes sociais, contatos por conveniência, link enviado através de chat nas aulas síncronas bem como e-mail do coordenador de curso para todos alunos matriculados. Abaixo estão descritos os procedimentos de coleta de dados.

### **2.2.1 Questionário autoaplicável**

O questionário adotado foi autoaplicável, via *google formulários*, com os sujeitos de pesquisa para a avaliação das variáveis: dados de identificação, sexo, idade, hábitos de estudo, hábitos de lazer. O mesmo é apresentado no ANEXO A. Contou com dezenove perguntas fechadas, em que os participantes assinalaram respostas pré-determinadas ou expuseram um nível de 1 a 10 para determinado padrão de resposta. Exemplo: “*Sobre motivação, de 1 a 10, qual o seu nível de motivação para cursar as disciplinas?* ”. O tempo estimado para responder o questionário de forma completa foi de cinco minutos.

## **2.3 LOGÍSTICA DO ESTUDO**

O link para a realização do questionário foi enviado pela pesquisadora responsável pelo estudo através de redes sociais, via *whatsapp*, e-mail pelo coordenador do curso e nas aulas síncronas. A investigadora entrou em contato com a coordenação do curso para a apresentação do estudo. O termo de consentimento livre e esclarecido está no formulário do google onde os estudantes tiveram que lê-lo e aceitá-lo antes de realizar o questionário autoaplicável. Somente foram avaliados os estudantes que “por meio de contato via *whatsapp*”, e-mail e redes sociais realizaram o questionário via google formulários, bem como, aceitaram o termo de consentimento livre através do mesmo.

Após a coleta dos dados, os mesmos foram analisados a partir das ferramentas do próprio google formulários, que incluem uma análise por amostra total, bem como análise individual. Os dados individuais foram tabulados a fim de que relações entre os resultados das diferentes variáveis sejam feitas. Após o término do estudo, os resultados foram enviados como forma de divulgação a todos os participantes do estudo que responderam o questionário de forma completa.

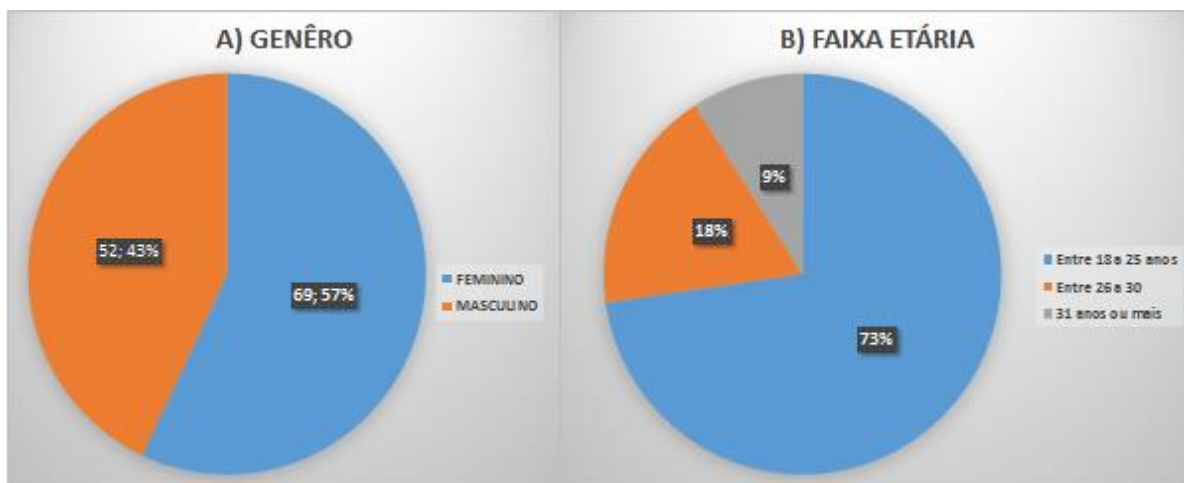
## **2.7 ANÁLISE DE DADOS**

Os dados obtidos com o questionário via google formulários foram apresentados sob forma de percentual para cada pergunta realizada. Também foi apresentada a média e desvio padrão de idade, tempo de curso e estimativa de quanto tempo falta para completar a graduação, de todos os participantes, a fim de caracterizar a amostra do estudo. A correlação entre as variáveis numéricas foi realizada a partir do teste de correlação de Pearson. Além disso, comparações foram feitas segundo o gênero da amostra. Foram divididos grupos de homens e mulheres para todas as respostas e realizado um teste t para amostras independentes. Foi considerado um  $\alpha > 0,05$  para significância estatística.

## **3. RESULTADOS**

### **3.1 Caracterização da amostra (gênero, faixa etária)**

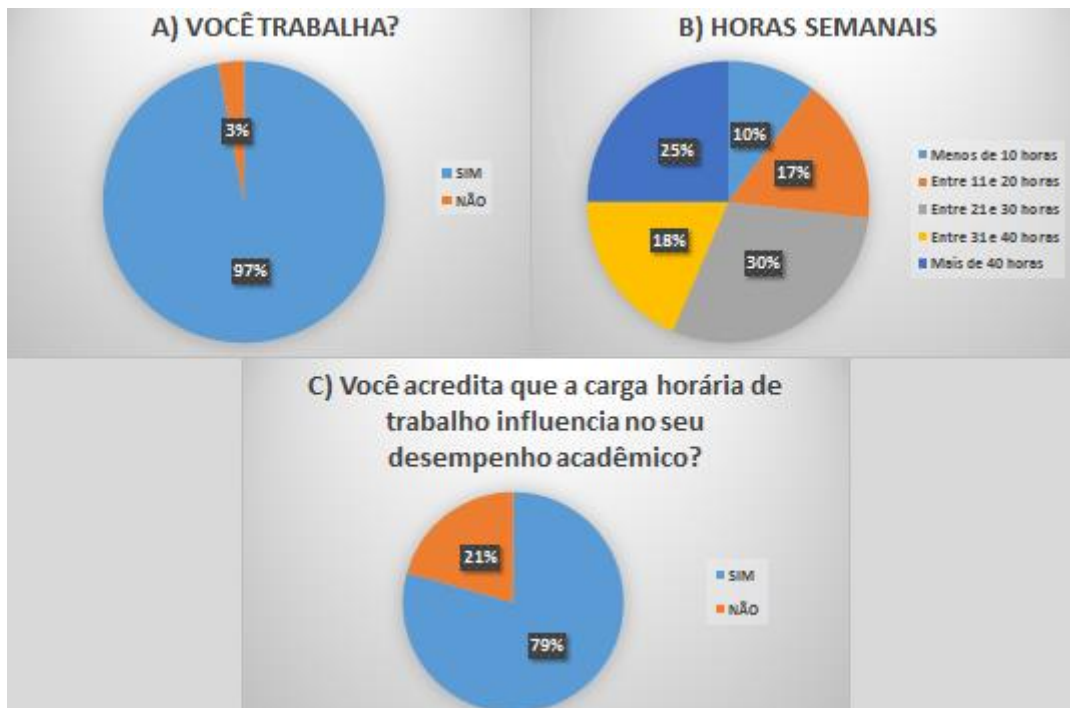
Nos gráficos abaixo estão apresentados os percentuais relativos à amostra total em termos do gênero (masculino ou feminino) e faixa etária dos participantes do estudo. Para a amostra total do estudo, 68 pessoas respondentes são do gênero feminino e 51 são do gênero masculino. E sobre a faixa etária, 87 pessoas estão entre 18 e 25 anos, 22 pessoas entre 25 e 30 anos e 10 pessoas entre 31 anos ou mais. Os resultados percentuais estão expostos na Figura 1.



**FIGURA 1. Caracterização da amostra. A: Gênero; B: faixa etária.**

### **3.2. Quanto às características de trabalho semanal**

Nos gráficos abaixo estão apresentados os percentuais relativos às características de trabalho semanal. Há um número total de 103 pessoas respondentes que trabalham, enquanto 16 pessoas não trabalham. Além disso, quando perguntados a respeito das horas totais trabalhadas na semana, pode-se observar que 26 pessoas trabalham mais de 40 horas semanais, enquanto apenas 11 pessoas trabalham menos de 10 horas semanais. Por fim, a influência da carga horária de trabalho em relação ao desempenho acadêmico foi estimada junto à amostra do estudo. No caso, 96 respondentes acreditam que o trabalho influencia na vida acadêmica. Os resultados percentuais para as três análises apresentadas acima estão expostos na Figura 2.



**FIGURA 2. Caracterização da amostra. A: Você trabalha; B: Horas semanais; C: Opinião sobre influência do trabalho no desempenho acadêmico.**

### 3.3. Quanto à realização de exercício físico e Lazer

Nos gráficos abaixo estão apresentados os percentuais relativos à realização de exercício físico e as características a respeito do lazer dos participantes. São 108 respondentes que praticam exercício físico, sendo que, destes, 24 praticam com uma frequência média de 5 vezes na semana. Além disso, 54 pessoas disponibilizam para si apenas entre 1 à 5 horas semanais para atividades de lazer, enquanto apenas 11 pessoas possuem 10 horas ou mais de lazer semanal. Os resultados completos apresentados na forma percentual estão expostos na figura 3.

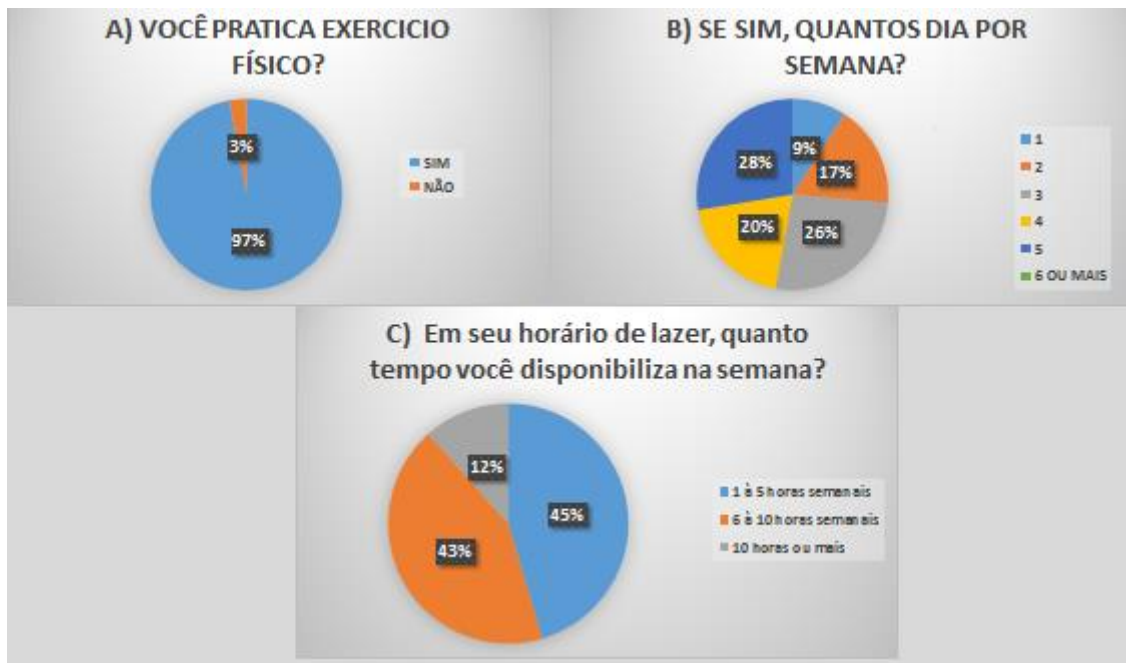


FIGURA 3. Caracterização da amostra. A: Prática de exercício físico; B: Quantos dias na semana; C: Tempo de disponibilização de lazer na semana.

### 3.4. Quanto às rotinas de estudo

Os dados do presente estudo mostram que 41 pessoas dos respondentes mantêm uma rotina de estudos diários para o curso, enquanto 78 pessoas não mantêm. Além disso, quando perguntados a respeito rotina de estudos em relação as avaliações, a grande maioria dos participantes (73 participantes) estuda um dia antes das provas ou trabalhos avaliativos. Os resultados percentuais para as análises apresentadas acima estão expostos na Figura a baixo.





**FIGURA 4. Caracterização da amostra. A: Rotina de estudos diária; B: Rotina de estudos para as avaliações.**

### **3.5 Correlações e análises de grupos entre características dos participantes**

Análises de correlações foram realizadas a fim de procurar entender o comportamento das variáveis numéricas do presente estudo, uma em relação às outras. Foram encontradas correlações significativas entre as Horas de trabalho semanal e o nível de dificuldade em manter as tarefas da universidade em dia ( $r = 0,218$ ,  $p < 0,05$ ); também obtiveram valores de correlação significativo entre faixa de notas obtidas pelos estudantes e a motivação em realizar o curso ( $r = 0,300$ ,  $p < 0,05$ ); e dificuldade em manter as tarefas em dia e a sensação de sobrecarga com o curso ( $r = 0,465$ ,  $p < 0,05$ ). Por fim, houve uma correlação negativa significativa entre a sensação de sobrecarga com o curso e as horas semanais destinadas ao lazer ( $r = -0,232$ ,  $p < 0,05$ ).

Após todas as variáveis numéricas terem sido divididas para análise por gênero, apenas o número de horas semanais apresentou diferença estatística. Segundo os resultados do presente estudo, homens apresentam uma carga horária de trabalho semanal maior do que as mulheres ( $28,2 \pm 15,6$  x  $22,5 \pm 14,2$ ,  $p < 0,05$ ).

## **4. DISCUSSÃO**

Os estudos, trabalho e hábitos de vida em que o estudante já vivia até o determinado momento unidos podem ser potenciais geradores de estresse aos estudantes ao longo da trajetória acadêmica. O presente trabalho tratou-se de um estudo epidemiológico transversal com o objetivo de relacionar a carga horária de trabalho e desempenho acadêmico em estudantes universitários de Educação Física. Os principais achados desse estudo foram que a maioria dos estudantes tem uma carga horária de trabalho em torno de 40 horas, o que configura em uma carga horária tradicional de um indivíduo formado. Além disso, os demais hábitos de vida saudável, bem como, tempo de estudo para o curso e tempo de lazer, podem ser prejudicados por pouca disponibilidade de tempo. Foram encontrados resultados significativos de correlação entre horas de trabalho semanal e o nível de dificuldade em manter as tarefas da universidade em dia; Dificuldade em manter as tarefas acadêmicas em dia

e a sensação de sobrecarga com o curso. Ainda, foi encontrado uma correlação negativa significativa entre a sensação de sobrecarga com o curso e as horas semanais destinadas ao lazer.

Segundo Silva (2010), é comum a pressuposição de que universitários da área da saúde tenham hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, uma vez que cursam disciplinas que abordam os conceitos da educação em saúde e da importância da prática de atividade física. No entanto, notou-se que a maioria dos estudantes participantes se encontra com muitas horas de trabalho e poucas horas de lazer. Além disso, a maioria dos participantes que deram uma nota baixa para a alimentação, também se exercitam poucos dias da semana. Ainda, Quadros (2009) demonstra que alunos da área da saúde apresentam hábitos de vida inadequados, como alimentação desequilibrada e baixos níveis de atividade física evidenciando que o fato de seguir uma carreira da área da saúde, em alguns casos, não é suficiente para a adoção de um comportamento ativo como se pôde perceber neste estudo.

Santos (2006) aponta diversos benefícios que o trabalho formal e remunerado pode proporcionar aos indivíduos que o exercem: proporcionar sentido à vida, realização pessoal e melhora na autoestima; conquista de status e prestígio social; a constituição da identidade pessoal; o ganho econômico para sobrevivência, aquisição de bens de consumo e independência; possibilitar contatos sociais e maior rede de relacionamento; fornecer um referencial quanto à estruturação do tempo (dia, mês e ano), estabelecido através da rotina; sentimento de utilidade e prestação de serviço à sociedade; fonte de oportunidades para o desenvolvimento de habilidades; possui também a função de transmissão de normas, crenças e expectativas sociais; função de proporcionar poder entre os indivíduos e, por fim, a função de proporcionar comodidade e conforto. Porém, segundo Fischer (2003), muitos acadêmicos possuem excesso de trabalho por conta dos valores a serem pagos pela graduação, além da situação socioeconômica em que se encontra a família é um dos motivos que podem levar ao excesso de carga horária trabalhada, tendo consistente influência nas suas decisões, até mesmo na frequência acadêmica e nos momentos de lazer.

Na questão do lazer, segundo Aguiar (2000), as funções são: descanso, divertimento e desenvolvimento pessoal. A função de descanso está ligada ao aspecto compensatório do desgaste das energias, liberando a fadiga física e mental; a função de divertimento é importante no processo de ruptura da monotonia cotidiana, interferindo na personalidade do indivíduo, ajudando-o a suportar as regras e as

pressões da sociedade. A função de desenvolvimento da personalidade traz a possibilidade de engrandecimento do ser, pelo crescimento pessoal e social. Assim, de acordo com Meyer (2012), quando observadas as situações de qualidade de vida, os fatores associados com resultados negativos, como esforço-recompensa e condições de trabalho, devem ser priorizados. Em um contexto macrossocial, saúde e segurança no trabalho são considerados fatores psicossociais de intervenção para a melhoria das condições de trabalho.

Outro fator observado foi o fato de a maioria dos estudantes não manterem uma rotina de estudos para as avaliações. Na universidade, segundo Pedon (2005), o estudante assume atividades de alto desempenho, exigindo dele a concentração de esforços. Ainda diz que, a rotina de estudos constante e crescente, trabalho, vida pessoal e social pode se tornar um fator potencialmente estressor, pois a vida acadêmica representa um aumento de responsabilidade, ansiedade e competitividade. Grande parte dos participantes do estudo responderam que estudam um dia antes das provas e trabalhos avaliativos. Além disso, há uma correlação de faixa de notas acadêmicas com a nota dada para alimentação. Os valores baixos para alimentação se relacionam com as notas baixas nas disciplinas cursadas. Segundo o estudo *“Ambiente alimentar e vulnerabilidade de adolescentes universitários: Um estudo com foco no convívio familiar”* de Teo (2014) observou-se que a maioria o faz as refeições na universidade, nas quais a grande maioria dos alimentos são frituras, *fast foods* e alimentos com altos níveis de carboidratos e pouco nutritivos. Os dados do estudo de Teo evidencia a importância que o ambiente alimentar do campus universitário assume para a promoção de alimentação saudável.

Além disso, nota-se que muitos não se sentem motivados pela família para cursar as disciplinas e quando perguntados sobre nível de motivação pessoal para cursar as disciplinas, a maioria das notas dadas foram baixas.

Pode-se observar que quanto maior as horas trabalhadas semanalmente, menos tempo de estudos os estudantes possuem na sua rotina. Pedon (2005) diz que além de não manterem uma rotina diária para estudar, os mesmos se sentem sobrecarregados em relação aos estudos. A carga horária de trabalho excessiva faz com que o estudante não tenha energia e espaço disponível de tempo para dar maior atenção aos estudos e rotina de hábitos saudáveis para si, como, por exemplo, o próprio lazer. Assim, potencialmente gerando um grande nível de estresse.

Nessa perspectiva, segundo Oliveira (2012), o estresse é a denominação dada a um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz. Esse conjunto de reações possui componentes físicos e psicológicos que promovem rápidas e profundas modificações químicas no corpo e resultam numa quebra acentuada da homeostase interna do organismo. Santos (2010) diz que estes fatores, associados, podem resultar, muitas vezes, em insatisfação, irritação e apatia, refletindo-se no adoecimento dos acadêmicos.

Constata-se que, tanto no presente estudo quanto nas literaturas já citadas, tarefas, compromissos são percebidos pelos universitários como as principais barreiras para manter hábitos saudáveis como uma alimentação adequada e atividade física. Ainda que uma rotina de estudo e trabalho extensa possa dificultar a inclusão de outros compromissos, é preciso que estes estudantes mudem sua atitude perante a alimentação saudável, encarando-a como algo prioritário e gerenciando melhor o seu tempo para incluí-la no seu dia-a-dia (ABREU, 2002).

É importante ressaltar que o presente estudo apresenta algumas limitações, como: a) a ausência de uma amostragem total do curso, já que, apesar de receberem o formulário, nem todos os alunos o responderam; b) a escolha do nível universitário como foco, o que não possibilita a generalização das conclusões aqui encontradas para jovens de outros níveis de ensino; e c) muitos dos respondentes não estavam frequentando a universidade no período da coleta dos dados por conta da Pandemia causada pelo COVID-19, o que pode ter limitado a sua conscientização quanto à importância da participação de responder o questionário.

## **5. CONCLUSÃO**

Conclui-se que a maioria dos acadêmicos pesquisados apresentam uma grande carga horária de trabalho e que isso implica na rotina, como, os hábitos de estudo, desempenho acadêmico, hábitos de vida saudável (exercício físico, alimentação adequada e tempo de lazer). Além disso, por falta de tempo e organização da rotina, acabam alimentando-se de alimentos com altas taxas de gordura e carboidratos, o que implica em algumas doenças. As principais barreiras foram relacionadas ao trabalho, compromissos ou tarefas.

Dentre as implicações práticas deste estudo, destaca-se a necessidade de os estudantes adotarem uma atitude diferenciada em relação a distribuição do espaço de tempo para que consigam dar uma atenção maior a saúde, bem como, estudos.

Acredita-se que a universidade possa auxiliar a estes acadêmicos oferecendo-lhes locais que disponibilizem alimentos mais nutritivos e valores acessíveis para que possam manter uma alimentação balanceada nos dias de maior movimentação.

## 5 BIBLIOGRAFIA

ABREU, K.L., STOLL, I., RAMOS, L.S. e KRISTENSEN, C. H. Estresse ocupacional e síndrome de burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicologia Ciência e Profissão*. 22 (2), p.22-29, 2002.

Akhtar, Mubeen, Birgit Kroener Herwig, and Fayyaz Ahmad Faize. "Depression and Anxiety among International Medical Students in Germany: The Predictive Role of Coping Styles." *JPMA* 69.230 (2019).

Alves, Hayda Josiane, and Maria Cristina Faber Boog. "Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde." *Revista de Saúde Pública* 41 (2007): 197-204.  
American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.

Baraldi S, Bampi LNS, Pereira MF, Guilher DB, Campos ACO. Avaliação da qualidade de vida de estudantes de nutrição. *Trab Educ Saúde [Internet]*. 2015 [cited 2016 Nov 23];13(2):515-31

Barbosa, Marcos Vinícius Costa. "Efeitos do estresse e da qualidade de sono sobre o reconhecimento de emoções em jovens universitários: um estudo eletroencefalográfico." (2018).

Barreto LBM. Comportamentos de risco relacionados à saúde entre universitários [Dissertação]. Aracajú: Universidade Federal de Sergipe; 2011.

Boog MCF. Contribuições da educação nutricional à construção da segurança alimentar. *Saúde Rev*. 2004;13(6):17-23

Both, Jorge, et al. "Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física." *Motricidade* 6.3 (2010): 39-51.

Braga, Milena Mendes, and A. C. A. C. Paternez. "Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP)." *Revista Simbio-Logias* 4.6 (2011): 84-97.

Brandtner, Maríndia, and Marucia Bardagi. "Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul." *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia* 2.2 (2009): 81-91.

Cardoso, Hígor Chagas, et al. "Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina." *Revista Brasileira de Educação Médica* 33.3 (2009): 349-355.

Carlotto, Mary Sandra, and Lílian dos Santos Palazzo. "Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores." *Cadernos de Saúde Pública* 22 (2006): 1017-1026.

Cataldi MJG. O stress no meio ambiente de trabalho. São Paulo(SP): LTR; 2002

Cieslak, Fabrício, et al. "Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física." *Fitness & Performance Journal* 6.6 (2007): 357-361.

Costa, Daniela Galdino, et al. "Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde." *Revista Brasileira de Enfermagem* 71 (2018): 1642-1649.

Costa, Kercia Mirely Vieira, et al. "Ansiedade em universitários na área da saúde." *II Congresso Brasileiro das Ciências da Saúde*. 2017.

Cruz, Carla, et al. "Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu." *Millenium* (2010): 223-242.

de Alimentação, Comissão Intersetorial. "Política Nacional de Alimentação e Nutrição." (2012).

de Fátima Aguiar, Maria. "Lazer e produtividade no trabalho." *Revista Turismo em Análise* 11.2 (2000): 111-124.

Emmel, Maria Luísa Guillaumon. "Trabalho e qualidade de vida dos terapeutas ocupacionais: estudo de uma amostra brasileira/Work and quality of life of occupational therapists: study of a Brazilian sample." *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional* 20.1 (2012).

Feitosa, Eline Prado Santos, et al. "Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil." *Alim Nutr* 21.2 (2010): 225-30.

Galvão, Ana, et al. "Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool." *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* SPE5 (2017): 8-12.

Georgiou CC, Betts NM, Hoerr SL, Keim K, Peters PK, Stewart B, et al. Among young adults, college students and graduates practiced more healthful habits and made more healthful food choices than did nonstudents. *J Am Diet Assoc*. 1997; 97(7): 754-9.

Ghamoum, Ali Kalil. "Incidência de sedentarismo no tempo livre em professores de Educação Física da Grande Goiânia em 2009." (2009).

Gomes, Jorge FS, and Patrícia Soares. "O excesso de trabalho mata ou dá prazer? Uma exploração dos antecedentes e consequentes do workaholismo." *Psicologia* 25.1 (2011): 51-72.

Guerreiro-Casanova, Daniela, and Soely Polydoro. "Integração ao ensino superior: relações ao longo do primeiro ano de graduação." *Psicologia Ensino & Formação* 1.2 (2010): 85-96.

Laus MF, Moreira RCM, Costa TMB. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. *Rev Psiquiatr RGS*[Internet]. 2009 [cited 2016 Nov 23];31(3):192-6.

Lévi-Strauss C. Introdução à obra de Marcel Mauss. In: Mauss M. *Sociologia e antropologia*. São Paulo: EDUSP; 1974, v.2, p.1-24.

Lipp MEN. *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas (SP): Papyrus; 1996.

Lowry R, Galuska DA, Fulton JE, Wechsler H, Kann L, Collins JL. Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among US college students. *Am J Prev Med*. 2000; 18(1):18-27.

Maciel ES. *Qualidade de vida: análise da influência do consumo de alimentos e estilo de vida* [dissertação]. Piracicaba: Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo; 2006.

Marcondelli, Priscilla, Teresa Helena Macedo da Costa, and Bethsáida de Abreu Soares Schmitz. "Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde." *Revista de Nutrição* 21.1 (2008): 39-47.

Mendes-Netto, Raquel Simões, et al. "Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde." *Revista de Atenção à Saúde* 10.34 (2012).

- Meyer, Carolina, et al. "Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina." *Revista brasileira de educação médica* 36.4 (2012): 489-498.
- Mondardo, Anelise Hauschild, and Elisângela Aparecida Pedon. "Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários." *Revista de Ciências Humanas* 6.6 (2005): 159-180.
- Monteiro, Claudete Ferreira de Souza, Jairo Francisco de Medeiros Freitas, and Artur Assunção Pereira Ribeiro. "Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí." *Escola Anna Nery* 11.1 (2007): 66-72.
- Musaiger AO, AlKandari FI, AlMannai M, AlFaraj AM, Bouriki FA, Shehab FS, et al. Disordered eating attitudes among university students in Kuwait: the role of gender and obesity international. *Int J Prev Med [Internet]*. 2016[cited 2016 Nov 23];7(67):1-10.
- Oliveira, Vanessa, and Telmo Pereira. "Ansiedade, depressão e burnout em enfermeiros: Impacto do trabalho por turnos." *Revista de Enfermagem Referência* 7 (2012): 43-54.
- Pechibilski, Izamara. "A influência do sono no desenvolvimento da aprendizagem: Percepções de jovens e docentes do Ensino Médio da Escola de Educação Básica Barão de Antonina, Mafra, Santa Catarina." (2020).
- Pedon. Elisângela Aparecida, "Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários." *Revista de Ciências Humanas* 6.6 (2005): 159-180.
- Pereira, Érico Felden, Clarissa Stefani Teixeira, and Anderlei dos Santos. "Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação." *Revista brasileira de educação física e esporte* 26.2 (2012): 241-250.
- Pereira, Marcia Silva, et al. "A Relação entre as condições de trabalho e saúde dos estudantes trabalhadores." *Saúde e Pesquisa* 9.3 (2016): 525-535.
- Pires, Cláudia Geovana da Silva, et al. "Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem." *Acta Paulista de Enfermagem* 26.5 (2013): 436-443.
- Quadros TMB, Petroski EL, Silva DAS, Gordia AP. Prevalence of physical inactivity among brazilian university students: association with sociodemographic Variables. *Rev Sal Pub* 2009; 11:724-733.
- Rocha, Aline, Claudio Leles, and Maria Queiroz. "Fatores associados ao desempenho acadêmico de estudantes de Nutrição no Enade." *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos* 99.251 (2018).
- Rodrigues, Elizângela Sofia Ribeiro, Nadia Carla Cheik, and Anamaria Fleig Mayer. "Nível de atividade física e tabagismo em universitários." *Revista de Saúde Pública* 42 (2008): 672-678.
- Salve, Mariângela Gagliardi Caro. "A prática da atividade física: estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP (Brasil)." *Motricidade* 4.3 (2008): 41-47.
- Samulski, Dietmar Martin, and Franco Noce. "A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG." *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* 5.1 (2000): 5-21.
- Santos, Cristiane Andrade. "Significado do trabalho e conduta ético-profissional: Um estudo de caso na polícia militar Baiana." (2006).
- Santos, C. J., P. M. Chagas, and P. L. A. Silva. "Prevalência de estresse em docentes do curso de fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás." *Rev. Digital* 146 (2010): 1.
- Silva DAS, Smith-Menezes A, Almeida-Gomes M, Sousa TF. Estágios de mudanças de comportamento para atividade física em estudantes de uma cidade do Brasil. *Rev. Salud Pública* 2010; 12(4): 623-634.

Simões, Kátia Letícia, et al. "Prevalência de sedentarismo em professores de educação física: um estudo comparativo entre professores dos estados do Paraná e do Mato Grosso do Sul." *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 11.2 (2012).

Souza, F. P. "O estresse e as doenças psicossomáticas. [on line][citado 14 ago 2006]."

Valle, Luiza Elena Leite Ribeiro do. *Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho*. Diss. Universidade de São Paulo, 2011.

Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, Franceschini SCC, Almeida LP. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr.* 2002; 15(3):273-82.

Zampieri, Renata Cambiano. "Manifestações psicossomáticas em universitários portugueses, a partir da identificação de sintomas de ansiedade, depressão e stress." (2013).



ANEXO A

## QUESTIONÁRIO



### PESQUISA ACADÊMICA

Caro pesquisando,

Estou aplicando este questionário com o objetivo de obter informações sobre “*RELAÇÃO ENTRE CARGA HORÁRIA DE TRABALHO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA*”, e para isso preciso de suas respostas. O presente instrumento manterá em sigilo sua identidade, utilizando suas respostas na pesquisa. Obrigada pela participação!

**1. Gênero:**

Masculino  Feminino  Outro

**2. Faixa Etária:**

Até 18 anos  Entre 18 a 25 anos  Entre 26 a 30  31 anos ou mais

**3. Quantidade de disciplinas cursadas neste semestre:**

1  2  3  4  5  6  mais de 6

**4. Há quanto tempo você cursa Educação Física?**

1 semestre  2 semestres  3 semestres  4 semestres  5 semestres  6 semestres  Mais de 6 semestres

**5. Você trabalha?**

Sim  Não

**6. Se sim, quantas horas totais na semana?**

Menos de 10 horas;  Entre 11 e 20 horas  Entre 21 e 30 horas  Entre 31 e 40 horas  Mais de 40 horas

**7. De um a dez, qual a nota que você dá a sua alimentação? Onde 1 significa me alimento muito mal, e 10 significa me alimento muito bem.**

1;  2;  3;  4;  5;  6;  7;  8;  9;  10

**8. Você pratica exercício físico?**

Sim  Não

**9. Se sim, quantos dias na semana?**

1;  2;  3;  4;  5;  6;  Mais de 6

**10. Em média, suas notas ficam em qual faixa percentual de aproveitamento? (assinale apenas uma):**

inferior a 50%  de 50 a 59%  de 60 a 69%  de 70 a 79%

de 80 a 89%  90 a 100%".

**11. Pensando sobre a sua vida pessoal (estudos, trabalho, casa, família e vida social), de 1 a 10 qual a dificuldade em manter seus trabalhos em dia da universidade? Onde 1 significa pouca dificuldade e 10 significa extrema dificuldade.**

1;  2;  3;  4;  5;  6;  7;  8;  9;  10

**12. De 1 a 10, o quanto os estudos te sobrecarregam? Onde 1 significa pouca dificuldade e 10 significa extrema dificuldade.**

1;  2;  3;  4;  5;  6;  7;  8;  9;  10

**13. Você consegue manter uma rotina de estudos diários para o curso?**

Sim  Não

**14. Em relação as avaliações, você mantém uma rotina de estudos ou estuda um dia antes?**

Normalmente estudo um dia antes

Mantenho uma rotina, diária, ou quase diária de estudos para as avaliações.

Não estudo para as avaliações

**15. Ordenar a prioridade do final de semana (um número para cada variável). Onde 1 representa grande prioridade e 4 pouca prioridade.**

Estudos  Vida Social  Família  Outros. Qual: \_\_\_\_\_

**16. Em seu horário de lazer, quanto tempo você disponibiliza para isso?**

1;  2;  3;  4;  5;  6;  7;  8;  9;  10

**17. Sobre motivação, de 1 a 10, qual o seu nível de motivação para cursar as disciplinas?**

1;  2;  3;  4;  5;  6;  7;  8;  9;  10

**18. Você se sente motivado por sua família em relação aos estudos?**

Sim  Não

**19. Você acredita que a carga horária de trabalho influencia no seu desempenho acadêmico?**

Sim  Não