

ANÁLISE DO CANSAÇO FÍSICO E MENTAL ENTRE OS ESTUDANTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO

Júlia Camilly da Silva ¹
Enayê da Silva Souza ²
Liz Fabíola Lopez ³
Elias Silva de Medeiros ⁴
Marcos Antonio Alves ⁵

RESUMO

Sabe-se que os cansaços físicos e mentais influenciam de forma significativa o desempenho acadêmico, além de impactar a qualidade de vida e as demais relações dos estudantes, como trabalho e lazer, desencadeando possíveis doenças e condições, como estresse e ansiedade. O objetivo deste estudo foi analisar o nível de cansaço físico e mental dos acadêmicos de Administração em uma instituição de ensino superior no município de Dourados/MS. A pesquisa foi realizada por meio da aplicação de um questionário contendo 24 perguntas. A amostra foi não probabilística, por conveniência, e totalizou 41 participantes. As análises foram realizadas por meio de medidas descritivas, além da construção de gráficos de coluna e tabelas de frequência. A pesquisa constatou um alto nível de cansaço físico (64%) e mental (73%). Este estudo evidenciou a necessidade de ações que promovam o bem-estar e a saúde mental desses estudantes.

Palavras-chave: Bem-estar. Qualidade de vida. Saúde mental.

ANALYSIS OF PHYSICAL AND MENTAL FATIGUE AMONG BUSINESS ADMINISTRATION STUDENTS

ABSTRACT

It is known that physical and mental fatigue significantly influences academic performance, in addition to impacting students' quality of life and other relationships, such as work and leisure, triggering possible illnesses and conditions such as stress and anxiety. The objective of this study was to analyze the level of physical and mental fatigue of Administration students at a higher education institution in the municipality of Dourados/MS. The research was carried out by applying a questionnaire containing 24 questions. The sample was non-probabilistic, for convenience, and totaled 41 participants. The analyses were carried out using descriptive measures, as well as the construction of column graphs and frequency tables. The research found a high level of physical (64%) and mental (73%) fatigue. This study highlighted the need for actions that promote the well-being and mental health of these students.

Keywords: Well-being. Quality of life. Mental health.

¹ Graduanda do curso de Bacharelado em Administração da Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, Mato Grosso do Sul, Brasil. E-mail: julia.silva085@academico.ufgd.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4761-367X>.

² Graduanda do curso de Bacharelado em Administração da Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, Mato Grosso do Sul, Brasil. E-mail: nayesouza32m@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4259-1682>.

³ Graduanda do curso de Bacharelado em Administração da Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, Mato Grosso do Sul, Brasil. E-mail: liz.cheng.com18@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7785-791X>.

⁴ Doutor em Estatística e Experimentação Agropecuária. Professor do Programa de Graduação em Administração da Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, Mato Grosso do Sul, Brasil. E-mail: eliasmedeiros@ufgd.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9694-4019>.

⁵ Doutor em Engenharia Elétrica. Cientista de dados na FITec Inovações Tecnológicas BH, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. E-mail: marcosalves@ufmg.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6934-6745>.

1. INTRODUÇÃO

Com o crescimento das exigências do mercado de trabalho por mais qualificação e capacitação dos profissionais, a busca e a tentativa de ingresso em um curso superior também se potencializaram, destacando-se, principalmente, o curso de Administração, tanto na oferta de vagas quanto na demanda pelo curso (Oliveira; Caggy, 2013). De acordo com o Censo da Educação Superior de 2021 (INEP, 2022), o curso de Administração está em terceiro lugar entre os dez maiores cursos em relação ao número de matrículas. Assim como em outros países, no Brasil, o curso de Administração é o mais ofertado pelas universidades em razão de sua configuração possibilitar uma variedade de atuações no mercado de trabalho e por englobar aspectos mais generalistas (Oliveira; Caggy, 2013).

A fase universitária consiste em um marco importante na vida dos acadêmicos, no qual estes vivenciam mudanças pessoais e de crescimento profissional. Todavia, o ambiente acadêmico por vezes se transforma em uma experiência desestimulante (Silva; Pereira; Miranda, 2018, Souza; Reinert, 2010). De acordo com os autores supracitados, o ingresso e a passagem pela universidade exigem etapas para se adaptar ao ambiente e às mudanças de rotina, sendo esse processo algo desafiador, com ritmos mais acelerados, principalmente no estudo, e maior independência nas atividades acadêmicas.

Diante disso, durante a trajetória na universidade, assim como na formação profissional, os discentes se encontram expostos e vulneráveis. As fases do curso de graduação e demais interações podem ser suscetíveis ao surgimento de causadores de doenças e condições para os estudantes, influenciando seu desempenho acadêmico, bem como suas relações sociais e psicológicas (Castro, 2017).

Além das questões acadêmicas, esses universitários também enfrentam a questão do trabalho. O estudo e o trabalho são fatores do cotidiano da maioria das pessoas, e essa jornada dupla requer delas maior concentração e comprometimento, o que acarreta a diminuição do tempo para descanso, o que, de certa forma, também prejudica a continuidade na formação superior (Silva, 2017). Para o autor supracitado, a questão do trabalho, quando alinhada às obrigações da universidade, causa certo desânimo e desconforto por parte dos estudantes, pois reflete que a rotina é desgastante em virtude da exigência de horas extras no ambiente de trabalho e de atividades extraclasse.

Um estudo realizado sobre estresse e desempenho com 192 estudantes de uma instituição de ensino superior (IES) localizada no Rio Grande do Sul, concluiu que as exigências acarretadas

pela entrada em um curso de graduação contribuem para o surgimento de estresse e esgotamento nos estudantes (Mondardo; Pedon, 2005). Os mesmos autores retratam que é impossível não se estressar frente às novas adequações impostas, seja essa adaptação física ou mental.

Tanto o desgaste físico quanto o cansaço mental e emocional impactam significativamente a saúde e a qualidade de vida dos estudantes de graduação, afetando também suas relações e performances, sejam elas físicas, sociais ou psicológicas (Vieira; Santiago; Pereira, 2021). Questões referentes ao esgotamento mental e ao impacto causado no bem-estar e demais questões dos acadêmicos necessitam de mais atenção e estudos nas IES, onde possam favorecer a adoção de medidas para enfrentar tais fatores (Castro, 2017).

Tendo em vista esses argumentos, a presente pesquisa teve como objetivo geral analisar os níveis de cansaço físico e mental dos acadêmicos do curso de Administração de uma IES pública. Como forma de complementar o objetivo geral, os objetivos específicos buscaram identificar o reflexo do cansaço físico e mental no desempenho acadêmico, de trabalho e lazer dos estudantes, além de identificar a produtividade e qualidade de vida dos mesmos. A questão norteadora da pesquisa foi: qual o nível de cansaço físico e mental dos acadêmicos de Administração nesta IES pública em estudo?

Para atingir os objetivos propostos, utilizou-se a pesquisa descritiva, por meio de uma abordagem quantitativa, na qual os dados foram coletados por meio de questionários e analisados através de métodos da estatística descritiva. Espera-se, com o presente estudo, evidenciar o cansaço físico e mental dos acadêmicos de Administração, bem como seu desempenho, de forma a possibilitar maior compreensão sobre a questão de saúde, permitindo tanto a autoavaliação por parte dos estudantes quanto para as universidades.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Visando alcançar o objetivo proposto, o estudo realizado trata-se de uma pesquisa com caráter descritivo, por meio de uma abordagem quantitativa. Todos os dados coletados neste estudo foram obtidos com o consentimento explícito dos participantes, conforme a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). A coleta de dados ocorreu por meio de questionários aplicados de forma online, através da ferramenta *Google Forms*, com a participação voluntária e informações claras sobre a finalidade da pesquisa, sendo o link encaminhado aos grupos de

alunos e à coordenação do curso de Administração de uma IES pública brasileira, juntamente com um breve texto introdutório, no período de 12 a 24 de abril de 2024.

O questionário aplicado, constituído por 24 perguntas, foi estruturado em duas partes. A primeira parte buscou levantar informações a respeito do perfil socioeconômico dos participantes. Já a segunda parte procurou identificar as percepções dos acadêmicos acerca do desgaste físico e mental, além de quantificar o nível dessas variáveis, em conjunto com questões referentes ao ambiente acadêmico, de trabalho e de lazer.

Foram utilizadas, para as opções de respostas, escalas de medições nominais e ordinais, de forma a obter dados quantitativos e qualitativos. As variáveis coletadas foram: idade, gênero, estado civil, situação de moradia, renda, trabalho, semestre cursado, quantidade de horas de sono, atividade física, cansaço físico, mental e produtividade. A população definida para o presente estudo foi composta pelos alunos de graduação do curso de Administração, matriculados do primeiro ao último período, na instituição objeto da pesquisa. No encerramento do questionário, alcançou-se uma amostra não probabilística, por conveniência, composta por 41 alunos.

Os dados coletados foram analisados utilizando estatísticas descritivas (frequências, porcentagens, medianas e percentis) e a construção de gráficos de coluna. Para a comparação entre grupos, aplicaram-se os testes não paramétricos de Kruskal-Wallis e Mann-Whitney, devido à natureza ordinal das variáveis.

As análises estatísticas foram realizadas no *software R* (R Core Team, 2023), com suporte das bibliotecas *ggplot2* (Wickham, 2016) e *rstatix* (Kassambara, 2023).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, têm-se os resultados descritivos em relação às características socioeconômicas dos acadêmicos.

Com relação às variáveis socioeconômicas, observou-se que mais da metade dos participantes (N = 27, P = 65,85%) está entre 17 e 23 anos de idade, e apenas uma pequena parcela (N = 4, P = 9,76%) apresenta idade entre 29 e 35 anos. Quanto ao gênero dos acadêmicos, o público feminino apresentou uma predominância na amostra, sendo representado por 29 participantes (P = 70,73%). Apesar do estado civil, mais da metade são solteiros (N = 32, P = 78,05%), sendo os demais casados (N = 7, P = 17,07%) e divorciados (N = 2, P = 4,88%). Estes resultados são similares àqueles apresentados por Assis *et al.* (2020) que investigou a satisfação dos estudantes de Administração e Gestão Financeira também em uma IES pública.

Tabela 1. Distribuição de frequências sobre as características socioeconômicas dos alunos.

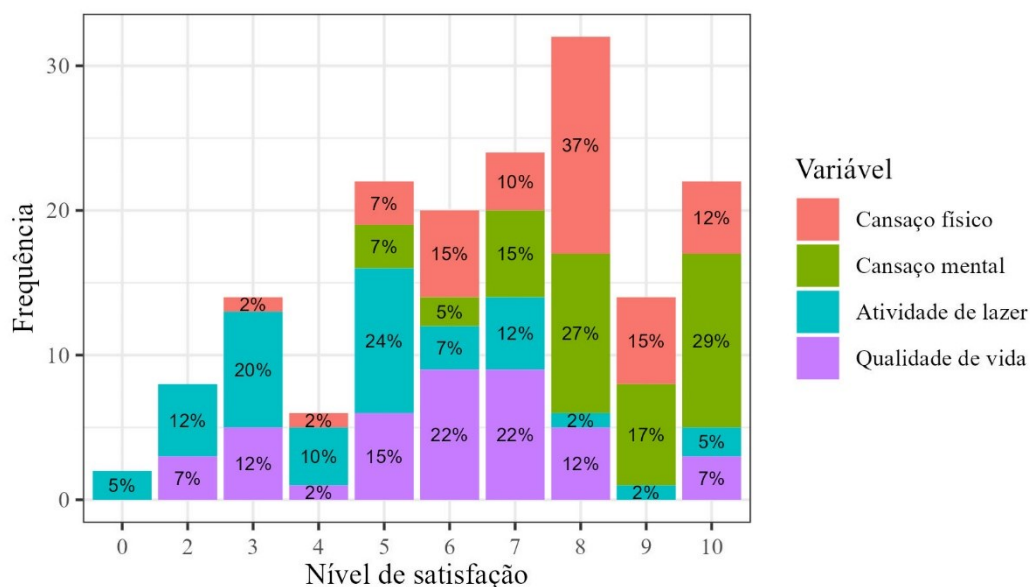
Variáveis	N	%
Idade		
17 a 23 anos	27	65,85%
24 a 28 anos	10	24,39%
29 a 35 anos	4	9,76%
Gênero		
Feminino	29	70,73%
Masculino	12	29,27%
Estado Civil		
Solteiro	32	78,05%
Casado	7	17,07%
Divorciado	2	4,88%
Residência		
Família	26	63,41%
Sozinho	8	19,51%
Colegas	2	4,88%
Outro	5	12,20%
Trabalha		
Sim	29	70,73%
Não	12	29,27%
Renda Familiar		
Menos de um salário	8	19,51%
Entre um a dois salários	19	46,34%
Entre dois a três salários	6	14,63%
Mais de 3 salários	8	19,51%

Fonte: (Autores, 2024)

Quanto à situação de moradia, 26 discentes disseram morar com a família (P = 63,41%), 8 sozinhos (P = 19,51%), apenas 2 com colegas (P = 4,88%) e 5 declararam outra situação de moradia (P = 12,2%). Em relação ao trabalho, dos 41 alunos que participaram da pesquisa, 29 (P = 70,73%) afirmaram que trabalham com alguma atividade. Um pouco menos da metade dos acadêmicos possui como renda mensal familiar entre 1 e 2 salários mínimos (N = 19, P = 46,34%).

Na Figura 1 tem-se a distribuição de frequências dos estudantes sobre os níveis de cansaço físico e mental, atividade de lazer e a qualidade de vida.

Figura 1. Distribuição de frequências para o nível de satisfação em relação ao cansaço físico e mental ao longo da semana, nas atividades de lazer e na qualidade de vida atual.



Fonte: (Autores, 2024)

No tocante ao cansaço físico, considerando uma escala de 0 (sem cansaço) a 10 (extremamente exausto), verificou-se que os discentes se consideram com elevado nível de cansaço físico, com 64% atribuindo uma nota de pelo menos 8 pontos (Figura 1). Já com relação ao cansaço mental, a maior frequência foi observada na escala máxima de 10 pontos (N = 12, P = 29%), indicando que esses grupos de discentes estão fisicamente exaustos. Uma investigação realizada sobre o estresse vigente em universitários constatou que 54% dos estudantes situam-se em um estágio de resistência ao estresse, o que passa a ser preocupante, enquanto 8% já estão em estágio de exaustão (Castro, 2017).

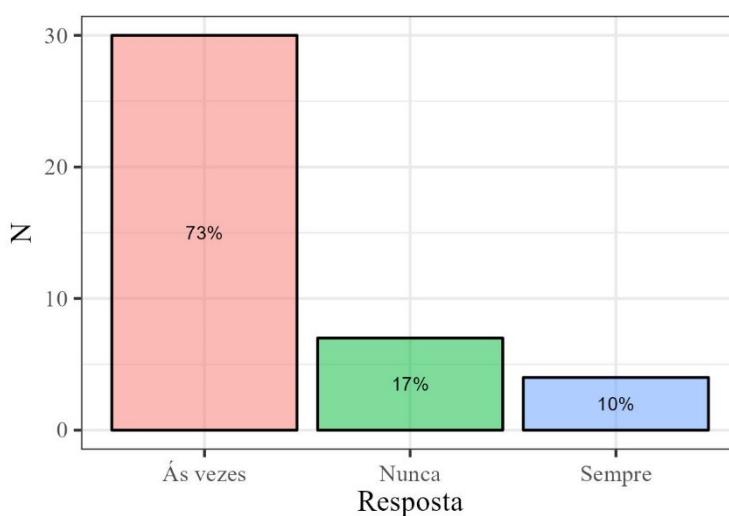
Acerca da relação entre o nível de cansaço físico e o nível de cansaço mental, notou-se que as variáveis se apresentam relativamente proporcionais, concentrando-se primordialmente entre 7 e 10 pontos, com o coeficiente de correlação de *Spearman* igual a 0,60 (valor $p = 0,00$). De acordo com o Instituto de Psiquiatria Paulista (2023), quando cansadas fisicamente, as pessoas tendem a não se concentrar, a se estressar facilmente, além de se sentirem deprimidas e ansiosas, prejudicando sua saúde mental.

Em uma escala de 0 (extremamente insatisfeito) a 10 (extremamente satisfeito), o nível de satisfação dos acadêmicos sobre a produtividade nas atividades de lazer apresentou a maior frequência de nota igual a 5 ($N = 10$, $P = 41\%$). Em comparação com a qualidade de vida, os estudantes apresentaram um nível superior de satisfação, com 44% dos entrevistados atribuindo uma nota de 6 ou 7 pontos. Com o intuito de identificar os fatores que levam a situações de desgaste e estresse em estudantes universitários, o estudo de Vieira, Santiago e Pereira (2021) concluíram que a qualidade de vida dos estudantes é afetada não somente pelo desgaste físico, mas também pelo cansaço emocional, e que, conseqüentemente, reflete nas relações sociais, físicas, acadêmicas e psicológicas dos discentes.

Verificou-se também um valor preocupante quanto aos níveis altos de satisfação, referentes a 10 pontos, com a atividade de lazer e qualidade de vida, visto que apresentam percentuais relativamente baixos, 5% e 7%, respectivamente. Tais resultados coincidem com um estudo de Surdi e Tonello (2007) que buscaram identificar a relação entre lazer, saúde e qualidade de vida. Os autores constataram que o lazer, juntamente com a saúde, é crucial na vida das pessoas, o que reflete e possibilita um nível satisfatório de qualidade de vida.

Na Figura 2, tem-se a distribuição da quantidade de estudantes em relação à sua capacidade de equilibrar suas responsabilidades acadêmicas com o tempo para o lazer.

Figura 2. Distribuição de frequência sobre a capacidade do estudante equilibra suas responsabilidades acadêmicos com atividade de lazer.



Fonte: (Autores, 2024)

Desse modo, outro aspecto relevante diz respeito à capacidade dos acadêmicos em equilibrar suas responsabilidades acadêmicas com as atividades de lazer, em que 90% dizem ter sempre ou às vezes dificuldades de equilibrar as atividades acadêmicas com o lazer (Figura 2). Uma pesquisa realizada com o intuito de analisar os fatores de estresse de estudantes-trabalhadores no curso de Administração, na cidade de Agreste, constatou que mais da metade dos acadêmicos (73,1%) considera não ter tempo suficiente para descansar, o que agrava a possibilidade dessas pessoas sofrerem algum desgaste (Silva, 2017).

Quanto às medidas adotadas pelos estudantes como forma de lidar com o cansaço físico e mental, percebeu-se que 25 (61%) optam por dormir mais horas, enquanto apenas 8 (19,5%) decidem praticar algum exercício físico. Além disso, 56,1% do total de participantes declararam não praticar nenhuma atividade física, 22% disseram praticar de 1 a 3 dias por semana, 12,2% de 4 a 5 dias, e 9,8% praticam diariamente. Referente à atividade física, considera-se algumas similaridades com uma pesquisa realizada a fim de verificar a prática de atividade física como meio de prevenir transtornos mentais em universitários, na qual foi apontado que 50,7% dos estudantes declararam não praticar atividades físicas (Cosme, 2021). Conforme verificado também por essa pesquisa, dentre as razões que levam a essa falta de atividades está principalmente a falta de tempo (54,1%) em virtude da carga horária diária.

A Tabela 2 apresenta as medidas descritivas (mediana e percentis) e os testes de comparação entre as variáveis analisadas para avaliar o nível de cansaço físico ao longo da semana, utilizando uma escala de 0 (sem cansaço) a 10 (extremamente exausto).

Tabela 2. Medidas descritivas (mediana e percentis) e testes de comparação (^{1**}, significativo pelo teste Kruskal-Wallis; ^{2**}, significativo pelo teste Mann-Whitney) entre algumas questões quando avaliado, entre 0 (sem cansaço) a 10 (extremamente exausto), o nível de cansaço físico ao longo da semana.

Variáveis	Mediana (Percentil 2,5% - 97,5%)	Valor p
Idade ^{1**}		0,040
17 a 23 anos a	8,0 (3,7 – 9,4)	
24 a 28 anos ab	8,5 (6,0 – 10,0)	
29 a 35 anos b	9,0 (8,0 – 10,0)	
Gênero ²		0,104
Feminino	8,0 (3,7 – 10,0)	

	Masculino	8,5 (5,3 – 10,0)	
Estado Civil ¹			0,296
	Casado	8,0 (5,2 – 9,9)	
	Divorciado	9,0 (9,0 – 9,0)	
	Solteiro	8,0 (3,8 – 10,0)	
Trabalha ^{2**}			0,008
	Não	6,5 (4,3 – 9,5)	
	Sim	8,0 (4,4 – 10,0)	
Renda Familiar ¹			0,128
	Menos de um salário	8,0 (3,4 – 9,7)	
	Entre um a dois salários	7,0 (4,5 – 10,0)	
	Entre dois a três salários	8,0 (6,1 – 9,9)	
	Mais de 3 salários	8,5 (8,0 – 9,8)	
Horas de sono por dia ¹			0,104
	Menos de 5 horas	8,0 (6,4 – 10,0)	
	Entre 5 a 8 horas	8,0 (3,5 – 10,0)	
	Mais de 8 horas	6,5 (5,0 – 8,0)	
Hobby ou atividade de lazer ^{2**}			0,014
	Não	8,0 (5,6 – 10,0)	
	Sim	7,5 (3,4 – 9,0)	
Cansaço físico na atividade acadêmica ^{2**}			0,002
	Sim	8,0 (4,8 – 10,0)	
	Às vezes	6,0 (3,4 – 7,8)	
Desenvolveu alguma condição/doença ²			0,118
	Não	8,0 (3,6 – 9,4)	
	Sim	8,0 (6,0 – 10,0)	
Faz algum acompanhamento profissional ²			0,363
	Não	8,0 (3,8 – 10,0)	
	Sim	8,0 (6,3 – 9,9)	

Fonte: (Autores, 2024)

A faixa etária dos estudantes apresentou uma diferença significativa quando avaliado o nível de cansaço físico ($p = 0,040$). Estudantes de 29 a 35 anos apresentaram uma mediana de 9,0, que é maior do que a mediana de 8,0 observada nos estudantes de 17 a 23 anos e 8,5 nos de 24 a 28 anos. A presença de trabalho concomitante aos estudos esteve significativamente associada a níveis mais altos de cansaço físico ($p = 0,008$). Estudantes que trabalham apresentaram uma mediana de cansaço físico de 8,0 comparados com uma mediana de 6,5 entre aqueles que não trabalham.

A prática de hobbies ou atividades de lazer também mostrou uma diferença significativa ($p = 0,014$). Estudantes que não praticam atividades de lazer relataram um cansaço físico maior, com uma mediana de 8,0, enquanto aqueles que praticam atividades de lazer tiveram uma mediana de 7,5. Estudantes que relataram sentir cansaço físico na atividade acadêmica apresentaram uma mediana de 8,0, diferindo ($p = 0,002$) daqueles que relataram sentir cansaço às vezes tiveram uma mediana de 6,0.

As demais variáveis como gênero, estado civil, renda familiar, horas de sono por dia, desenvolvimento de alguma condição/doença e acompanhamento profissional, não apresentaram significância estatística quando avaliado os níveis de cansaço físico dos estudantes ($p > 0,05$).

A Tabela 3 apresenta as medidas descritivas (mediana e percentis) e os testes de comparação entre as variáveis analisadas para avaliar o nível de cansaço mental ao longo da semana, utilizando uma escala de 0 (sem cansaço) a 10 (extremamente exausto).

A variável horas de sono por dia mostrou uma diferença significativa quando avaliado o nível de cansaço mental ($p = 0,024$). Estudantes que dormem menos de 5 horas por dia apresentaram uma mediana de 9,0, que é maior do que a mediana de 8,0 para aqueles que dormem entre 5 a 8 horas e de 7,0 para aqueles que dormem mais de 8 horas. Alunos que não praticam atividades de lazer relataram um cansaço mental maior, com uma mediana de 9,0 enquanto aqueles que praticam atividades de lazer tiveram uma mediana de 8,0.

As demais variáveis, como idade, gênero, estado civil, trabalho, renda familiar, cansaço físico na atividade acadêmica, desenvolvimento de alguma condição/doença e acompanhamento profissional, não apresentaram significância estatística quando avaliado os níveis de cansaço mental dos estudantes ($p > 0,05$).

Tabela 3. Medidas descritivas (mediana e percentis) e testes de comparação (^{1**}, significativo pelo teste Kruskal-Wallis; ^{2**}, significativo pelo teste Mann-Whitney) entre algumas questões quando avaliado, entre 0 (sem cansaço) a 10 (extremamente exausto), o nível de cansaço mental ao longo da semana.

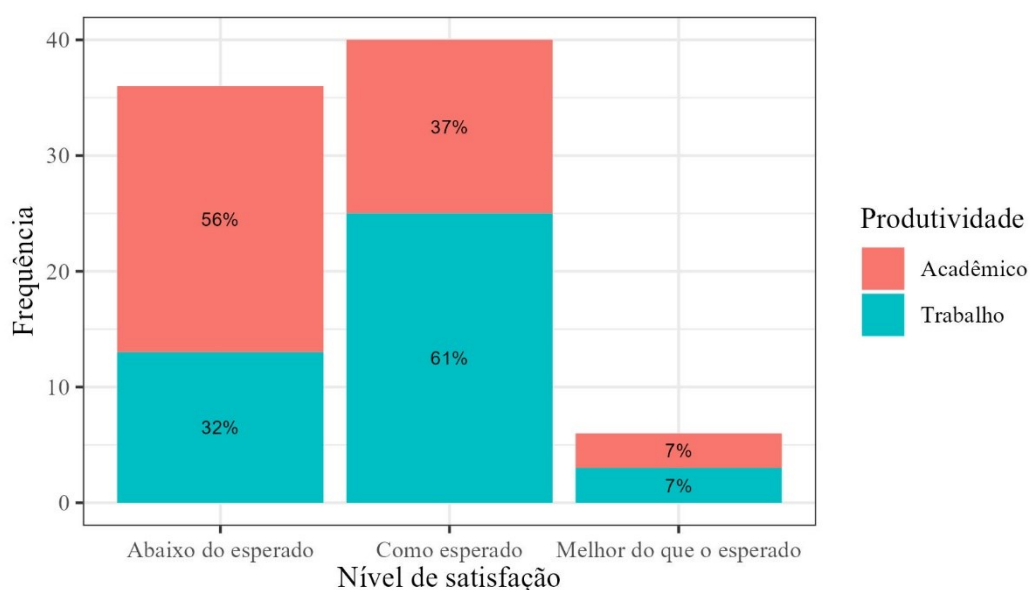
Variáveis	Mediana (Percentil 2,5% - 97,5%)	Valor p
Idade ¹		0,269
17 a 23 anos a	8,0 (5,0 – 10,0)	
24 a 28 anos ab	9,0 (5,5 – 10,0)	
29 a 35 anos b	9,5 (8,1 – 10,0)	
Gênero ²		0,988
Feminino	8,0 (5,0 – 10,0)	
Masculino	8,0 (5,3 – 10,0)	
Estado Civil ¹		0,599
Casado	8,0 (5,3 – 9,9)	
Divorciado	9,0 (8,1 – 9,9)	
Solteiro	8,0 (5,0 – 10,0)	
Trabalha ²		0,402
Não	8,0 (5,3 – 10,0)	
Sim	9,0 (5,0 – 10,0)	
Renda Familiar ¹		0,237
Menos de um salário	8,0 (5,4 – 10,0)	
Entre um a dois salários	8,0 (5,0 – 10,0)	
Entre dois a três salários	9,0 (8,12 – 10,0)	
Mais de 3 salários	9,0 (6,4 – 10,0)	
Horas de sono por dia ^{1**}		0,024
Menos de 5 horas a	9,0 (5,9 – 10,0)	
Entre 5 a 8 horas ab	8,0 (5,5 – 10,0)	
Mais de 8 horas b	7,0 (5,1 – 8,0)	
Hobby ou atividade de lazer ^{2**}		0,042
Não	9,0 (5,6 – 10,0)	
Sim	8,0 (5,0 – 10,0)	
Cansaço físico na atividade acadêmica ²		0,374

Sim	8,0 (5,8 – 10,0)	
Às vezes	8,0 (5,0 – 10,0)	
Desenvolveu alguma condição/doença²		0,310
Não	8,0 (5,0 – 10,0)	
Sim	9,0 (5,7 – 10,0)	
Faz algum acompanhamento profissional²		0,943
Não	8,0 (5,0 – 10,0)	
Sim	9,0 (5,5 – 9,9)	

Fonte: (Autores, 2024)

Na Figura 3, é apresentada a distribuição de frequência dos acadêmicos sobre a avaliação da produtividade acadêmica e no trabalho em relação ao seu nível de cansaço físico e mental. Em relação à produtividade no ambiente acadêmico, 56% dos estudantes relataram estar abaixo do esperado. Por outro lado, apenas 7% veem seu desempenho como melhor do que o esperado. A produtividade no ambiente de trabalho mostrou-se mais equilibrada, visto que 61% avaliam seu desempenho como esperado. No entanto, o número de pessoas que estão abaixo do esperado, 32%, ainda pode ser algo alarmante.

Figura 3. Avaliação da produtividade acadêmica e no trabalho em relação ao seu nível de cansaço físico e mental do estudante.



Fonte: (Autores, 2024)

No contexto do ambiente de trabalho, a qualidade da saúde física e mental é um fator crucial para a produtividade. O cenário atual vem demonstrando um crescimento de doenças e transtornos que, conseqüentemente, impactam o desempenho das pessoas (Genyo, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dado os resultados, pode-se verificar que há uma forte predominância do público feminino (71%), assim como de pessoas com faixa etária entre 17 a 23 anos (66%), solteiras (78%) e que moram principalmente com a família (63%). A renda mensal familiar de 1 a 2 salários mínimos é predominante (46%). Por meio dos resultados apresentados nesta pesquisa, conclui-se que há um alto nível de cansaço físico (64%) e mental (73%) entre os estudantes de graduação em Administração da instituição objeto de pesquisa, em Dourados/MS, com um nível mais significativo de cansaço mental.

Observou-se também que o cansaço físico e mental está, de certa forma, inter-relacionados, onde um influencia o outro, mesmo que não tão proporcionalmente. Grande parte dos discentes ($n = 30$) não consegue, na maioria dos casos, conciliar suas responsabilidades acadêmicas com atividades de lazer, sendo que 56,10% declararam apresentar uma produtividade acadêmica abaixo do esperado. Para aqueles que trabalham, seu desempenho é avaliado principalmente como "esperado".

Outro aspecto importante identificado são as medidas adotadas para lidar com o cansaço físico e mental, sendo que dormir mais horas se mostrou o meio mais adotado. No que concerne à satisfação com a qualidade de vida atual, os acadêmicos se mantêm neutros, relatando um meio-termo na satisfação com sua produtividade em atividades de lazer.

Sendo assim, o objetivo do estudo foi atingido, que era analisar os níveis de cansaço físico e mental dos acadêmicos de Administração de uma instituição superior de ensino, além de identificar o reflexo desses fatores no desempenho acadêmico, de trabalho e lazer. O estudo limita-se ao abraçar somente uma instituição, não podendo seus resultados serem generalizados.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Rita Cássia Corrêa; MOURA, Gabriel Lopes; ALVES, Marcos Antônio. Satisfação dos estudantes de cursos de gestão de uma instituição superior pública. **ForScience**, v. 8, n. 1, p. e00656, 16 abr. 2020. DOI: <https://doi.org/10.29069/forscience.2020v8n1.e656>.

CASTRO, Vinícius Rennó. Reflexões Sobre a Saúde Mental do Estudante Universitário: Estudo Empírico com Estudantes de uma Instituição Pública de Ensino Superior. **Revista Gestão em Foco**, n. 9, p. 380-401, 2017.

COSME, Wesley Pontes. 2021. 72p. **A atividade física como um instrumento auxiliar na saúde mental dos estudantes de Biblioteconomia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)**. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.

GENYO. Gestão Inteligente. **Saúde física e mental no trabalho**. [s.l.], 2024. Disponível em: <https://genyo.com.br/saude-fisica-e-mental-no-trabalho/>. Acesso em: 14 maio 2024

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA - INEP. **Censo da Educação Superior, 2021**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2022. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2021/apresentacao_censo_da_educacao_superior_2021.pdf. Acesso em 14 maio 2024.

INSTITUIÇÃO PSIQUIATRA PAULISTA. **A relação entre o cansaço físico e saúde mental**. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/a-relacao-entre-o-cansaco-fisico-e-a-saude-mental/>. Acesso em: 14 maio 2024

KASSAMBARA, A. **rstatix: Pipe-Friendly Framework for Basic Statistical Tests**. R package version 0.7.2, 2023. Disponível em: <https://CRAN.R-project.org/package=rstatix>

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e Desempenho Acadêmico em Estudantes Universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

OLIVEIRA, Derivania; CAGGY, Ricardo. Análise dos fatores influenciadores do desempenho acadêmico de estudantes de administração: um olhar do docente. **Revista Formadores**, v. 6, n. 1, p. 5-28, 2013. Disponível em <https://adventista.emnuvens.com.br/formadores/article/view/285>. Acesso em: 14 maio 2024.

R CORE TEAM. **R: A Language and Environment for Statistical Computing**. Vienna, Austria, R version 4.3.2, 2023. Disponível em: <https://www.R-project.org/>

SILVA, Taís Duarte; PEREIRA, Janser Moura; MIRANDA, Gilberto José. O Estresse em Graduandos de Ciências Contábeis e Administração. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, v.11, n.2, p. 330-350, 2018. DOI: <https://doi.org/10.14392/asaa.2018110208>

SILVA, Wanderson dos Santos. **Fatores estressores dos estudantes-trabalhadores do curso de administração do Campus Agreste da UFPE**. 2017. 71 p. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Federal de Pernambuco, Caruaru, 2017.

SOUZA, Saulo Aparecido de; REINERT, José Nilson. Avaliação de um curso de ensino superior através da satisfação/insatisfação discente. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 15, p. 159-176, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772010000100009>

SURDI, Aguinaldo César; TONILLO, Josimar. Lazer e saúde: algumas aproximações em direção à melhoria da qualidade de vida das pessoas. **Visão Global**, Joaçaba, v. 10, n. 2, p. 201-228, 2007.

VIEIRA, Nathalia Fedoroff; SANTIAGO, Israel; PEREIRA, Samia. O alto índice de sofrimento emocional em estudantes universitários: uma revisão integrativa de literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 15, p. e126101522766, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22766>

WICKHAM, Hadley. Data Analysis. In: **ggplot2**. Use R!. Springer, Cham, 2016. Doi: 10.1007/978-3-319-24277-4_9

Recebido em: 09/09/2024

Aprovado em: 13/12/2024