

**ENTRE AULAS, PROVAS E PANELAS: A GESTÃO DE TEMPO DE DOCENTES, DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO, COMO TRUQUE DE SOBREVIVÊNCIA**

**BETWEEN CLASSES, EXAMS, AND COOKING: TIME MANAGEMENT FOR TEACHERS AT A FEDERAL EDUCATIONAL INSTITUTION AS A SURVIVAL TACTIC**

**ENTRE CLASES, EXÁMENES Y OLAS: LA GESTIÓN DEL TIEMPO DE LOS DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN FEDERAL DE ENSEÑANZA COMO TRUCO DE SUPERVIVENCIA**



10.56238/revgeov17n3-026

**Moisés da Silva Araújo**

Graduando em Administração

Instituição: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

E-mail: msaraujo2023@gmail.com

**Lucas Samuel Lima Gomes**

Graduando em Administração

Instituição: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

E-mail: lucasgomes.qp@gmail.com

**Gabriel Cardoso Souza**

Graduando em Administração

Instituição: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

E-mail: gabrielpfs004@gmail.com

**Paulo Eduardo de Souza Silva**

Graduando em Administração

Instituição: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

E-mail: pauloeduardo7.0hotmail@gmail.com

**Joeldo Fontenele de Castro Junior**

Graduando em Administração

Instituição: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

E-mail: joeldojunior@gmail.com

**Maria Jessyca Barros Soares**

Mestra em Gestão Pública

Instituição: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

E-mail: jessyca.soares@ifpi.edu.br



**Jéssica Maria Lopes Pedrosa**

Graduanda em Administração

Instituição: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

E-mail: jessicamarialopes40@gmail.com

**Rodrigo Amaral Rodrigues**

Doutor em Ambiente e Desenvolvimento

Instituição: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

E-mail: rodrigo.amaral@ifpi.edu.br

---

**RESUMO**

O presente estudo analisa a gestão do tempo dos docentes do Instituto Federal do Piauí - Campus Piripiri, considerando os desafios enfrentados na conciliação entre vida pessoal e profissional. A pesquisa utilizou-se de uma abordagem quantitativa, por meio da aplicação de um questionário estruturado, que teve como objetivo geral compreender como a administração do tempo pode contribuir para o equilíbrio entre essas esferas da vida. Para isso, foram investigados o perfil sociodemográfico dos professores, suas estratégias de gerenciamento do tempo e os principais impactos vivenciados em razão da sobrecarga de trabalho. Os resultados revelaram que, embora muitos docentes adotem ferramentas e prioridades em suas rotinas, uma parcela significativa ainda apresenta dificuldades no equilíbrio entre as demandas profissionais e pessoais. Os fatores mais recorrentes apontados foram: longas jornadas, múltiplas funções, deslocamentos extensos e atividades extraclasse. Constatou-se, ainda, que a gestão do tempo, quando estruturada e apoiada institucionalmente, pode minimizar os efeitos negativos da rotina docente, promovendo maior bem-estar, qualidade de vida e sustentabilidade da carreira.

**Palavras-chave:** Gestão de Tempo. Demandas. Equilíbrio.**ABSTRACT**

This study analyzes the time management of teachers at the Federal Institute of Piauí - Piripiri Campus, considering the challenges faced in balancing personal and professional life. The research used a quantitative approach, through the application of a structured questionnaire, whose general objective was to understand how time management can contribute to the balance between these spheres of life. To this end, the sociodemographic profile of teachers, their time management strategies, and the main impacts experienced due to work overload were investigated. The results revealed that, although many teachers adopt tools and prioritizations in their routines, a significant portion still has difficulties balancing professional and personal demands. The most recurrent factors identified were: long working hours, multiple roles, extensive commutes, and extracurricular activities. It was also found that time management, when structured and institutionally supported, can minimize the negative effects of the teaching routine, promoting greater well-being, quality of life, and career sustainability.

**Keywords:** Time Management. Demands. Balance.**RESUMEN**

El presente estudio analiza la gestión del tiempo de los docentes del Instituto Federal de Piauí - Campus Piripiri, teniendo en cuenta los retos a los que se enfrentan a la hora de conciliar su vida personal y profesional. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, mediante la aplicación de un cuestionario



estructurado, cuyo objetivo general era comprender cómo la gestión del tiempo puede contribuir al equilibrio entre estas esferas de la vida. Para ello, se investigó el perfil sociodemográfico de los profesores, sus estrategias de gestión del tiempo y los principales impactos experimentados debido a la sobrecarga de trabajo. Los resultados revelaron que, aunque muchos profesores adoptan herramientas y prioridades en sus rutinas, una parte significativa sigue teniendo dificultades para equilibrar las exigencias profesionales y personales. Los factores más recurrentes señalados fueron: jornadas largas, múltiples funciones, desplazamientos extensos y actividades extraescolares. También se constató que la gestión del tiempo, cuando está estructurada y cuenta con el apoyo institucional, puede minimizar los efectos negativos de la rutina docente, promoviendo un mayor bienestar, calidad de vida y sostenibilidad de la carrera.

**Palabras clave:** Gestión del Tiempo. Demandas. Equilibrio.



## 1 INTRODUÇÃO

Tornou-se comum ouvir pessoas reclamando da falta de tempo, resultante do trabalho, para atividades da vida pessoal, como cuidar dos filhos, passear com o cachorro ou sair com amigos. Tavares, Lopes e Gonçalves (2022) discutem as transformações causadas pela intensificação da carga horária de trabalho e o que isso causa na vida cotidiana, sobretudo pela sobreposição entre a vida profissional e pessoal. A temática gerenciamento de tempo passou a ser estudada em 1950. Tendo seu conceito redefinido de diversas maneiras (Yoshiy; Kienen, 2018). Claessens *et al.* (2007) definem a gestão de tempo como um processo a determinar propósitos, envolvendo avaliação do uso de tempo, estabelecimento de metas, priorização de tarefas, entre outros, a fim de se alcançar objetivos.

Essa busca por equilíbrio está presente nas mais diferentes organizações, lugares e classes de trabalho (Sette; Bonho, 2020), não sendo diferente na carreira docente. A carreira de magistério do Ensino Básico, Técnico e Tecnólogo foi reestruturada pela Lei n. 11.784 de 22 de setembro de 2008 (Brasil, 2008a), ainda em dezembro de 2008, esse modelo de carreira passou por algumas alterações, prevendo o Ensino, Pesquisa e Extensão no ensino médio integrado, graduação e pós-graduação, possibilitando também a atuação em coordenação, chefia, assistência e direção na instituição (Brasil, 2008b).

Deve-se levar em consideração, além da prática de docência na educação básica e educação superior, a jornada de trabalho e o tempo dedicado ao exercício da atividade, não apenas o expediente nas dependências da instituição, é corriqueiro que professores permaneçam no ambiente de trabalho das 07h00min às 17h30min (Silva; Bodart, 2015). Além disso, deve-se considerar que as atividades desempenhadas em casa, a jornada extraclasse, muitas vezes ultrapassam as horas contratuais (Barbosa *et al.*, 2021). Considerando isso, a sobrecarga de trabalho relacionada ao trabalho excedente, ultrapassa a capacidade física e psíquica dos indivíduos, levando-os a um desequilíbrio entre pessoal e trabalho (Machado, 2021).

Diante desse contexto, emerge a necessidade de investigar como os docentes do Instituto Federal do Piauí, Campus Piripiri, têm lidado com as exigências profissionais e pessoais, e de que forma o gerenciamento do tempo pode contribuir para o equilíbrio entre essas dimensões da vida? Compreender o perfil dos professores, suas estratégias de gestão do tempo e as principais dificuldades enfrentadas nesse processo é fundamental para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.

Assim, este estudo tem como objetivo geral apresentar de que forma a gestão de tempo pode trazer equilíbrio entre vida pessoal e profissional dos docentes do Instituto Federal do Piauí, Campus Piripiri. Para isso, busca-se, de forma específica: (1) caracterizar o perfil desses docentes; (2) identificar estratégias utilizadas por eles para o gerenciamento do tempo; e (3) conhecer as principais dificuldades e impactos gerados para manter o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.



## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 GESTÃO E MODELOS DE GERENCIAMENTO DE TEMPO

O gerenciamento do tempo pode ser definido como um conjunto de ferramentas destinadas a otimizar o desempenho das tarefas, garantindo eficiência e produtividade (Augusto, 2023). A gestão do tempo, conforme Evangelista (2023), é uma abordagem crucial que pode ser aplicada tanto no âmbito profissional quanto no pessoal. Compreende-se que, através do uso de técnicas e métodos específicos, a gestão do tempo consegue auxiliar na finalização de atividades e projetos dentro dos prazos estabelecidos, visando resultados positivos e promovendo qualidade.

Existem vários modelos e métodos de gerenciamento de tempo, como a matriz de gerenciamento de tempo de Eisenhower. Essa metodologia foi apresentada por Dwight D. Eisenhower, General e Ex-presidente dos Estados Unidos, que buscava aprimorar a gestão do seu tempo ao reconhecer a existência de duas categorias de problemas: os urgentes e os importantes. Segundo ele, os problemas urgentes nem sempre possuíam relevância, enquanto os importantes raramente se manifestavam com urgência. Essa reflexão deu origem à Matriz de Eisenhower (Godoy, 2024). Basicamente a matriz de gerenciamento proposta por Eisenhower, busca classificar as tarefas de acordo com a necessidade e urgência.

A matriz divide-se em quatro quadrantes, sendo eles: importantes e urgentes, importantes, mas não urgentes, não importantes, porém urgentes, e não importantes nem urgentes. Conforme apresentado no quadro 1.

Quadro 1. Quadrantes matriz gerenciamento de tempo

Importantes e Urgentes	Tarefas que devem ser executadas imediatamente;
Importantes e não Urgentes	Tarefas essenciais que não necessitam de execução imediata;
Não Importantes e Urgentes	Atividades que demandam uma solução rápida, mas que não influenciam diretamente;
Não importantes e Não Urgentes	Tarefas que não têm um impacto significativo e não exigem atenção imediata.

Fonte: Pinheiro (2024)

A Matriz de Eisenhower auxilia na prevenção da sobrecarga de tarefas que podem causar estresse e comprometer a qualidade do trabalho. Além disso, ela contribui para a formação de um ambiente de trabalho mais eficiente, onde as atividades de maior relevância recebem a prioridade adequada (Pinheiro *et al.*, 2024).

Outro método é a tríade do tempo, essa metodologia foi desenvolvida por Christian Barbosa, visando simplificar e propor uma nova perspectiva sobre o princípio de Eisenhower e da Matriz do Tempo proposta por Stephen Covey. Sua linha de raciocínio firma-se em um conceito de trindade,



baseado no dogma da Igreja Cristã onde três pilares distintos: o Pai, o Filho e o Espírito Santo, juntos representam um Deus único (Barbosa, 2018).

A perspectiva apresentada por esse modelo, propõe uma classificação tripartite composta pelas categorias importância, urgência e circunstancialidade. A importância refere-se às atividades que promovem o avanço de metas e trazem resultado a curto, médio ou longo prazo; a urgência abrange tarefas com prazos iminentes ou expirados, que demandam resposta imediata, ou seja, são atividades imprevistas que requer uma maior atenção; e a circunstancialidade abarca ações de baixo valor agregado, motivado por conveniências sociais, que consomem recursos sem gerar benefícios estratégicos (Barbosa, 2018).

Nessa análise, pode-se observar que neste modelo, de Barbosa, as atividades não possuem nenhum tipo de ligação, ou seja, não existe nenhum tipo de relação entre as esferas.

## 2.2 ROTINA DOCENTE E MODELOS DE PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO PESSOAL

A jornada docente frequentemente envolve, além das horas em sala de aula, tarefas como planejamento de aulas, elaboração e correção de atividades, reuniões pedagógicas, participação em formações e atendimento a pais e alunos (Barbosa *et al.*, 2021).

Robinson e Godbey (2010) segmentam e caracterizam o tempo em 04 partes em seu estudo sendo elas: I - Tempo Laboral, II - Tempo Doméstico, III - Tempo Pessoal e IV - Tempo Livre. O primeiro se refere ao tempo utilizado em trabalhos remunerados e suas pausas durante o mesmo, levando em consideração também o trabalho feito em casa (*Home Office*). Não é incomum professores realizarem atividades ligadas ao trabalho em casa, estendendo o tempo dedicado à sua atividade laboral, logicamente reduzindo o tempo disponível para outras atividades.

Hoje, as Instituições de Ensino Superior requerem professores que excedam a rotina em sala de aula, buscando novos requisitos que excedam sua atuação acadêmica, esse formato de atuação pode induzir de forma negativa seu estilo de vida, a remoção do limite da sala de aula e exigências mais cognitivas, juntamente de outras formas de laboração, pode levar os docentes a problemas de qualidade de vida, alguns exemplos citados por Guths e Fossatti (2023) são: estresse, acidentes de trabalho, queda de produtividade, faltas e atrasos.

A adoção de estratégias de planejamento pessoal estruturado tem se mostrado essencial para a promoção da saúde mental e do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal dos docentes. A literatura contemporânea destaca diversas abordagens que envolvem organização do tempo, autocuidado e delimitação clara entre funções laborais e não laborais. Sette e Bonho (2020) destacam alguns métodos adotados, como a utilização de softwares, programas, agendas que ajudam no dia-a-dia, e ainda acesso a seminários e cursos que auxiliam na gestão de tempo.



Blazek *et al.* (2025) observam que a implementação dos chamados *wellness time*<sup>1</sup> que se baseiam na introdução de períodos não estruturados durante o turno escolar, onde os professores podem dedicar tempo ao autocuidado ou avançar em atividades profissionais, conforme sua necessidade, contribui para a redução do estresse e favorece a reorganização interna do docente.

Em estudo voltado à percepção de tempo, Liu *et al.* (2023) desenvolveram a escala de *time poverty*<sup>2</sup>, identificando que a sensação constante de escassez de tempo impacta negativamente a satisfação com a vida, o desempenho profissional e a saúde mental docente. Os autores sugerem a formulação de estratégias claras de gerenciamento do tempo como forma de mitigar esses efeitos adversos.

Já Nwoko *et al.* (2023), ao analisarem 38 pesquisas em uma revisão sistemática, destacam que a autonomia, a resiliência emocional, as estratégias de enfrentamento (*coping*)<sup>3</sup>, o apoio institucional e o uso de pausas estratégicas são os principais fatores que contribuem para a prevenção do *burnout* e para o fortalecimento do equilíbrio entre os âmbitos pessoal e profissional do professor.

### 3 METODOLOGIA

A pesquisa adotou uma abordagem quanti-qualitativa, uma vez que buscou-se coletar e analisar dados quantitativos e qualitativos sobre o perfil sociodemográfico dos participantes, métodos e ferramentas de gestão de tempo, e quantificar e analisar a percepção dos respondentes por meio de uma escala, proporcionando uma visão geral dos resultados.

O objeto de estudo foram os docentes do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologias do Piauí (IFPI), Campus de Piriipiri. O Campus oferece variadas opções de ensino, como cursos técnicos integrados ao Ensino Médio, Cursos Concomitantes, e superiores, como a exemplo de Bacharel em Administração, Licenciatura em Matemática e Tecnólogo em Design de Moda. Atualmente o IFPI, Campus Piriipiri, conta com 103 profissionais de ensino, sendo 70 efetivos e os demais professores temporários. Do número total de docentes da instituição, um número 23 docentes se encontram afastados para aprimoramento profissional como mestrados e doutorados e 80 professores estão atuando de forma ativa na instituição. Para esta pesquisa, participaram os docentes que no momento da aplicação desta, no período letivo 2025.1, estavam trabalhando de forma ativa na instituição, portanto a população desta pesquisa foi composta de 80 professores.

---

<sup>1</sup> Tempo dedicado a atividades que promovem o bem-estar físico, mental e emocional.

<sup>2</sup> Sensação de não ter tempo suficiente para realizar todas as tarefas desejadas ou necessárias, seja no trabalho, em casa ou em atividades de lazer.

<sup>3</sup> Conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas ou estressantes.



### 3.1 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada através de aplicação de questionário, fornecido de forma online, através do *Google* formulários, disponibilizado para recebimento de respostas o período de 03/07/2025 até a data de 14/07/2025, totalizando o total de 11 dias para a coleta de dados, o questionário aplicado foi elaborado pelos autores para a presente pesquisa. Porém, a estruturação do questionário foi orientada pelas dimensões investigadas no estudo de Pirrolas e Correia (2020), que analisaram a conciliação da tripla jornada (profissão, família e educação) de estudantes-trabalhadores, a partir de variáveis sociográficas, profissionais e familiares, utilizando análise multivariada do tipo *TwoStep Cluster*<sup>4</sup> para identificar padrões de comportamento. Embora a presente pesquisa não utilize esse mesmo tipo de análise estatística, reconhece-se a relevância da segmentação de dados como ferramenta de compreensão da diversidade do grupo pesquisado. Assim, a metodologia adotada articula uma abordagem quantitativa com base estrutural nas melhores práticas acadêmicas, aliada à sensibilidade crítica inspirada em estudos que discutem o cotidiano docente de forma ampliada e interseccional.

Após o recolhimento das respostas obteve-se no total 41 docentes respondentes, os dados foram tabulados em planilhas do Google Planilhas, após esse procedimento os mesmos foram submetidos ao programa SPSS, software estatístico utilizado para análise de dados em diversas áreas, incluindo ciências sociais, pesquisa de mercado e saúde.

Quadro 2 - Categorização para o questionário, com base nas perguntas fornecidas.

Seção	Descrição
Perfil Sociodemográfico	Sexo, Idade, Estado Civil, Possui filhos ou dependentes.
Rotina e Gestão de Tempo	Carga horária semanal de trabalho. Você possui horário fixo ou flexível de trabalho? Exerce alguma outra atividade remunerativa fora Magistério do IFPI? Caso exerça, justifique. Tempo médio dedicado ao deslocamento diário (casa/trabalho). Tempo médio diário dedicado à vida pessoal/lazer. Você sente que tem tempo suficiente para equilibrar vida pessoal e profissional? Justifique.
Estratégias para o Gerenciamento de Tempo	Quais ferramentas você utiliza para gerenciar seu tempo? Você costuma definir prioridades no seu dia a dia? Caso defina justifique. Você realiza pausas planejadas durante o trabalho?
Dificuldades e Impactos no Equilíbrio	Você sente que o trabalho impacta sua saúde física ou mental? Você acredita que mudanças na gestão de tempo poderiam melhorar seu equilíbrio entre vida pessoal e profissional? Se sim justifique. Considerando sua realidade, qual nota você daria para o seu equilíbrio entre vida pessoal e profissional?

Fonte: Elaborado pelos autores.

<sup>4</sup> Método de análise multivariada que agrupa observações em clusters, utilizando uma abordagem de duas etapas.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

A distribuição entre os sexos dos docentes (Tabela 1), apresentou um resultado bastante equilibrado, com 21 respondentes do sexo masculino (51,2%) e 20 do sexo feminino (48,8%). Esse equilíbrio demonstra uma relativa igualdade de gênero no corpo docente pesquisado. Ainda que os homens tenham aparecido em ligeira maioria, essa diferença é pouco expressiva. Essa paridade pode refletir avanços na equidade de gênero na carreira docente, tradicionalmente marcada por desigualdades em algumas áreas acadêmicas. Os dados colaboram com os resultados de Santos e Sousa Junior (2020) que em seu estudo, realizado com professores em um campus do Instituto Federal da Bahia, encontrou uma maioria de 67,2% (n = 39) do sexo masculino em comparação ao sexo feminino com apenas 32,8% (n = 19).

Tabela 1 - Relação do perfil sociodemográfico dos docentes.

Variáveis	Resposta	Nº Respondentes	%
Sexo	Masculino	21	51,2%
	Feminino	20	48,8%
Faixa etária	Menos de 25 anos	01	2,4%
	25 a 35 anos	10	24,4%
	36 a 45 anos	21	51,2%
	46 a 55 anos	09	22%
	Acima de 55 anos	00	00%
Estado civil	Solteiro	12	29,3%
	Casado	27	65,9%
	Divorciado	01	2,4%
	Viúvo	01	2,4%
Filhos ou dependentes	Sim	26	63,4%
	Não	15	36,6%

Fonte: Elaborado pelos autores.

A variável idade (Tabela 1) revela importantes características do perfil docente, menos de 25 anos - apenas 1 docente (2,4%), indicando que a docência não é, geralmente, ocupada por profissionais muito jovens. Dez (10) docentes (24,4%) possuem de 25 a 35 anos, o que mostra uma presença significativa de profissionais jovens, talvez em início de carreira. Um número de 21 docentes (51,2%), com idades de 36 a 45 anos, foi a faixa etária com maior concentração. Esse dado indica um corpo docente predominantemente maduro e em fase de estabilidade profissional, sugerindo experiência consolidada. De 46 a 55 anos, obteve-se um total 9 docentes (22%), e nenhum docente foi registrado na faixa acima de 55 anos, o que pode indicar aposentadorias recentes. As idades de 36 a 45 anos são as de maior porcentagem (51,2%) correspondem ao encontrado por Santos e Sousa Junior (2020), com essa mesma faixa etária sendo a mais predominante com 50%. Já Vanz *et al.* (2024) em seu estudo



destacaram idades de 53 a 60 anos como mais predominantes (24,4%), seguidas do intervalo de 37 a 44 anos (23,8%).

Os dados sobre estado civil revelam que a maioria dos docentes são casados (27 respondentes – 65,9%), o que pode estar relacionado à estabilidade buscada em estágios mais maduros da carreira. Em seguida, aparecem solteiros (12 docentes) representando 29,3% do total, um número expressivo, possivelmente relacionado com a faixa etária mais jovem ou com escolhas pessoais voltadas à dedicação à carreira.

Por fim divorciado e viúvo, cada um com 1 respondente (2,4%), sendo percentuais reduzidos, o que não permite inferências mais amplas.

A predominância de docentes casados pode refletir tanto a faixa etária quanto aspectos socioculturais que favorecem a estabilidade familiar como fator de equilíbrio pessoal e profissional. Vanz *et al.* (2024) também obtiveram resultados semelhantes, revelando que a maior parte de seus respondentes estão casados (42,7%). Santos e Sousa Junior (2020) também destacam o estado civil casado 65,52% (n = 38) como maior percentual em seus resultados.

Quanto à presença de filhos ou dependentes, 26 docentes (63,4%) afirmaram ter filhos ou dependentes. Enquanto 15 docentes (36,6%) responderam negativamente.

A presença significativa de docentes com filhos também pode impactar em políticas institucionais voltadas à conciliação entre trabalho e vida pessoal, como flexibilização de horários.

## 4.2 ROTINA E GESTÃO DE TEMPO

Conforme apresentado na tabela 2, para a carga horária semanal de trabalho, 53,7% dos respondentes trabalham entre 31 a 40 horas semanais, e 31,7% trabalham acima de 40 horas. Apenas 14,6% (soma dos que trabalham menos de 30 horas) têm carga horária reduzida.

A maioria possui uma carga horária elevada, o que pode impactar na qualidade de vida e no tempo disponível para atividades pessoais, acadêmicas ou de capacitação profissional. Sobre possuir horário fixo ou flexível de trabalho, a maioria dos participantes (58,5%) indicou possuir horário flexível, enquanto 41,5% têm horário fixo.



Tabela 2 - Indicadores de Rotina e Gestão de Tempo.

Variáveis	Resposta	Nº Respondentes	%
Carga horária semanal de trabalho	Menos de 20 horas	03	7,3%
	20 a 30 horas	03	7,3%
	31 a 40 horas	22	53,7%
	Acima de 40 horas	13	31,7%
Possui horário fixo ou flexível de trabalho	Fixo	17	41,5%
	Flexível	24	58,5%
Exerce alguma outra atividade remunerada fora do IFPI	Sim	09	22%
	Não	32	78%
Tempo médio dedicado ao deslocamento diário (casa/trabalho)	Menos de 30 minutos	26	63,4%
	30 minutos a 01 hora	03	7,3%
	01 a 02 horas	02	4,9%
	Acima de 02 horas	10	24,4%
Tempo médio dedicado à vida pessoal/lazer	Menos de 01 hora	03	7,3%
	01 a 02 horas	12	29,3%
	02 a 03 horas	07	17,1%
	Acima de 03 horas	19	46,3%

Fonte: Elaborado pelos autores.

A flexibilidade pode ser um fator de proteção frente às longas jornadas, permitindo maior autonomia na organização da rotina. Trabalhadores com horários flexíveis tendem a apresentar melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal, apesar de eventualmente sofrerem com sobrecarga devido à ausência de limites claros entre as esferas.

Ao analisar a carga horária semanal total de trabalho dos docentes respondentes na área de Ciência da Informação em 2022, Vanz *et al.* (2024) encontraram maior porcentagem (26,2%) dos docentes em cargas horárias de 40 horas semanais. Os mesmos autores evidenciam que a maior parte dos respondentes (86,6%) informaram possuir regimes de 40 horas ou dedicação exclusiva, o que corresponde à categoria administrativa das instituições onde atuam.

Santos e Sousa Júnior encontraram dados semelhantes com 79,3% (n = 46) possuindo regime de trabalho de dedicação exclusiva, e 3,5% (n = 2) sendo 40h efetivos sem dedicação exclusiva.

Para a pergunta se exercem alguma outra atividade remunerada fora do IFPI, 78% dos respondentes não possuem outro vínculo empregatício, enquanto 22% acumulam outra ocupação, sendo esses professores temporários, que não possuem dedicação exclusiva com a instituição. Embora a maioria não exerça outra atividade, o percentual que acumula ocupações é relevante, o que pode indicar a necessidade de complementação de renda.



Sobre o tempo médio dedicado ao deslocamento diário (casa/trabalho). Cerca de 63,4% dos respondentes gastam menos de 30 minutos no deslocamento, enquanto 24,4% gastam mais de 2 horas. Mais da metade dos respondentes têm deslocamentos curtos, o que representa um ponto positivo para a gestão do tempo. No entanto, o percentual de 24,4% que enfrenta deslocamentos superiores a duas horas diárias podem vivenciar impactos significativos na qualidade de vida e produtividade.

Lima Filho, Rebouças e Salgado (2023) salientam que para considerar o deslocamento casa-trabalho é necessário avaliar o tempo gasto para realizá-lo. Em seu artigo evidenciam que a maioria dos trabalhadores não precisou de muito tempo de deslocamento, onde 12,6% o fazem em menos de 10 minutos, 35,5% entre 10 e 30 minutos, e outra parte de 34,6% precisando de um tempo médio de 30 e 60 minutos.

Porém, eles consideram alto o índice de 17,3% que gastam mais de 1 hora. Bittencourt e Lerípio (2017) discutem que não apenas o aspecto econômico, mas deslocamentos muito longos também restringem o tempo para lazer, atividades físicas e convívio com familiares. Santos e Sousa Junior (2020) apresentam como justificativa mais frequente para solicitação de remoção de docentes o desejo de trabalhar mais próximo de casa, e trabalhar e morar mais perto de familiares e a distância do deslocamento da residência. Eles citam que 36,21% (n = 21) professores do IFBA alugam imóveis na cidade com amigos e 41,38% (n=24) não dormem na cidade.

Por fim, para o tempo médio dedicado à vida pessoal/lazer, 46,3% dedicam mais de 3 horas diárias. Outros 29,3% têm entre 1 e 2 horas, e o restante tem tempos menores. Esse dado se destaca positivamente, uma vez que mais da metade dos participantes consegue manter um bom tempo para lazer ou vida pessoal, essencial para o bem-estar psicológico.

A variável “tempo suficiente para equilibrar vida pessoal e profissional” revela um cenário dividido: 53,7% (n=22) dos respondentes afirmam que conseguem manter esse equilíbrio, enquanto 46,3% (n=19) relatam não conseguir. A análise dessa variável, especialmente quando enriquecida com os depoimentos qualitativos, permite uma discussão mais aprofundada sobre as condições de trabalho e os fatores que contribuem para ou dificultam esse equilíbrio.

As falas dos participantes que responderam “SIM” demonstram que o equilíbrio entre vida pessoal e profissional está fortemente associado a quatro fatores principais:

1. Afinidade e satisfação com o trabalho

*“Trabalho com que gosto e consigo conciliar vida pessoal com a profissional.”*



Essa resposta revela que o engajamento e o prazer pelo trabalho podem atenuar a percepção de sobrecarga. Ribeiro *et al.* (2024) em seu trabalho sobre workaholismo docente, indicam que a motivação intrínseca nem sempre leva à exaustão, desde que haja engajamento saudável e reconhecimento institucional. Eles entendem essa configuração como uma relação como um chamado a ser atendido e a satisfação no trabalho realizado por professores, além do engajamento no desenvolvimento da docência objetivando a satisfação pessoal.

## 2. Capacidade de planejamento e organização

*“A vida profissional pode ser planejada com antecedência para ter uma vida pessoal satisfatória.”*

A autonomia e organização pessoal são estratégicas para tornar a rotina menos conflitante. O planejamento é uma competência-chave na gestão do tempo.

## 3. Aprendizado após adoecimento

*“Porque já tive problemas de saúde mental e tive necessidade de afastamento, por isso hoje procuro equilibrar.”*

Esse relato mostra como a experiência prévia de esgotamento ou adoecimento leva o trabalhador a desenvolver estratégias de proteção, como configurar prioridades.

Segundo dados de Franco *et al.* (2021) níveis de estresse no trabalho e ausência de um ambiente de trabalho saudável afetam o balanço vida-trabalho e conseqüentemente o bem-estar dos professores do Ensino Superior. De maneira geral, para atender às exigências da carreira, os docentes elaboram estratégias que resultam em hipersolicitação do corpo, que acaba resultando em adoecimentos, e muitas vezes relacionados à saúde mental (Cunha *et al.* (2024).

## 4. Normativas e flexibilidade na carga horária docente

*“A carga horária de trabalho docente é dinâmica e, de certa forma, flexível. A normativa que rege a carga horária docente contribui para que o trabalho não seja algo que traga uma sobrecarga extrema.”*

Esse depoimento indica que fatores institucionais — como as normativas que regulam a carga docente — têm papel decisivo na promoção do equilíbrio. Pois fornecem condições de trabalho adequadas. Uma vez que, muitas vezes, os professores enfrentam longas jornadas de trabalho com poucas pausas para descanso e refeições, afetando de forma negativa a qualidade do sono e alimentação e reduzindo o tempo que seria destinado ao lazer (Gomes *et al.*, 2017).

A percepção de possuir tempo suficiente está estreitamente relacionada a fatores subjetivos e institucionais: afinidade com a profissão, capacidade de planejamento, aprendizados após crises pessoais e estrutura normativa que permita flexibilidade. A resposta que fala sobre “problemas de saúde mental”, reforçando a importância de procurar equilibrar a vida profissional com a pessoal.

Em relação às respostas “NÃO”, destaca-se:



### 1. A sobrecarga de papéis e conflitos de tempo:

“Pouco tempo para dedicar aos meus filhos e também para me dedicar a mim mesma, o que me faz sentir sobrecarregada.”

A fala evidencia o conflito entre demandas do trabalho e responsabilidades familiares e pessoais, especialmente no caso das mulheres. Quanto mais o tempo pessoal dedicado ao trabalho, menor será o tempo para o lazer, cuidados e dedicação aos filhos, afazeres domésticos e cuidados com a saúde, e maiores serão as preocupações e as cobranças, tanto pessoais como familiares (Gomes *et al.*, 2017).

### 2. Deslocamentos longos e seu impacto no bem-estar:

O tempo de casa para o trabalho consome muito tempo. Sair de uma cidade de quase 200 km até a cidade onde trabalho consome um tempo considerável. Fora isso, têm outras atividades como planejamento de aulas, estudar para as aulas, estudar para outros cursos, participar de pesquisas e projetos de extensão, fora a orientação dos alunos nesses processos.

Longos deslocamentos diários agravam o desequilíbrio entre as esferas da vida. Autores identificaram que trabalhadores que enfrentam mais de uma hora diária de viagem têm redução significativa do tempo para lazer, repouso e autocuidado, além de maior risco de adoecimento físico e emocional (Lima Filho; Rebouças; Salgado, 2023).

### 3. Imprevisibilidade e acúmulo de funções:

Os atributos do trabalho muitas vezes variam de acordo com os períodos e demandas (provas, planos de aula, processos administrativos, comissões), o que acaba tomando mais tempo do que o esperado. Em alguns casos também não é possível prever um horário fixo em razão das demandas de trabalho serem coletivas e variarem de acordo com a disponibilidade dos membros do grupo de trabalho/ comissão.

Os afazeres do magistério e suas obrigações costumam exceder o tempo de trabalho na escola, afetando as relações pessoais e o tempo de descanso. Sem o ajuste adequado da quantidade de tarefas no ambiente de trabalho, muitas atividades acabam por serem extraclasse, já que cada vez mais os professores têm que responder às múltiplas atividades em um tempo reduzido, gerando impactos na vida pessoal (Cunha *et al.* (2024). Souza e Leite (2011) reforçam que a profissão docente é considerada, pela Organização Mundial do Trabalho, como uma das mais estressantes, com forte ocorrência de elementos que podem conduzir à síndrome de *burnout*.

### 4. Sacrifício da vida pessoal e lazer:

As coisas da vida pessoal eu vou tentando encaixar no tempo “que dá” e que sobra. Por exemplo, já perdi reuniões familiares por estar no trabalho, até mesmo nos finais de semana. A atividade física, só consigo fazer aos finais de semana, isso quando não temos sábado letivo. O trabalho toma maior parte do meu tempo, porque é colocado como prioridade máxima.

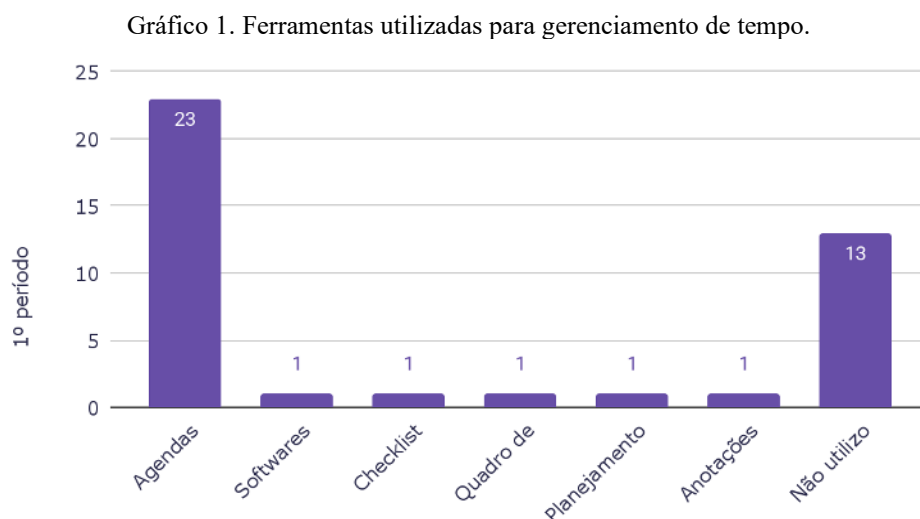


A fala acima revela como o trabalho docente tende a ser priorizado, mesmo em detrimento de necessidades básicas de convívio, autocuidado e descanso. Os trabalhos extraclasse têm adentrado às casas de docentes e retirado deles o tempo para o autocuidado (alimentação adequada, tempo para a prática de exercícios e lazer, etc.) (Cunha *et al.* (2024).

A análise dos depoimentos dos respondentes que afirmaram não conseguir equilibrar vida pessoal e profissional revela uma realidade marcada por sobrecarga, deslocamentos extensos, trabalho imprevisível e ausência de tempo pessoal.

#### 4.3 ESTRATÉGIAS DE GERENCIAMENTO DE TEMPO

Dentro das opções de ferramentas utilizadas para auxiliar nas estratégias a agenda foi a mais presente, sendo selecionada por 56,1% (n=23) dos respondentes, enquanto softwares, checklist, quadro de atividades visível na parede, planejamento e anotações foram selecionadas 2,4% (n=1) cada, já 31,7% (n=13) dos docentes responderam que não utilizam nenhuma ferramenta em sua estratégia, esses dados destacam a preferência dos docentes por agendas como ferramenta de apoio para sua estratégia, entretanto é notável o número de respondentes que preferem não utilizar nenhum tipo de ferramenta. No estudo de Vidal (2020) que aborda sobre o período de pandemia os professores apresentaram dificuldade com o uso do seu tempo, dedicando todo o seu dia para atividades ligadas ao trabalho reduzindo seu tempo social para o mínimo possível, após organizarem sua gestão de tempo por meio de horários passaram a ter mais tempo para a vida familiar. Portanto, caracterizando-se como uma estratégia de gestão de tempo adotada por esses.



Fonte: Autores.

Sobre a definição de prioridades 87,8% (n=36) definem suas prioridades, enquanto 12,2% (n=5) não definem suas prioridades, dos que responderam de forma a definir suas prioridades se destacam:



*“Tento organizar quais atividades precisam ser feitas primeiro considerando a proximidade de datas ou o que está acumulado. ”*

*“1-Questões relacionadas à saúde; 2-Trabalho; 3-Família; 4-Estudo; 5-Lazer. ”*

*“Atividades de maior importância são priorizadas. Primeiro saúde, segundo família, terceiro trabalho. Sem os dois primeiros, a qualidade do terceiro diminui consideravelmente. ”*

Essas respostas apresentam diferentes atividades como prioritárias, com o primeiro exemplo priorizando por ordem cronológica ou o que está mais acumulado, levando em consideração o prazo para suas tarefas e buscando evitar o acúmulo de atividades, no segundo e terceiro exemplo são prioridades a saúde, porém divergindo na segunda prioridade, alternando entre família e trabalho, constatando as diferentes circunstâncias e experiências entre os docentes. Além disso, lazer se encontrou em último, apontando que este não se torna uma prioridade mesmo em períodos de descanso ou folga. Santana *et al.* (2021) relacionam a importância do lazer como um fator determinante para redução e prevenção de agravos à saúde.

Em relação às pausas durante o trabalho docente, a maioria dos respondentes, 48,8% (n=20), afirmou realizar pausas de forma irregular, enquanto uma parcela considerável, 24,4% (n=10), não realiza pausas durante o trabalho. Apenas 26,8% (n=11) dos docentes conseguem manter pausas regulares.

A realização de pausas de maneira irregular (48,8%) indica que muitos docentes não possuem uma organização eficiente de sua rotina ou são constantemente interrompidos por demandas inesperadas. Essa falta de previsibilidade compromete a qualidade do descanso entre atividades e pode levar a um acúmulo de estresse e fadiga ao longo da jornada de trabalho. Isso pode estar associado a sobrecarga de tarefas, como acúmulo de aulas, correções, planejamento pedagógico e exigências administrativas.

O fato de quase um quarto dos docentes (24,4%) não realizar nenhuma pausa ao longo de sua jornada é alarmante. Apenas uma parcela (26,8%) consegue manter pausas regulares, o que mostra que são poucos os docentes com condições de trabalho adequadas para isso. As pausas de trabalho são entendidas como intervalos regulares durante o trabalho, as mesmas são regulamentadas por leis, e têm como objetivos promover descanso aos trabalhadores, trazendo benefícios sobre a produtividade e efeitos musculoesqueléticos (Guimarães; Alves; Padula, 2021).

#### 4.4 DIFICULDADES E IMPACTOS NO EQUILÍBRIO

Relacionado às principais dificuldades enfrentadas por docentes ao tentar equilibrar vida pessoal e profissional, a nuvem de palavras apresentada abaixo (Figura 3) fornece uma visualização





Tabela 3 - Percepções dos docentes sobre o Impacto do Trabalho na Saúde e no Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional

Variáveis	Resposta	Nº Respondentes	%
Sente que o trabalho impacta sua saúde física ou mental	Sim, ocasionalmente	18	43,9%
	Sim, frequentemente	17	41,5%
	Não	06	14,6%
Acredita que mudanças na gestão de tempo poderiam melhorar seu equilíbrio entre vida pessoal e profissional	Sim	31	75,6%
	Não	10	24,4%
Conforme sua realidade, qual nota daria para o seu equilíbrio entre vida pessoal e profissional	Regular	20	48,8%
	Bom	14	34,1%
	Excelente	04	9,8%
	Ruim	02	4,9%
	Muito ruim	01	2,4%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Ao analisar os dados apresentados na Tabela 3, é evidente que o trabalho tem um impacto significativo na saúde física e mental dos participantes. Observa-se que 85,4% dos respondentes afirmam que sentem esse impacto, sendo 43,9% ocasionalmente e 41,5% frequentemente. Esse resultado aponta para uma realidade preocupante, pois a maioria absoluta dos participantes percebe que sua rotina de trabalho está, de alguma forma, prejudicando sua saúde. Por outro lado, apenas 14,6% dos respondentes afirmam que o trabalho não afeta sua saúde, o que mostra que esse grupo é uma minoria. Isso pode indicar que poucos conseguiram estabelecer uma rotina saudável ou que possuem condições de trabalho mais favoráveis, o que não parece ser a regra entre os demais participantes.

Soares, Mafra e Faria (2019) observaram que os docentes são afetados por doenças resultantes da sobrecarga de trabalho. Alguns sintomas destacados, são a elevação da pressão arterial, alteração do sistema respiratório e dores nas articulações. Desarranjos mentais em profissionais de ensino, principalmente do superior, foram descritos em diferentes partes do mundo, como Brasil, Turquia, Espanha, EUA, Austrália, Hong Kong e Reino Unido (Pinho *et al.*, 2023).

Quando se trata da gestão do tempo, a percepção de que mudanças nesse aspecto poderiam melhorar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é amplamente compartilhada: 75,6% dos participantes acreditam que reorganizações no tempo trariam benefícios significativos. Essa resposta demonstra que a maioria das pessoas entende que não é apenas a carga de trabalho que pesa, mas também a forma como o tempo é utilizado e distribuído entre as diferentes demandas da vida.

Apenas 24,4% não compartilham dessa visão, o que sugere que, para esse grupo, o problema pode estar em outras áreas além da gestão do tempo, como o ambiente organizacional ou fatores pessoais.



Por fim, ao serem questionados sobre a percepção pessoal do equilíbrio entre vida pessoal e profissional, a maior parte dos respondentes classifica sua situação como apenas "regular" (48,8%), o que sugere uma avaliação neutra, talvez com tendência a uma insatisfação moderada. Outros 34,1% consideram esse equilíbrio "bom", o que é um sinal relativamente positivo, mas ainda distante de uma satisfação plena. Apenas 9,8% se sentem em uma condição "excelente", revelando que poucos realmente acreditam estar vivendo uma situação ideal de equilíbrio.

Em contrapartida, 7,3% dos respondentes avaliam sua condição como "ruim" ou "muito ruim", o que, embora represente uma minoria, indica que há um grupo que enfrenta sérias dificuldades em conciliar trabalho e vida pessoal. Pinho *et al.* (2023) enfatizam que o exercício docente com ritmo acelerado, condições de trabalho adversas, são fatos geradores de tensões, insatisfação e sofrimento pelos docentes. Tauchen *et al.* (2016) destacam que a carga de trabalho com múltiplas atividades em ensino, pesquisa e gestão, reflete uma sobrecarga de trabalho.

Soares, Maфра e Faria (2019) elencam as atividades extraclasse feitas durante finais de semana, falta de atividades físicas, grande volume de atividades administrativas, produtividade científica, carga horária de disciplinas como relacionados ao aparecimento de estresse em docentes. O tempo dedicado ao trabalho parece nunca ser suficiente para atender a todas as demandas, resultando em atividades feitas em casa e tempo que seria dedicado ao lazer e atividades pessoais, e ao convívio familiar.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos, é possível afirmar que os docentes do Instituto Federal do Piauí – Campus Piri-piri enfrentam desafios significativos na gestão do tempo, que impactam diretamente no equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

A pesquisa revelou que, embora mais da metade dos docentes relatam ter horários de trabalho flexíveis e um tempo razoável dedicado ao lazer, cerca de 46,3% afirmam não conseguir equilibrar satisfatoriamente suas vidas profissional e pessoal. Entre os principais fatores apontados estão: sobrecarga de demandas, deslocamentos extensos, imprevisibilidade das tarefas docentes e acúmulo de funções.

Diante disso, é possível concluir que, a sobrecarga de trabalho, aliada à multiplicidade de papéis do docente, é o principal fator de desequilíbrio. A gestão do tempo, quando bem aplicada, representa uma ferramenta estratégica e eficaz para o enfrentamento dessas dificuldades. É importante que as instituições de ensino adotem medidas estruturais que promovam: revisão da carga horária e das funções exigidas, suporte psicológico contínuo, valorização da organização do tempo, e políticas de conciliação do trabalho–vida pessoal. Essas ações não são apenas desejáveis, mas necessárias para a sustentabilidade da carreira docente e para a preservação da saúde mental dos profissionais da educação.



**REFERÊNCIAS**

AUGUSTO, Matheus de Souza; OSCAR, Luiz Henrique Costa. Métodos de gestão do tempo que aumenta a produtividade no Home Office. *Boletim do Gerenciamento*, [S.l.], n. 35, p. 10-18, mar. 2023. ISSN 2595-6531. Disponível em: <https://nppg.org.br/revistas/boletimdogerenciamento/article/view/707>. Acesso em: 08 jun. 2025.

BARBOSA, Andreza; FERNANDES, Maria José da Silva; CUNHA, Renata Cristina Oliveira Barrichelo; AGUIAR, Thiago Borges. Tempo de trabalho e de ensino: composição da jornada de trabalho dos professores paulistas. *Educ. Pesqui.*, São Paulo, v. 47, ed. 235807, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202147235807>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/CKkcb8c8Jt4wNwhvVsqsptm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 jun. 2025.

BARBOSA, Christian. A tríade do tempo: O método definitivo para potencializar sua produtividade. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018. Disponível em: <https://atualiza.aciaraxa.com.br/ADMArquivo/arquivos/arquivo/A%20Triade%20Do%20Tempo%20-%20Christian%20Barbosa.pdf>. Acesso em: 6 jun. 2025.

BITTENCOURT, Viviane Seda; LERÍPIO, João Renato. O impacto do tempo perdido no trânsito no bem-estar do brasileiro. *Blog do IBRE*, Rio de Janeiro, 20 dez. 2017. Disponível em: <https://blogdoibre.fgv.br/posts/o-impacto-do-tempo-perdido-no-transito-no-bem-estar-do-brasileiro>. Acesso em: 26 jul. 2025.

BLAZEK, Tessa; MORRISON, Hayley J.; SULZ, Lauren D.; GLEDDIE, Douglas L. Prioritising teachers' health: The impact of 'unstructured wellness time' on educator wellness. *Health Education Journal*, 2025. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00178969251332470>. Acesso em: 22 jun. 2025.

BRASIL. Lei n. 11.784, de 22 de setembro de 2008. Dispõe sobre a reestruturação do Plano Geral de Cargos do Poder Executivo – PGPE. Brasília, DF: Governo Federal, 2008a. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2008/lei/11784.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/11784.htm). Acesso em: 6 jun. 2025.

BRASIL. Lei n. 11. 892, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Brasília, DF: Governo Federal, 2008b. Disponível em: <https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=LEI&numero=11892&ano=2008&ato=421MzYU5UNRpWTc62#:~:text=Ementa%3A,TECNOLOGIA%2C%20E%20D%20C%81%20OUTRAS%20P%20ROVID%20C%8ANCIAS>. Acesso em: 6 jun. 2025.

CLAESSENS, Brigitte J. C.; VAN EERDE, Wendelien; RUTTE, Christel G.; ROE, Robert A. A review of the time management literature. *Personnel Review*, v. 36, n. 2, p. 255-276, 2007. DOI: 10.1108/00483480710726136. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/00483480710726136/full/html>. Acesso em: 28 maio 2025.

CUNHA, Saulo Daniel Mendes; MATOS SOBRINHO, José de Andrade; SILVEIRA, Aparecida Rosângela; SAMPAIO, Cristina Andrade. Vivências, condições de trabalho e processo saúde-doença: retratos da realidade docente. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 40, e36820, 2024. Doi: <https://doi.org/10.1590/0102-469836820>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/QxWTjkkxVDCy7vPXsRWJ4HgB/>. Acesso em: 26 jul. 2025.



EVANGELISTA, Fernanda Cristina Gontijo. Gerenciamento do Tempo: Bem-Estar e Produtividade. UNICIÊNCIAS, [S. l.], v. 27, n. 1, p. 10–15, 2023. DOI: <https://doi.org/10.17921/1415-5141.2023v27n1p10-15>. Disponível em: <https://uniciencias.pgsscogna.com.br/uniciencias/article/view/10528>. Acesso em: 24 maio. 2025.

FRANCO, Luciane Silva; PICININ, Claudia Tania; PILATTI, Luiz Alberto; FRANCO, Antônio Carlos. Equilíbrio entre trabalho e vida no Ensino Superior: uma revisão sistemática do impacto no bem-estar dos professores. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação, [S.l.], v. 29, n. 112, p. 691-717, July 2021. ISSN 1809-4465. Doi:<http://dx.doi.org/10.1590/s0104-403620210002903021>. Disponível em: <https://revistas.cesgranrio.org.br/index.php/ensaio/article/view/3021>. Acesso em: 26 jul. 2025.

GUIMARÃES, Maria Talita dos Santos; ALVES, Renata Sofia; PADULA, Rosimeire Simprini. Pausas intrajornada de trabalho: uma revisão sistemática.. In: ANAIS DO XXIII CONGRESSO BRASILEIRO DE FISIOTERAPIA, 2021, Rio de Janeiro. Anais eletrônicos..., Galoá, 2021. Disponível em: <https://proceedings.science/cobraf/cobraf-2021/trabalhos/pausas-intrajornada-de-trabalho-uma-revisao-sistemica?lang=pt-br>. Acesso em: 28 Jul. 2025.

GODOY, Thiago Diorio. Otimize-se: aplicativo para gestão e otimização de rotinas de pessoas. 47 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação Análise e Desenvolvimento de Sistemas) - Instituto Federal do Espírito Santo, Alegre - ES, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ifes.edu.br/handle/123456789/5740>. Acesso em: 18 jun. 2025.

GOMES, Khays Karlla; SANCHEZ, Hugo Machado; SANCHEZ, Eliane Gouveia de Moraes; SBROGGIO JÚNIOR, André Luiz; ARANTES FILHO, Whaine Moraes; SILVA, Luiz Almeida da; BARBOSA, Maria Alves; PORTO, Celmo Celeno. Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 18–28, 2017. Doi: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520177027>. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/210/pt-BR/qualidade-de-vida-e-qualidade-de-vida-no-trabalho-em-docentes-da-saude-de-uma-instituicao-de-ensino-superior>. Acesso em: 27 jul. 2025.

GUTHS, Henrique; FOSSATTI, Paulo. Gestão da qualidade de vida no trabalho docente. Perspectiva, [S. l.], v. 41, n. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-795X.2023.e85292>. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/view/85292>. Acesso em: 6 jul. 2025.

LIMA FILHO, Irapuan Peixoto; REBOUÇAS, Giovanna Freitas; SALGADO, Sol Carolina L. Deslocamento casa-trabalho: o uso dos modais e do tempo na cidade de Fortaleza. Cadernos Metrópole, São Paulo, v. 25, n. 57, p. 591–616, maio/ago. 2023. Doi: <https://doi.org/10.1590/2236-9996.2023-5710>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cm/a/WZhhG3vyBL3hYXZCXYFdZDp/>. Acesso em: 26 jul. 2025.

LIU, Tianyu; YANG, Xiantong; MENG, Fanhua; WANG, Qiang. Teachers who are stuck in time: development and validation of Teachers' Time Poverty Scale. Psychology Research and Behavior Management, v. 16, p. 2267-2281, 2023. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414132>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10290855/>. Acesso em: 22 jun. 2025.



MACHADO, Michelle Castanho. O peso de estar em casa: uma análise acerca da percepção das profissionais docentes em relação a sobrecarga de trabalho no home office. Orientador: Carolina Freddo Fleck. 2021. 107 p. O peso de estar em casa: uma análise acerca da percepção das profissionais docentes em relação a sobrecarga de trabalho no home office (mestrado em administração) - Universidade Federal do Pampa, Santana do Livramento, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unipampa.edu.br/bitstream/rii/5933/1/Michelle%20Castanho%20Machado%20-%202021.pdf>. Acesso em: 6 jun. 2025.

NWOKO, Joy C.; EMETO, Theophilus I.; MALAU-ADULI, Aduli E. O.; MALAU-ADULI, Bunmi S. A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 12, p. 6070, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/12/6070>. Acesso em: 22 jun. 2025.

PINHEIRO, geovanna ; SILVA, layza; SOUZA, luana; GUARDA, paloma; PEDRO, yasmin. A importância do uso de Ferramentas de Gestão em Tarefas aplicadas à um microempreendimento. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Administração) – Escola Técnica Estadual Etec Doutora Ruth Cardoso, São Vicente, 2024. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/29629>. Acesso em: 21 jun. 2025.

PINHO, Paloma de Sousa; FREITAS, Aline Macedo Carvalho; PATRÃO, Ana Luísa; AQUINO, Estela M L. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 32, n. 4, e210604pt, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210604pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/CKmKMLkbNfrWvmrvbCD6Fv>. Acesso em: 27 jul. 2025.

PIROLAS, Olga Alexandra Chinita; CORREIA, Pedro Miguel Alves Ribeiro. Profissão, família e educação – conciliação da tripla jornada: uma questão de políticas e práticas organizacionais ou uma questão de sexo? *Revista FAE*, Curitiba, v. 23, n. 1, p. 7-22, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://revistafae.fae.edu/revistafae/article/view/642/514>. Acesso em: 27 jun. 2025.

RIBEIRO, Polyana; NOSSA, Sylvania Neris; FIGUEIREDO, Sabrina Oliveira de; SEPULCRI, Lara Mendes Christ Bonella. Workaholismo docente: relacionando vocação, engajamento e satisfação profissional. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração*, Niterói, v. 18, n. 4, p. 167–185, 2024. Doi: <https://doi.org/10.12712/rpca.v18i4.62565>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4417/441780117011/html/>. Acesso em: 27 jul. 2025.

ROBINSON, John; GODBEY, Geoffrey. *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. Penn State Press, 2010. 2º edição.

SANTANA, Dharlle Oliveira Martin; SILVA, Ana Paula Machado; ARAÚJO, Bárbara Carvalho de; FERREIRA, Ruhena Kelber Abrão. Conhecimentos e práticas de lazer: uma perspectiva de trabalho e saúde. *Linhas Críticas*, Brasília, v. 27, e35146, 2021. DOI: <https://doi.org/10.26512/lc.v27.2021.35146>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193567258056>. Acesso em: 28 jul. 2025.

SANTOS, Adriana Vieira dos; SOUSA JUNIOR, Manuel Alves de. Características de professores de um campus da Rede Federal: análise de aspectos pessoais, profissionais e sociais. *Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica*, v. 1, p. 1–21, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/359985508>. Acesso em: 26 jul. 2025.



SETTE, Franciel Luiz; BONHO, Fabiana ramontin. A gestão do tempo como fator de equilíbrio entre vida pessoal e profissional. *Revista de Administração de Empresas Eletrônica - RAEE*, [s. l.], ed. 12, 31 dez. 2020. Disponível em: <https://seer.faccat.br/index.php/administracao/article/view/1930>. Acesso em: 6 jun. 2025.

SILVA, Roniel Sampaio; BODART, Cristiano das Neves. PATO, CASTOR OU ORNITORRINCO?: O dilema legalista da jornada de trabalho dos docentes dos institutos federais. *Política & Trabalho: Revista de Ciências Sociais*, [s. l.], n. 43, p. 279-295, 2015. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Cristiano-Bodart/publication/297070853\\_PATO\\_CASTOR\\_OU\\_ORNITORRINCO\\_O\\_dilema\\_legalista\\_da\\_jornada\\_de\\_trabalho\\_dos\\_docentes\\_dos\\_institutos\\_federais/links/56e2f27208ae1c52fafda9cb/PATO-CASTOR-OU-ORNITORRINCO-O-dilema-legalista-da-jornada-de-trabalho-dos-docentes-dos-institutos-federais.pdf?\\_cf\\_chl\\_tk=NkbbKDsPxGcw33882\\_UFozOpMAXZjmNc.8xlH8hOWd8-1748801673-1.0.1.1-1SDekmmuZQov4q2RFytA1YtTHIjcNBgNXcMv1SRZJJs](https://www.researchgate.net/profile/Cristiano-Bodart/publication/297070853_PATO_CASTOR_OU_ORNITORRINCO_O_dilema_legalista_da_jornada_de_trabalho_dos_docentes_dos_institutos_federais/links/56e2f27208ae1c52fafda9cb/PATO-CASTOR-OU-ORNITORRINCO-O-dilema-legalista-da-jornada-de-trabalho-dos-docentes-dos-institutos-federais.pdf?_cf_chl_tk=NkbbKDsPxGcw33882_UFozOpMAXZjmNc.8xlH8hOWd8-1748801673-1.0.1.1-1SDekmmuZQov4q2RFytA1YtTHIjcNBgNXcMv1SRZJJs). Acesso em: 6 jun. 2025.

SOARES, Michelle Barbosa; MAFRA, Simone Caldas Tavares; FARIA, Evandro Rodrigues de. Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 90–98, 2019. Doi: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190280>. Disponível em: <https://rbmt.org.br/details/425/pt-BR/fatores-associados-a-percepcao-de-estresse-em-docentes-universitarios-em-uma-instituicao-publica-federal>. Acesso em: 27 jul. 2025.

SOUZA, Aparecida Neri de; LEITE, Marcia de Paula. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 32, n. 117, p. 1105–1121, out./dez. 2011. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302011000400012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/bTWb5wmPrcTwq49rTRNKfPM/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 27 jul. 2025.

TAUCHEN, Gionara; COFFERRI, Fernanda Fátima; CASTILLA, Eliana Ortiz; ALVARENGA, Bruna Telmo; BORGES, Daniele Simões; NEVES, Camila Ferreira Pinto das. Gestão da docência universitária: o stress na vida dos professores iniciantes. *Revista Gestão Universitária na América Latina – GUAL*, Florianópolis, v. 9, n. 4, p. 255–273, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5007/1983-4535.2014v9n4p255>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/3193/319349825014/>?. Acesso em: 27 jul. 2025.

TAVARES, David; LOPES, Noémia; GONÇALVES, Carlos Manuel. Transformações do trabalho em contextos de pressão para o desempenho profissional. *Sociologia: Problemas e Práticas*, [s. l.], v. 99, p. 29-46, 2022. Disponível em: <https://journals.openedition.org/spp/10704>. Acesso em: 6 jun. 2025.

VANZ, Samile Andréa de Souza; SANTOS, Silvio Telles dos; NUNES, Martha Suzana Cabral; ZAFALON, Zaira Regina. Os cursos de graduação e os docentes da Ciência da Informação no Brasil. São Paulo: Abecin Editora, 2024. 173 p. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/389397511\\_Os\\_cursos\\_de\\_graduacao\\_e\\_os\\_docentes\\_da\\_Ciencia\\_da\\_Informacao\\_no\\_Brasil](https://www.researchgate.net/publication/389397511_Os_cursos_de_graduacao_e_os_docentes_da_Ciencia_da_Informacao_no_Brasil). Acesso em: 26 jul. 2025.

VIDAL, Marinalia Lemos Gonçalves. A Gestão do Tempo no Trabalho Docente: Uma Análise de Gênero no Contexto da Pandemia. *Revista Interações*, [S. l.], v. 16, n. 54, p. 94–105, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25755/int.21073>. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/21073>. Acesso em: 13 jul. 2025



YOSHIY, Shimeny Michelato; KIENEN, Nádia. Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental. *Psicologia da Educação*, São Paulo, n. 47, p. 67-77, 2018. DOI <https://doi.org/10.5935/2175-3520.20180019> . Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-69752018000200008](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752018000200008) . Acesso em: 18 jun. 2025.

