



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO SEMI-ÁRIDO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO

MARIA FERNANDA DA SILVA FERREIRA

**TELETRABALHO E VIVÊNCIA ACADÊMICA: UM ESTUDO COM ESTUDANTES
DE ADMINISTRAÇÃO DA UFERSA.**

MOSSORÓ

2025

MARIA FERNANDA DA SILVA FERREIRA

**TELETRABALHO E VIVÊNCIA ACADÊMICA: UM ESTUDO COM ESTUDANTES
DE ADMINISTRAÇÃO DA UFERSA.**

Monografia apresentada à Universidade
Federal Rural do Semi-Árido como requisito
para obtenção do título de Bacharel em
Administração.

Orientador: Ana Lúcia Brenner, Prof. Dr.

MOSSORÓ

2025

© Todos os direitos estão reservados a Universidade Federal Rural do Semi-Árido. O conteúdo desta obra é de inteira responsabilidade do (a) autor (a), sendo o mesmo, passível de sanções administrativas ou penais, caso sejam infringidas as leis que regulamentam a Propriedade Intelectual, respectivamente, Patentes: Lei nº 9.279/1996 e Direitos Autorais: Lei nº 9.610/1998. O conteúdo desta obra tomar-se-á de domínio público após a data de defesa e homologação da sua respectiva ata. A mesma poderá servir de base literária para novas pesquisas, desde que a obra e seu (a) respectivo (a) autor (a) sejam devidamente citados e mencionados os seus créditos bibliográficos.

F383t FERREIRA, MARIA FERNANDA DA SILVA .
Teletrabalho e vivência acadêmica: um estudo
com estudantes de administração da UFERSA / MARIA
FERNANDA DA SILVA FERREIRA. - 2025.
48 f. : il.

Orientadora: Ana Lúcia Brenner Barreto
Miranda.
Coorientador: Judson da Cruz Gurgel.
Monografia (graduação) - Universidade Federal
Rural do Semi-árido, Curso de Administração,
2025.

1. teletrabalho. 2. vivência acadêmica. 3.
administração. 4. ensino superior. 5. estudantes
universitários. I. Miranda, Ana Lúcia Brenner
Barreto , orient. II. Gurgel, Judson da Cruz , co-
orient. III. Título.

Ficha catalográfica elaborada por sistema gerador automático em conformidade
com AACR2 e os dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Biblioteca Campus Mossoró / Setor de Informação e Referência
Bibliotecária: Keina Cristina Santos Sousa e Silva
CRB: 15/120

O serviço de Geração Automática de Ficha Catalográfica para Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC's) foi desenvolvido pelo Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação da Universidade de São Paulo (USP) e gentilmente cedido para o Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (SISBI-UFERSA), sendo customizado pela Superintendência de Tecnologia da Informação e Comunicação (SUTIC) sob orientação dos bibliotecários da instituição para ser adaptado às necessidades dos alunos dos Cursos de Graduação e Programas de Pós-Graduação da Universidade.

MARIA FERNANDA DA SILVA FERREIRA

**TELETRABALHO E VIVÊNCIA ACADÊMICA: UM ESTUDO COM
ESTUDANTES DE ADMINISTRAÇÃO DA UFERSA.**

Monografia apresentada à
Universidade Federal Rural do Semi-
Árido como requisito para obtenção do
título de Bacharel em Administração.

Defendida em: 04 / 12 / 2025.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **ANA LUCIA BRENNER BARRETO MIRANDA**
Data: 05/12/2025 11:14:19-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Ana Lúcia Brenner, Profa. Dra. (UFERSA)
Presidente

Documento assinado digitalmente
 **INACIA GIRLENE AMARAL**
Data: 05/12/2025 05:00:56-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Inácia Girlene Amaral, Profa. Dra. (UFERSA)
Membro Examinador

Documento assinado digitalmente
 **PABLO MARLON MEDEIROS DA SILVA**
Data: 04/12/2025 19:14:58-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Pablo Marlon Medeiros da Silva, Prof. Dr. (UFERSA)
Membro Examinador

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me sustentado ao longo desses anos, por ter estado ao meu lado em cada semestre e em cada etapa. Sem Ele, certamente eu não teria conseguido.

À minha mãe, Eugênia Maria L. da Silva, que, por me amar tanto, me deu a confiança necessária para viver, abraçar todas as oportunidades e compreender que a educação é a ferramenta que nos edifica e nos faz crescer. Mesmo diante das poucas oportunidades que ela teve, sempre foi a primeira a apoiar cada chance que surgiu para mim, ajudando-me a não desistir. Não tive medo de errar, de voltar alguns passos, de me sentir frágil ou incapaz, porque fui amada. Agradeço também por todas as orações que me sustentam até hoje. Se hoje estou aqui apresentando este trabalho, tenho plena certeza de que, neste momento, minha mãe está orando por mim.

A meu pai de coração, de criação e, com toda certeza, de outras vidas, João Maria da Silva, por todas as horas — e madrugadas — que passou me ajudando em atividades escolares; por todas as noites frias e desertas em que me esperou no ponto de ônibus, mesmo precisando acordar às 05h para trabalhar; e por ter enfrentado tantos dias de sol e esforço para que eu pudesse hoje caminhar na sombra.

À minha avó, Francisca das Chagas de Sousa (in memoriam), que partiu há dez anos, mas cuja presença continua viva em mim. Esta conquista também é dela. Hoje seria um dos momentos mais felizes da vida dela.

Ao meu companheiro de vida, Victor Gabriel O. de Melo, a pessoa com quem tenho o privilégio de compartilhar meus dias, agradeço pelo suporte, pela paciência, pelo incentivo e pelo amor constantes durante todos esses anos.

Ao meu pai, Rosemberg de S. Ferreira, por todo auxílio e esforço em todos esses anos.

À minha orientadora, Prof^ª. Dra. Ana Lúcia Brenner, por todo suporte, orientação, confiança, paciência e por todas as instruções dadas em todo esse período, tornando esse processo o mais leve e simples possível, meu profundo e eterno agradecimento.

É uma disciplina que promove, com visão integrada, o gerenciamento e o compartilhamento de todo o ativo de informação possuído pela empresa. Esta informação pode estar em um banco de dados, documentos, procedimentos, bem como em pessoas, através de suas experiências e habilidades.

Gartner Group

RESUMO

O teletrabalho consolidou-se como uma prática significativa no cenário contemporâneo, especialmente após a pandemia da COVID-19, impactando diferentes dimensões da vida profissional e acadêmica. Este estudo teve como objetivo analisar o impacto do teletrabalho na vivência acadêmica dos alunos do curso de Administração da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA), identificando suas implicações para a produtividade, os desafios enfrentados e as oportunidades percebidas. A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, sendo realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com seis discentes que exerceram atividades profissionais em regime remoto. A análise dos dados foi conduzida pela técnica de análise de conteúdo, permitindo compreender os sentidos atribuídos pelos estudantes às suas experiências. Os resultados revelaram que o teletrabalho trouxe benefícios como maior flexibilidade de horários, autonomia e desenvolvimento de competências valorizadas no mercado, como disciplina e autogestão. No entanto, também foram identificados desafios, como a sobrecarga, o isolamento social e a dificuldade em conciliar as demandas pessoais, acadêmicas e profissionais. Conclui-se que o teletrabalho influenciou de maneira significativa a vivência acadêmica dos estudantes, configurando-se como uma experiência formativa que, apesar dos desafios, contribuiu para o amadurecimento pessoal e para o desenvolvimento de habilidades essenciais ao mundo do trabalho contemporâneo.

Palavras-chave: teletrabalho; vivência acadêmica; administração; ensino superior; estudantes universitários.

ABSTRACT

Telework has consolidated itself as a significant practice in the contemporary scenario, especially after the COVID-19 pandemic, impacting different dimensions of professional and academic life. This study aimed to analyze the impact of telework on the academic experience of students enrolled in the Administration course at the Federal Rural University of the Semi-Arid Region (UFERSA), identifying its implications for productivity, the challenges faced, and the opportunities perceived. The research adopted a qualitative, exploratory, and descriptive approach, conducted through semi-structured interviews with six students who performed professional activities under a remote work regime. Data analysis was performed using the content analysis technique, allowing for an understanding of the meanings attributed by the students to their experiences. The results revealed that telework brought benefits such as greater schedule flexibility, autonomy, and the development of market-valued competencies like discipline and self-management. However, challenges were also identified, including overload, social isolation, and difficulty reconciling personal, academic, and professional demands. It is concluded that telework significantly influenced the students' academic experience, configuring itself as a formative experience that, despite the challenges, contributed to personal maturity and the development of essential skills for the contemporary world of work.

Keywords: telework; academic experience; administration; higher education; university students.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	–	Quadro Resumo	23
Quadro 2	–	Perfil dos Entrevistados	26
Quadro 3	–	Data e Duração das Entrevistas.....	27

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CLT	Consolidação das Leis do Trabalho
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OIT	Organização Internacional do Trabalho
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua
SOHO	Small Office/Home Office
TICs	Tecnologias de Informação e Comunicação
UFERSA	Universidade Federal Rural do Semi-Árido

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. JUSTIFICATIVA.....	15
3. OBJETIVOS	16
3.1. Objetivo Geral	16
3.2. Objetivos Específicos.....	16
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	17
4.1 O Trabalho Sob a Perspectiva Histórica, Social e Cultural.....	17
4.2 Mudanças Tecnológicas e suas Implicações na Organização do Trabalho	18
4.3 Teletrabalho: Conceitos, Modalidades E Desafios.....	19
4.4 Pandemia, Teletrabalho E Desigualdades Sociais.....	21
5. METODOLOGIA	23
5.1. Método de Pesquisa e Posição Epistemológica.....	24
5.2 O Instrumento de Pesquisa	25
6. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	29
6.1 O Perfil dos Entrevistados.....	29
6.3 Desafios, Oportunidades e a Saúde no Teletrabalho	33
6.4 A Contribuição do Teletrabalho para o Futuro Profissional	36
6.5 Finalização das Entrevistas e Comentários Abertos.....	39
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERÊNCIAS.....	44

1. INTRODUÇÃO

O processo de evolução do trabalho ao longo do tempo é contínuo de transformação que impacta não apenas a forma como as atividades laborais são desempenhadas, mas reflete também diretamente nas dinâmicas econômicas, sociais e culturais da sociedade, impactando também a própria estrutura da sociedade. Novas formas de organização foram surgindo, após a Revolução Industrial, impulsionadas pelos avanços tecnológicos e a crescente demanda por eficiência produtiva. No contexto atual, esse movimento de mudança ganhou ainda mais força com o desenvolvimento de tecnologias digitais, da robótica e da computação, que permitiram a virtualização de atividades antes estritamente presenciais. De acordo com Fontana (2021), a história do trabalho é marcada por ajustes permanentes para se alinhar às novas expectativas da sociedade, moldada por fatores estruturais que vão desde as relações de poder até os valores atribuídos ao trabalho em diferentes épocas. Nesse cenário, o teletrabalho, ou trabalho remoto, surge como uma das modalidades mais emblemáticas dessa nova configuração, permitindo a execução das atividades profissionais fora do espaço físico tradicional das organizações. O fenômeno ganhou maior destaque com a pandemia da COVID-19, período no qual se tornou uma alternativa necessária para a continuidade das atividades econômicas e administrativas, consolidando-se, desde então, como uma prática cada vez mais comum no Brasil e no mundo.

É nesse contexto de transformação do mundo do trabalho que se insere a presente pesquisa, que busca compreender os impactos do teletrabalho na vida acadêmica dos discentes do curso de Administração da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA). Tendo em vista a crescente adesão ao trabalho remoto por parte de estudantes que também exercem atividades profissionais, torna-se necessário investigar como essa modalidade afeta o desempenho acadêmico, a organização do tempo, as interações sociais e, sobretudo, a preparação para o mercado de trabalho. A realidade dos estudantes e trabalhadores é complexa, uma vez que envolve a conciliação de múltiplas responsabilidades. Com a ampliação do teletrabalho, novas dinâmicas emergem, trazendo tanto oportunidades quanto desafios para essa conciliação. Por um lado, há maior flexibilidade de horários e redução do tempo gasto com locomoção; por outro lado, existe desafios como sobrecarga psíquica, a falta de interação direta com os colegas e a dificuldade em estabelecer limites entre a vida pessoal, acadêmica e profissional. Portanto, compreender essa dinâmica torna-se essencial para analisar de que forma o teletrabalho influencia não apenas o percurso acadêmico, mas

também o desenvolvimento de competências e a preparação dos estudantes para o mundo do trabalho atual.

A importância do tema tem sido abordada em diferentes estudos recentes, que buscam compreender não apenas os aspectos positivos e organizacionais do teletrabalho, mas também seus reflexos na subjetividade dos trabalhadores. Reis, Gomes-Souza e Pantoja (2024), realizaram um estudo sobre o teletrabalho compulsório entre professores universitários de uma instituição pública no Amazonas. Os autores observaram que o suporte organizacional oferecido durante esse período teve papel crucial na preservação da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida dos docentes, especialmente no que se refere ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A pesquisa demonstrou que ações institucionais voltadas ao bem-estar influenciam diretamente na adaptação e na produtividade no ambiente remoto. Com perspectiva semelhante Matias et al. (2023), investigaram as percepções de docentes de uma universidade pública em São Paulo durante o período de ensino remoto. Os resultados apontaram para uma dualidade nas experiências relatadas, enquanto alguns professores identificaram avanços na autonomia e na gestão de tempo, outros relataram dificuldades, como aumento da carga de trabalho, estresse e a falta de delimitação clara entre os espaços da vida profissional e pessoal.

Tais observações reforçam a necessidade de reflexões institucionais mais profundas sobre a sustentabilidade do teletrabalho no ensino superior. Menezes, Socoloski e Maia (2022), ao analisarem a realidade dos servidores técnicos administrativos de uma instituição pública de ensino durante o teletrabalho, identificaram benefícios como a maior concentração nas tarefas e a redução de interrupções externas. No entanto, também relataram desafios significativos, como o isolamento social e a tendência ao prolongamento da jornada, o que compromete a saúde e o bem-estar dos trabalhadores a longo prazo. Esses achados reforçam a urgência de políticas de gestão mais humanizadas e que reconheçam a complexidade da vivência do teletrabalho, especialmente em contextos acadêmicos.

Diante do cenário exposto, torna-se necessário refletir sobre como o teletrabalho impacta diretamente a vivência acadêmica dos estudantes que precisam conciliar suas atividades profissionais remotas com as exigências do ensino superior. A consolidação dessa modalidade de trabalho intensificada no período pós-pandêmico, trouxe novas dinâmicas para a rotina dos discentes que acumulam funções, especialmente no contexto das unidades públicas, onde muitos estudantes buscam manter um vínculo profissional para garantir sua

subsistência e autonomia financeira. No curso de Administração da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA), observa-se um número significativo de alunos que atuam profissionalmente em regime remoto, o que levanta a questão de como essa modalidade pode ser vantajosa na construção de uma trajetória acadêmica mais flexível e personalizada. Embora o teletrabalho exija um novo tipo de adaptação e gestão de tempo, ele também oferece diversos benefícios aos estudantes, como maior flexibilidade de horários, eliminação do tempo de deslocamento e a possibilidade de personalizar o ambiente de trabalho de acordo com suas necessidades. Esses fatores têm o potencial de contribuir para o equilíbrio entre as demandas acadêmicas e profissionais, permitindo que os discentes se organizem de maneira mais eficiente e autônoma. Além disso, a experiência de trabalhar remotamente favorece o desenvolvimento de competências essenciais, como gestão do tempo, disciplina, organização e habilidades tecnológicas, todas amplamente valorizadas tanto no contexto acadêmico quanto no mercado de trabalho.

A problemática central desta pesquisa é: quais são os impactos do teletrabalho na vivência acadêmica dos alunos do curso de Administração da UFERSA que atuam profissionalmente nessa modalidade? O objetivo geral da pesquisa é analisar de que maneira o teletrabalho influencia a vivência acadêmica desses estudantes, investigando como essa modalidade contribui para o desenvolvimento de competências, a adaptação às exigências do curso e o aprimoramento da experiência universitária.

2. JUSTIFICATIVA

O estudo pretende, assim, contribuir para o debate sobre os benefícios e as limitações do teletrabalho no contexto universitário, oferecendo uma visão crítica sobre como essa modalidade pode ser uma ferramenta de adaptação e inclusão, ao mesmo tempo em que favorece o desenvolvimento acadêmico, pessoal e profissional. Oliveira e Mill (2024) evidenciaram, em sua pesquisa com docentes, que a ausência de limites claros entre vida profissional e pessoal no teletrabalho gera sobrecarga psicológica e dificuldades na gestão do tempo - desafios que se amplificam para estudantes trabalhadores, obrigados a conciliar emprego e estudos no mesmo espaço físico. Os achados de Oliveira e Faria (2024) complementam essa perspectiva ao demonstrarem que, embora o teletrabalho ofereça flexibilidade, ele também provoca uma desorganização das rotinas e aumento da pressão laboral, fatores que podem comprometer diretamente o rendimento acadêmico.

Além disso, Silva e Amaral (2024) alertam para a intensificação do trabalho mediado por tecnologias, que exige dos profissionais maior autonomia e domínio de competências digitais - habilidades igualmente demandadas dos estudantes em regime remoto, mas nem sempre desenvolvidas de forma adequada durante a graduação. Esses resultados convergem para a necessidade urgente de investigar como o teletrabalho está transformando a experiência universitária dos discentes trabalhadores, especialmente em cursos como Administração, onde a prática profissional remota pode ser tanto uma vantagem formativa quanto um fator de risco para a saúde mental e o desempenho acadêmico.

Assim, a realização deste estudo justifica-se não apenas pela carência de pesquisas voltadas especificamente para estudantes universitários em regime de teletrabalho, mas também pela possibilidade de compreender de forma prática como essa modalidade impacta diretamente a vivência acadêmica. Ao investigar aspectos como idade, período no curso, tempo de vínculo com a instituição, experiência profissional em teletrabalho, carga horária dedicada ao trabalho remoto e às atividades acadêmicas, bem como os efeitos percebidos na organização dos estudos, no bem-estar pessoal e nas interações sociais, torna-se possível mapear de maneira mais detalhada os desafios e benefícios dessa realidade. Esse estudo permite identificar padrões, dificuldades recorrentes e estratégias de adaptação vivenciadas pelos estudantes, contribuindo para a compreensão mais ampla de como o teletrabalho influencia sua trajetória acadêmica e pessoal. Os resultados evidenciam a importância de reconhecer essas experiências como parte integrante da formação universitária, valorizando as competências desenvolvidas nesse processo, como autonomia e organização.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

Analisar o impacto do teletrabalho na vivência acadêmica dos alunos do curso de Administração da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA).

3.2. Objetivos Específicos

Verificar a influência do teletrabalho na produtividade acadêmica dos alunos de Administração da UFERSA

Identificar os desafios e oportunidades do teletrabalho para os alunos de Administração da UFERSA.

Analisar a percepção dos alunos de Administração da UFERSA sobre a preparação que o modelo de teletrabalho oferece para o mercado de trabalho.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 O Trabalho Sob a Perspectiva Histórica, Social e Cultural

Para Livia Borges (1999), o trabalho é uma construção social que vai além do simples ato de realizar uma tarefa ou obter sustento. Borges ressalta que as concepções de trabalho envolvem um pensamento estruturado, que define o papel que o trabalho deve desempenhar na vida de uma pessoa, em termos de valores humanos e suas hierarquias. Além disso, essas concepções também incluem uma interpretação sobre as características específicas dos empregos. De acordo com a autora, essas definições são amplamente compartilhadas e passam a fazer parte da cultura, moldando o comportamento coletivo e perspectivas sobre o trabalho. A autora enfatiza que esses conceitos não surgiram por acaso, ou foram fruto da imaginação de um único indivíduo, mas sim o resultado de um complexo processo de construção social, que reflete as dinâmicas e os valores de uma sociedade. O trabalho, portanto, além de sua função prática, é também espelho das mudanças culturais e históricas que moldam a sociedade (Borges, disponível em SciELO).

Suzana Albornoz (2017) destaca que, nas línguas europeias, termos como *labor*, *opus*, *travail*, *Arbeit* e *work* representam diferentes dimensões da atividade humana, que vão desde a repetição do trabalho físico à criação artística e à realização pessoal. No português, a palavra "trabalho" carrega uma complexidade que remonta à sua origem no latim *tripalium*, um instrumento de tortura originalmente associado a dor e ao esforço. Com o passar do tempo, o significado do termo se expandiu para incluir aspectos como criatividade e realização pessoal. Essa evolução semântica não só demonstra como o conceito de trabalho está profundamente ligado à experiência humana, mas também como ele reflete as nuances culturais e históricas de diferentes sociedades. A análise de Albornoz nos convida a observar como as palavras utilizadas para descrever o trabalho podem revelar tanto sobre as sociedades que as criaram quanto sobre as experiências vividas pelos seus indivíduos.

Albornoz também reforça que o valor do trabalho vai além das recompensas materiais. Segundo a autora, o trabalho é uma atividade profundamente humana que permite aos indivíduos expressarem sua singularidade e encontrarem propósito em suas ações. Isso significa que o trabalho não é apenas um meio de sobrevivência, mas também um canal para as pessoas desenvolverem as suas competências, criem algo significativo e contribuam para

a sociedade. Essa perspectiva humaniza a relação do indivíduo com o trabalho, destacando sua importância em termos de realização pessoal e da identidade.

A análise conjunta de Borges (1999) e Albornoz (2017) permite compreender o trabalho como uma construção histórica e social, influenciada por fatores culturais, simbólicos e subjetivos. Ambas evidenciam que o trabalho não se limita à atividade física ou produtiva, mas incorpora significados mais amplos, como o pertencimento social, a realização pessoal e a expressão da identidade. Essa abordagem se mostra especialmente relevante diante das transformações recentes no mundo do trabalho, como o crescimento do trabalho remoto e o uso intensivo de tecnologias digitais. Tais mudanças desafiam a noção tradicional de trabalho vinculada ao esforço físico e à presença em espaços institucionais, e abrem espaço para novas interpretações sobre o papel do trabalho na vida contemporânea. Dessa forma, torna-se necessário repensar os sentidos atribuídos ao trabalho, à luz das transformações sociais, culturais e tecnológicas que atravessam a sociedade atual.

4.2 Mudanças Tecnológicas e suas Implicações na Organização do Trabalho

O surgimento do termo teletrabalho ocorreu na década de 1970 nos Estados Unidos, sendo Jack M. Nilles o pioneiro em sua utilização na literatura. Conhecido como o “pai do teletrabalho”, Nilles desempenhou um papel fundamental na ideia inicial dessa modalidade, que começou a ser objeto de estudo no Brasil a partir dos anos 1990. Enquanto países como Estados Unidos, Canadá e diversas nações europeias já implantavam sua aplicação, no Brasil, a prática e os estudos ainda estavam em desenvolvimento. Essa disparidade evidencia o avanço e a rápida disseminação do teletrabalho em países com maior acesso à tecnologia e infraestrutura. (Bernardino, Carneiro, Roglio e Kato, 2009).

Embora o teletrabalho tenha sido formalmente reconhecido apenas no século XX, sua origem remonta ao século XIX. Um exemplo histórico dessa prática encontra-se na utilização do telégrafo pela empresa ferroviária Penn, em 1857, como meio de comunicação para coordenar operações entre unidades distantes. Já no século XX, o avanço da cibernética e o surgimento de tecnologias como o fac-símile (fax), por volta de 1950, ampliaram as possibilidades de interação remota. Na década de 1970, fatores conjunturais, como a crise do petróleo e a promulgação da Lei do Ar Limpo nos Estados Unidos, contribuíram para a difusão do trabalho à distância, impulsionando-o como estratégia organizacional voltada à redução de custos e à adaptação a exigências ambientais e sociais emergentes (Brito; Silva, 2021).

Amador e Rocha (2018) apontam que a prática de trabalho a distância já existia nas décadas de 1950 e 1960, principalmente em setores industriais como vestuário, calçados e montagem de componentes elétricos. Isso mostra que o teletrabalho, embora tenha evoluído ao longo do tempo, sempre esteve vinculado a necessidades econômicas e sociais específicas, adaptando-se às mudanças tecnológicas e organizacionais.

Nesse mesmo contexto, Taschetto e Froehlich (2019) em um estudo realizado em a percepção de profissionais de recursos humanos do Vale do Sinos e Paranhana, no Rio Grande do Sul apontam que as transformações tecnológicas impactaram profundamente a maneira como o trabalho é compreendido e executado. A expansão da internet, em especial, proporcionou maior acesso às oportunidades profissionais, além de conferir aos trabalhadores mais autonomia sobre sua rotina. Exemplo disso é o teletrabalho, que permite gerenciar a carreira de forma mais personalizada, equilibrando vida pessoal e profissional. Essas mudanças não apenas adaptam o trabalho às necessidades dos trabalhadores atuais, mas também indicam uma mudança cultural na relação entre o indivíduo e o trabalho, incentivando flexibilidade e inovação.

Essa diversidade de formas e terminologias evidencia a amplitude e a flexibilidade do teletrabalho, como Rosenfield e Alves (2011), por sua vez, analisam o teletrabalho como um conceito amplo e flexível, destacando sua definição pela Organização Internacional do Trabalho (OIT). Segundo as autoras, o teletrabalho deve ser avaliado por variáveis como local, horário, tipo de contrato e competências exigidas. Essa flexibilidade se manifesta na capacidade de atender diferentes formatos, adaptando-se às necessidades dos trabalhadores e empregadores. Para os empregadores, isso resulta em diversas vantagens, como a possibilidade de ajustar horários, variar contratos e gerenciar a quantidade de funcionários de acordo com a demanda.

4.3 Teletrabalho: Conceitos, Modalidades E Desafios

O trabalho remoto, menos vinculado à produção industrial e necessariamente associado ao uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), começou a ganhar suas primeiras concepções nos anos 1970, com o surgimento do termo teletrabalho (telecommuting ou telework, em inglês). Este conceito emergiu da convergência das noções de “trabalho a distância” e “trabalho em casa” (Serra, 1996). Naquela época, principalmente na Europa e nos Estados Unidos, o interesse pelo teletrabalho foi impulsionado pela crise energética, pela popularização e redução do custo das TIC, especialmente dos

microcomputadores e pelo advento da telemática, termo criado em 1978 para designar a integração entre telecomunicações e informática (SERRA, 1996).

A definição de teletrabalho não é unívoca, encontrando-se na literatura nacional e internacional variados termos para a mesma prática e usos distintos para um mesmo termo (Sakuda, 2001). Nos Estados Unidos, o termo mais frequente é *telecommuting*, que enfatiza o deslocamento suprimido entre o local de trabalho e o centro demandante, substituído por ferramentas telemáticas. Na Europa, predomina o termo *telework*, que foca nas atividades realizadas por meio tecnológico. Ambos, contudo, abrangem a tendência atual de realização do trabalho à distância, sem a necessidade de deslocamento físico do trabalhador. Já o termo *home office* designa especificamente o teletrabalho exercido na residência do trabalhador, sendo uma categoria dentro do universo maior do *telework* ou *telecommuting* (Rocha; Amador, 2018).

Rosenfield e Alves (2011) sistematizam as modalidades de teletrabalho em seis tipos principais: (1) trabalho em domicílio, também chamado *small office/home office* (SOHO); (2) trabalho em escritórios-satélite, unidades menores descentralizadas da empresa; (3) trabalho em telecentros, locais próximos ao domicílio que oferecem infraestrutura para trabalhadores ou serviços remotos; (4) trabalho móvel, realizado fora do domicílio ou do centro principal, incluindo viagens e atendimentos externos; (5) trabalho em empresas remotas ou *off-shore*, como *call-centers* subcontratados; e (6) trabalho informal ou misto, com arranjos flexíveis para realização parcial fora da empresa. Todas essas modalidades compartilham a flexibilização do espaço e, em muitos casos, do tempo dedicado ao trabalho, substituindo o deslocamento físico pelo uso das TIC.

Desde os anos 1990, o teletrabalho tem sido objeto de análises acadêmicas e, atualmente, estima-se seu crescimento acelerado e aceitação global, embora os dados precisos sobre a quantidade de teletrabalhadores sejam divergentes (Barbosa, 2010). Países como Portugal, Itália, Espanha, França, Finlândia, EUA, Argentina e Chile já dispõem de legislações específicas, assim como a União Europeia possui regulamentações próprias. No Brasil, o teletrabalho foi regulamentado pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) com a reforma trabalhista de 2017 (Lei nº 13.467/2017), que definiu parâmetros legais para sua execução, (Barbosa, 2010).

Bridi, Tropa e Vazquez (2024) ressaltam que, apesar do reconhecimento internacional e da regulação em vários países, o teletrabalho apresenta uma definição complexa e multifacetada, que varia conforme o local e a frequência do trabalho, podendo ocorrer em domicílio, espaços compartilhados ou itinerantes. Essa diversidade torna desafiadora a

regulamentação dos direitos e deveres trabalhistas. A tecnologia desempenha papel essencial, viabilizando a comunicação e a gestão remota por meio de ferramentas digitais.

Nery e Santos et al. (2024), destacam que o teletrabalho é caracterizado pela realização das atividades profissionais fora do ambiente convencional, mediado por TICs como videoconferências, e-mails e plataformas colaborativas. A nomenclatura varia regionalmente, mas convergem para o conceito central da desconcentração do local de trabalho, com *home office* como modalidade específica.

Rosenfield e Alves (2011), alertam para os paradoxos dessa flexibilidade. Embora o teletrabalhador tenha autonomia para organizar seu tempo, muitas vezes está submetido a exigências intensas de volume e produtividade, o que pode prejudicar sua qualidade de vida. Esse contraste entre liberdade e controle demanda uma gestão equilibrada, que assegure produtividade sem comprometer o bem-estar.

Sob uma perspectiva mais ampla, torna-se necessário repensar os sentidos atribuídos ao trabalho diante das transformações sociais, culturais e tecnológicas contemporâneas. Borges (1999) e Albornoz (2017) mostram que o conceito de trabalho evolui junto com as sociedades, indo de uma atividade associada ao sofrimento e à obrigação para um espaço de realização pessoal, expressão da individualidade e contribuição social. Essa evolução conceitual acompanha o surgimento de novas modalidades laborais, como o teletrabalho, que rompe com a rigidez do espaço físico e propõe novas formas de organização e vivência profissional. Assim, a sociedade redefine constantemente o papel do trabalho na vida cotidiana, especialmente diante dos avanços tecnológicos e das mudanças nas relações de produção.

Por fim, Brito e Silva (2021) e Nery e Santos et al. (2024) destacam que o teletrabalho emerge como uma resposta às necessidades de uma sociedade em transformação contínua, combinando flexibilidade e inovação, mas também impondo desafios para as organizações, trabalhadores e legisladores, sobretudo no que tange à regulamentação e à garantia de direitos.

4.4 Pandemia, Teletrabalho E Desigualdades Sociais

Bridi, Tropia e Vazquez (2024) afirmam que a transição inesperada para o trabalho remoto, desencadeada pela pandemia da Covid-19, impôs diversos desafios tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Essa mudança abrupta exigiu uma adaptação tecnológica e estrutural acelerada, afetando diretamente a saúde mental dos trabalhadores, além de provocar uma sobreposição entre as esferas doméstica e laboral, comprometendo o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. No mesmo sentido, Borgman, Lima, May e Simão (2022) destacam

que muitas organizações não estavam preparadas para essa reconfiguração do ambiente de trabalho, o que resultou em dificuldades operacionais, ausência de diretrizes claras e ampliação da jornada laboral. Ainda segundo esses autores, o foco excessivo das empresas na produtividade e no cumprimento de prazos levou à intensificação dos mecanismos de controle sobre os trabalhadores, muitas vezes em detrimento do bem-estar dos mesmos. Assim, tanto os aspectos estruturais quanto humanos foram impactados por uma nova realidade organizacional que exigiu resiliência, flexibilidade e políticas de gestão mais alinhadas às demandas do contexto pandêmico.

Um levantamento divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostra que, em 2018, 3,8 milhões de brasileiros trabalhavam dentro de casa, o chamado home office. Trata-se do maior contingente de pessoas nesta condição de trabalho já registrado – resultado da alta informalidade no país, que encerrou o ano passado em 41,1%, e segue em patamares semelhantes em 2019 (SOBRATT, 2019). De acordo com dados do IBGE (2020), já em junho de 2020, durante a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, PNAD-Covid-19, o IBGE estimou que 8,6 milhões de brasileiros estavam atuando remotamente, contingente que representava 12,4% da população ocupada e não afastada devido ao distanciamento social. Esse aumento expressivo reflete a abrupta transição para o teletrabalho e a necessidade de uma definição mais clara sobre sua aplicabilidade.

De acordo com pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), mesmo após o fim da emergência sanitária, muitos profissionais continuam atuando remotamente, alguns de forma parcial. Isso demonstra que as organizações se adaptaram a novas dinâmicas produtivas. A pesquisa apresenta dados de 2020 categorizados por gênero, raça, idade e escolaridade. As mulheres representavam a maior participação no teletrabalho (8,7%) em comparação aos homens (6,8%). Trabalhadores brancos foram maioria (11%), em contraste com 5,2% de pretos e 4,8% de pardos. Em relação à faixa etária, adolescentes entre 14 e 17 anos representavam apenas 1,2% do total, enquanto o grupo entre 25 e 39 anos apresentou a maior incidência (9,7%), situando-se acima da média nacional.

Tendo em vista as contribuições dos autores Brito e Silva (2021) e Nery e Santos et al. (2024) o teletrabalho se destaca como uma resposta às necessidades de uma sociedade em constante mudança. Sua evolução histórica, atrelada a contextos econômicos e tecnológicos, reflete sua capacidade de adaptação e atendimento às necessidades de empresas e trabalhadores, promovendo uma nova maneira de organização laboral que une flexibilidade e inovação.

5. METODOLOGIA

Este capítulo apresentará o caminho metodológico que foi seguido para a realização da pesquisa, com o intuito de mostrar como os dados serão coletados, organizados e analisados para responder aos objetivos propostos. A metodologia foi tratada não apenas como um conjunto de técnicas, mas como parte essencial da construção do conhecimento, pois permitiu explicar as escolhas e o percurso do pesquisador ao longo do trabalho

A abordagem adotada é qualitativa, por possibilitar uma compreensão mais aprofundada das experiências, percepções e sentidos atribuídos pelos estudantes ao teletrabalho em seu cotidiano acadêmico. Essa escolha se justifica porque a pesquisa permitiu ouvir os sujeitos em sua complexidade, valorizando suas falas, histórias e vivências. Segundo Minayo (2012), a pesquisa qualitativa busca interpretar o universo simbólico e as relações sociais por meio de uma escuta atenta e do aprofundamento nas subjetividades. Para Cardano (2018), trata-se de uma abordagem que prioriza o ponto de vista dos participantes, sendo essencial quando se deseja compreender como as pessoas constroem sentidos sobre sua realidade.

As entrevistas semiestruturadas foram utilizadas como técnica principal de coleta de dados. Essa opção permitirá certa flexibilidade na condução das conversas, ao mesmo tempo em que garantirá um direcionamento mínimo com base em temas previamente definidos. Conforme Gil (2008), esse tipo de entrevista favorece a obtenção de informações mais ricas e detalhadas, já que dá espaço para que os entrevistados expressem livremente suas opiniões.

A seguir, apresenta-se um quadro resumo com os principais conceitos, autores e formas de análise utilizados nesta pesquisa:

Quadro 1 – Quadro resumo

Dimensão	Conceito-chave	Autores	Forma de análise
Trabalho	Construção social e histórica	Borges (1999); Albornoz (2017)	Análise de conteúdo
Teletrabalho	Modalidade remota mediada por TICs	Nery, Gouveia, Ribeiro, Costa e Aquino (2024); Bridi, Tropia e Vazquez (2024)	Entrevista semiestruturada

Vivência acadêmica	Conciliação entre estudo e trabalho remoto	Oliveira e Mill (2024); Reis, Gomes-Souza e Pantoja (2024)	Categorização temática
Competências no teletrabalho	Autonomia, disciplina, gestão do tempo	Silva e Amaral (2024)	Interpretação subjetiva

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

5.1. Método de Pesquisa e Posição Epistemológica

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, por entender que compreender a vivência acadêmica de estudantes que conciliam a universidade com o teletrabalho exige sensibilidade para interpretar experiências subjetivas em contextos específicos. Mais do que mensurar dados, buscou ouvir, captar sentidos e reconhecer os significados atribuídos pelos próprios estudantes a sua trajetória universitária, marcada por desafios, adaptações e estratégias individuais.

A pesquisa qualitativa parte do pressuposto de que há uma relação dinâmica entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que o interpreta. Nesse sentido, como destaca Minayo (2002), essa abordagem é particularmente adequada para o estudo de fenômenos humanos, permitindo captar o universo dos significados, motivações, crenças, valores e atitudes dos participantes em seus contextos sociais e históricos. Em consonância, Demo (1995) defende que a investigação qualitativa está comprometida com a interpretação crítica da realidade, sendo fundamental ao investigar fenômenos sociais complexos e dinâmicos, como o impacto do teletrabalho na vida acadêmica de estudantes universitários.

Para compreender essas experiências em profundidade, optou-se pela utilização de entrevistas semiestruturadas como técnica de coleta de dados, por possibilitarem que os sujeitos expressem livremente suas percepções, sentimentos e vivências. Trata-se de um instrumento flexível que favorece o diálogo e a escuta ativa, sendo amplamente utilizado em pesquisas qualitativas, como demonstrado no estudo de Matias et al. (2023), que analisou as percepções de professores universitários sobre o trabalho docente durante a pandemia da COVID-19. Assim como naquele estudo, neste também se busca construir conhecimento a partir das narrativas dos sujeitos, reconhecendo sua centralidade na produção dos dados.

A seleção dos participantes foi feita por amostragem não probabilística por conveniência, considerando a disponibilidade e o interesse dos estudantes em compartilhar suas experiências. Foram convidados seis alunos do curso de Administração da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA) que tenham exercido atividades profissionais em

regime de teletrabalho durante sua trajetória acadêmica, o convite foi realizado por meio de grupos do WhatsApp e e-mail institucional. As entrevistas foram realizadas por videoconferência. Os dados obtidos foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016), o que possibilitou a categorização e interpretação sistemática dos discursos, favorecendo a compreensão dos sentidos atribuídos pelos estudantes às suas vivências.

5.2 O Instrumento de Pesquisa

A escolha do instrumento de coleta de dados é orientada pelos objetivos e pela natureza da pesquisa. Nesta investigação, utilizou-se pela entrevista semiestruturada como principal técnica, por sua adequação à abordagem qualitativa e à intenção de compreender as percepções e experiências subjetivas dos estudantes do curso de Administração da UFERSA que se encontram em regime de teletrabalho.

As entrevistas semiestruturadas foram desenvolvidas com base em tópicos temáticos previamente definidos, permitindo ao pesquisador conduzir a conversa sem limitar a liberdade de resposta dos participantes. Essa técnica proporcionou o equilíbrio entre a sistematização na coleta e a espontaneidade nas falas dos entrevistados, enriquecendo a análise e promovendo a imersão nas realidades estudadas. Conforme Triviños (1987), esse tipo de entrevista é especialmente eficaz em pesquisas sociais, pois favorece a apreensão dos sentidos atribuídos pelos sujeitos às suas vivências.

A escolha pela entrevista, fundamenta-se na necessidade de acessar não apenas os eventos narrados, mas também as interpretações, sentimentos e significados que os estudantes atribuem às suas experiências com o teletrabalho.

O roteiro da entrevista foi elaborado com base nos objetivos do estudo e está estruturado em cinco blocos, organizados a partir de quatro eixos temáticos principais:

1. Perfil do participante – identificação básica e caracterização da rotina acadêmica e profissional;
2. Vivência acadêmica e o teletrabalho – percepção sobre o impacto da modalidade na rotina e no desempenho acadêmico;
3. Desafios e oportunidades do teletrabalho – dificuldades enfrentadas e aspectos positivos percebidos;
4. Preparação para o mercado de trabalho – habilidades desenvolvidas e contribuições percebidas para a formação profissional.

As entrevistas foram realizadas mediante agendamento prévio, com duração estimada entre 15 a 33 minutos. A coleta de dados ocorreu por videochamada, via Google Meet, conforme a disponibilidade e preferência dos participantes. Todos os entrevistados foram informados sobre os objetivos da pesquisa e convidados a autorizar a gravação das entrevistas, assegurando a confidencialidade e a integridade dos dados.

Após as gravações em formato MP4, gravadas pelo próprio sistema da Microsoft, os arquivos foram convertidos para MP3 utilizando o site gratuito Online Audio Converter. Em seguida, os áudios foram transcritos com o auxílio da ferramenta gratuita Turbo Scribe. Após a transcrição automática, o conteúdo foi revisado manualmente no Microsoft Word, com a escuta integral das gravações para correção e fidelidade das falas dos entrevistados.

O quadro a seguir apresenta o perfil dos entrevistados, com informações sobre idade, período do curso, tempo de experiência no teletrabalho e regime de trabalho atual:

Quadro 2 – Perfil dos Participantes

Código	Idade	Período do Curso	Tempo no Regime de teletrabalho	Regime Atual
E1	31	8º	5 anos	Teletrabalho
E2	24	2º	3 anos e 4 meses	Teletrabalho
E3	27	9º	4 anos	Híbrido
E4	24	9º	1 ano e 3 meses	Presencial
E5	23	8º	3 anos e 5 meses	Teletrabalho
E6	27	8º	3 anos e 6 meses	Presencial (atualmente em estágio)

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Em seguida, apresenta-se o quadro com a data de realização e a duração das entrevistas, demonstrando a distribuição temporal do processo de coleta:

Quadro 3 - Data e duração das entrevistas.

Código	Data da Entrevista	Duração
E1	27 de agosto de 2025	17 minutos e 46 segundos
E2	02 de setembro de 2025	25 minutos e 25 segundos
E3	03 de setembro de 2025	32 minutos e 18 segundos
E4	09 de setembro de 2025	18 minutos e 17 segundos
E5	10 de setembro de 2025	25 minutos e 33 segundos
E6	30 de setembro de 2025	28 minutos e 48 segundos

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A adoção dessa técnica visa reconhecer os estudantes como protagonistas na construção dos sentidos sobre o teletrabalho, permitindo que suas vozes contribuam diretamente para a compreensão aprofundada do fenômeno em análise.

Roteiro da Entrevista Semiestruturada Aplicada aos Alunos de Administração em Regime de Teletrabalho:

Pontos a serem informados antes da gravação:

- Agradecimento e boas-vindas;
- Reforço do objetivo da entrevista e da pesquisa;
- Garantia de sigilo e anonimato;
- Solicitação para gravação;

Perfil do participante

- Contextualizar o aluno e sua situação atual de trabalho e estudo.
1. Qual a sua idade, período no curso de administração e há quanto tempo estuda na UFERSA?
 2. Você trabalha atualmente em regime de teletrabalho? Há quanto tempo?

3. Qual a carga horária semanal do seu trabalho remoto e das suas atividades acadêmicas?
4. Qual é a função ou atividade principal que você desempenha de forma remota?

Vivência acadêmica e o teletrabalho

- Verificar o impacto direto do teletrabalho na rotina acadêmica.
5. De que maneira o teletrabalho influencia sua rotina de estudos (organização do tempo, aulas, entrega de trabalhos)?
 6. Você sente que sua produtividade acadêmica foi impactada pelo teletrabalho? Pode dar exemplos de momentos em que ela aumentou ou diminuiu?
 7. O teletrabalho trouxe para você mais flexibilidade e autonomia ou mais dificuldades e desorganização? Explique.
 8. Que estratégias você utiliza para equilibrar as demandas do trabalho remoto e as exigências da universidade?
 9. Já aconteceu de você sentir dificuldade em separar momentos de estudo, trabalho e vida pessoal? Como isso afetou sua rotina acadêmica?

Desafios e oportunidades do teletrabalho

- Identificar dificuldades e benefícios percebidos.
10. Quais são os principais desafios que você enfrenta ao conciliar a graduação com o teletrabalho?
 11. Você percebeu algum benefício importante, como a economia de tempo com deslocamento ou a possibilidade de personalizar seu ambiente de trabalho? Como isso afetou sua vida acadêmica?
 12. O teletrabalho influenciou na sua saúde mental, tempo livre ou socialização com colegas e professores? De que maneira?
 13. Alguns estudos apontam que o teletrabalho pode gerar sobrecarga psíquica. Você já sentiu isso? Pode relatar uma situação?
 14. O teletrabalho trouxe para você mais autonomia ou mais isolamento?

Preparação para o mercado de trabalho

- Avaliar a percepção do aluno sobre como o teletrabalho contribui para sua formação profissional.

15. Na sua visão, a experiência com o teletrabalho ajudou a desenvolver habilidades importantes para o mercado de trabalho (como disciplina, organização, uso de tecnologia, autogestão)? Quais?
16. Você se sente mais preparado para lidar com ambientes profissionais remotos ou híbridos após essa experiência? Por quê?
17. De que forma essa vivência pode contribuir para sua trajetória futura no mercado de trabalho?

Finalização da entrevista e comentário aberto

18. Existe algum aspecto da sua experiência com o teletrabalho e a vida acadêmica que você gostaria de acrescentar e que não foi abordado?
19. Que mensagem ou conselho você daria a outros estudantes que também precisam conciliar universidade e teletrabalho?

6. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

6.1 O Perfil dos Entrevistados

O grupo de participantes desta pesquisa é composto por seis estudantes do curso de Administração da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA), matriculados entre o segundo e o nono período. A faixa etária varia entre 23 e 31 anos, caracterizando um perfil adulto-jovem, já inserido no mercado de trabalho e vivenciando de forma concreta os desafios de conciliar o ambiente acadêmico com as demandas profissionais. Todos os entrevistados possuem experiência em regime de teletrabalho, seja de forma atual ou pregressa, com tempo médio de duração entre um ano e cinco anos, demonstrando uma vivência significativa nessa modalidade.

As funções exercidas são diversificadas, mas concentram-se em setores administrativos e de atendimento remoto, evidenciando o vínculo entre as experiências profissionais e o curso em andamento. Entre os cargos mencionados estão funções como atendente e analista, distribuídas em jornadas que variam de 6 a 10 horas diárias, geralmente sob escala 6x1. Essa diversidade de cargas horárias e responsabilidades indica diferentes níveis de autonomia e intensidade laboral, o que impacta diretamente a maneira como cada estudante organiza sua rotina acadêmica e pessoal.

Em comum, todos relataram que o teletrabalho modificou substancialmente a forma de gerir o tempo, o espaço doméstico e as relações interpessoais. A maioria desempenhou suas

atividades a partir de suas próprias residências, utilizando equipamentos tecnológicos e sistemas corporativos para execução de tarefas, o que aproxima suas experiências das descritas por Menezes et al. (2022), que observaram em servidores públicos o desenvolvimento de novas estratégias de autogestão e disciplina no contexto remoto. O perfil dos participantes, portanto, revela sujeitos que vivenciam a complexa transição entre o papel de estudante e trabalhador, enfrentando as ambivalências do teletrabalho enquanto constroem sua trajetória acadêmica e profissional.

6.2 O Teletrabalho e a Vivência Acadêmica

As narrativas dos participantes evidenciam que o teletrabalho exerce influência direta sobre a rotina acadêmica, afetando desde a organização do tempo até a percepção de produtividade e bem-estar. De modo geral, os discursos revelam uma dualidade entre os benefícios da flexibilidade e os desafios impostos pela sobreposição de espaços e funções. Essa tensão é coerente com as análises de Matias et al. (2023), que apontam que, embora o regime remoto proporcione maior autonomia e capacidade de planejamento, ele também intensifica as fronteiras entre trabalho e vida pessoal, comprometendo a qualidade da vivência acadêmica e o equilíbrio mental.

Em muitos relatos, o teletrabalho foi descrito como uma alternativa favorável para otimizar o tempo, principalmente pela eliminação do deslocamento diário. Um dos participantes destacou que “por estar em casa, não perco tempo indo e voltando do trabalho, consigo chegar mais descansado para as aulas” (E4), expressão que sintetiza a percepção de conforto e praticidade trazida pelo trabalho remoto. Nessa mesma direção, outros complementaram esse ponto ao relatar ganhos concretos na rotina. Para E3, “como eu já estava em casa, eu conseguia adaptar melhor minha rotina, meu tempo (...) eu ganhava tempo, diferente de trabalhar presencial”. O mesmo participante ainda acrescenta que conseguia “agendar uma consulta para 20 minutos após o expediente, por conta da flexibilidade de já estar em casa”. Já E1 reforça que sua carga horária reduzida favorece o estudo: “eu consigo ter um tempo disponível para estudo”.

Além disso, há ainda quem considere as pausas como oportunidade estratégica, como afirmou E1: “eu consigo usar minhas pausas para me organizar, tomar banho, me vestir, algo que não seria possível se eu estivesse no presencial”. E2 afirma que, por iniciar o expediente às 11h10, “durante o dia eu conseguia dividir o tempo entre atividades domésticas e acadêmicas e usava as pausas para cuidados pessoais, coisa que no presencial eu não

conseguiria”. Para outros, a flexibilidade possibilitou inclusive cursar disciplinas que seriam inviáveis no modelo presencial, como relata E4: “foi algo que me favoreceu até para cursar uma matéria à tarde que eu só consegui cursar porque estava no home office. No presencial eu não teria conseguido. Então, para mim, foi positivo e deu flexibilidade.”

Contudo, ao lado das percepções positivas, surgem experiências marcadas por exaustão e dificuldades de concentração, sendo a ausência de fronteiras claras entre o tempo de trabalho e o tempo de estudo um dos principais desafios enfrentados. Para o entrevistado E2, a otimização da rotina foi o principal ponto positivo “consigo organizar a manhã entre atividades domésticas e acadêmicas”, o que contrasta com a sensação de continuidade sentida por outros participantes. E6 evidenciou esse problema ao dizer que “quando passei a trabalhar das 9h50 às 18h, ficou bem mais complicado porque eu chegava muito em cima da hora da aula”. Do mesmo modo, para E4, o desgaste afeta diretamente o desempenho: “chegar cansado depois de passar o dia todo em frente ao computador torna mais difícil se concentrar para estudar à noite”.

Situação semelhante é relatada por E6, que descreve períodos de intensa sobrecarga: “tinha períodos no ano em que o fluxo de ligações ficava muito alto. Era estressante e até as pausas não davam descanso. Chegar cansado assim para prova ou apresentação era muito exaustivo. Então nesses momentos minha produtividade caía sim.” Da mesma forma, E5 enfatiza a limitação que o desgaste impõe: “eu não tenho tempo para estudar de verdade. Eu só consigo fazer as atividades obrigatórias, mas não consigo pesquisar, ler mais, aprofundar. Então fico limitada.”

A gestão do tempo emerge como elemento central nas experiências dos discentes. Para alguns, o regime remoto favoreceu a conciliação das demandas acadêmicas, permitindo planejar os estudos em horários mais flexíveis. E5 relatou essa vivência: “eu usava a manhã para estudar, para organizar o dia, para fazer minhas coisas”, percepção que reforça a possibilidade de redistribuir atividades e, em determinados contextos, potencializar o rendimento acadêmico. Entretanto, a mesma participante também revela o limite dessa flexibilidade quando submetida a jornadas prolongadas: “não tenho tempo de estudar durante a semana, só finais de semana”. Essa ambivalência demonstra que, quando as condições laborais não são equilibradas, o teletrabalho deixa de ser um facilitador para se tornar um entrave à aprendizagem.

Outro ponto relevante diz respeito ao fato de que o tempo livre conquistado nem sempre se traduz em disponibilidade cognitiva ou emocional para o estudo. Como afirmou E6, períodos de alta demanda tornavam a rotina mentalmente exaustiva: “tinha períodos no ano em que o fluxo de ligações ficava muito alto (...) chegar cansado assim para prova ou apresentação era muito exaustivo”. Situação semelhante aparece no relato de E5, que, apesar de reconhecer a vantagem da modalidade, diz que só consegue “fazer as atividades obrigatórias, mas não consigo pesquisar, ler mais, aprofundar”. Esses depoimentos dialogam com Matias et al. (2023), que apontam que o cansaço mental e o excesso de telas comprometem o rendimento e a motivação para atividades intelectuais.

Além dessas questões, a dificuldade de separação entre os ambientes de estudo, trabalho e vida pessoal. A sobreposição de espaços cria tensões que interferem no desempenho e no bem-estar dos estudantes. E4 exemplificou isso ao afirmar que “a família não entende que estou trabalhando, acham que posso resolver qualquer coisa a qualquer hora”. A mesma situação aparece no relato de E1: “minha mãe, irmã ou até meu pai precisa passar ou falar comigo... isso acaba influenciando sim”. Para alguns, a ausência de limites afeta inclusive o equilíbrio emocional. E4 destacou: “chegou a me afetar emocionalmente (...) a ponto de eu querer sair do cargo”. Esses relatos reforçam o que descrevem Borgman et al. (2022), ao apontar que a falta de delimitação física intensifica as pressões emocionais no contexto remoto.

Apesar das dificuldades, muitas estratégias de adaptação emergem nas entrevistas, revelando agência e autonomia. Alguns participantes recorreram a ferramentas de organização, como afirmou E2: “utilizo o Google Agenda e ferramentas de inteligência artificial para organizar minha rotina”. Outros criaram limites pessoais, o E4, por exemplo, relatou que “depois que acabava a jornada, eu não fazia mais nada do trabalho”. E6 buscou otimizar pequenas brechas da rotina: “usava o horário de almoço para estudar”. Essas práticas confirmam apontamentos de Menezes et al. (2022), que destacam a importância da autogestão e da autonomia para equilibrar demandas no teletrabalho.

Os impactos na vivência acadêmica não se limitam ao tempo de estudo. Diversos entrevistados relataram a dificuldade de participar de atividades extracurriculares devido à rigidez dos horários laborais. E3 narrou: “não consegui ir a uma visita técnica porque era em outro município e o dia seria todo de expediente”. E5 também vivenciou limitações: “muitos eventos eu não consegui ir porque eram no período da manhã (...) e não costumam liberar”.

Esses depoimentos convergem com Matias et al. (2023), que identificam a perda de vivências coletivas como um dos efeitos do teletrabalho sem flexibilização institucional.

Por outro lado, parte dos estudantes reconhece que o teletrabalho contribuiu para o amadurecimento pessoal e para o desenvolvimento de competências valorizadas no mercado. E1, por exemplo, destaca que a experiência foi melhor do que o trabalho presencial que já havia vivido: “para mim, é bem melhor”. E3 reforça o ganho em autonomia: “esse regime trouxe autonomia e flexibilidade dos meus horários”. Já E6 aponta ganhos práticos: “trouxe mais conforto porque eu não precisava me deslocar”. Essas percepções se aproximam do que Borgman et al. (2022) definem como “aprendizado adaptativo”, no qual os desafios do regime remoto impulsionam o desenvolvimento de novas competências.

Dessa forma, as análises revelam que o teletrabalho impacta a vivência acadêmica dos estudantes de forma multifacetada. Os benefícios da flexibilidade e da economia de tempo coexistem com os desafios da sobrecarga, do isolamento e da falta de fronteiras claras entre os papéis sociais. A vivência descrita pelos participantes confirma que o teletrabalho, embora seja uma modalidade que pode favorecer a continuidade da formação universitária, requer apoio institucional e estratégias de equilíbrio pessoal para que não se torne um fator de exaustão. Assim como apontam Borgman et al. (2022) e Matias et al. (2023), o desafio não está apenas na execução do trabalho remoto, mas na construção de condições que permitam aos indivíduos preservarem o bem-estar e a aprendizagem em meio à dinâmica intensificada do cotidiano digital.

6.3 Desafios, Oportunidades e a Saúde no Teletrabalho

A partir das experiências compartilhadas pelos estudantes, observa-se que o teletrabalho é marcado por uma forte ambivalência: ao mesmo tempo em que amplia a autonomia e oferece novas possibilidades de organização, também intensifica a sobrecarga física, cognitiva e emocional. Nesse cenário, ao deslocar o trabalho para dentro do ambiente doméstico, essa modalidade transforma profundamente as fronteiras entre vida acadêmica, laboral e pessoal, exigindo dos estudantes um esforço permanente de adaptação.

Entre os desafios mais recorrentes dizem respeito às dificuldades de conciliar as demandas da graduação com os ritmos do teletrabalho. Para alguns estudantes, a sobrecarga aparece na forma de incompatibilidade de horários. A entrevistada E1 relatou que “a dificuldade vai surgir caso eu precise trocar meu horário (...) se eu precisar trocar, isso irá impactar”, mostrando que, embora seu turno atual não prejudique os estudos, qualquer

mudança pode comprometer seu rendimento acadêmico. Já E3 descreve um cenário de exaustão cognitiva: “o trabalho não era de cansaço físico, mas era de cansaço mental... muitas vezes, quando tinha uma semana de prova e o trabalho era estressante, eu acabava tendo dificuldade em estudar, apresentar trabalhos e seminários”. Outros estudantes reforçam esse peso psicológico, como E4, que afirmou ter enfrentado “a principal dificuldade de conciliar dois ambientes pesados emocionalmente: o início da faculdade e o teletrabalho, que também me sobrecarregava”. E5 complementa ao destacar que “quando a carga horária é muito grande, fica difícil estudar, participar de eventos, de viagens do curso. Não tem tempo”. Para E6, a dificuldade surge sobretudo na participação de atividades extracurriculares: “no teletrabalho não tem como fazer hora extra antes para compensar”.

Esses relatos dialogam diretamente com Matias et al. (2023), que evidenciam como o trabalho remoto intensifica a percepção de tempo comprimido, reduz a capacidade de recuperação emocional e aumenta o acúmulo de funções, fenômeno igualmente observado na vivência dos estudantes entrevistados.

Outra dimensão crítica observada nas narrativas diz respeito ao cansaço prolongado e à fadiga digital. A rotina de permanecer longas horas diante das telas, sem intervalos suficientes, é mencionada de forma recorrente. “Ficar o dia inteiro no computador e depois assistir aula ou estudar é muito cansativo”, afirmou E4. E1 reforça o esgotamento ao relatar que “às vezes termino o expediente e já começo a fazer trabalhos da faculdade, nem parece que mudei de atividade”. Essas falas refletem a “fadiga do tempo estendido” discutida por Bridi, Tropa e Vazquez (2024), caracterizada pela dissolução das pausas e pelo aumento constante da carga de atenção, resultando em um estado de cansaço permanente.

Além do desgaste físico e cognitivo, a sobrecarga psíquica aparece associada às dificuldades de infraestrutura e à multiplicidade de responsabilidades familiares. E3 descreveu um episódio emblemático: “tive que dar assistência ao meu pai doente e realizar as demandas do trabalho... quando terminei a jornada, foi aquele alívio, porque o dia sugou minha sanidade mental”. E4 relatou momentos de exaustão extrema no setor massivo: “cheguei a chorar no computador quando fiquei dias recebendo ligações sem pausa”. E5 descreve sintomas físicos recorrentes: “sinto dores de cabeça, desgaste, cansaço... parece que as pausas não são suficientes para realmente descansar”. Esses relatos reforçam os achados de Oliveira e Mill (2024) sobre a “hibridização do lar”, situação em que o ambiente doméstico é simultaneamente espaço de cuidado, estudo e trabalho, tornando-se fonte de tensão e desgaste.

No âmbito emocional, o isolamento se destaca como um dos efeitos mais marcantes do teletrabalho. E3 afirma que, com a migração para o home office, “me distanciei de colegas, amigos... quando voltei à empresa, não conhecia mais ninguém”. E2 reforça o impacto da solidão: “sou uma pessoa que gosta de interação... ficar sentada todos os dias dentro do quarto me deixa esgotada”. Para E6, as relações interpessoais tornaram-se mínimas: “tinha pouco contato com colegas; as reuniões eram esporádicas”. Essa perda de convivência é um elemento que Borges (1999) já identificava como fragmentação da experiência de trabalho, resultado da ausência de vínculos simbólicos e de reconhecimento coletivo.

Essa sensação de afastamento social também influencia a construção identitária dos estudantes. E5 sintetiza esse sentimento ao dizer: “não tem networking, não tem contato humano... no presencial você cria laços, no teletrabalho não”. E4 observa que a modalidade a deixou “mais recuada, mais quieta... até perdi o jeito comunicativo”, evidenciando impactos subjetivos profundos. Essas experiências revelam que o trabalho remoto, embora ofereça autonomia, também enfraquece os espaços de socialização e pertencimento, comprometendo o bem-estar emocional dos estudantes.

Por outro lado, o teletrabalho também oferece oportunidades importantes. A economia de tempo e de deslocamento foi um dos benefícios mais citados. E1 narra que, após sair do regime presencial, “isso me ajudou muito na questão do deslocamento e do planejamento com alimentação”. E2 destaca a vantagem econômica: “economicamente também é um benefício, pois eu não tenho transporte... no teletrabalho, não tenho esse gasto”. E3 enfatiza a comodidade: “eu consegui realizar cronogramas que no presencial não conseguiria... já estava em casa para consultas médicas, por exemplo”. E4 destaca que a economia de tempo a deixava mais descansada para a faculdade: “não precisar se deslocar todos os dias economizava muito tempo e me deixava mais descansada”. Benefícios semelhantes são mencionados por E5 e E6, que apontam segurança, comodidade e maior capacidade de organização.

Além disso dos aspectos práticos, a autonomia aparece como elemento significativo na experiência de alguns estudantes. E3, por exemplo, afirmou que o teletrabalho lhe permitiu viajar com a família sem prejuízo às atividades: “eu poderia trabalhar de outra cidade, isso foi um ganho importante”. E6 também reconhece essa dupla dimensão: “tinha isolamento, mas tinha autonomia, porque eu resolvia coisas da faculdade quando estava disponível”. Para alguns, como E1, essa autonomia se manifesta no ritmo pessoal: “conseguir trabalhar de casa

e ter auxílio de internet foi um ponto positivo”. Esses relatos reforçam as análises de Mozzato e Grzybovski (2011), que reconhecem o trabalho como um espaço de aprendizagem reflexiva, no qual o indivíduo desenvolve competências de autogestão, responsabilidade e amadurecimento diante dos desafios cotidianos.

Dessa maneira, embora o teletrabalho apresente oportunidades de desenvolvimento pessoal, ele também impõe tensões importantes entre liberdade e exaustão, autonomia e solidão. As experiências demonstram que essa modalidade não se reduz a um arranjo técnico, mas constitui uma vivência humana complexa, marcada por sentimentos contraditórios e por um processo contínuo de adaptação. Ao mesmo tempo em que amplia possibilidades e flexibiliza rotinas, exige autocuidado e gestão emocional que contemplem os limites da saúde física e mental dos estudantes. Assim, o teletrabalho se configura como um território de desafios profundos, mas também de aprendizado e construção de novas competências para enfrentar as demandas contemporâneas do viver e trabalhar.

6.4 A Contribuição do Teletrabalho para o Futuro Profissional

A experiência do teletrabalho, ao ser incorporada à rotina acadêmica dos estudantes, configurou-se como um espaço formativo que ultrapassa a dimensão técnica do trabalho e se estende ao desenvolvimento pessoal e profissional. As falas evidenciam que, ao lidarem com as exigências da modalidade remota, os discentes aprenderam a organizar melhor o tempo, a definir prioridades e a lidar com a responsabilidade individual de suas tarefas. Além disso, alguns apontaram que a experiência exigiu autonomia para lidar com demandas inesperadas. Como destacou uma estudante: “Aprendi a organizar meu tempo e a lidar com sistemas de forma independente, já que nem sempre temos suporte imediato do supervisor” (E1).

Nesse mesmo sentido, o entrevistado E2 destacou a importância das competências de adaptação e organização no mercado: “Contribui bastante. Hoje o mercado valoriza flexibilidade e adaptação. O teletrabalho me ensinou a lidar com mudanças rápidas em sistemas e procedimentos, além de melhorar minha capacidade de organização e flexibilidade maior do que o presencial.” (E2), enquanto outro complementou: “precisei aprender a planejar meus horários e cumprir prazos, porque ninguém ficava cobrando de perto” (E4). Outro participante acrescentou: “desenvolvi muita paciência e resiliência, porque no remoto a gente tem que resolver muita coisa sozinho” (E5). Assim, essas declarações expressam a internalização de práticas de autogestão, competência cada vez mais valorizada no mercado de trabalho contemporâneo. Conforme observam Silva e Amaral (2024), a autonomia e a

disciplina desenvolvidas em ambientes digitais são elementos essenciais da nova configuração produtiva, na qual o profissional deve ser capaz de gerir seu próprio desempenho sem depender de controle presencial.

Outro aspecto recorrente nas entrevistas refere-se ao desenvolvimento das competências das comunicacionais e tecnológicas. O uso cotidiano de plataformas digitais, reuniões virtuais e ferramentas colaborativas foi descrito pelos entrevistados como um fator de aprendizado prático e de aprimoramento interpessoal. “No começo eu ficava nervosa para falar nas reuniões, mas com o tempo fui me acostumando e hoje já consigo me expressar melhor” (E3), relatou uma estudante, ao que outro acrescentou: “aprendi a usar várias ferramentas de reunião e compartilhamento que antes eu nem conhecia” (E1). Outra participante reforçou: “a comunicação no telemarketing é muito específica, e isso me ajudou bastante a melhorar minha clareza e objetividade” (E4). Dessa forma, essas experiências ilustram o que Reis, Gomes-Souza e Pantoja (2024) identificam como o processo de ampliação das competências comunicacionais mediadas pela tecnologia, em que o contato virtual se torna uma oportunidade para desenvolver clareza, objetividade e adaptabilidade. Consequentemente, o teletrabalho não apenas exigiu dos estudantes novas formas de comunicação, mas também os preparou para interações em ambientes profissionais híbridos e digitais, característica cada vez mais presente nas organizações.

Além desses aprendizados, outro ponto relevante nas falas é a percepção do teletrabalho como prática de aprendizado experiencial, que possibilitou o desenvolvimento de iniciativa, responsabilidade e autonomia. “Como eu tinha que resolver tudo sozinho, aprendi a ter mais iniciativa e não esperar ordens” (E5), destacou um participante. Outro reforçou esse sentimento ao dizer que “com o teletrabalho, aprendi a tomar decisões rápidas e a lidar com imprevistos” (E6). Uma estudante ainda acrescentou: “passei a ser mais autossuficiente, porque às vezes precisava resolver problemas técnicos sozinha” (E6). Tais declarações refletem a lógica do “aprender fazendo”, conceito discutido por Taschetto e Froehlich (2019), segundo os quais o conhecimento adquirido pela prática é um fator determinante para a formação profissional no campo da Administração. Nesse sentido, o teletrabalho transforma-se em um espaço de aprendizagem ativa, onde o estudante vivencia situações reais de gestão, resolução de problemas e tomada de decisão, consolidando competências que dificilmente seriam desenvolvidas apenas no ambiente acadêmico.

Além disso, a análise das entrevistas também evidencia que o teletrabalho ampliou a percepção de preparo para o mercado de trabalho. Ao enfrentarem desafios como a autogestão e a necessidade de cumprir metas a distância, os estudantes passaram a sentir-se mais confiantes em relação à futura inserção profissional. “O teletrabalho me mostrou que eu consigo dar conta das coisas e cumprir meus compromissos mesmo sem supervisão direta” (E4), afirmou uma das participantes. Outro estudante observou: “aprendi a lidar com pressão dentro de casa, mesmo com coisas acontecendo ao meu redor” (E3). Já outro destacou: “me sinto preparado para ambientes híbridos porque trabalhei muitos anos no remoto” (E3). Essas percepções dialogam com os resultados de Menezes et al. (2022), que apontam o teletrabalho como um contexto favorável ao desenvolvimento de competências autônomas e de resiliência, fortalecendo o senso de responsabilidade e a capacidade de adaptação dos indivíduos. Portanto, a experiência remota contribui para a formação de profissionais mais flexíveis e conscientes de suas potencialidades, capazes de responder às demandas de um mercado em constante transformação.

Por fim, as falas dos participantes indicam que, apesar das dificuldades iniciais, o teletrabalho deixou como legado uma postura mais madura e reflexiva diante dos desafios profissionais. “Foi difícil no começo, mas aprendi a lidar com mudanças repentinas e a manter a calma” (E1), relatou um estudante, enquanto outro afirmou: “essa experiência me ajudou a entender como é importante ter equilíbrio e saber lidar com a pressão” (E3). Outro participante complementou esse entendimento ao dizer: “hoje eu vejo que disciplina e rotina são essenciais para qualquer área profissional, e o teletrabalho me ensinou isso na prática” (E6). Essas experiências se conectam às observações de Matias et al. (2023), que, ao analisarem o impacto do trabalho remoto no contexto universitário, identificaram que a exposição a situações adversas pode gerar processos de fortalecimento emocional e de desenvolvimento de competências de enfrentamento. Assim, o teletrabalho proporcionou aos estudantes não apenas o domínio de ferramentas e rotinas profissionais, mas também o aprendizado sobre si mesmos, sobre os limites do próprio desempenho e sobre a importância do equilíbrio entre produtividade e bem-estar.

Em suma, o teletrabalho, ao integrar o cotidiano acadêmico dos estudantes de Administração, revelou-se um importante instrumento de preparação para o futuro profissional. As experiências relatadas demonstram que essa modalidade, ao mesmo tempo em que desafia os limites pessoais e institucionais, possibilita a aquisição de habilidades indispensáveis ao novo mundo do trabalho como a autogestão, a comunicação digital, a

adaptabilidade e a resiliência. Dessa forma, a vivência do teletrabalho não apenas influencia a formação acadêmica, mas também molda atitudes e competências que acompanharão esses futuros profissionais ao longo de suas trajetórias no mercado contemporâneo.

6.5 Finalização das Entrevistas e Comentários Abertos

As considerações finais das entrevistas evidenciaram que a vivência do teletrabalho pelos estudantes do curso de Administração foi marcada por um conjunto de aprendizados, desafios e reflexões profundas. Mais do que uma experiência profissional, o teletrabalho se mostrou um processo formativo, que mobilizou aspectos cognitivos, emocionais e sociais. De forma geral, as falas revelaram percepções convergentes sobre a importância da organização, da disciplina e da autonomia, mas também trouxeram divergências quanto ao impacto dessa modalidade na saúde mental e na rotina acadêmica, mostrando que o significado do teletrabalho é múltiplo e condicionado às vivências individuais de cada discente.

No que diz respeito às experiências positivas, o relato de E1 mostrou que o teletrabalho foi compreendido como uma experiência essencial para o crescimento profissional e pessoal. Ele afirmou que “Olha, no caso, eu gostaria de falar a respeito que me auxiliou bastante, contribuiu para minha formação e que com certeza com o teletrabalho, eu consegui administrar da melhor forma essa questão da minha formação.” (E1). Essa mesma compreensão emergiu na fala de E4, que reforçou: “Me auxiliou bastante, contribuiu muito para minha formação.” (E4). Já outros participantes, como E2 e E5, indicaram que não tinham mais elementos a acrescentar, sinalizando que a experiência foi clara e objetiva em suas trajetórias. De forma complementar, E2 destacou anteriormente que “Diria que é uma ótima oportunidade, principalmente pela carga horária reduzida em relação a empregos tradicionais. O teletrabalho tem mais pontos positivos, e para quem estuda, é uma forma de conciliar sem grandes prejuízos.” (E2), reforçando que o regime foi uma oportunidade de conciliação. Em síntese, essas falas indicam que o êxito no teletrabalho depende menos das condições externas e mais da capacidade individual de organizar o tempo e definir prioridades, percepção que converge com Silva e Amaral (2024), ao tratarem a autogestão como uma competência fundamental em contextos flexíveis e digitais.

Por outro lado, outros participantes destacaram as limitações e desgastes que o teletrabalho pode gerar. E3 observou que “é preciso saber parar e cuidar da mente, porque o teletrabalho pode consumir a gente se não houver limite” (E3), trazendo à tona a dimensão emocional do processo e o risco de sobrecarga psicológica. Em seu comentário final, reforçou ainda que “Não, acredito que foi isso mesmo.” (E3), sugerindo que os aspectos já

mencionados durante a entrevista eram suficientemente representativos da sua experiência. Esse posicionamento contrasta com a visão mais pragmática de E1 e E2, ao enfatizar que a produtividade só é sustentável quando acompanhada de cuidado e pausa. E4 complementou esse olhar ao afirmar que “essa experiência ensina muito sobre responsabilidade e maturidade, mesmo quando a vontade é de desistir” (E4), reconhecendo que o aprendizado no teletrabalho é construído também a partir da dificuldade. Assim, enquanto alguns estudantes destacaram os ganhos em autonomia e eficiência, outros enfatizaram os impactos na saúde mental e a necessidade de equilíbrio, o que demonstra que o teletrabalho, embora formativo, pode ser um espaço de tensão entre a busca por resultados e o bem-estar pessoal.

Apesar dessas diferenças, as percepções convergem para a compreensão de que o teletrabalho exige uma postura ativa e consciente. As narrativas mostram que a flexibilidade, frequentemente vista como um benefício, pode se transformar em armadilha quando não há gestão adequada do tempo e dos limites pessoais. O ambiente doméstico, antes sinônimo de conforto, também se tornou um espaço de pressão e solidão para alguns estudantes. Como observam Bridi, Tropia e Vazquez (2024), a dissolução das fronteiras entre as esferas da vida é um dos maiores desafios do trabalho remoto, e isso se refletiu claramente nas vivências dos discentes entrevistados.

Ao final das entrevistas, os participantes também foram convidados a deixar conselhos e recomendações para outros estudantes que trabalham ou pretendem ingressar no regime de teletrabalho. Esses conselhos traduzem a sabedoria prática e emocional construída ao longo da experiência. E5 destacou que “foi uma vivência importante, porque me ensinou a tomar decisões e resolver problemas sozinha, sem depender de supervisão constante” (E5). Já E6 reforçou a importância do equilíbrio ao afirmar que “Equilibrem tudo para não entrar em burnout. Não deixem que um lado destrua o outro. Vida pessoal, acadêmica e profissional precisa coexistir.” (E6). Esses conselhos revelam que, apesar de trajetórias distintas, os entrevistados convergem na defesa do autoconhecimento como ferramenta central para enfrentar o teletrabalho.

Os conselhos deixados pelos estudantes refletem tanto convergências quanto nuances distintas sobre como lidar com o teletrabalho. Enquanto E2 defende o planejamento e a disciplina, E3 alerta para a importância de avaliar se o teletrabalho realmente agrega à formação, dizendo: “se for só por necessidade financeira [...] a pessoa deve repensar se vale a pena está perdendo tempo com esse tipo de trabalho” (E3). Já E5 sugere estratégias práticas como “organizem os horários no papel”, enquanto E1 e E4 reforçam o valor da organização do ambiente para separar vida pessoal e profissional. Essa diversidade de perspectivas mostra

que não há fórmula única: o teletrabalho pode ser oportunidade de crescimento, mas também risco de sobrecarga, dependendo das condições de cada estudante.

De modo geral, as afirmações dos entrevistados expressam um aprendizado coletivo sobre a relação entre trabalho, estudo e cuidado. As experiências vividas os ensinaram que o sucesso no teletrabalho não está apenas em “dar conta de tudo”, mas em reconhecer quando é preciso parar, reorganizar-se e buscar apoio. Essa percepção aproxima-se da visão de Mozzato e Grzybovski (2011), para quem o trabalho constitui um espaço de aprendizagem reflexiva, no qual os desafios cotidianos se transformam em oportunidades de amadurecimento. Nesse sentido, os conselhos deixados pelos discentes traduzem justamente essa lógica: recomendam paciência, empatia consigo mesmos e flexibilidade diante das dificuldades, lembrando que cada rotina é única e que a produtividade precisa caminhar junto ao bem-estar.

Em síntese, as falas dos seis entrevistados revelam que o teletrabalho é uma experiência paradoxal, que pode gerar tanto desenvolvimento quanto desgaste. Ele oferece liberdade e autonomia, mas exige autogestão e maturidade; amplia oportunidades, mas cobra limites. A conciliação entre estudo e trabalho remoto, como afirmaram os próprios discentes, é possível, desde que haja organização, autocuidado e compreensão de que o aprendizado vai além das tarefas executadas, ele está também nas pausas, nas dificuldades e nas reflexões que delas surgem. Assim, as vozes desses estudantes ecoam como um conselho coletivo: o teletrabalho pode ser uma ponte para o crescimento, desde que o estudante aprenda a atravessá-la com equilíbrio, consciência e humanidade.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como propósito analisar o impacto do teletrabalho na vivência acadêmica dos alunos do curso de Administração da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA). Com base em toda a análise realizada e na triangulação dos dados, a pesquisa conseguiu alcançar plenamente o objetivo geral e os objetivos específicos propostos. Partimos da compreensão de que essa modalidade de trabalho, consolidada após a pandemia da COVID-19, passou a fazer parte da rotina de muitos estudantes que conciliam as exigências do ensino superior com atividades profissionais. O estudo buscou responder à questão central: De que maneira o teletrabalho influencia a vivência acadêmica desses discentes?, adotando uma abordagem qualitativa e exploratória, fundamentada em seis entrevistas semiestruturadas. A partir da análise de conteúdo das narrativas, foi possível apreender como o teletrabalho afeta a produtividade, a saúde, as relações sociais e a

preparação profissional, configurando-se como uma experiência complexa e multifacetada, permeada por desafios e aprendizados.

Os resultados revelaram que o teletrabalho produziu efeitos paradoxais na rotina dos estudantes. Por um lado, a flexibilidade e a autonomia despontaram como benefícios recorrentes, possibilitando melhor gestão do tempo, eliminação do estresse de deslocamento e organização mais eficiente das atividades acadêmicas e pessoais. Essa percepção positiva reforça o potencial do teletrabalho como ferramenta de adaptação em contextos de múltiplas demandas. Por outro lado, o regime remoto impôs a sobreposição das esferas profissional, acadêmica e pessoal, transformando o lar em um espaço de pressão e exigindo dos discentes um elevado grau de autogestão e disciplina para equilibrar as diferentes responsabilidades. Constatou-se, assim, que a flexibilidade é acompanhada de uma exigência constante de organização e autocontrole, que nem sempre é fácil de sustentar no cotidiano.

Ao tratar da saúde e da socialização, os depoimentos evidenciaram as pressões psicológicas e as dificuldades emocionais impostas pela modalidade. A ausência de fronteiras claras, somada à longa permanência diante de telas, resultou em sintomas de cansaço, dispersão e exaustão contínua, um fenômeno associado à intensificação das jornadas no trabalho remoto (Bridi, Tropic e Vazquez, 2024). Além disso, o isolamento social e a falta de interações presenciais com colegas e professores geraram sentimentos de solidão e distanciamento, enfraquecendo o senso de pertencimento acadêmico. Contudo, essa mesma experiência levou os estudantes a desenvolverem maior consciência sobre a importância do autocuidado e do equilíbrio entre desempenho e bem-estar, reforçando que a produtividade sustentável requer pausas e atenção à saúde emocional.

No que se refere à preparação profissional, a pesquisa demonstrou que o teletrabalho contribuiu de forma significativa para a formação dos estudantes de Administração. A vivência remota exigiu a adoção de práticas autônomas de trabalho e tomada de decisão, promovendo o desenvolvimento de competências-chave valorizadas no mercado, como autogestão, disciplina, proatividade e domínio das tecnologias da informação e comunicação. Muitos afirmaram sentir-se mais preparados para atuar em ambientes híbridos e digitais, consolidando aprendizados práticos e emocionais essenciais para a inserção profissional no contexto pós-pandêmico.

As contribuições desta pesquisa se desdobram em duas dimensões. No campo acadêmico, o estudo amplia a compreensão sobre o teletrabalho a partir da perspectiva discente, um sujeito ainda pouco explorado na literatura, oferecendo um olhar inovador sobre

a conciliação entre estudo e trabalho no ensino superior. As descobertas evidenciam a importância de reconhecer as particularidades e os desafios enfrentados por esses estudantes. Apesar da relevância dos resultados alcançados, a pesquisa apresenta limitações que merecem ser reconhecidas. A principal limitação refere-se ao número reduzido de participantes ($n=6$), o que se explica por se tratar de uma amostra de conveniência, composta pelos alunos que aceitaram voluntariamente contribuir com o estudo. Tal característica impossibilita a generalização dos resultados para todo o corpo discente. Além disso, a escassez de estudos recentes sobre o tema, voltados à realidade discente, dificultou comparações mais amplas. No entanto, essas limitações não diminuem a importância da pesquisa; ao contrário, reforçam sua contribuição enquanto registro atual e significativo de uma experiência ainda em transformação. Recomenda-se, portanto, que estudos futuros ampliem o número de participantes e explorem diferentes métodos, como pesquisas quantitativas ou comparativas entre cursos e instituições, incluindo a perspectiva de docentes e gestores acadêmicos para uma compreensão mais abrangente.

Portanto, a análise demonstra que o teletrabalho, para os estudantes de Administração da UFERSA, transcende a mera modalidade laboral, configurando-se como um potente agente de transformação e amadurecimento. Se, por um lado, ele fomenta o desenvolvimento de competências gerenciais vitais para o mercado pós-pandemia, como autogestão e proatividade, por outro, exige uma nova e constante negociação com os limites pessoais, impondo desafios à saúde mental e à socialização. A principal lição deste estudo reside na revelação de que a conciliação efetiva entre estudo e trabalho remoto não é um problema de logística, mas sim um profundo processo de autoconhecimento. Em última instância, o desafio é adaptar-se sem perder de vista o essencial: a preservação do bem-estar, da convivência e do sentido de propósito que torna o aprendizado verdadeiramente significativo.

REFERÊNCIAS

- ALBORNOZ, Suzana. **O que é trabalho**. 2017. Disponível em: <https://brito964.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/06/o-que-c3a9-trabalho-suzana-alborno.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2025.
- AMADOR, Fernanda Spanier; ROCHA, Cháris Telles Martins da. **Teletrabalho e suas repercussões nas relações de trabalho**. *Cadernos EBAPE.BR*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, jan. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/xdbDYsyFztnLT5CVwpxGm3g/>. Acesso em: 14 jan. 2025.
- BARBOSA, F. B. S. **A regulamentação jurídica do teletrabalho**. *Horizonte Científico*, v. 4, n. 2, p. 1-22, 2010. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/horizontecientifico/article/view/4317> . Acesso em: 25 de junho de 2025.
- BERNARDINO, André Fernandes; CARNEIRO, Jaciara; ROGILIO, Karina De Déa; KATO, Heitor Takashi. Teletrabalho e Gestão de Recursos Humanos: análise em uma organização de tecnologia da informação. In: ENCONTRO DE ADMINISTRAÇÃO DA INFORMAÇÃO – ENADI, 2., 2009, Recife. Anais [...]. Recife: ENADI, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/303445979_Teletrabalho_e_Gestao_de_Recursos_Humanos_Analise_em_uma_Organizacao_de_Tecnologia_da_Informacao_O_teletrabalho_o_u_homeoffice_vem_sendo_adotado_no_Brasil_por_empresas_em_expansao_que_buscam_surprir_a . Acesso em: 20 fev. 2025.
- BORGES, Livia de Oliveira. **As concepções do trabalho: um estudo de análise de conteúdo de dois periódicos de circulação nacional**. *Revista de Administração Contemporânea*, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 81–107, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/cpQKTgFDHjshGRNzszNH7df/?lang=pt>. Acesso em: 26 jan. 2025.
- BORGMAN, Angela Maria; LIMA, Igor Gabriel; MAY, Aparecida Mendes; SIMÃO, Pamela Christina Fernandes. **Teletrabalho no setor público: estudo de caso sobre os desafios enfrentados por servidores**. *Revista Gestão em Foco*, [S. l.], n. 14, 2022. Disponível em: <https://revistagestaoemfoco.com.br/index.php/revista/article/view/412>. Acesso em: 17 fev. 2025.
- BRIDI, Maria Aparecida; TROPÌA, Patrícia Pereira de Queiroz; VAZQUEZ, Pedro Fernando Rengifo. **Trabalho, saúde e resistência: reflexões para o debate sobre as transformações**

do trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 49, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/7QPdCbKw7MmvgccM4dJRxCp/>. Acesso em: 24 jan. 2025.

BRITO, Cristiane Modesto de; SILVA, Paulo Henrique Tavares da. **Teletrabalho: uma releitura do conceito de organização do trabalho na sociedade do desempenho, no contexto da pandemia.** *Revista Direito e Desenvolvimento*, João Pessoa, v. 12, n. 2, p. 102-120, jul./dez. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/direitodesenvolvimento/article/view/61071>. Acesso em: 10 fev. 2025.

CARDANO, Mario. **Manual de pesquisa qualitativa.** 1. ed. Porto Alegre: Penso, 2018. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/155404>. Acesso em: 28 maio 2025.

DEMO, Pedro. **Metodologia científica em ciências sociais.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 1995. Disponível em: https://ufrb.edu.br/educacaodocampocfp/images/DEMO_Pedro._Metodologia_cient%C3%A9fica_em_Si%C3%A9ncias_Sociais.pdf. Acesso em: 25 maio 2025.

DEMO, Pedro. **Avaliação qualitativa.** 1. ed. Campinas: Autores Associados, 2022. *E-book*. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 29 maio 2025.

FONTANA, C. P. **A evolução do trabalho: da pré-história até ao teletrabalho.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 7, p. 1155–1168, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/1759>. Acesso em: 14 abr. 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.com/wp-content/uploads/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9nicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 24 maio 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **PNAD COVID19:** 12,5% da população ocupada estava afastada do trabalho devido ao distanciamento social entre 21 e 27 de junho. Rio de Janeiro: Agência de Notícias, 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/28311-pnad-covid19-12-5-da-populacao-ocupada-estava-afastada-do-trabalho-devido-ao-distanciamento-social-entre-21-e-27-de-junho>. Acesso em: 02 mar. 2025.

MATIAS, Aline Bicalho; FALCÃO, Márcia Thereza Couto; GERMANI, Ana Claudia Camargo Gonçalves; SILVA, Andréa Tenório Correia da; GROSSEMAN, Suely. **A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma**

universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. 537–546, fev. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ShxBsc9dLTPwfKpSykGZnjL/>. Acesso em: 14 de abril 2025.

MENEZES, G. L. de; SOCOLOSKI, A. L. M.; MAIA, M. Teletrabalho e qualidade de vida: estudo de caso em uma instituição pública de ensino no Brasil. *REVES – Revista Relações Sociais*, v. 5, n. 4, p. 14747–01e, 2022. Disponível em: <https://beta.periodicos.ufv.br/reves/article/view/14747>. Acesso em: 14 abr. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 21. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2002. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 23 maio 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução: Luís Antero Reto; Augusto Pinheiro. 3. reimp. da 1. ed. São Paulo: Edições 70, 2016. Título original: *L'analyse de contenu*. ISBN 978-85-62938-04-7. Disponível em: <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf> Acesso em: 24 maio 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 2012. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/209501>. Acesso em: 28 maio 2025.

MOZZATO, Anelise Rebelato; GRZYBOVSKI, Denize. **Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios**. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 15, n. 4, p. 731–747, jul./ago. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/YDnWhSkP3tzfXdb9YRLCPjn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 maio 2025.

NERY E SANTOS, G.; DE SOUSA GOUVEIA, L. F.; DE SOUSA RIBEIRO, M. S.; XAVIER COSTA DE SOUTO, P. L.; PAULI PONTES DE AQUINO, A. DAS RELAÇÕES ESPECIAIS DE TRABALHO: O TELETRABALHO E SUAS PECULIARIDADES NO MUNDO GLOBALIZADO. *Revista Ratio Iuris*, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 332–347, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rri/article/view/69041>. Acesso em: 6 fev. 2025.

OLIVEIRA, J.; FARIA, J. H. Teletrabalho compulsório: reorganização e desorganização do trabalho docente. *REAd. Revista Eletrônica de Administração*, v. 30, n. 3, 2024.

- OLIVEIRA, R. N.; MILL, D. **Teletrabalho docente na cultura digital: reflexões sobre as fronteiras entre a vida profissional e privada**. Revista do Centro de Ciências da Educação, v. 42, n. 2, p. 01-22, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/view/97399> . Acesso: 19 março 2025
- PAULA, Marlúbia Corrêa de; RAMOS, Maurivan Güntzel; LIMA, Valderez Marina do Rosário. **Métodos de análise em pesquisa qualitativa**. 1. ed. Curitiba: Editora CRV, 2021. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/175020>. Acesso em: 27 maio 2025.
- REIS, M. C. P. M.; GOMES-SOUZA, R.; PANTOJA, M. J. **Teletrabalho compulsório de professores universitários: qualidade de vida, suporte organizacional e saúde mental**. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 24, e25266, 2024. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/article/view/25266>. Acesso em: 8 abr. 2025.
- ROCHA, C. T. M. DA; AMADOR, F. S. **O teletrabalho: conceituação e questões para análise**. Cadernos EBAPE.BR, v. 16, n. 1, p. 152–162, jan. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/xdbDYsyFztnLT5CVwpxGm3g/>. Acesso em: 23 de junho de 2025.
- ROSENFELD, Cinara L.; ALVES, Daniela Alves de. **Subjetividade e sofrimento nas organizações: a psicanálise e a crítica do trabalho**. *Dados*, Rio de Janeiro, v. 54, n. 1, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dados/a/TmT3ZyzYNFsd4qMPfvhy6cp/>. Acesso em: 26 fev. 2025.
- SAKUDA, L. O. **Teletrabalho: desafios e perspectivas**. 163 f. Dissertação (Mestrado em Administração de Empresas) - Programa de Pós- Graduação em Administração, Escola de Administração de Empresas de São Paulo, Fundação Getulio Vargas, São Paulo, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/osoc/a/qqdBLwZQH6xFkSzgkty4Yfs/?lang=pt&format=pdf> . 02 de junho de 2025.
- SERRA, P. **O Teletrabalho -conceito e implicações**. [s.l: s.n.]. Disponível em: https://arquivo.bocc.ubi.pt/pag/jpserra_teletrabalho.pdf . 10 de junho de 2025
- SILVA, V. P. L.; AMARAL, Â. S. **A intensificação do trabalho home office docente no ensino superior público mediado pelo uso das TICs no contexto pandêmico**. *Temporalis*, v. 24, n. 48, p. 173-188, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/temporalis/article/view/46210>. Acesso: 15 de maio de 2025

SOBRATT. **Home Office bateu recorde no Brasil em 2018, diz IBGE**. 2019. Disponível em: <https://www.sobratt.org.br/18122019-home-office-bateu-recorde-no-brasil-em-2018-diz-ibge/>. Acesso em: 11 mar. 2025.

TASCHETTO, Maira; FROEHLICH, Cristiane. **Teletrabalho sob a perspectiva dos profissionais de recursos humanos do Vale do Sinos e Paranhana no Rio Grande do Sul**. *Revista ReCaPe*, São Paulo, v. 9, n. 3, p. 349–375, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20503/recape.v9i3.39652>. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/ReCaPe/article/view/39652>. Acesso em: 15 jan. 2025.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987. Disponível em: <https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Trivinos-Introducao-Pesquisa-em-Ciencias-Sociais.pdf>. Acesso em: 22 maio 2025.

