REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

ASPECTOS DA TRAJETÓRIA DO ESTUDANTE DE GRADUAÇÃO: DESAFIOS DA DUPLA JORNADA E O IMPACTO NA VIDA SOCIAL

ASPECTS OF THE UNDERGRADUATE STUDENT'S TRAJECTORY: CHALLENGES OF THE DOUBLE SHIFT AND THE IMPACT ON SOCIAL LIFE

ASPECTOS DE LA TRAYECTORIA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO: DESAFÍOS DE LA DOBLE JORNADA Y SU IMPACTO EM LA VIDA SOCIAL

Héria de Souza Macedo

Graduando em Administração, Faceli, Brasil

E-mail: macedoheria@gmail.com.br

Alexandro Stein Fernandes

Mestre em Administração, Faceli, Brasil

E-mail: alexandro.fernandes@faceli.edu.br

Resumo

O artigo analisou os desafios vivenciados por estudantes universitários que conciliam trabalho e estudos, buscando compreender os impactos dessa dupla jornada na vida acadêmica, pessoal e social. Embora o ingresso na universidade esteja associado ao desejo de qualificação e ascensão social, muitos estudantes enfrentam sobrecarga, dificuldade de organização do tempo e insegurança quanto à continuidade do curso devido às exigências profissionais. A pesquisa, de caráter descritivo e quantitativo, foi realizada com 125 estudantes dos cursos de Administração, Direito e Pedagogia de uma instituição do Noroeste Capixaba. Os resultados mostram que a dupla jornada é um fenômeno multidimensional, que afeta significativamente o desempenho acadêmico, o convívio social e a saúde física e mental dos discentes. Identificou-se ainda que o apoio familiar e social é essencial para a permanência e motivação. Conclui-se que a conciliação entre estudo e trabalho é um fenômeno estrutural que demanda políticas institucionais mais eficazes capazes de assegurar condições adequadas de aprendizagem, bem-estar e continuidade na formação superior.

Palavras-chave: Dupla jornada, ensino superior, convivo social.

Abstract

This article analyzed the challenges faced bi university students who balance work and studies, seeking to understand the impacts of this double burden on their academic, personal, and social lives. Although entering university is associated with the desire for qualification and social advancement, many students face overload, difficulty organizing their time, and insecurity regarding the continuity of their studies due to professional demands. The descriptive and quantitative research was conducted

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

with 125 students from the Administration, Law, and Pedagogy courses at na institution in Northwest Espírito Santo. The results show that the double burden is a multidimensional phenomenon that significantly affects academic performance, social interaction, and the physical and mental health of students. It was also identified that family and social support is essential for retention and motivation. It concludes that the balance between study and work is a structural phenomenon that demands more effective institutional policies capable of ensuring adequate conditions for learning, well-being, and continuity in higher education.
Keywords: Double shift, higher education, social life.

Resumen

Este artículo analizó los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios al conciliar trabajo y estudios, buscando comprender los impactos de esta doble carga em su vida académica, personal y social. Si bien el ingreso a la universidad se asocia com el deseo de calificación y ascenso social, muchos estudiantes enfrentan sobrecarga, dificultad para organizar su tiempo e inseguridad com respecto a la continuidad de sus estudios debido a las exigencias profesionales. La investigación descriptiva y cuantitativa se realizó com 125 estudiantes de los cursos de Administración, Derecho y Pedagogía em uma institución del Noroeste de Espírito Santo. Los resultados muestran que la doble carga es um fenómeno multidimensional que afecta significativamente el rendimiento académico, la interacción social y la salud física y mental de los estudiantes. También se identificó que el apoyo familiar y social es esencial para la retención y la motivación. Concluye que el equilibrio entre estudio y trabajo es um fenómeno estructural que exige políticas institucionales más efectivas capaces de garantizar condiciones adecuadas para el aprendizaje, el bienestar y la continuidad em la educación superior.
Palabras clave: Doble jornada, estudios superiores, vida social.

1. INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

A trajetória no ensino superior constitui um período de profundas transformações na vida do estudante, marcado não apenas pelo desenvolvimento acadêmico, mas por intensas mudanças pessoais e sociais. Para uma parcela significativa dos universitários, essa fase é caracterizada pelo desafio de conciliar os estudos com atividades profissionais, responsabilidades familiares e demandas sociais, configurando a complexa realidade da dupla jornada. Essa conciliação, embora muitas vezes motivada pela busca de autonomia financeira e qualificação profissional, impõe uma série de desafios que transcendem a esfera acadêmica. Neste interim para Tinto (1993) a continuidade desse aluno no ensino superior está diretamente ligado ao poder ter uma vida social juntamente com suas obrigações acadêmicas, e isso por vezes não ocorre pela sobrecarga das responsabilidades.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

O Equilibrar entre as exigências profissionais e acadêmicas impõe aos estudantes que façam malabarismo para gerenciar o tempo e a energia. Viver sob constante pressão pode gerar estresse, ansiedade e o esgotamento físico e mental. Lazarus e Folkman (1984) destacam que quando às exigências externas são maiores que os recursos pessoais de enfrentamento nasce o estresse, descrevendo exatamente o que acontece com a maioria dos estudantes, gerando impactos negativos no desempenho acadêmico e no emocional.

O ritmo agitado dessa rotina torna as interações sociais debilitadas de forma que os laços afetivos se tornam instáveis e extremamente frágeis, isso ocasionado pela grande exaustão, que é algo comum da modernidade que tornam as relações humanas líquidas, que segundo as ideias de Bauman (2004), isso é algo frequente no cotidiano dos universitários, causando isolamento social, sensação de solidão e uma piora no bem-estar geral do indivíduo.

Neste contexto compreender a vivência do graduante na dupla jornada é fundamental, envolvendo não apenas as dificuldades acadêmicas e organizacionais, mas um fenômeno estrutural que demanda politicas institucionais para aprimorar as políticas de permanência e apoio. Como destaca Freire (1996), é preciso considerar que o aspecto humano deve ser levado em consideração uma vez que as condições sociais têm impacto no processo de aprendizagem e valorizar políticas que promovam a inclusão e o bem-estar do estudante. Reconhecendo que a conciliação entre trabalho e estudos representa uma realidade complexa que interpela as instituições de ensino superior a desenvolverem práticas verdadeiramente acolhedoras e transformadoras.

A introdução expõe o tema do artigo, relaciona-o com a literatura consultada, apresenta os objetivos e a finalidade do trabalho, definições, hipóteses e a justificativa da escolha do tema. Trata-se do elemento explicativo do autor para o leitor. “Não se aconselha a inclusão de ilustrações, tabelas e gráficos na introdução”. (FRANÇA, 2008, p. 65)

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TRAJETORIA DE GRADUAÇÃO: ASPECTOS BASICOS DA VIDA ACADÊMICA

A trajetória no ensino superior começa fora da sala de aula, motivada pelo desejo de qualificação e ascensão social. Dados do SEMESP (2025), reforçam essa tendência, indicando que mais de 80% dos jovens pretendem cursar uma graduação, e as matrículas cresceram 5,6% entre 2022 e 2023, refletindo a importância da formação universitária para a construção de uma carreira consolidada. Neste contexto a escolha do curso vai além das disciplinas: envolve autoconhecimento, interesses pessoais, habilidades e expectativas familiares. Trata- se, portanto, de uma etapa de reflexão que orienta os rumos profissionais e pessoais do estudante.

Ao ingressar no ensino superior esse início pode representar para o estudante, a saída de casa, o desligamento familiar e a inserção em uma realidade acadêmica distinta da vivenciada no ensino médio. Essa mudança de disciplinas exige alto grau de autonomia e capacidade de autorregulação por não ser de caráter obrigatório, é fortemente orientado para uma formação especializada e profissionalizante. Para Osti et al. (2023, p. 59), “a formação superior corresponde às expectativas de promoção social e à habilitação profissional demandadas por um mercado de trabalho cada vez mais especializado e exigente”. Nesse contexto revela que a inserção profissional tem se tornado progressivamente mais rigorosa e criteriosa, valorizando uma formação superior cada vez mais requisitada.

Nessa trajetória, a transição para o ambiente universitário exige uma complexa adaptação, marcada pelo desenvolvimento da autonomia e pela gestão de novas expectativas e pressões. Superar tais desafios demanda resiliência e determinação, uma vez que o sucesso acadêmico passa a depender, em grande medida, da proatividade do próprio indivíduo. Uma vez ingressante, o estudante depara-se com um período de significativas transformações. Alage e Sampaio (2024,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

p. 402-403) corroboram essa visão ao afirmar que “os estudantes precisam lidar com desafios que vão além das suas competências intelectuais: encarar mudanças oriundas do ingresso no meio acadêmico universitário, por se tratar de um espaço totalmente desconhecido”.

Nesse processo de adaptação à vida universitária, as características individuais atuam como um filtro crucial, podendo se tornar uma das dificuldades mais significativas durante essa transição. Conforme destacado Honorio, Ottati e Cunha (2019 p.98) “o processo de adaptação é visto como complexo e multifacetado, sendo assim, a vida acadêmica depende diretamente da interação entre indivíduo e o meio, produzindo a experiência e vivência universitária”. Essa rica troca, presente em salas de aula, grupos de estudos e atividades extensionista, consolida a vivência acadêmica como um instrumento fundamental para o desenvolvimento humano integral, expandindo repertórios cognitivos e competências socio emocionais. Portanto a faculdade exerce um papel crucial na formação dos estudantes, que vai além da formação acadêmica, atuando no desenvolvimento e na construção de valores. Seu objetivo trancedendo ao mero conhecimento, promovendo a responsabilidade social, os princípios morais e éticos que são fundamentais para sua formação profissional.

2.2 DESAFIO DA JORNADA DUPLA ACADÊMICA: JORNADA E ESTUDOS

A jornada dupla tem se consolidado como uma realidade para muitos universitários, que precisam conciliar suas obrigações acadêmicas com a rotina de trabalho. Essa dupla demanda, motivada pela necessidade de renda para subsistência e, muitas vezes, para contribuir com a renda familiar, impõe uma carga horária extensa, requerendo significativa dedicação física e mental configura uns dos principais desafios para a permanência e o sucesso no ensino superior.

Além da necessidade de garantir sua subsistência, outro fator que intensifica a dupla jornada é a crescente exigência por qualificação profissional. No contexto

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

atual, a busca por especialização tornou-se quase obrigatória para quem deseja se destacar no mercado de trabalho. Como destaca Cidade (2023, p. 3) “possuir capacitação e um currículo robusto é cada vez mais essencial para conquistar melhores oportunidades”. Dessa forma, muitos estudantes acumulam estudos e trabalho não apenas por necessidade financeira, mas também como estratégia para ampliar suas perspectivas profissionais, o que reforça ainda mais os desafios enfrentados para permanecer e obter sucesso no ensino superior.

A dupla jornada vivenciada pelos universitários é uma realidade presente nas instituições brasileiras. Além de se dedicarem aos estudos, muitos precisam conciliar suas responsabilidades acadêmicas com o trabalho, o tempo de deslocamento e a necessidade de organizar as atividades ao longo do dia (Cidade, 2023). Essa elevada carga de demandas pode gerar fadiga, pois o acúmulo de tarefas diárias e obrigações profissionais frequentemente resulta em cansaço mental. Como consequência, o desempenho acadêmico pode ser prejudicado, levando inclusive à reprovação quando o estudante não consegue se adaptar à rotina exigida (Marques, 2018).

Como consequência a falta de tempo é um dos principais obstáculos, pois é preciso dividir as horas entre aulas, atividades acadêmicas, estudos e compromissos profissionais. A pressão para obter bons resultados tanto na faculdade quanto no trabalho pode gerar estresse e ansiedade, impactando a saúde mental e o bem-estar do estudante resultando na falta de tempo e esgotamento físico. Essa sobrecarga prejudica a capacidade de concentração e o rendimento acadêmico, podendo levar a notas baixas e até mesmo o abandono dos estudos. Conforme apontado por Abramo, Venturi e Carrochano (2020) as principais dificuldades enfrentadas são o desgaste físico, o impacto negativo no desempenho escolar, a dificuldade de concentração e de aprendizagem, fatores que podem culminar na incompatibilidade com o curso escolhido. Dessa forma, evidencia-se que conciliar as atividades tem seu preço, afetando diretamente a trajetória educacional do jovem trabalhador.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

Essa jornada exaustiva, que afeta uma parcela significativa de estudantes, é impulsionada por fatores como a sobrecarga de tarefas, a pressão por alto desempenho e a falta de reconhecimento. O volume excessivo de demandas acadêmicas frequentemente impede uma dedicação integral aos estudos, o que compromete diretamente o rendimento e a compreensão profunda dos conteúdos. O acúmulo constante dessas pressões tende a desencadear manifestações emocionais intensas que, quando persistentes, podem evoluir para a síndrome de burnout no qual o estudante se auto avaliar de maneira negativa acompanhada por sentimentos de incapacidade e desmotivação (Phochno, 2019).

A intensa carga da faculdade, somada às demandas do trabalho, pode gerar insegurança quanto à continuidade dos estudos e até levar ao trancamento ou abandono do curso, sobretudo quando surge uma oportunidade profissional que o estudante decide priorizar. Superar essa fase é possível, mas exige renúncias, como reduzir a vida social e o convívio familiar para dedicar o pouco tempo livre às responsabilidades acadêmicas. Nesse contexto, o apoio de familiares e amigos torna-se essencial. Apesar disso, o debate sobre a dupla jornada ainda tende a focar em questões logísticas e financeiras, deixando em segundo plano o impacto dessa rotina sobre a saúde mental e as relações sociais do estudante.

2.3 IMPACTO NA VIDA SOCIAL E NO BEM-ESTAR PSICOSSOCIAL

A conciliação entre vida acadêmica e profissional apresenta desafios que transcendem a esfera intelectual, repercutindo significativamente no bem-estar psicossocial e nas relações interpessoais do estudante. O cansaço constante e a pressão dos prazos tendem a levar ao isolamento, comprometendo não apenas o equilíbrio emocional, mas a capacidade de construir e manter vínculos significativos. Portanto a trajetória do estudante que trabalha é marcada por uma constante negociação de tempo e energia. A necessidade de dedicar-se ao emprego e à graduação cria uma rotina exaustiva, onde o tempo se torna um recurso escasso. Momentos de lazer e confraternização são frequentemente sacrificados em prol de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

obrigações estudantis, como a realização de trabalhos e estudos, que muitas vezes precisam ser realizados em horários tardios ou nos fins de semana (GOMES et al., 2023).

Esse sacrifício contínuo do espaço social não é isento de consequências para a saúde mental. A sobrecarga de responsabilidades inerente à dupla jornada pode precipitar o estresse crónico, a ansiedade e a sensação de esgotamento, condição frequentemente associada à síndrome de burnout. De acordo com Alves et al., (2022), esta síndrome caracteriza-se por um estado de exaustão emocional e física profunda, desencadeado pela exposição prolongada a situações de trabalho desgastantes, marcadas por elevada responsabilidade ou competitividade. No contexto do estudante-trabalhador, esta dinâmica é agravada pela ausência de momentos genuínos de descontração, os quais são vitais para a recuperação mental e emocional. Assim, o indivíduo pode entrar em ciclo vicioso: o cansaço mental compromete o rendimento académico e profissional, o que, por sua vez, gera maior pressão e reduz ainda mais as já escassas oportunidades de socialização, aprofundando o isolamento.

Esta realidade tem um impacto tangível nas escolhas e prioridades dos universitários. Na tentativa de responder às exigências da graduação – que incluem trabalhos, provas, monitorias e estágios, os estudantes muitas vezes relegam para um plano secundário aspectos fundamentais da vida, como a convivência familiar, os relacionamentos afetivos, a prática desportiva e as atividades de lazer e religiosas (CORTEZ et al.,2017). O paradoxo, no entanto, reside no fato de que, quando finalmente conseguem um momento de pausa, já se encontram no limite da sua capacidade, com a saúde mental significativamente debilitada, o que impede de usufruir o pleno e reparador desse tempo livre.

Na mesma linha de pensamento, Cortez, et al. (2017 p.49) “ salientam que este acadêmico, ao regressar a casa, frequentemente não dispõe da energia mental ou física necessária para um convívio qualitativo com familiares e amigos externos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

ao ambiente universitário". O cansaço acumulado e a persistência de tarefas académicas por realizar criam uma barreira invisível, levando a um distanciamento progressivo daqueles que são considerados pilares fundamentais de apoio. Este afastamento forçado gera, por sua vez, um sentimento de frustração e culpa, alimentado pela percepção de que estão a falhar não só nas suas obrigações académicas, mas também nas suas relações pessoais mais significativas.

Contudo, é crucial reconhecer que a experiência da dupla jornada também pode catalisar um processo de maturidade e desenvolvimento de competências fundamentais. Como observa Soares (2019 p.6), "a capacidade de evitar a procrastinação e auto regular-se – definindo horários específicos para estudos e, de forma igualmente intencional, reservando momentos para o lazer – é um indicador de maturidade acadêmica". Este equilíbrio, ainda que desafiador, não só influência positivamente o rendimento escolar, mas também percepção a qualidade dos relacionamentos interpessoais. Ao planejar o seu tempo, o estudante assegura que, embora em menor quantidade, os momentos de socialização sejam de maior qualidade e presença, fortalecendo os laços que funcionam como rede de apoio essencial para suportar as pressões da dupla jornada.

Portanto, o impacto na vida social é paradoxal: por um lado, a dupla jornada impõe restrições severas e riscos psicossociais; por outro, pode fomentar uma gestão do tempo mais consciente e uma valorização mais profunda dos relacionamentos, elementos-chave para a resiliência e o sucesso do estudante.

3. METODOLOGIA

A metodologia, entendida como o estudo sistemático dos métodos de investigação científica, tem como finalidade orientar a aplicação adequada de técnicas para coleta e análise de dados, garantindo a consistência dos resultados (Almeida, 2021). Este estudo adota a abordagem quantitativa descritiva que tem como proposito descrever características de um fenômeno e estabelecer relações

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

entre variáveis (Gil, 2019), foi aplicado questionário estruturado on-line com 36 perguntas objetivas, aplicado via Google Forms abrangendo 125 estudantes dos cursos de Administração, Direito e Pedagogia da instituição de ensino superior Noroeste Capixaba. Para mensurar a percepção dos universitários sobre os desafios acadêmicos, parte do instrumento emprega a escala Likert de cinco pontos, variando de “Discordo Totalmente” a “Concordo Totalmente”, permitindo avaliar a intensidade e frequência das dificuldades vivenciadas na dupla jornada.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na aplicação de um questionário online para universitários foi realizada uma análise de dados com o objetivo de identificar os principais desafios enfrentados pelos universitários ao conciliar os estudos com o trabalho. A investigação buscou compreender de que maneira essa dupla jornada impacta a vida social, o bem-estar físico e mental dos estudantes analisando as múltiplas dimensões atingido por essa realidade.

4.1 TRABALHO VESUS DIFICULDADE ACADÊMICA

A análise dos dados revela que, dos 125 respondentes, 48,8% trabalham em tempo integral, 27,4% atuam como estagiários 4,8% trabalha ate 30 horas semanais, 4,8% como autônomo e 14,4% não exercem atividade remunerada no momento. Essa distribuição evidencia uma correlação significativa entre a carga de trabalho e as dificuldades enfrentadas no ambiente acadêmico.

Verificou-se que 32,8% dos estudantes possuem dificuldade elevada em conciliar as demandas profissionais e educacionais, especialmente aqueles que cumprem jornadas superiores a 30 horas semanais. Esse cenário exaustivo reflete-se diretamente na capacidade de concentração e acompanhamento das aulas como também é afirmado por 33,6% dos estudantes que relataram não conseguir manter o foco durante as aulas em virtude do cansaço acumulado.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

Quanto ao prejuízo cognitivo, a dupla jornada impacta a saúde de forma mais ampla, pois 31,2% dos entrevistados afirmaram que a rotina afeta negativamente sua saúde física e mental. Esses dados alinhados as observações de Gomes (2023), que associa as dificuldades de conciliação entre estudos e trabalho à desmotivação progressiva e ao risco de evasão, uma realidade confirmada pelo 28% dos estudantes que já consideraram trancar ou abandonar a faculdade. A sobrecarga e a falta de condições para conciliar a dupla jornada surgem como fatores determinantes nesse cenário. Porém, mesmo com essa sobrecarga física e mental, 31,2% mantiveram resiliência e não consideraram trancar a faculdade.

Os resultados demonstram, de forma clara, que a carga horária de trabalho é um fator determinante nas dificuldades acadêmicas e no bem-estar dos universitários. A análise confirma uma correlação positiva e significativa: à medida que a jornada de trabalho aumenta, intensificam-se os desafios de conciliação, os prejuízos à concentração, o comprometimento da saúde e o risco de evasão.

Este dado de 28% dos estudantes que já consideraram trancar o curso a maior parte esta vinculada a dificuldade da jornadas extensas, gerando um alerta sobre a pressão exercida pela dupla jornada, no entanto, é significativo notar que 31,2% universitários, mesmo enfrentando essa sobrecarga, não pensaram na desistência. Essa resiliência destaca não apenas a valorização da formação acadêmica, mas também a urgência de políticas institucionais de apoio que possam amparar esses estudantes, mitigando os efeitos da dupla jornada e promovendo condições mais equilibradas para a permanência e o sucesso acadêmico.

4.2 DUPLA JORNADA VERSUS VIDA SOCIAL

A análise dos dados revela que 32,8% dos estudantes enfrentam dificuldades significativas para conciliar obrigações profissionais e demandas acadêmicas. Essa sobrecarga de responsabilidades impacta diretamente a vida

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

social, uma vez que a escassez de tempo limita drasticamente as oportunidades de interação sociais. Conforme reforça Cortez et al. (2017), o estudante precisa equilibrar as exigências impostas de forma a conciliar suas necessidades acadêmicas com momentos de lazer essenciais ao seu bem-estar. Os dados coletados confirmam essa realidade 51,2% dos estudantes afirmam que a rotina extenuante reduz sua capacidade de manter uma socialização ativa, uma vez que o tempo livre torna-se progressivamente mais reduzido e prioritariamente direcionado às atividades de formação.

O convívio familiar é profundamente afetado pela dinâmica da dupla jornada, com 30,4% dos estudantes relatando dispor de apenas uma a duas horas diárias para interação com a família – cenário que evidencia um crescente distanciamento. Marques (2018) corrobora essa perspectiva ao afirmar que as horas destinadas ao convívio familiar são frequentemente sacrificadas em prol de demandas profissionais ou acadêmicas. Esse isolamento é intensificado pela necessidade de dedicar o tempo restante aos estudos ou a momentos essenciais de descanso, restando pouca ou nenhuma disponibilidade para a manutenção de vínculos sociais e familiares, o que, segundo o autor, agrava o sentimento de solidão e desconexão.

Conclui-se, portanto, que a dupla jornada não apenas dificulta a conciliação entre trabalho e estudo, mas também compromete de forma sistemática as relações sociais e familiares. A restrição constante do convívio pode levar ao isolamento, afetando não apenas o bem-estar dos estudantes, mas também seu equilíbrio emocional e suporte social, fatores fundamentais para a permanência e o sucesso no ensino superior.

4.3 IMPACTOS DA DUPLA JORNADA NA SAÚDE E NO DESEMPENHO ACADÊMICO

A crescente demanda da dupla jornada afeta significativamente a saúde física e mental dos universitários, 31,2% dos estudantes são diretamente impactados

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

por essa rotina extenuante, que se faz necessária para a conclusão de sua formação. Esse cenário reflete-se de forma crítica na qualidade do sono: 75,2% dos alunos dormem entre 4 e 7 horas por dia, sendo que 10,4% relatam dormir de 2 a 4 horas, o que significa uma perda na qualidade do sono, onde envolve frequentes situações de dormir tarde e acordar cedo. Os prejuízos também se estendem aos hábitos alimentares 38 estudantes mantêm uma alimentação adequada apenas em certos períodos, indicando que o cansaço excessivo e a sobrecarga de atividades frequentemente levam ao esquecimento ou à impossibilidade de realizar refeições regulares e balanceadas.

A combinação desses fatores cria um ciclo prejudicial ao aprendizado. A privação de sono apontada por 13 estudantes como um dos principais desafios para a conciliação de estudos e trabalho. Ao chegarem à sala de aula após extensas jornadas laborais, 42 estudantes enfrentam dificuldades de concentração, o que compromete diretamente seu desempenho acadêmico. A fadiga acumulada torna-se, assim, um obstáculo central não apenas para o bem-estar, mas também para o aproveitamento educacional, reforçando a necessidade de políticas de apoio que considerem a integralidade das condições de vida dos estudantes.

Os dados analisados atestam que a rotina de dupla jornada prejudica significativamente a saúde, o sono e o bem-estar dos estudantes universitários. A sobrecarga de responsabilidades acadêmicas e profissionais desencadeia um ciclo negativo, no qual a privação de sono, a alimentação inadequada e o cansaço constante comprometem tanto a capacidade de concentração em aula quanto o equilíbrio físico e mental.

A relação entre jornada excessiva, qualidade do sono e a dificuldade de rendimento evidencia a necessidade de um olhar mais amplo sobre as condições de vida dos estudantes. Mais do que um desafio individual, a dupla jornada revela-se como uma questão institucional que demanda a implementação de políticas de apoio integral incluindo flexibilização de horários, acompanhamento da saúde estudantil e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

promoção de espaços de discussão sobre bem-estar, assegurando que a formação acadêmica não precise abalar a saúde e o equilíbrio pessoal do universitário.

4.4 IMPACTO NO DESEMPENHO ACADÊMICO

O rendimento acadêmico constitui um elemento central na formação universitária, sendo influenciado por múltiplos fatores relacionados à dupla jornada. Os dados coletados revelam que 49,6% estudantes encontram-se em uma posição intermediária quanto à satisfação com seu desempenho, não se declarando completamente satisfeitos nem insatisfeitos. Esse resultado sugere que, mesmo diante das adversidades, uma parcela significativa de alunos consegue manter um equilíbrio relativo em sua trajetória acadêmica. Conforme Soares (2019), o desenvolvimento de autonomia e maturidade para gerenciar o tempo sem procrastinação conciliando estudos com momentos de lazer e outras atividades influencia positivamente o rendimento escolar, permitindo que o estudante estabeleça uma rotina mais sustentável e produtiva.

Entretanto, 32,8% dos estudantes enfrentam dificuldades moderadas para conciliar trabalho e estudos, enquanto 27,2% identificam conflitos significativos entre horários acadêmicos, profissionais e compromissos pessoais. Essa sobrecarga de demandas frequentemente obriga os estudantes a abrirem mão de aspectos essenciais de sua rotina, conforme observado por Braga et al. (2017), que destacam o sacrifício das interações sociais e familiares como consequência direta da exaustão acumulada.

A falta de concentração emerge como um dos principais obstáculos ao aprendizado, afetando 33,6% dos estudantes que atribuem essa dificuldade ao cansaço proveniente do trabalho. Marques (2018) corrobora essa relação ao afirmar que “a sobrecarga de atividades, com seu reflexo no esgotamento mental, influencia diretamente o rendimento acadêmico, dificultando a manutenção do foco e podendo levar inclusive à reprovação em disciplinas”. Esse esgotamento reflete-se igualmente

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

na saúde, com 31,2% dos estudantes afirmando que a dupla jornada afeta significativamente seu bem-estar físico e mental.

Um dos dados indicados mostra que 74,4% estudantes dedicam apenas até 10 horas semanais aos estudos fora da sala de aula. Esta limitação temporal resultante da combinação entre jornada de trabalho, horas em sala de aula e necessidades pessoais constitui um fator determinante para o rendimento acadêmico, podendo explicar os índices de satisfação intermediária e o desempenho mediano reportado por significativa parcela dos universitários.

A análise demonstra que o rendimento acadêmico é diretamente influenciado pela complexa interação entre fatores temporais, físicos e cognitivos relacionados à dupla jornada. A escassez de tempo para estudos, somada ao cansaço e às dificuldades de conciliação, cria um cenário desafiador que, embora não impeça completamente o progresso acadêmico, limita significativamente o potencial de desempenho dos estudantes trabalhadores.

4.5 MOTIVAÇÃO E PERMANÊNCIA

A análise dos dados revela um cenário complexo em relação à motivação e permanência dos estudantes na graduação observa-se que 31,2% estudantes mantêm-se motivados para continuar os estudos, mesmo reconhecendo que a dupla jornada impacta negativamente sua saúde com o apoio. Essa resiliência é ainda mais significativa quando se considera que 32,8% estudantes enfrentam dificuldades para conciliar trabalho e estudos, e 49,6% encontram-se em uma posição intermediária de satisfação com seu rendimento acadêmico.

A satisfação com o rendimento acadêmico mostra-se intimamente relacionada ao acesso a redes de apoio que surge como fator crucial para a persistência acadêmica, com 31,2% dos estudantes recebendo suporte de familiares, amigos e colegas destacando a importância dessas redes na prevenção

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

do isolamento e na redução do risco de evasão. Conforme Alves (2022), a carência desse suporte pode prejudicar diversas esferas da vida estudantil, desde as relações pessoais e sociais até o desempenho institucional, podendo levar ao questionamento das próprias capacidades e desencadear processos de ansiedade e depressão. Em contrapartida, o apoio institucional mostra-se além do desejável, com 35,2% dos estudantes avaliando que a instituição de ensino oferece suporte apenas parcial, deixando lacunas significativas no acompanhamento do aluno revelando que e o apoio formal institucional revela a necessidade de políticas mais efetivas de acolhimento estudantil.

Conclui-se que a falta de apoio familiar, social e institucional tende a gerar desmotivação, agravada pelos desafios da sobrecarga acadêmica e pelo cansaço acumulado. Esse contexto pode levar ao baixo desempenho e, em casos mais extremos, à desistência do curso ou o trancamento da faculdade. Assim permanência bem-sucedida na graduação está intimamente vinculada à existência de uma rede de suporte que engloba tanto as relações pessoais quanto o comprometimento institucional, funcionando como elemento estabilizador diante das demandas da dupla jornada.

5. CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo compreender os desafios enfrentados pelos universitários que conciliam trabalho e estudos, confirmando a premissa inicial de que a dupla jornada exerce influência significativa sobre a experiência discente. Os resultados indicam que essa condição afeta de maneira substancial o desempenho acadêmico, a saúde integral e a motivação para a permanência no curso.

A análise evidenciou correlação positiva entre a carga horária de trabalho e a intensidade das dificuldades relatadas, corroborando a perspectiva proposta por Lazarus e Folkman (1984) acerca do desequilíbrio entre demandas externas e recursos internos. Estudantes que trabalham mais de 30 horas semanais

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

apresentaram níveis elevados de cansaço, comprometendo a concentração e impactando a saúde, o que confirma os riscos inerentes à gestão simultânea do tempo e da energia.

Além dos prejuízos acadêmicos, observou-se compromisso significativo do equilíbrio pessoal, manifestado por privação de sono, alimentação inadequada e fragilização dos vínculos familiares. O fato de mais da metade dos participantes dedicar apenas de duas a quatro horas diárias ao convívio familiar evidencia o isolamento social destacado por Tinto (1993) que identifica como variável crítica para a persistência acadêmica.

A resiliência demonstrada pelos estudantes que mantêm expectativas positivas em relação à formação reforça o papel das redes de apoio, embora a percepção de insuficiência no suporte institucional revele uma lacuna que necessita de atenção por parte das instituições de ensino superior.

Diante do exposto, conclui-se que a dupla jornada representa uma realidade complexa que demanda respostas integradas e sistêmicas. Não se trata apenas de um desafio individual de organização do tempo, mas de uma questão estrutural que requer políticas institucionais proativas. A implementação de programas de apoio psicológico, flexibilização curricular e espaços de acolhimento institucional configura-se como medida essencial para tornar a trajetória universitária uma experiência viável e sustentável, em que o êxito acadêmico se harmonize com o bem-estar do estudante, reafirmando o ideal de uma educação transformadora e humanizada.

REFERÊNCIAS:

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina; MAIA, Fátima de Almeida; SANTOS, Zeimara de Almeida**. Comportamentos sociais acadêmicos**

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

de universitários de instituições públicas e privadas: o impacto nas vivências no ensino superior. Pesqui. Prát. Psicossociais, São João del-Rei, v. 14, n. 1, p. 1-16, mar. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082019000100011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 18 Out. 2025.

OSTI, Andréia; FIOR,Camila; CANAL Cláudia Patrocinio Pedroza; ALMEIDA Leandro S [org]. **Ensino Superior: mudanças e desafios na perspectiva dos estudantes.** São Carlos: Pedro & João Editores, 2023. 260p. 16 x 23 cm. 2023. Disponível em: https://pedroejoaoeditores.com.br/wpcontent/uploads/2023/08/EBOOK_Ensino-Superior.pdf. Acesso em: 20 Out. 2025.

HONORIO, Anita Castellani; OTTATI, Fernanda; CUNHA, Felipe Augusto. **Avaliação da adaptação ao ensino superior.** Psicol. Am. Lat., México, n. 32, p. 97-105, nov. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2019000200002&lng=pt&nrm=iso. Acessos em: 17 Out. 2025.

GIL, Antonio Carlo. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. Ed. – São Paul: Atlas, 2002. Acesso em: 01 Nov. 2025.

GOMES, Bem Judah Sicsú; FRANÇA, Jairo Maia; PINTO, Laís Souza; OLIVEIRA Lohanny Tolentino de A. **Realidade enfrentada por universitários em jornada dupla.** Ciências Sociais, Volume 27 – Edição 120/MAR 2023 / 05/03/2023. Disponível em: https://revistaft.com.br/realidade-enfrentada-por-universitarios-em-jornada-dupla/. Acesso em: 17 de Out. 2025.

CIDADE, Bruna de oliveira. **A autopercepção de universitários da escola de administração da ufrgs sobre a saúde mental sob a influência da dupla**

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

jornada de trabalho e estudo. Rio grande do Sul, 2024. Disponível em: http://hdl.Handle.Net/10183/281674. Acesso em 04 Nov. 2025.

PROCHNO, Claudiane Ayres. **A função multiprofissional da fisoterapia 2.** Ponta Grossa, PR: Atena Editora, v.2, 2019. Disponível em: https://atenaeditora.com.br/catalogo/post/sindrome-de-burnout-em-discentes-com-jornada-dupla. Acesso em: 20 Nov. 2025.

CORTEZ, Elaine Antunes; BRAGA, André Luiz de Souza; OLIVEIRA, Alessandra Gonçalo da Silva; RIBAS, Beatriz Folly; MATTOS, Mônica Montuano Gonçalves Ramos; MARINHO, Tatiane Glicerio; CAVALCANTI, Thayná Victório Costa; DUTRA, Virgínia Faria Damásio. **Promoção à Saúde Mental dos Estudantes Universitários.** Revista Pró-UniverSUS V8N1. Vol. 8 Nº 1, 2017. Disponível em: https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896/703 Acesso em: 18 Out. 2025.

ABRAMO, Helena Wendel; VENTURI, Gustavo; CORROCHANO, Maria Carla. **Estudar e trabalhar: um olhar qualitativo sobre uma complexa combinação nas trajetórias juvenis.** Novos estudos CEBRAP, v. 39, n. 3, p. 523–542, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.25091/s01013300202000030004. Acesso em: 20 Out. 2025.

ALMEIDA, Ítalo D'Artagnan. **Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]** / Ítalo D'Artagnan Almeida. – Recife: Ed. UFPE, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/49435/1/METODOLOGIA%20DO%20TRABALHO%20CIENT%C3%8DFICO.pdf. Acesso em: 04 Nov. 2025.

ALVES, Isabella Tavares; CONRADO, Gabrielle de Oliveira; GOMES, Giovana Celestino; TAVARES, Heitor Costa; MIRANDA, Mariana Rodrigues; LOPES, Yara Silva; MENDES, Kevyn Felipe. **As complicações da vida acadêmica**

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

relacionada à Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa de literatura. Journal Archives of Health, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 296–302, 2022. Disponível em: https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/ah/article/view/936. Acesso em: 14 nov. 2025.

MARQUES, Matheus Moreira. **Aspectos ergonômicos e psicossociais da dupla jornada de estudantes trabalhadores.** 2018. 52 f. Monografia (Graduação em Engenharia de Produção) – Instituto de Ciências Exatas e Aplicadas, Universidade Federal de Ouro Preto, João Monlevade, 2018. Disponível em: http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/1138. Acesso em: 04 Nov. 2025.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa.** São Paulo: Paz e Terra, 1996. Acesso em: 01 Nov. 2025.

LAZARUS, Richard S.; Folkman, Susan. **Stress, Appraisal, and Coping.** New York: Springer Publishing Company, 1984. Acesso em: 20 Out. 2025.

ALAGE, Silva Jacob; SAMPAIO, Sônia Maria Rocha**. Adaptação no Processo de Transição do Ensino Médio à Educação Superior.** Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas, [S. l.], v. 25, n. 2, p. 402–408, 2024. DOI: 10.17921/2447-8733.2024v25n2p402-408. Disponível em: https://revistaensinoeeducacao.pgsscogna.com.br/ensino/article/view/10115. Acesso em: 17 Out. 2025.

SEMESP. **Mapa do Ensino Superior no Brasil: 15ª edição.** Sindicato das Mantenedoras do Ensino Superior**.** São Paulo, 2025. Disponível em: https://www.semesp.org.br/mapa/edicao-15/brasil/. Acesso em: 09 Out. 2025.

VERGARA, Sylvia Constant. **Métodos de pesquisa em administração.** São Paulo: atlas, 2005. Acesso em: 20 Out. 2025.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

TINTO, Vincent. Leaving College: **Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition.** 2ª ed. Chicago: University of Chicago Press,1993. Acesso em: 20 Out. 2025.

BAUMAN, Zygmunt. (2004). **Amor Líquido: Sobre a Fragilidade dos Laços Humanos.** Rio de Janeiro: Zahar. Acesso em: 21 Out. 2025.

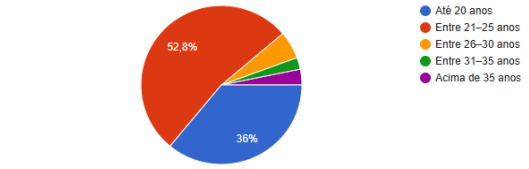
ANEXOS

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

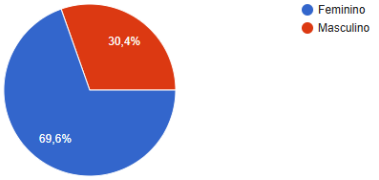
1. Faixa etária:

125 respostas



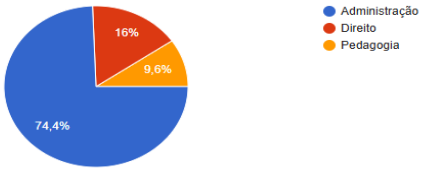
2- Sexo:

125 respostas



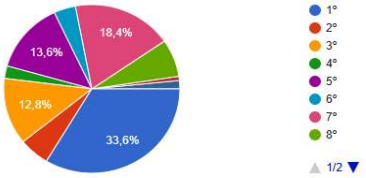
3- Qual curso você esta cursando na Faceli:

125 respostas



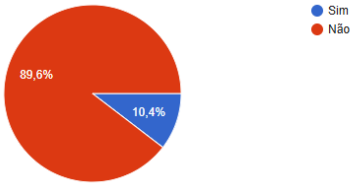
4- Período em curso:

125 respostas



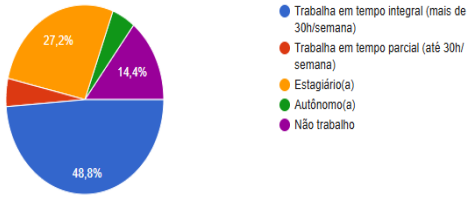
5- Atualmente está pagando matérias:

125 respostas



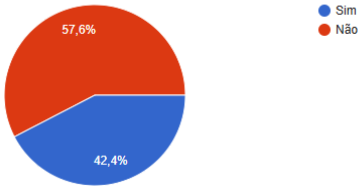
6- Atualmente, qual é a sua situação profissional?

125 respostas



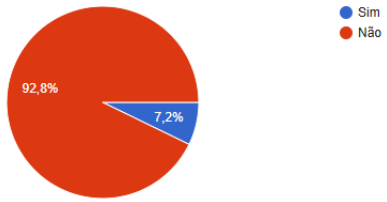
7- Você é casado(a) ou está em um relacionamento fixo?

125 respostas



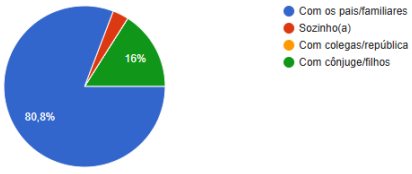
8- Você possui filho(s)?

125 respostas



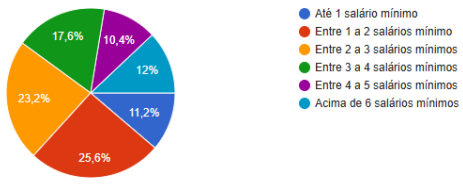
9- Com quem você reside atualmente?

125 respostas



10- Qual a faixa de renda familiar?

125 respostas

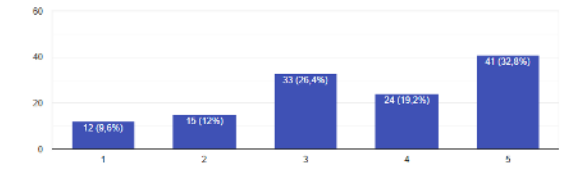


REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

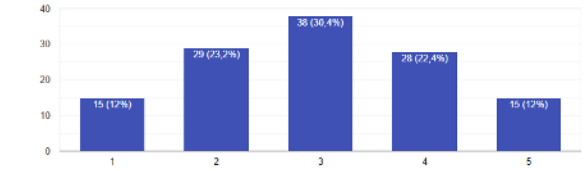
11- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Você senti dificuldade de conciliar as exigências do trabalho com as atividades acadêmicas?

125 respostas



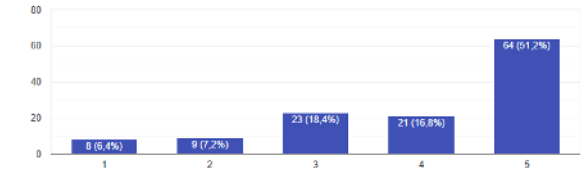
12- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Possui um bom equilíbrio entre jornada de trabalho e os estudos acadêmicos?

125 respostas



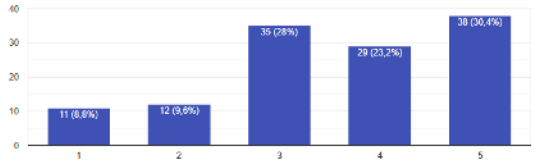
13- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
A rotina de estudos e trabalho impacta significativamente na sua vida social?

125 respostas



14 - Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Sua rotina de estudos tem reduzido significativamente seu tempo para manter uma vida social ativa?

125 respostas



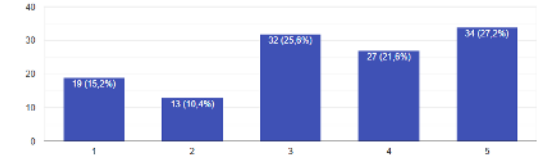
15 - Você consegue tempo para atividades ou esportes pelo menos 3 vezes na semana?

125 respostas



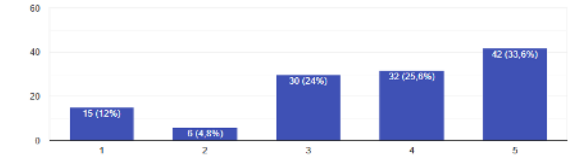
16- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Tem conflitos frequentes de horário entre as atividades acadêmicas, profissional e pessoais?

125 respostas



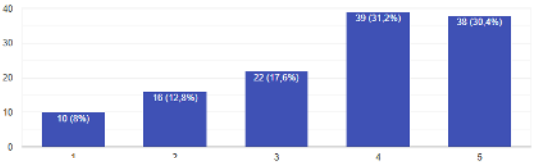
17- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Você sente dificuldade em manter a concentração durante as aulas devido ao cansaço do trabalho?

125 respostas



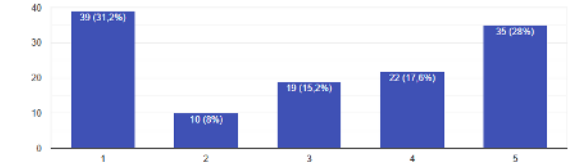
18- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
A dupla jornada afeta negativamente sua saúde física e mental?

125 respostas



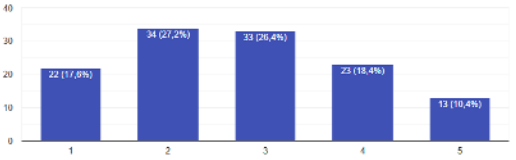
19- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Já considerou abandonar ou trancar o curso devido á sobrecarga?

125 respostas



20- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Você sente que os professores compreendem a realidade dos alunos que trabalham?

125 respostas

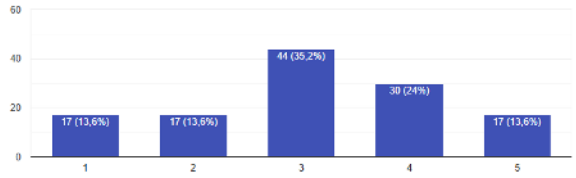


REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

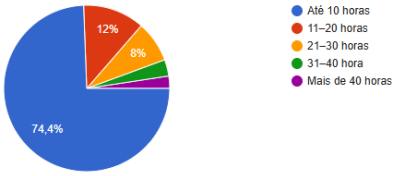
21- Numa escala de 1 a 5 sendo 1 muito insatisfeito e 5 muito satisfeito.
Como você avalia o apoio oferecido pela instituição de ensino?

125 respostas



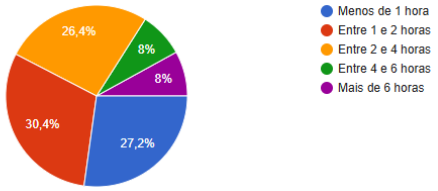
22- Quantas horas por semana você dedica aos estudos?

125 respostas



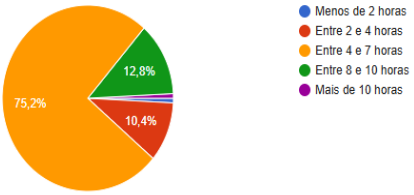
23- Quantas horas por dia você costuma passar interagindo com sua família?

125 respostas



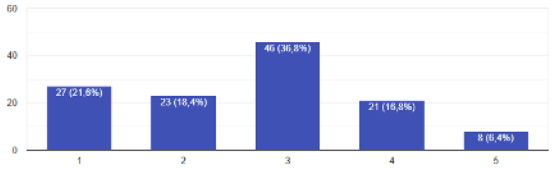
24- Em média, quantas horas de sono você tem por dia?

125 respostas



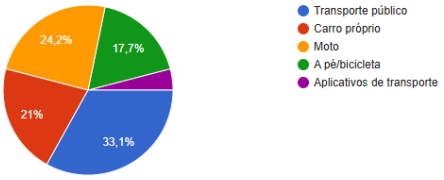
25- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Você tem uma boa qualidade de sono?

125 respostas



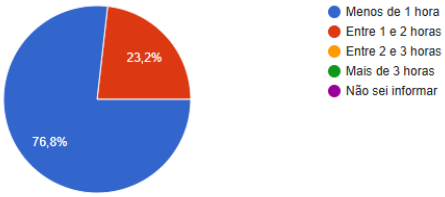
26- Qual é o seu meio de transporte para a faculdade/ trabalho?

124 respostas



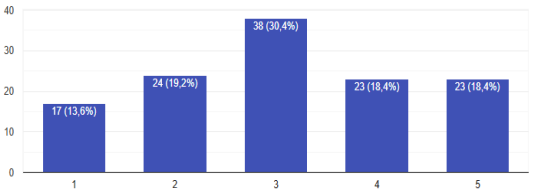
27- Quanto tempo você leva para chegar à faculdade?

125 respostas



28- Em uma escala de 1 a 5, sendo 1 raramente e 5 sempre.
Você consegue se alimentar com qualidade diariamente?

125 respostas

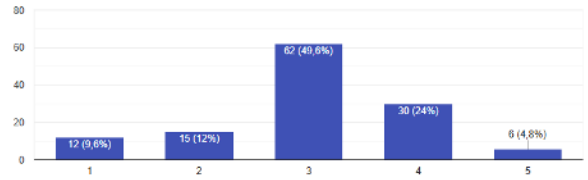


REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/10/2025 - **Accepted:** 13/10/2025
Vol: 21.01
DOI: 10.61164/241gy440
Pages: 1-26

29- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 insatisfeito totalmente e 5 satisfeito totalmente.
Seu rendimento acadêmico é satisfatório?

125 respostas



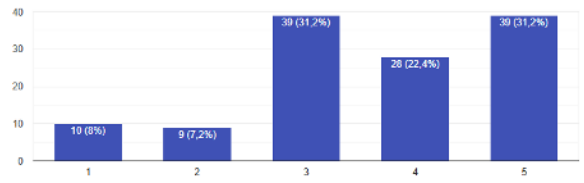
30- Qual é a sua perspectiva em relação à sua formação acadêmica?

125 respostas



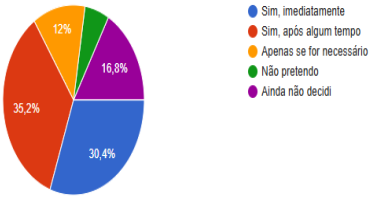
31- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Se sente motivado a continuar os estudos, mesmo diante das dificuldades da rotina?

125 respostas



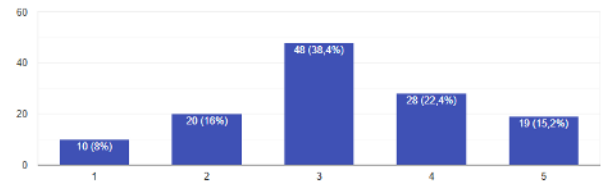
32- Pretende continuar os estudos após a graduação?

125 respostas



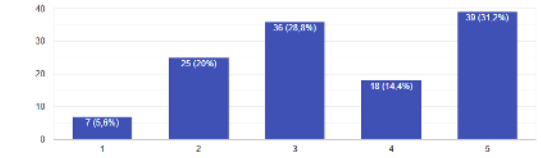
33- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Sente dificuldade em aprender o conteúdo apresentado em sala de aula?

125 respostas



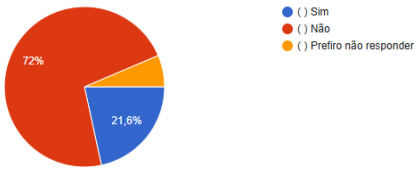
34- Numa escala entre 1 e 5 sendo 1 discordo totalmente e 5 Concordo totalmente.
Você recebe apoio emocional de amigos, colegas e familiares para lidar com o estresse e as dificuldades do dia a dia decorrentes da dupla rotina de trabalho e estudos?

125 respostas



35- Sobre hábitos de cuidado emocional, atualmente, você faz uso de algum tipo de terapia para ansiedade ou outras questões emocionais, sob orientação médica?

125 respostas



36 - Qual o seu turno de estudos na FACELI?

111 respostas

