

Equilíbrio entre Vida pessoal e Profissional: um Estudo com Docentes Universitários

Balance between Personal and Professional Life: A Study with University Teachers

Equilibrio entre la Vida Personal y Profesional: un Estudio con Profesores Universitarios

Álvaro Vinícios Almeida de Oliveira¹
alvarovinicios-almeida@hotmail.com

Matheus Azevedo Amorim¹
azevedobaka82@gmail.com

Matheus Pereira de Souza¹
matheuspsouza12345@gmail.com

Ana Flávia de Moraes Moraes¹
anaflavia@ufam.edu.br
<http://lattes.cnpq.br/2425311272367708>
<https://orcid.org/0000-0001-5358-3367>

Universidade Federal do Amazonas, UFAM, Brasil¹

Resumo

Um dos maiores desafios que qualquer profissional tem que vivenciar é ter que decidir se seus problemas particulares vêm acima do seu trabalho ou vice-versa. Hoje em dia, graças à gestão de pessoas, é possível perceber que as organizações começaram a se preocupar não somente com seu próprio bem-estar, mas também com o de seus colaboradores. Levando em conta que o docente não somente cuida dos seus interesses e os das empresas, mas também dos alunos, é necessário um estudo sobre a relação desses profissionais com vários aspectos do cotidiano normal e o de dentro da própria instituição em que trabalham. Esse artigo teve tem como principal objetivo analisar os desafios para o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos docentes atuantes no departamento de Administração da Faculdade de Estudos Sociais da Universidade Federal do Amazonas. Foram realizadas entrevistas com 9 docentes e as respostas obtidas foram analisadas tomando-se como base a análise de conteúdo. Os resultados identificaram a condição oscilante presente do equilíbrio que alterna entre distancias próximas e longínquas do estado balanceado, mas que nunca conseguem atingir um ponto completamente perfeito, assim como os vários desafios e dificuldades encontradas no lado pessoal e no lado profissional que tanto perturbam a balança no dia a dia, e por fim, três fatores essenciais para aproximar este equilíbrio o mais próximo possível do desejado.

Palavras chave: Docente universitário. Vida pessoal. Vida profissional.

Balance between Personal and Professional Life: A Study with University Teachers**Abstract**

One of the biggest challenges any professional has to face is having to decide if their particular problems come above their work or vice versa. Today, thanks to people management, it is possible to see that organizations have begun to worry not only about their own well-being, but also about their employees. Taking into account that teachers not only take care of their interests and those of companies, but also of students, it is necessary to study the relationship of these professionals with various aspects of normal daily life and from within the institution in which they work. This article has as its main objective to analyze the challenges for the balance between the personal and professional life of the professors working in the Administration department of the Faculty of Social Studies of the Federal University of Amazonas. Interviews were conducted with 9 teachers and the answers obtained were analyzed based on the content analysis. The results identified the present oscillating equilibrium condition that alternates between near and far distances from the balanced but never completely perfect state, as well as the various challenges and difficulties encountered on the personal and professional side that disturb the balance so much in everyday life, and finally, three essential factors to bring this balance as close as possible to the desired.

Keywords: University lecturer. Personal life. Professional life.

Equilibrio entre la Vida Personal y Profesional: un Estudio con Profesores Universitarios**Resumen**

Equilíbrio entre Vida pessoal e Profissional: um Estudo com Docentes Universitários

Uno de los mayores desafíos a los que se enfrenta un profesional es tener que decidir si sus problemas particulares están por encima de su trabajo o viceversa. Hoy, gracias a la gestión de personas, es posible ver que las organizaciones han comenzado a preocuparse no solo por su propio bienestar, sino también por sus empleados. Teniendo en cuenta que los docentes no solo cuidan sus intereses y los de las empresas, sino también de los estudiantes, es necesario estudiar la relación de estos profesionales con diversos aspectos de la vida cotidiana normal y desde dentro de la institución en la que trabajan. Este artículo tiene como objetivo principal analizar los desafíos para el equilibrio entre la vida personal y profesional de los profesores que trabajan en el departamento de Administración de la Facultad de Estudios Sociales de la Universidad Federal de Amazonas. Se realizaron entrevistas con 9 profesores y las respuestas obtenidas se analizaron en función del análisis de contenido. Los resultados identificaron la actual condición de equilibrio oscilante que alterna entre distancias lejanas y equilibradas pero nunca completamente perfectas, así como los diversos desafíos y dificultades que se encuentran en el lado personal y profesional que perturban tanto el equilibrio en la vida cotidiana, y finalmente, tres factores esenciales para acercar este equilibrio lo más posible al deseado.

Palabras clave: profesor universitario. Vida personal. Vida profesional.

1 INTRODUÇÃO

Durante o crescimento contínuo na vida humana, podem ser observados os conflitos em volta, principalmente àqueles relacionados à vida profissional, em que muitas vezes adentram casa do indivíduo ou vice-versa, onde é criado um estereótipo de que o trabalho normalmente é algo estressante e tedioso. Geralmente, isso pode ser descrito como uma falha no equilíbrio entre a vida profissional e pessoal (Aguiar & Bastos, 2014).

O equilíbrio da vida do profissional é uma ferramenta que pode ser tida como um agravante de problemas ou benefícios no ambiente organizacional, muitas vezes podendo interferir diretamente na satisfação, e seus frutos, sendo bons ou ruins, são colhidos tanto dentro, quanto fora do serviço (Goulart Júnior, 2013). Diante desta situação, surgiu a pergunta que norteou o presente estudo: quais os desafios enfrentados pelos docentes do curso de administração da UFAM para alcançar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional?

Este artigo teve o objetivo de analisar os desafios para o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos professores atuantes no departamento de Administração da Faculdade de Estudos Sociais da Universidade Federal do Amazonas.

Essa pesquisa se justifica pelo fato de que as organizações estão elevando cada vez mais seus esforços para aprimorar a motivação de seus colaboradores, e entender os maiores desafios para o equilíbrio do colaborador pode ser uma informação útil para que a empresa desenvolva soluções para isto.

O artigo está dividido em cinco seções, a saber: introdução, referencial teórico, metodologia, análise dos resultados e a conclusão. Pretendendo então: identificar como está o equilíbrio entre vida pessoal e profissional; verificar se há conflito entre vida pessoal e profissional; discorrer os fatores que influenciam no equilíbrio.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Vida Pessoal *versus* Vida Profissional

As mudanças sociais, familiares e organizacionais originaram novas obrigações no trabalho e no núcleo familiar, onde estes são interdependentes e requerem certo equilíbrio (Goulart Júnior, 2013). É explicado por Altoé (2014) que os indivíduos, além de serem profissionais, também integram uma família, assumindo papéis como pais e/ou cônjuges, além de realizarem tarefas domésticas, assim ocupando um lado profissional e pessoal.

A evolução das organizações, somado ao medo do desemprego, além dos requisitos que estão mais e mais exigentes, fizeram com que ampliação do horário de trabalho se tornasse algo comum entre muitos trabalhadores, mesmo que não haja ganhos adicionais. Assim, foi iminente que o tempo passado com a família encurtasse, uma vez que a aflição com o trabalho e as tarefas da profissão adentrasse à atmosfera familiar, levando a uma condição muitas vezes desagradável (Goulart Júnior, 2013).

Foi observado por Moen, Fan e Kelly (2013) que a duração no tempo de trabalho fomenta impactos sobre a saúde dos funcionários, podendo promover, em casos de horas elevadas,

Equilíbrio entre Vida pessoal e Profissional: um Estudo com Docentes Universitários

o alcoolismo e o tabagismo, além de acarretar fadiga e assim interferindo na qualidade de vida do indivíduo, afetando diretamente sua produtividade.

O excesso de trabalho pode causar alguns malefícios, dentre eles o estresse, que pode causar contusões físicas e mentais, além de ser um dos principais causadores de conflitos familiares nas casas brasileiras (Oliveira & Cunha, 2014).

Não é incomum que ocupantes de cargos mais elevados na hierarquia organizacional acabem por ter a sua vida pessoal ocupada devido à conveniência de atender as ligações e receber os *e-mails* do trabalho fora do horário de expediente (Oltramari & Grisci, 2014). Decorre assim, o conflito entre trabalho e família, fazendo deste um assunto recorrente na vida do trabalhador (Aguiar & Bastos, 2014). Tal embate possui como característica determinante a complexidade para delimitar fronteiras e assim buscar o equilíbrio de forma saudável entre essas funções distintas (Guest, 2015).

2.2 Vida Profissional versus Vida Pessoal

Com a elevação da concorrência entre as organizações, elas passaram a buscar por ampliar os diferenciais competitivos para assim poder obter vantagens na disputa pelo topo do mercado. Dentre as principais vantagens que podem ser adquiridas, está a vantagem por meios das pessoas, passando assim a exigir cada vez mais dos funcionários (Abbad *et al.*, 2013).

Algumas empresas passaram a praticar políticas como teletrabalho, flexibilidade no horário, semana de trabalho comprimida e auxílio à infância no local de serviço, buscando ajudar o colaborador, aproximando as demandas do trabalho e da família, para assim evitar avarias como o estresse e/ou a apreensão nas duas esferas (Fiksenbaum, 2014; Ferrer & Gagné, 2013). Gonçalves *et al* (2018) acrescentam que, a busca para se obter o equilíbrio no desempenho de ambos os papéis, é observada como um procedimento sucessivo que retrata o sucesso e/ou o fracasso.

De acordo com La Cruz (2015), o excesso de trabalho pode causar insatisfação no emprego, e assim afetar a relação familiar, além de causar estresse, este que também pode afetar a relação familiar, pois o matrimônio é entendido como uma variável de peso no desgaste profissional. Há também aqueles que pertencem ao convívio com parentes de segundo grau, pois nem todos recebem o apoio necessário para realizar um bom desempenho profissional.

Para Feijó (2017), viabilizar a saúde do trabalhador é atingir positivamente o equilíbrio entre trabalho e família e o seu desempenho profissional. Para Garrosa-Hernandez *et al* (2013), o bem-estar do trabalhador é um dos objetivos que a organização deve buscar, para evitar danos de uma possível exaustão profissional. Assim, oferecer aos colaboradores as devidas condições para alcançar o equilíbrio entre seus deveres sociais, as organizações de trabalho devem ser capazes de contar com sujeitos que identificam em sua rotina laboral um objetivo para viver, igualando as suas vontades pessoais aos objetivos profissionais necessários para a realização da sua ocupação laboral. A oferta de políticas que procuram beneficiar a família pode ser considerada uma vantagem competitiva capaz de ocasionar trabalhadores mais satisfeitos, e assim mais produtivos e empenhados (Fiksenbaum, 2014).

2.3 Conflito entre trabalho e família

O conflito entre trabalho e família é composto por problemas familiares originados do trabalho. Já o conflito entre família e trabalho é composto por exigências familiares que afetam o trabalho. Essa distinção torna-se necessária para que sejam entendidas as condutas na vida pessoal e profissional. O trabalhador, no decorrer do tempo, passou a ser exigido cada vez mais em termos de dedicação a seu serviço, o que o fez imergir em um contexto onde a sua vida é afetada continuamente em conflitos entre seu emprego e parentes (Goulart Júnior *et al.*, 2013).

Para Cavazotte e Paciello (2013), a literatura sobre o tema contribui para o entendimento das divergências e acontecimentos existentes na vivência de uma pessoa, podendo prejudicar o seu rendimento na execução das funções do cargo em que ocupa. Porém, sem esquecer que as exigências ocorridas no serviço também podem afetar o indivíduo na relação com seus familiares, atingindo diretamente o seu bem-estar.

Estudos realizados sobre o tema sofreram uma ampliação significativa (Chang; Chin, & Ye, 2014), pois este conflito é um dos principais causadores de estresse e apreensão. Afinal, a dificuldade em equilibrar as responsabilidades entre vida pessoal e profissional é algo encarado por cada vez mais trabalhadores (Moser & Dal Prá, 2016; Fiksenbaum, 2014).

As mudanças ocorridas no mercado de trabalho demandam um novo tratamento para com o trabalhador, reconhecendo que os acontecimentos em sua vida pessoal podem impactar na realização das tarefas. Assim, torna-se necessário buscar entender como o engajamento com o trabalho impacta na vida pessoal. Para Pereira *et al.* (2014), as complicações do ofício interferem mais no convívio familiar, do que o oposto, além de que o apoio familiar é importante na rotina profissional, do que o oposto.

Aguiar *et al.* (2014) afirmam que é possível estabelecer uma relação entre a responsabilidade organizacional e intervenção da família no trabalho. Níveis elevados de intervenção Família-Trabalho no trabalhador indicam que ele prioriza as atividades domésticas e bem-estar da família mesmo que haja perdas das tarefas ocupacionais. Em relação à intervenção Trabalho-Família, estas se concentram na trilha dos antecedentes profissionais afetando a situação do indivíduo com a sua família. Chang, Chin, e Ye (2014) defendem que uma cultura trabalho-família pode fomentar percepções boas e dirigidas para o futuro entre os colaboradores, para aumentar o comprometimento entre essas pessoas com o serviço e auxiliar para que a divergência trabalho família dos envolvidos sejam minimizadas.

3 METODOLOGIA

3.1 Aspectos Metodológicos

Este artigo é de natureza básica com objetivos descritivos, de abordagem qualitativa e foi feito um procedimento de estudo de caso que teve como principal ferramenta encontrar respostas na execução de entrevistas sem um padrão definido com respostas longas de modo a entender tudo o que é feito e como é feito, seus principais objetivos e problemas sobre como realiza-los. Apesar de que esse modo toma certo tempo dos entrevistados e demora um pouco na parte de filtrar algo útil para a pesquisa, foram vistos os horários que afetavam o mínimo possível dos envolvidos.

Equilíbrio entre Vida pessoal e Profissional: um Estudo com Docentes Universitários

A pesquisa foi aplicada com 9 professores do curso de administração do período matutino da Faculdade de Estudos Sociais (FES) da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Todos os entrevistados foram bem cordiais em responder as perguntas e mostrar como é feito o trabalho de gestão de pessoas dentro da faculdade. Depois da etapa de realização das entrevistas foi feita uma análise e elaboração da conclusão da pesquisa, que será mostrado nos resultados.

Quadro 1: Identificação dos entrevistados

| Identificação | Sexo | Tempo trabalhando como professor da UFAM | Dificuldade em equilibrar a vida pessoal da profissional |
|---------------|-----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| E1 | Masculino | Por volta de 15 anos | Sim |
| E2 | Masculino | Por volta de 10 anos | Sim |
| E3 | Masculino | Por volta de 10 anos | Sim |
| E4 | Masculino | Por volta de 5 anos | Sim |
| E5 | Masculino | Por volta de 10 anos | Não |
| E6 | Masculino | Por volta de 5 anos | Sim |
| E7 | Masculino | Por volta de 9 anos | Não |
| E8 | Masculino | Por volta de 5 anos | Sim |
| E9 | Masculino | Por volta de 2 anos | Sim |

Fonte: Dados da pesquisa, 2019.

A UFAM foi fundada em 1909, e é conhecida por ser a maior universidade do estado do Amazonas e que contém o maior fragmento urbano florestal no Brasil, além de se declarar a mais antiga instituição de ensino superior do Brasil. Com sua sede localizada na capital do estado, Manaus e dividida entre setor sul e norte, com a FES localizada no último (UFAM, 2018).

3.2 Quanto à natureza

A pesquisa básica se fundamenta em trabalhos experimentais ou teóricos que são desenvolvidos essencialmente com o propósito de obter mais estudos sobre os princípios de acontecimentos e fatos visíveis, sem pensar em uma aplicação, correção ou qualquer outro uso em particular (OCDE, 2013).

3.3 Quanto aos objetivos

Gil (2016) afirma que pesquisas descritivas têm como objetivo descrever as características de certo universo ou acontecimento de variadas relações. Para Barros e Lehfeld (2007), o objetivo da pesquisa descritiva além de verificar, registrar e averiguar os fatos, devendo jamais intervir nas competências dos assuntos.

3.4 Quanto às abordagens

O método qualitativo é visto como aquele que se ocupa o grau subjetivo e relacional do meio social e é estudado por meios históricos, dos valores, das crenças, dos motivos, dos significados e do universo, além dos comportamentos e atitudes dos envolvidos (Minayo, 2013).

3.5 Quanto aos procedimentos

Para Verztman (2013), o estudo de caso é um meio naturalístico e é um modelo de pesquisa na qual busca a descrever e a compreender do singular, pensando que isso possa vir a contribuir para o entendimento de algo maior.

É dito por Perovano (2014) que durante um estudo de caso, após a coleta de dados, é feito um estudo das ligações entre as variáveis para uma seguinte conclusão dos efeitos resultantes em uma empresa, grupo de pessoas, sistema de produção ou produto.

3.6 Quanto aos métodos para coleta de dados

Alguns autores como Melo (2015) defendem que as lembranças e memórias são os assuntos com que se é trabalhado nas entrevistas e discutem o papel do registro da fala na construção de um lugar de memória.

Marconi e Lakatos (2017) dizem que nas entrevistas sem padrões, aquele que entrevista pode desenvolver toda ou qualquer situação na direção que ele ache apropriada com total liberdade, sendo um meio de analisar mais extensivamente as perguntas feitas, que são abertas e podem ser respondidas de modo informal.

As perguntas da entrevista têm como principal objetivo saber sobre a satisfação no trabalho, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e por último os conflitos que ocorre entre trabalho e a família dos entrevistados.

3.7 Quanto aos métodos de análise

Para Volkweis (2015) em uma pesquisa de abordagem qualitativa, deve-se aplicar a análise de conteúdo, que é muito utilizada para analisar qualitativamente as entrevistas, as observações, e os questionários quando eles têm questões abertas, procurando significado nos dados e informações que foram coletados.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

4.1 A condição do equilíbrio

Após realizar as entrevistas com nove professores, foram coletados fatos e informações de grande interesse para a pesquisa sobre suas vidas pessoais e profissionais:

A pergunta de abertura e a primeira que os professores entrevistados ouviram foi para que descrevessem sobre o equilíbrio de sua vida pessoal e profissional da melhor forma que pudessem. As respostas variaram bastante para alguns, tais como: (E6) *“a vida profissional é bem conturbada”*. Para outros como (E4), *“o equilíbrio é não existente”*. Alguns até mesmo afirmaram que *“apesar do dia a dia, tem disciplina com isso”* ou como (E5) *“sempre teve muito equilíbrio”* (E7). Foi notado que o equilíbrio em si parece oscilar entre a maioria deles, e de certa forma, o modo como eles veem o mundo e como recebem apoio parecem influenciar bastante nisso, se pende mais para um lado ou para o outro. *“Não é algo fácil de se alcançar, algo que não é possível se ter o tempo todo e não se pode priorizar nenhuma dessas”* disse um dos entrevistados (E1). Para outro entrevistado, (E2) *“é natural que algumas vezes a pessoa se sinta sufocada”*, e com isso, é constatado

que o tempo pode passar sem que seja notado por muitos profissionais que não o gerenciam bem, ou que convivem com exigências altas impostas sobre si.

4.2 Os desafios e os conflitos gerados

Dependendo da área em que se atua e das obrigações exigidas, assim como o seu tipo de instituição, a dificuldade pode crescer consideravelmente. Para explorar mais o que exatamente influencia no equilíbrio entre vida profissional e pessoal, foi perguntado quais eram exatamente os maiores desafios:

Um dos maiores, segundo os entrevistados, é o uso do tempo extensivo e demandas intensivas exigidas pelas instituições, que cresce de forma gradual e é (E3) *“obrigatório para o profissional se ele tem vontade de crescer”*, onde muitas vezes é (E1) *“desvalorizado e é obtido menos mérito do que se merece”*, além de ser *“induzido a achar que é algo positivo se desequilibrar para se dedicar a empresa”*.

Algo que é visto como essencial e muitas vezes as organizações deixam de observar que seu colaborador tem (E7) *“outras obrigações após o término de seu horário”* e normalmente (E6) *“tem que trabalhar nos finais de semana por conta de projetos e tarefas”*, pois tal horário muitas vezes (E7) *“não é respeitado por parte dos empregadores e nem sempre é há remunerações extras”* que possam compensar os impactos gerados.

Impactos estes que podem sobrepôr a resistência psicológica e ocasionar estresse, principalmente no início da carreira, ou (E1) *“quando se está no início da sua formação de experiência e ainda não se sabe ou não se tem maturidade para lidar com isso”*, e administrar o tempo restante, e negociar um acordo que seja bom para os dois lados tem sido um catalisador de esforços e emoções para aqueles que desejam estar de bem com a vida, como foi apontado.

Foi comentado que a busca por produção acadêmica por várias vezes exigem (E3) *“desembolso de dinheiro pessoal”* para que as pesquisas sejam realizadas por falta de incentivo financeiro e a busca de uma melhor formação, onde o (E2) (E9) *“bacharelado não é o suficiente”*, como mestrado e doutorado, que aparenta ser fundamental nos dias de hoje para sobreviver no mundo do trabalho como docente, onde é cada vez mais exigido experiência por conta da excesso de procura e pouca oferta de vagas, as instituições filtram bastante seus docentes, como por exemplo, um dos entrevistados mencionou que (E9) *“perdeu uma vaga para um profissional que tinha um pouco mais de produção acadêmica”*, tornando isto em um verdadeiro campo de guerra para muitos.

Durante essa busca, o tempo do profissional é severamente reduzido, mesmo que temporariamente, podendo causar efeitos duradouros, como por exemplo ressentimento da família durante o período, por ser comum que haja um maior pico de conflitos e absenteísmo, principalmente quando não há compreensão consolidada entre as partes.

As divergências de valores também são desafios que geram bastante conflito, pois em muitos casos, no decorrer das entrevistas, foram mencionadas discordâncias sobre os métodos avaliativos e metodológicos: (E3) (E4) (E9) *“o aluno é visto como produto”*, e desta forma, não se pode simplesmente reprova-los ou cobrar muito do conteúdo, ou referentes a liberdade de expressão, a qual (E3) (E9) *“muitas vezes é inibida nos professores, que podem ser excluídos por não fazer como as instituições desejam”*, e em

Equilíbrio entre Vida pessoal e Profissional: um Estudo com Docentes Universitários

muitas vezes, com falha de negociação, pode ser necessário sair, é (E3) (E7) *“necessário mudar desde que não afete a ética pessoal”*.

Na instituições públicas, foi mencionado que (E3) *“chega a ser decepcionante as vezes”*, onde ainda existem esses desafios mencionados, mas é um lugar (E3) *“mais tranquilo para se trabalhar pela estabilidade”*, porém, a (E6) *“falta de valor dado a vida familiar com a devoção exigida ao trabalho”* e a (E1) (E3) (E4) *“falta de um sistema meritocrático eficaz”*, que pode ser demasiadamente desmotivador, aparenta ter uma tamanho maior aqui.

É notado que quanto maior o cargo e a importância do profissional, mais ele tem que se integrar à sua instituição e aumentar seu comprometimento, e além das funções adicionais que vão acumulando, (E4) *“muitas vezes é necessário viajar a trabalho, tendo mais tempo ainda longe da família”*.

Outro importante desafio mencionado pelos entrevistados foram os trabalhos extras feitos e a intervenção do governo em suas vidas, onde aqui é sentida certa (E1) *“extorsão”*, pois cerca de metade de seus salários é levada pelo Estado no fim do mês na forma de impostos, principalmente para os entrevistados que além de serem professores, também trabalham com empreendedorismo, que criam certas preocupações pois, segundo eles, (E1) *“é muito regulado e tem muitos obstáculos gerados pelo Estado”*, atrapalhando a sua geração de renda, e como também mencionado por um docente, (E1) *“são as pequenas empresas que sustentam o Brasil”*.

Um desafio presente em maior escala para os profissionais com um foco maior em seu futuro e mais determinados é (E5) *“sempre criar novas metas e objetivos para se chegar na sua posição ideal”*, e para os mais idealistas, é também um desafio a (E3) (E4) *“continua melhora do sistema de ensino e a formações de maiores profissionais”* e a (E4) *“democratização do ensino”*, que se bem observado, pode tirar o sono daqueles que se preocupam com o futuro de seu País.

E por último, mas não menos importante, uma grande dificuldade não apenas para os docentes, mas para muitos profissionais de diversas áreas, é (E9) *“lidar com pessoas”*, que são (E9) *“indivíduos com sonhos e frustrações”*, que são notados em sala de aula e tem de ser geridos para garantir que aprendam o conteúdo e se tornem bons profissionais com o que lhes foi ensinado.

Discorrendo agora sobre os desafios da vida pessoal, foi descrito por um professor como sendo um processo de (E1) *“perdas e lutas”*, em que (E1) *“se enxergava fazendo o correto”*, mas (E1) *“não conseguia enxergar a ausência”*, onde sua (E1) *“falta de distribuição do tempo era vista como frieza”*. Algo que reforça o comentário mencionado anteriormente de que a instituição induz o profissional a pensar que a devoção completa para o lado profissional é algo correto.

Bastante mencionadas foram as dificuldades vindas do começo de uma família, do processo de se deixar a casa dos pais que é sempre muito difícil quando se começa a cuidar do sustento e da família ao mesmo tempo, e principalmente durante a criação de filhos, especialmente em casos de necessidades especiais dos mesmos, a qual em certos casos pode ocorrer que o profissional é (E6) *“levado a deixar de ver seus filhos crescerem”*, na premissa de que já é difícil criar os filhos estando por perto, e se torna ainda mais difícil se adicionar distancia na formula, tornando (E6) *“apenas possível”*

recompensar a família durante as férias”. Algumas vezes foi mencionada a necessidade de alterar planos já marcados com a família por conta do trabalho. Um docente também ressaltou que (E1) *“em desequilíbrio, é muito fácil que suas decisões sejam afetadas nos dois campos”*.

Outro entrevistado mencionou distância não apenas dos filhos, mas de outros familiares em geral, como por exemplo, sua irmã, com qual não conversou a tempo e (E8) *“foi um erro que demorou 30 anos para ser corrigido”*. Ou mais além ainda, é a dificuldade de superar a perda de um familiar. Tais problemas familiares, são fatores que causam preocupações que podem e vão afetar o desempenho no trabalho, onde (E6) *“a relação dificultada causa um mal trabalho na vida profissional”*. Grande objetivo é conseguir conciliar um cronograma em que possa haver tempo e dedicação tanto para a família, quanto para o trabalho.

4.3 Fatores que contribuem para o equilíbrio entre vida pessoal e profissional

Todos os desafios descritos anteriormente, se não observados a tempo de se desenvolver uma resposta adaptativa, podem acumular e tornar a vida, tanto pessoal, quanto profissional, em algo penoso. Felizmente, foram notados alguns fatores que contribuem para o equilíbrio, mesmo não criando uma perfeita balança, influenciam o suficiente para melhorar significativamente o cenário

A personalidade demonstra que é um grande influenciador perante estes problemas na busca de equilíbrio, pois dependendo da forma de como o sujeito enxerga e reage ao seu ambiente, suas preocupações e lastimas podem cair drasticamente. Tal fator é formado pela vivência e experiência, tanto na vida, quanto no mercado de trabalho. Como bem mencionado por um entrevistado, (E1) *“a aquisição de maturidade é um ciclo natural que vem com a experiência e ajuda bastante a reagir de forma correta aos conflitos”*.

Como respondido muitas vezes, dependendo da pessoa, a experiência no trabalho os torna mais racionais com o tempo, e em alguns casos, mais pacientes, alterando suas atitudes e princípios. Segundo alguns dos entrevistados, a maturidade é algo que preferivelmente tem que ser construída antes de ser levado ao mundo do trabalho, e alguns deles conseguiram chegar ao mercado com uma mente tranquila.

Se isso não for possível, é recomendável que a pessoa tenha uma boa adaptabilidade e flexibilidade para melhorar as atividades de dialogar e gerar compreensão. É imprescindível que se tenha caráter para se aproveitar das chances de aprender e se tornar uma pessoa melhor, caso contrário, o profissional estará fadado a se sobrecarregar e se desequilibrar para um dos dois lados.

“Desequilíbrio faz mal à saúde” (E2), de acordo com um dos professores, e por isso comenta que sempre buscou ver o mundo de cabeça limpa. É necessário saber administrar determinação e diligência, não guardando seus problemas para serem resolvidos de última hora, pois isso acumula tensão. É interessante ressaltar que os professores que afirmaram sempre terem sido mais calmos tinham menos traços de envelhecimento.

Fazer o que gosta e não trair seus valores demonstrou ser outro grande influenciador de equilíbrio. (E3) *“O trabalho tem que ser tratado como se fosse parte da vida, e não sua vida inteira”*, disse um professor. (E8) *“Vejo a sala de aula como um alívio”*, disse outro, e mais um ainda disse (E9) *“meu pai sempre me incentivou a não construir a minha*

Equilíbrio entre Vida pessoal e Profissional: um Estudo com Docentes Universitários

própria infelicidade”, comentando que já que tinha condições financeiras o suficiente para sobreviver por um tempo até conseguir outro emprego e que poderia sair do trabalho se os valores pessoais dele e da instituição se antagonizassem. Seguindo este preceito, um professor afirmou (E2) *“posso até perder o emprego, mas durmo tranquilo”*.

Por último, e talvez o mais importante, também se mostrou muito valioso para o profissional ter o apoio da família. Tal apoio, amor e compreensão construídos com o tempo, pode ser um grande diferencial para o equilíbrio pessoal.

(E8) *“Minha esposa trabalha como professora também, nossa rotina é a mesma, por isso ela me entende”* disse o professor. (E9) *“Minha família sempre me deu suporte para seguir o meu sonho”*. Isso pode ser raro, mas é a meta para muitos profissionais, não apenas docentes, ter uma família que os entenda.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pôde ser observado, este esse artigo buscou por analisar os desafios para o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos docentes atuantes no departamento de Administração da Faculdade de Estudos Sociais da Universidade Federal do Amazonas.

Dentre os resultados pôde ser notado que a vida dos professores entrevistados oscila bastante entre o equilíbrio, indo muitas vezes mais para o profissional. Tendo também que lidar com muitos conflitos entre os dois lados da moeda, como falta de tempo, extensão de suas atividades, ausência da família, anseio por uma formação maior, conflitos de valores e vários outros. Por fim, foram analisados uma série de fatores que auxiliam para diminuir os impactos destes problemas, como apoio da família, fazer o que gosta e uma personalidade bem construída, muitas vezes pela experiência.

São problemas dos quais não tem como fugir, e nem como vencer totalmente ou dissipar completamente tais dificuldades no mundo de hoje, mas há como remediar e chegar a um estado em que possa estar próximo do equilíbrio, mesmo que não seja o tempo todo. Mas isso requer muita maturidade, tanto do profissional, quanto de sua família.

Este estudo foi conduzido entre professores do departamento de administração na Faculdade de Estudos Sociais localizada no setor norte da Universidade Federal do Amazonas na cidade de Manaus por meio de entrevistas. De acordo com o ponto de vista estatístico, na qual uma amostra é feita por métodos de seleção não aleatórios dos entrevistados não é possível garantir a representatividade dos resultados em relação à população-alvo. Além disto, a participação voluntária de alguns dos entrevistados (docentes do curso de administração) pode ocasionar um viés de auto seleção na hora de analisar os resultados, caso tenha algum interesse particular do respondente na hora de participar. Apesar disso, a não representatividade da amostra não significa necessariamente que os resultados encontrados não sejam válidos, mas sim que não é possível afirmar isto com toda a certeza estatisticamente.

Como recomendações para estudos futuros poderiam ser estudados fatores que levam a construção de um bom ambiente de trabalho; como alcançar conciliação familiar; e o que fazer para escolher uma carreira que ame. Todos estes exemplos podem complementar preciosamente este artigo.

REFERÊNCIAS

UFAMBR, Manaus, v. 2, n. 2, art. 2, pp. 20-33, janeiro-junho, 2020 <http://www.periodicos.ufam.edu.br/ufambr>

- Abbad, G., Loiola, E., Zerbini, T., & Borges-Andrade, J.E. (2013). *Aprender em organizações e no trabalho*. In L.O. Borges & L. Mourão. *O trabalho e as organizações: atuações a partir da Psicologia* (497-527). Porto Alegre: Artmed.
- Aguiar, C. V. N., Bastos, A. V. B., Jesus, E. S., & Lago, L. N. A. (2014). *Um estudo das relações entre conflito trabalho-família, comprometimento organizacional e entrenchamento organizacional*. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 14, n. 3, p. 283-291.
- Altoé, S. M. L. (2014). *Fatores explicativos do Work-Life balance de contadores à luz da psicologia positiva*.
- Bastos, A.V., & Aguiar, C. V. N. (2014). *Conflito família-trabalho*. In M.M. Siqueira (Orgs.), *Novas medidas do Comportamento Organizacional* (1a ed., Vol. 1, pp. 122-131). Porto Alegre: Artmed.
- Barros, A. J., & Lehfeld, N. A. (2007). *Fundamentos de metodologia científica*. 3. ed. . São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.
- Chang, E., Chin, H., & Ye, J. (2014). *Organizational Work-Family Culture and Working Mothers' Affective Commitment: How Career Expectations Matter*. *Human Resource Management*, v. 53, n. 5, p. 683-700.
- Feijó, M. R. (2017). *Pensamento sistêmico e complexo aplicado às organizações*. In D. C. Campos (Org.). *Atuando em psicologia do trabalho, psicologia organizacional e recursos humanos* (2a ed., pp. 226-230). Rio de Janeiro: Gen/LTC.
- Ferrer, A., & Gagné, L. (2013). *Family-friendly benefits?*. *Journal of Management & Organization*, v. 19, n. 06, p. 721-741.
- Fiksenbaum, L. M. (2014). *Supportive work-family environments: implications for work-family conflict and well-being*. *The International Journal of Human Resource Management*, v. 25, n. 5, p. 653-672.
- Garrosa-Hernández, E., Carmona-Cobo, I., Ladstätter, F., Blanco, L. M., & Cooper-Thomas, H. D. (2013). *The relationships between family-work interaction, job-related exhaustion, detachment, and meaning in life: A day-level study of emotional well-being*. *Rev. Psicol. Trab. Organ.* 29(3), 169- 177.
- Gil, A. C. (2016). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.
- Gonçalves, G., Sousa, C., Silva, T., Santos, J., & Korabik, K. (2018). *Portuguese Mothers and Fathers Share Similar Levels of Work-Family Guilt According to a Newly Validated Measure*. *Sex Roles*, 78(3-4), 194-207. doi: 10.1007/s11199-017-0782-7.
- Guest, D. E. (2015). *Perspectives on the study of work-life balance*. *Social Science information*, 41(2), 255-279. doi: 10.1177/0539018402041002005.
- Goulart Júnior, E. G. et al. (2013). *Exigências Familiares e do Trabalho: Um equilíbrio Necessário para a Saúde de Trabalhadores e Organizações*. *Pensando Famílias*, 17(1), 110-122., [S. l.].
- La Cruz, S. P. de, & Abellán, M. V. (2015). *Desgaste profissional, stress e satisfação no trabalho do pessoal de enfermagem em um hospital universitário*. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* [em linea].
- Marconi, M. de A., & Lakatos, E. M. (2017). *Fundamentos de Metodologia Científica*. São Paulo: Atlas.
- Melo, C. T. V. de. (2015). *Ética, Estética e Política no Vídeo Vida Estelita*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 38., 2015, Rio de Janeiro. Anais... Rio de Janeiro: UFRJ.
- Minayo, M. C. S. (2013) *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec, 2013.

- Moen, P., Fan, W., & Kelly, E. L. (2013). *Team-level flexibility, work-home spillover, and health behavior*. *Social Science & Medicine*, v. 84, p. 69-79.
- Moser, L., & Dal Prá, K. R. (2016). *Os Desafios de Conciliar Trabalho, Família e Cuidados: evidências do "familismo" nas políticas sociais brasileiras*. *Textos & Contextos*, v. 15, n. 2, p. 382-392.
- Mourão, L., Monteiro, A. C. F. & Viana, V. R. (2014) *A Influência do Desenvolvimento Profissional e da Identificação Organizacional na Satisfação no Trabalho*. PSICO, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.
- OCDE (2013). *Manual de Oslo. Diretrizes para coleta e interpretação de dados sobre inovação*. 3a. ed. OCDE/ Eurostat, Finep.
- OCDE (2017). *Manual de Frascati*. OCDE/F-Iniciativas, 2017.
- Oliveira, R. de J., & Cunha, T. (2014). *Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e consequências*. *Caderno Saúde e Desenvolvimento* | vol.3n.2, [S. l.].
- Oliveira, L. B., Cavazotte, F. S. C. N., & Paciello, R. R. (2013). *Antecedentes e Consequências dos Conflitos entre Trabalho e Família*. *RAC - Revista de Administração Contemporânea*, v. 17, n. 4, p. 418-437.
- Oltramari, A.P., & Grisci, C. L. I. (2014). *Carreira e família na sociedade líquida moderna*. *Revista de Administração Mackenzie*, 15(1), 15-48. doi: 10.1590/S1678-69712014000100002.
- Pereira, A. M., Queirós, C., Gonçalves, S. P., Carlotto, M. S., & Borges, E. (2014). *Burnout e interação trabalho-família em enfermeiros: Estudo exploratório com o Survey Work-Home Interaction Nijmegen (SWING)*. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 11, 24-30.
- PEROVANO, D. G. (2014). *Manual de Metodologia Científica*. Paraná: Editora Juruá.
- Sangwan, A. (2013). *Determinants of job satisfaction: a study of insurance sector employees*. *International Journal of Marketing and Technology*, 3(5), 1-19.
- UFAM Institucional. (2019). *História*. Fonte: Universidade Federal do Amazonas: Disponível em: <www.ufam.edu.br> Acesso em: 18 de junho de 2019
- Verztman, J. S. (2013). *Estudo psicanalítico de casos clínicos múltiplos*. In A. M. Nicolaci-da-Costa, & D. R. Romão-Dias (Orgs.). *Qualidade faz diferença: métodos qualitativos para a pesquisa em psicologia e áreas afins* (pp. 67-92). Rio de Janeiro, RJ: Loyola.
- Volkweis, F. (2015). *TCC passo a passo: a metodologia*. Revisão e tradução. Disponível em: <<http://www.revisaoetraducao.com.br/tcc-passo-a-passo-a-metodologia/>> Acesso em: 15 de junho de 2019.