

Entre o trabalho e os estudos: o desafio da conciliação na vida académica moderna

 *João Tomás Barbosa de Castro*

Joaotomas2112@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-5496-6524>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

Resumo

O presente artigo analisa criticamente a realidade dos estudantes do ensino superior que conciliam a frequência académica com uma atividade profissional remunerada. Num contexto marcado pelo aumento do custo de vida, pela procura de independência financeira e pela crescente valorização da experiência profissional, o trabalho durante o percurso académico tornou-se uma realidade cada vez mais comum. São analisados os principais desafios desta conciliação, como a gestão do tempo, a sobrecarga de responsabilidades, o impacto no bem-estar psicológico e as consequências para o desempenho académico, bem como as competências desenvolvidas, incluindo autonomia, responsabilidade e capacidade de adaptação. Defende-se que, embora o trabalho durante o percurso académico possa contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, pode também agravar desigualdades e comprometer o bem-estar quando não existe apoio institucional adequado. Conclui-se que medidas de apoio das instituições de ensino superior e das entidades empregadoras são fundamentais para uma conciliação mais equilibrada e sustentável.

Palavras-chave: estudantes trabalhadores; ensino superior; desempenho académico; saúde mental; conciliação entre trabalho e estudos.

Abstract

This article critically analyses the reality of higher education students who combine academic studies with paid employment. In a context marked by rising living costs, the search for financial independence and the growing value attributed to professional experience, student employment has become an increasingly common reality. The article examines the main challenges of this balance, including time management, workload, psychological well-being and academic performance, as well as the skills developed by working students, such as autonomy, responsibility and adaptability. It is argued that, although employment during higher education may contribute to personal and professional development, it can also intensify inequalities and negatively affect students' well-being when adequate institutional support is lacking. The article concludes that support measures provided by higher education institutions and employers are essential to promote a more balanced and sustainable reconciliation between academic and professional life.

Keywords: working students; higher education; academic performance; mental health; work–study balance.

Introdução

Nas últimas décadas, o ensino superior tem sido marcado por transformações significativas ao nível das condições de vida dos estudantes e das exigências associadas à sua formação académica. O aumento dos custos relacionados com propinas, alojamento, transportes e despesas quotidianas, aliado à crescente valorização da experiência profissional por parte dos empregadores, tem contribuído para o aumento do número de estudantes que conciliam os estudos com uma atividade profissional remunerada (OECD, 2022).

Esta realidade tornou-se particularmente relevante no contexto europeu. De acordo com Hauschildt et al. (2021), uma proporção significativa dos estudantes do ensino superior exerce atividade remunerada durante o período letivo, sendo que muitos trabalham mais de 20 horas por semana. Embora o trabalho estudantil possa representar uma importante fonte de rendimento e uma oportunidade de aquisição de experiência profissional, também introduz desafios significativos relacionados com a gestão do tempo, o desempenho académico e o bem-estar psicológico.

A literatura científica tem demonstrado que a acumulação de responsabilidades académicas e profissionais pode aumentar os níveis de stress, ansiedade e exaustão, reduzindo simultaneamente o tempo disponível para estudo, descanso e participação em atividades académicas e sociais (Beiter et al., 2015; Stallman, 2010). Por outro lado, diversos autores defendem que a experiência profissional durante o percurso académico contribui para o desenvolvimento de competências relevantes, nomeadamente autonomia, responsabilidade, capacidade de adaptação e competências interpessoais (Arnett, 2000; Astin, 1993).

Neste contexto, a conciliação entre trabalho e estudos constitui uma realidade complexa e multifacetada, cujos efeitos podem variar em função da intensidade do trabalho desempenhado, das condições económicas dos estudantes e do apoio disponibilizado pelas instituições de ensino superior e pelas entidades empregadoras.

O presente artigo tem como objetivo analisar criticamente os principais desafios e benefícios associados à condição de estudante trabalhador, refletindo sobre os seus impactos no desempenho académico, no bem-estar psicológico e no desenvolvimento pessoal e profissional.

Apesar dos benefícios associados ao desenvolvimento de competências e à aquisição de experiência profissional, defende-se neste artigo que a conciliação entre trabalho e estudos constitui um desafio estrutural que pode comprometer o bem-estar, o sucesso académico e a igualdade de oportunidades dos estudantes, exigindo uma intervenção mais ativa das instituições de ensino superior e das entidades empregadoras.

O impacto da conciliação entre trabalho e estudos

A crescente presença de estudantes trabalhadores no ensino superior reflete transformações económicas e sociais cada vez mais evidentes na sociedade contemporânea. O aumento dos custos associados à frequência universitária, incluindo propinas, alojamento, transportes e alimentação, bem como a crescente valorização da experiência profissional por parte dos empregadores, tem levado um número cada vez maior de estudantes a exercer atividade remunerada durante o percurso académico (OECD, 2022).

Esta realidade tornou-se particularmente relevante no contexto europeu. Segundo Hauschildt et al. (2021), uma proporção significativa dos estudantes do ensino superior concilia os estudos com uma atividade profissional, sendo que muitos trabalham regularmente durante o período letivo. Para estes estudantes, o trabalho representa

frequentemente uma necessidade económica, mas também uma oportunidade para adquirir competências e experiência profissional antes da entrada definitiva no mercado de trabalho.

Contudo, a conciliação entre trabalho e estudos introduz desafios significativos. A acumulação de responsabilidades académicas e profissionais exige elevados níveis de organização, disciplina e capacidade de adaptação. Em muitos casos, os estudantes veem reduzido o tempo disponível para estudar, descansar, participar em atividades académicas ou manter uma vida social equilibrada.

A literatura científica demonstra que esta realidade pode produzir efeitos contraditórios. Por um lado, o trabalho durante o percurso académico contribui para o desenvolvimento de competências valorizadas pelas entidades empregadoras, como autonomia, responsabilidade, gestão do tempo e capacidade de adaptação (Astin, 1993; Arnett, 2000). Por outro lado, quando associado a cargas horárias elevadas, pode aumentar os níveis de stress, ansiedade e desgaste psicológico, comprometendo o bem-estar e o desempenho académico dos estudantes (Beiter et al., 2015; Riggert et al., 2006).

Neste sentido, a conciliação entre trabalho e estudos deve ser entendida como uma realidade complexa, cujos impactos dependem não apenas do esforço individual dos estudantes, mas também das condições económicas, sociais e institucionais que enquadram o seu percurso académico. A análise desta problemática exige, por isso, uma reflexão crítica sobre os desafios que os estudantes trabalhadores enfrentam e sobre as estratégias que podem contribuir para uma conciliação mais equilibrada e sustentável.

Os principais desafios da vida académica e profissional

Os estudantes trabalhadores enfrentam diversos desafios resultantes da necessidade de conciliar as exigências académicas com as responsabilidades profissionais. A acumulação destas funções exige elevados níveis de organização, capacidade de adaptação e gestão do tempo, tornando-se frequentemente uma fonte de pressão e desgaste. Embora o trabalho durante o percurso académico possa representar uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional, também pode comprometer o tempo disponível para estudo, descanso e participação em atividades académicas e sociais. Neste contexto, a conciliação entre trabalho e estudos constitui um dos principais desafios enfrentados por muitos estudantes do ensino superior, influenciando diretamente o seu bem-estar, desempenho académico e qualidade de vida.

Gestão do tempo e sobrecarga de responsabilidades

A acumulação simultânea de exigências académicas e profissionais pode gerar elevados níveis de pressão, particularmente durante períodos de maior intensidade letiva, como épocas de avaliação, apresentações ou entrega de trabalhos. Nestas circunstâncias, os estudantes enfrentam frequentemente dificuldades em responder de forma eficaz às exigências de ambos os contextos, aumentando o risco de sobrecarga e desgaste.

Segundo Perna (2010), os estudantes trabalhadores tendem a apresentar maiores dificuldades na participação em atividades académicas e extracurriculares devido às limitações de tempo impostas pelos compromissos profissionais. De igual modo, Riggert et al. (2006) referem que a gestão simultânea de responsabilidades académicas e laborais pode reduzir o envolvimento dos estudantes na vida universitária, afetando a sua experiência académica global.

Além disso, a literatura sugere que a acumulação de responsabilidades profissionais durante o período letivo pode influenciar o desempenho académico dos estudantes. Cargas horárias de trabalho mais elevadas tendem a reduzir o envolvimento académico e a disponibilidade

para participar em atividades de aprendizagem, podendo afetar o sucesso escolar e a experiência universitária global.

Neste contexto, a gestão do tempo deixa de constituir apenas uma competência organizacional e transforma-se numa condição essencial para a manutenção do equilíbrio entre vida académica e profissional. A capacidade de estabelecer prioridades, planejar tarefas e adaptar horários assume, assim, um papel determinante para o sucesso académico e para o bem-estar dos estudantes trabalhadores.

O desgaste físico e psicológico

Para além das dificuldades associadas à gestão do tempo, o desgaste físico e psicológico constitui uma das consequências mais significativas da conciliação entre trabalho e estudos. A necessidade de responder simultaneamente às exigências académicas e profissionais obriga muitos estudantes a manter rotinas intensas durante longos períodos, reduzindo o tempo disponível para descanso e recuperação.

A acumulação de responsabilidades pode provocar fadiga física, dificuldades de concentração e diminuição dos níveis de motivação. Durante períodos de maior exigência académica, como frequências, exames ou entregas de trabalhos, estas dificuldades tendem a intensificar-se, aumentando a pressão sentida pelos estudantes trabalhadores.

A literatura científica tem demonstrado que os estudantes universitários constituem um grupo particularmente vulnerável ao stress psicológico. Segundo Beiter et al. (2015), ansiedade, stress e exaustão encontram-se entre os problemas mais frequentemente reportados pelos estudantes do ensino superior. Quando às exigências académicas se acrescentam responsabilidades profissionais, estes fatores podem tornar-se ainda mais evidentes.

De igual modo, Stallman (2010) concluiu que os estudantes universitários apresentam níveis de sofrimento psicológico superiores aos observados na população em geral, destacando a importância do apoio institucional e da promoção do bem-estar académico. A ausência de períodos adequados de descanso e recuperação pode afetar não apenas a saúde mental, mas também a capacidade de aprendizagem, o desempenho académico e a qualidade de vida dos estudantes.

As consequências do desgaste físico e psicológico podem estender-se para além da saúde e do bem-estar individual. Níveis elevados de stress, fadiga e exaustão tendem a afetar a concentração, a motivação e a capacidade de aprendizagem, podendo comprometer o desempenho académico dos estudantes. Quando estas condições persistem ao longo do tempo, aumentam também o risco de desmotivação e de dificuldades na continuidade do percurso académico.

Neste contexto, o desgaste físico e psicológico não deve ser entendido como uma consequência exclusivamente individual, mas como um desafio associado às condições em que muitos estudantes conciliam as suas responsabilidades académicas e profissionais.

A redução do tempo pessoal

Outro impacto relevante da conciliação entre trabalho e estudos está relacionado com a redução do tempo disponível para atividades pessoais, lazer e convívio social. A necessidade de responder simultaneamente às exigências académicas e profissionais faz com que muitos estudantes disponham de menos tempo para descansar, praticar atividade física, participar em eventos sociais ou dedicar-se a interesses pessoais.

Esta limitação pode comprometer dimensões importantes do desenvolvimento individual e da qualidade de vida. Segundo Arnett (2000), o período correspondente ao ensino superior

constitui uma fase particularmente relevante para a construção da identidade pessoal, da autonomia e das relações interpessoais. No entanto, a acumulação constante de responsabilidades académicas e laborais pode reduzir as oportunidades de vivenciar plenamente estas experiências.

A diminuição do tempo livre contribui frequentemente para sentimentos de isolamento, frustração e exaustão emocional. Muitos estudantes trabalhadores enfrentam dificuldades em manter um equilíbrio saudável entre as diferentes áreas da sua vida, vivendo num ciclo contínuo de aulas, trabalho e estudo. A longo prazo, esta realidade pode afetar negativamente o bem-estar psicológico e a satisfação com a experiência universitária.

Além disso, a redução do tempo pessoal pode comprometer hábitos fundamentais para a saúde física e mental, nomeadamente a prática regular de exercício físico, a qualidade do sono e a participação em atividades de lazer. A literatura tem demonstrado que estes fatores desempenham um papel importante na promoção do bem-estar e na prevenção do stress associado ao contexto académico.

A limitação do tempo disponível para atividades pessoais e de lazer pode também influenciar o rendimento académico dos estudantes. O descanso, a socialização e a participação em atividades recreativas desempenham um papel importante na recuperação física e emocional, contribuindo para uma maior capacidade de concentração, motivação e aprendizagem. Quando estes momentos são constantemente sacrificados devido às exigências académicas e profissionais, os estudantes podem sentir maiores dificuldades em manter um desempenho académico consistente e um equilíbrio saudável entre as diferentes áreas da sua vida.

Neste sentido, torna-se evidente que o sucesso académico não depende apenas do desempenho obtido nas avaliações, mas também da capacidade de preservar momentos de descanso, convívio e desenvolvimento pessoal ao longo do percurso universitário.

Competências adquiridas pela conciliação entre trabalho e estudos

Apesar dos desafios associados à conciliação entre trabalho e estudos, esta realidade pode também contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais relevantes. A necessidade de gerir simultaneamente responsabilidades académicas e laborais obriga os estudantes a desenvolver capacidades de organização, disciplina e gestão do tempo, fundamentais tanto para o sucesso académico como para o futuro desempenho profissional.

A experiência profissional durante o percurso académico promove igualmente o desenvolvimento da autonomia e do sentido de responsabilidade. Ao assumir compromissos em diferentes contextos, os estudantes aprendem a estabelecer prioridades, cumprir prazos e lidar com níveis elevados de exigência, adquirindo uma maior maturidade pessoal e profissional.

Por outro lado, o contacto com ambientes de trabalho permite desenvolver competências interpessoais valorizadas pelas entidades empregadoras, nomeadamente a comunicação, o trabalho em equipa, a resolução de problemas e a capacidade de adaptação a diferentes situações e contextos. Estas competências complementam os conhecimentos adquiridos no ensino superior e contribuem para uma preparação mais sólida para a integração no mercado de trabalho.

Segundo Astin (1993), as experiências desenvolvidas fora do contexto exclusivamente académico podem desempenhar um papel importante no crescimento individual e na construção da identidade profissional dos estudantes. De igual modo, Arnett (2000) destaca

que o período da juventude adulta constitui uma fase privilegiada para o desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade e da definição de objetivos pessoais e profissionais.

Neste sentido, embora a condição de estudante trabalhador implique desafios significativos, pode também representar uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, permitindo o desenvolvimento de competências que se revelam úteis tanto durante o percurso académico como ao longo da carreira futura.

Estas competências assumem uma importância crescente num mercado de trabalho cada vez mais competitivo, onde as entidades empregadoras valorizam não apenas os conhecimentos técnicos, mas também capacidades como a autonomia, a responsabilidade, a comunicação e a adaptação a diferentes contextos. Desta forma, a experiência de conciliar trabalho e estudos pode constituir uma vantagem relevante no processo de integração profissional futura.

Desenvolvimento da responsabilidade e autonomia

Apesar dos desafios associados à conciliação entre trabalho e estudos, esta realidade pode contribuir significativamente para o desenvolvimento da responsabilidade e da autonomia dos estudantes. A necessidade de cumprir simultaneamente compromissos académicos e profissionais exige uma maior capacidade de organização, disciplina e gestão de prioridades, promovendo uma atitude mais responsável perante diferentes obrigações.

Ao longo desta experiência, os estudantes aprendem a lidar com prazos, horários e responsabilidades diversificadas, desenvolvendo competências que se revelam importantes tanto no contexto académico como no futuro profissional. A gestão simultânea de múltiplas tarefas favorece a capacidade de tomar decisões, resolver problemas e adaptar-se a diferentes exigências e contextos.

Para além disso, a atividade profissional proporciona frequentemente uma maior autonomia financeira, permitindo aos estudantes adquirir uma compreensão mais concreta do valor do trabalho, do esforço e da gestão de recursos. Esta experiência contribui para uma maior independência pessoal e para uma preparação mais sólida para os desafios da vida adulta.

Segundo Arnett (2000), o período correspondente à juventude adulta constitui uma fase fundamental para o desenvolvimento da identidade, da autonomia e da responsabilidade individual. Neste sentido, a experiência de conciliar trabalho e estudos pode desempenhar um papel relevante na formação pessoal dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento de competências que serão úteis ao longo do seu percurso académico e profissional.

Gestão do tempo e capacidade de adaptação

A conciliação entre trabalho e estudos exige dos estudantes uma elevada capacidade de gestão do tempo e adaptação a diferentes responsabilidades. A necessidade de responder simultaneamente às exigências académicas e profissionais obriga a uma organização rigorosa das tarefas e a uma constante definição de prioridades, tornando a gestão eficiente do tempo uma competência fundamental.

Ao longo desta experiência, os estudantes desenvolvem a capacidade de planear atividades, cumprir prazos e otimizar os períodos disponíveis para estudo, trabalho e descanso. Esta realidade exige frequentemente ajustes permanentes de horários e estratégias de organização, especialmente durante períodos de maior exigência académica ou profissional.

Para além da gestão do tempo, a experiência de conciliar diferentes contextos contribui para o desenvolvimento da capacidade de adaptação. Os estudantes são frequentemente confrontados com mudanças de horários, novas responsabilidades e situações imprevistas,

sendo obrigados a encontrar soluções eficazes para manter o equilíbrio entre as diversas áreas da sua vida.

Estas competências são particularmente valorizadas no mercado de trabalho atual, caracterizado por ambientes dinâmicos e exigentes. A capacidade de adaptação, flexibilidade e organização permite aos estudantes responder de forma mais eficaz aos desafios que surgem tanto durante o percurso académico como no contexto profissional.

Neste sentido, embora a conciliação entre trabalho e estudos possa representar um desafio significativo, também contribui para o desenvolvimento de competências essenciais para o sucesso pessoal, académico e profissional.

A capacidade de adaptação desenvolvida pelos estudantes trabalhadores não se limita ao contexto académico. A necessidade de responder a diferentes exigências e de gerir situações imprevistas contribui para uma maior flexibilidade comportamental e para uma melhor capacidade de resolução de problemas, competências cada vez mais valorizadas em contextos profissionais dinâmicos e em constante mudança.

Competências sociais e crescimento pessoal

O contacto com diferentes ambientes profissionais permite aos estudantes desenvolver competências sociais importantes, nomeadamente a comunicação interpessoal, o trabalho em equipa e a capacidade de relacionamento com pessoas de diferentes perfis e contextos. Estas competências são frequentemente adquiridas através da interação diária com colegas, clientes, superiores hierárquicos e outros intervenientes do contexto profissional.

A experiência profissional durante o percurso académico proporciona ainda oportunidades para desenvolver capacidades de resolução de conflitos, cooperação e adaptação a diferentes dinâmicas de trabalho. Estas competências revelam-se particularmente importantes num mercado de trabalho cada vez mais exigente, onde a capacidade de comunicar eficazmente e de trabalhar em equipa é frequentemente valorizada pelas entidades empregadoras.

Segundo Astin (1993), as experiências desenvolvidas fora do contexto exclusivamente académico podem contribuir significativamente para o crescimento individual e para a construção da identidade profissional dos estudantes. Neste sentido, o contacto precoce com o mercado de trabalho complementa a formação académica, permitindo desenvolver competências interpessoais que poderão facilitar a futura integração profissional.

Assim, apesar dos desafios associados à condição de estudante trabalhador, esta experiência pode contribuir para um crescimento pessoal significativo, proporcionando aprendizagens que ultrapassam os conhecimentos adquiridos em contexto académico.

O papel das instituições de ensino e das entidades empregadoras

A conciliação entre trabalho e estudos não depende exclusivamente da capacidade de organização dos estudantes. As instituições de ensino superior e as entidades empregadoras desempenham igualmente um papel fundamental na criação de condições que permitam uma gestão mais equilibrada das responsabilidades académicas e profissionais.

No contexto académico, a implementação de medidas de apoio específicas pode contribuir para reduzir muitas das dificuldades enfrentadas pelos estudantes trabalhadores. Entre estas medidas destacam-se a flexibilização de horários, a adaptação de métodos de avaliação, a disponibilização de apoio tutorial e o acesso a serviços de apoio psicológico. Estas iniciativas permitem responder de forma mais adequada às necessidades dos estudantes que conciliam os estudos com uma atividade profissional.

Segundo Hauschildt et al. (2021), os estudantes trabalhadores beneficiam particularmente de políticas institucionais que promovam uma maior flexibilidade acadêmica e um acompanhamento mais próximo ao longo do percurso universitário. Estas medidas podem contribuir para reduzir o risco de insucesso acadêmico, abandono escolar e desgaste psicológico.

Por sua vez, as entidades empregadoras também podem desempenhar um papel importante através da adoção de práticas que facilitem a compatibilização entre trabalho e estudos. A criação de horários flexíveis, a possibilidade de ajustar turnos durante períodos de avaliação e uma maior compreensão relativamente às exigências académicas dos estudantes constituem exemplos de medidas que podem favorecer uma conciliação mais sustentável.

Importa ainda reconhecer que os estudantes trabalhadores desenvolvem competências valorizadas pelo mercado de trabalho, como responsabilidade, autonomia, capacidade de adaptação e gestão do tempo. Neste sentido, o apoio a estes estudantes representa não apenas um benefício individual, mas também um investimento na formação de profissionais mais qualificados e preparados para enfrentar os desafios do contexto laboral contemporâneo.

Assim, a promoção de políticas académicas e profissionais mais flexíveis revela-se fundamental para garantir uma experiência universitária mais inclusiva, equilibrada e compatível com a crescente realidade dos estudantes trabalhadores.

Discussão

A análise desenvolvida ao longo deste artigo permite identificar uma tensão central que caracteriza a condição de estudante trabalhador: a mesma experiência que pode promover o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais é também aquela que, em determinadas circunstâncias, compromete o bem-estar e aprofunda desigualdades. Esta ambivalência merece ser analisada com maior detalhe.

A literatura consultada sugere que os efeitos do trabalho durante o percurso académico dependem, em larga medida, da intensidade da atividade profissional desempenhada. Riggert et al. (2006) demonstram que a relação entre emprego estudantil e desempenho académico não é linear: cargas horárias reduzidas podem ser neutras ou até positivas, enquanto cargas mais elevadas tendem a comprometer o envolvimento académico e a disponibilidade para participar em atividades de aprendizagem. Este dado contraria leituras simplistas que encaram o trabalho estudantil exclusivamente como um obstáculo ou, pelo contrário, como uma experiência sempre enriquecedora.

A dimensão do bem-estar psicológico constitui outro ponto de reflexão relevante. Beiter et al. (2015) e Stallman (2010) documentam níveis significativos de stress e sofrimento psicológico entre estudantes universitários, mesmo na ausência de responsabilidades profissionais. Quando a estas se acrescentam as exigências de um emprego, os fatores de risco tendem a intensificar-se, podendo afetar não apenas a saúde mental dos estudantes, mas também a sua capacidade de aprendizagem e o seu desempenho académico. Neste contexto, o desgaste não deve ser entendido como uma consequência exclusivamente individual, mas como um desafio que exige respostas institucionais adequadas.

A questão da desigualdade é igualmente incontornável. Hauschildt et al. (2021) e Perna (2010) demonstram que, para a maioria dos estudantes, trabalhar durante o percurso académico não resulta de uma escolha livre, mas de necessidades económicas concretas. Esta realidade significa que os estudantes trabalhadores partem de condições estruturalmente diferentes, o que coloca em causa a igualdade de oportunidades no ensino superior. Embora as competências adquiridas através da experiência profissional sejam reconhecidas como relevantes por Astin (1993) e Arnett (2000), a sua valorização não pode

obscurer o facto de que esta situação resulta, frequentemente, de uma pressão económica e não de uma opção de desenvolvimento pessoal.

Em conjunto, estes contributos reforçam a ideia de que a conciliação entre trabalho e estudos não pode ser reduzida a uma questão de organização individual. Os seus impactos dependem de condições económicas, sociais e institucionais que ultrapassam a capacidade de resposta de cada estudante, tornando indispensável uma intervenção mais ativa por parte das instituições de ensino superior e das entidades empregadoras.

As medidas discutidas anteriormente, nomeadamente a flexibilização de horários, o apoio tutorial e a adaptação dos métodos de avaliação, constituem respostas concretas a estas tensões estruturais, embora a sua eficácia dependa de uma implementação sistemática e não apenas pontual.

Conclusão

A análise desenvolvida ao longo deste artigo permitiu compreender que a conciliação entre trabalho e estudos constitui uma realidade cada vez mais presente no ensino superior contemporâneo, motivada por fatores económicos, pela procura de independência financeira e pela crescente valorização da experiência profissional. Os resultados da literatura analisada demonstram que os seus efeitos são ambivalentes: se, por um lado, esta experiência pode contribuir para o desenvolvimento de competências relevantes, como responsabilidade, autonomia, gestão do tempo e competências interpessoais, por outro, pode comprometer o bem-estar psicológico, o desempenho académico e a igualdade de oportunidades entre estudantes.

Esta ambivalência não é neutra. Como se argumentou, o trabalho durante o percurso académico resulta frequentemente de uma necessidade económica e não de uma escolha livre, o que significa que os seus custos e benefícios não se distribuem de forma igual. Ignorar esta dimensão estrutural seria reduzir uma questão coletiva a um problema de gestão individual.

Neste sentido, o desafio não consiste apenas em conciliar trabalho e estudos, mas em criar condições institucionais que permitam aos estudantes desenvolver o seu potencial académico, pessoal e profissional sem comprometer o seu bem-estar nem aprofundar as desigualdades já existentes no ensino superior. Investigação futura poderia aprofundar esta análise através de estudos empíricos que examinem, em contexto português, a relação entre carga horária de trabalho, desempenho académico e bem-estar, contribuindo para uma base de evidência mais sólida que oriente as políticas institucionais.

Declaração de uso de IA

Durante a elaboração deste artigo, foi utilizada a ferramenta *ChatGPT* como apoio na revisão linguística, na reorganização estrutural do texto, no aperfeiçoamento da redação académica e na identificação de literatura científica relevante para o aprofundamento da fundamentação teórica. Todas as sugestões geradas foram posteriormente analisadas, validadas, adaptadas e integradas pelo autor, que assume total responsabilidade pelo conteúdo final do artigo, pela seleção das fontes utilizadas e pelas conclusões apresentadas.

Referências

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Astin, A. W. (1993). *What matters in college? Four critical years revisited*. Jossey-Bass.

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Hauschildt, K., Gwosć, C., Schirmer, H., & Wartenbergh-Cras, F. (2021). *Social and economic conditions of student life in Europe: EUROSTUDENT VII 2018–2021. Synopsis of indicators*. wbv Publikation. <https://doi.org/10.3278/6001920dw>
- OECD. (2022). *Education at a glance 2022: OECD indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/3197152b-en>
- Perna, L. W. (Ed.). (2010). *Understanding the working college student: New research and its implications for policy and practice*. Stylus Publishing.
- Riggert, S. C., Boyle, M., Petrosko, J. M., Ash, D., & Rude-Parkins, C. (2006). Student employment and higher education: Empiricism and contradiction. *Review of Educational Research, 76*(1), 63–92. <https://doi.org/10.3102/00346543076001063>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist, 45*(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>