**IMPLICAÇÕES DO HOME OFFICE NA QUALIDADE DE VIDA: UMA PESQUISA COM ESTUDANTES DO IFPB QUE TRABALHARAM DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

DIEGO JOSÉ GOMES DE OLIVEIRA (IFPB, Campus João Pessoa), LIDIANNY BRAGA DE SOUZA (IFPB, Campus Cabedelo)

**E-mails**: diego.gomes@academico.ifpb.edu.br, lidianny.souza@ifpb.edu.br.

**Área de conhecimento:(Tabela CNPq)**: 6.02.01.00-2 Administração de Empresas.

**Palavras-Chave**: covid-19; *home office*; pandemia; qualidade de vida; qualidade de vida na pandemia; *whoqol-bref*.

1. **Introdução**

As medidas adotadas com a intenção de frear a disseminação SARS-CoV-2, causador da doença Covid -19, impuseram desafios até então nunca vistos, ressignificando os ambientes empresariais e escolares, uma vez que foi necessário inovar as formas de trabalho e de ensino, afetando trabalhadores e estudantes. Com esse cenário posto e diante das incertezas atuais, o *Home Office*, que pode ser traduzido como escritório em casa, tornou-se uma alternativa comum, e a sua adoção, quase uma regra, bem como a aplicação do ensino remoto pelas instituições escolares. Assim, a presente pesquisa teve como objetivo entender as implicações do *Home Office* na Qualidade de Vida dos estudantes do curso de bacharelado em Administração do Instituto Federal da Paraíba, Campus João Pessoa, que trabalharam durante a pandemia da Covid-19. Para alcançar o objetivo proposto, a metodologia aplicada consiste no levantamento bibliográfico de autores que discutiram a Qualidade de Vida (QV), a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e o *Home Office*, além do levantamento das vantagens e desvantagens desse modelo de trabalho.

1. **Materiais e Métodos**

Tratou-se de uma pesquisa exploratória descritiva, utilizando-se de uma abordagem quali-quantitativa. A amostra foi composta por 46 estudantes do curso de bacharelado em Administração do IFPB que trabalharam em *Home Office* durante a pandemia da Covid-19. Foi aplicado um questionário contendo um total de 17 questões, fechadas e abertas, sobre aspectos sócio demográficos; QV e QVT, o qual foi construído com base na versão abreviada do questionário de QV desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, também conhecido como *WHOQOL-Bref,* e no modelo Walton (1973) sobre QVT. Para as questões abertas tomou-se como base a Técnica de Associação Livre de Palavras (TALP), a fim de apreender as percepções dos participantes, utilizando três estímulos indutores: *Home Office,* Qualidade de Vida e Qualidade de Vida na Pandemia. O questionário foi aplicado de forma *online*, através da ferramenta online *Google Forms* no período de 07 a 21 de abril, contando com o auxílio das redes sociais para divulgação entre os alunos, sobretudo os grupos de *whatsapp* das turmas do curso, sendo respeitados o sigilo e a privacidade das informações.

Para análise das questes fechadas, utilizou-se estatísticas descritivas através do *Excel*; e para as questões abertas da TALP foi realizada categorização temática, sendo também feita a nuvem de palavras através da ferramenta *Wordart*.

1. **Resultados e Discussão**

A partir dos resultados alcançados, verificou-se que (17) estudantes/trabalhadores exercem suas atividades na modalidade *Home Office* no período de 4 a 7 meses, onde (24) deles começou a fazer esse tipo de trabalho devido a pandemia e (32) não tiveram mudanças de renda. É importante ressaltar que os respondentes não perceberam influência, positiva ou negativa, nos estudos, onde (25) deles informaram que não foram afetados.

A Tabela 1 demonstra os resultados das afirmações desenvolvidas com base nos domínios da *WHOQOL-Bref*.

Tabela 1: Afirmações sobre os 4 domínios da *WHOQOL-Bref*.

|  |  |
| --- | --- |
| **Em relação à sua qualidade de vida no *Home Office*, você percebe que...** | **Quantidade de respondentes** |
| **Discordo** | **Neutro** | **Concordo** |
| Domínio físico | 1. Consigo manter uma rotina equilibrada de trabalho  | 17 | 1 | 28 |
| 2. Tenho tido melhores noites de sono | 18 | 8 | 20 |
| 3. Tenho acordado mais tarde pela manhã | 12 | 4 | 30 |
| 4. Tenho produzido mais e tido menos distrações | 17 | 8 | 21 |
| Domínio psicológico | 5. Sinto-me satisfeito ao realizar as atividades em *Home* Office | 2 | 1 | 43 |
| 6. Tenho ficado menos estressado | 22 | 3 | 21 |
| Relações sociais | 7. Tenho tido mais tempo para estar com família/amigos | 9 | 5 | 32 |
| Meio ambiente | 8. Sinto-me seguro por não precisar me deslocar para o trabalho | 12 | 1 | 33 |
| 9. Tenho reduzido gastos com combustível e alimentação | 4 | 6 | 36 |
| 10. Tenho conseguido me alimentar melhor | 7 | 6 | 33 |
| 11. Tenho tido mais tempo para atividades de lazer | 22 | 9 | 15 |

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

A pesquisa demonstrou que, em relação ao domínio físico, houve uma rotina equilibrada e produtiva no trabalho no ambiente doméstico, além de melhores e mais duradouras noites de sono. Em relação ao domínio psicológico ficou claro o alto grau de satisfação dos estudantes ao desempenharem as atividades laborais em casa. Isso revela que a melhoria da produtividade do trabalhador está ligada ao bem-estar e à satisfação, vista por Fleck *et al*. (1999) como fatores centrais da QV e que estão ligadas subjetividade e à percepção do próprio indivíduo em relação a sua QV. Porém mesmo com tantos pontos positivos, os estudantes não perceberam mudanças no nível de estresse.

O domínio das relações sociais revelou a proximidade dos participantes com os familiares, já o domínio do meio ambiente demonstrou a melhoria na alimentação, enfatizando uma associação estatisticamente significante entre a boa alimentação e a QV, destacada por Silva *et al*. (1999). Outro ponto relevante foi a comprovação que o trabalho em casa trouxe uma sensação de segurança durante o período da pandemia. A afirmação que obteve a maioria de discordâncias foi a relacionada a ter mais tempo para atividades e lazer, essa informação foi justificada quando os alunos/trabalhadores demonstraram que houve aumento de jornada de trabalho, sobrecarga e uma maior exigência por parte do empregadores. A Tabela 2 demonstra esses resultados:

Tabela 2: Afirmações sobre carga de trabalho.

|  |  |
| --- | --- |
| **Em relação a carga de trabalho em *Home Office*, você percebe que...** | **Quantidade de respondentes** |
| **Discordo** | **Neutro** | **Concordo** |
| 1. Houve aumento de jornada de trabalho | 19 | 6 | 21 |
| 2. Houve sobrecarga de trabalho | 17 | 3 | 26 |
| 3. Me sinto disponível para trabalhar em qualquer horário | 23 | 4 | 19 |
| 4. Sinto que estou sendo mais exigido | 11 | 9 | 26 |
| 5. Faço mais horas extras após a adoção do *Home Office* | 19 | 8 | 19 |

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

A partir dos estímulos indutores utilizados nas questões abertas em que foi utilizada a TALP, obteve-se categorias temáticas, sendo para o estímulo *Home Office*, aspectos positivos, aspectos negativos e trabalho; e para os estímulos Qualidade de Vida e Qualidade de Vida na Pandemia foram usados os quatro domínios da *WHOQOL-Bref*, físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Diante disso, na intenção de se obter uma melhor análise destes enunciados, foram geradas nuvens de palavras. Esse método agrupa as palavras e as organiza graficamente em função da sua frequência, possibilitando sua fácil identificação. A Figura 1 mostra, respectivamente, as nuvens de palavras dos estímulos *Home Office,* Qualidade de Vida e Qualidade de Vida na Pandemia.



Figura 1: Nuvens de palavras dos estímulos indutores: *Home Office*, Qualidade de Vida e Qualidade de Vida na Pandemia

A primeira nuvem de palavras foi gerada pelo estímulo indutor *Home Office*. É importante ressaltar a recorrência do termo flexibilidade, já que Mendes *et al*. (2020) o destacam como uma das três dimensões principais relacionadas ao *Home Office*, ratificando que trabalhar em casa possibilita uma elasticidade de horários que o modelo presencial de trabalho não dispõe. Já a sobrecarga foi o único termo negativo apresentado, validando o aumento da jornada, o maior nível de exigência e a própria sobrecarga de trabalho, refletindo a visão de Hau e Todescat (2018) que apontam a tendência em trabalhar mais como uma das desvantagens do trabalho em *Home Office*.

A segunda nuvem foi baseada nas palavras relacionadas ao estímulo indutor “Qualidade de Vida”. O termo saúde foi o mais lembrado pelos estudantes. Dentre os aspectos que compõem o constructo da QV, a saúde torna-se quase indissociável. A segunda palavra em destaque foi o lazer, demonstrando relevância em todas as evocações e revelando a importância dada pelos estudantes, e destacada por Rocha (2009), aos momentos de distração e divertimento. Nesse estímulo, a tranquilidade foi a terceira palavra mais mencionada, seguido pela alimentação e o descanso. Uma boa alimentação reflete em uma boa saúde e o descanso está relacionado a boas noites de sono.

Saúde, prevenção e família foram os termos destacados no estímulo *Qualidade de Vida na Pandemia*, que gerou a última nuvem de palavras. Os seguintes termos: segurança, isolamento e distanciamento não podem ser analisados separadamente, pois, nesse contexto, são ligados. A aparição do termo segurança possui um importante significado. A pandemia imposta pela Covid-19 gerou medo em toda população, sendo assim, a segurança passou a ganhar ainda mais importância com as ações de prevenção ao contágio. Nesse cenário preocupante, o isolamento e o distanciamento tornam-se fatores que contribuem para a segurança nos tempos de pandemia, remetendo à definição mais conhecida do Grupo *WHOQOL*, que afirma que a percepção do termo depende, além dos objetivos, expectativas e padrões, da preocupação dos respondentes (*THE WHOQOL GROUP*, 1995 apud AMADEU; JUSTI, 2017).

1. **Considerações Finais**

Em virtude dos argumentos aqui apresentados, conclui-se que os objetivos propostos foram alcançados. Ficou claro que, apesar das mudanças causadas pela pandemia da Covid-19 terem sido “repentinas” e da dificuldade econômica, os estudantes tiveram mudanças em sua maioria positivas com a adoção do *Home Office*, não afetando estudos e renda, questão essa responsável pelo desestímulo e adoecimento mental de tantos trabalhadores nesse período. Apesar disso, os estudantes relataram que além de estarem sendo mais exigidos, houve aumento do volume do trabalho no *Home Office*. Outro ponto discutido na pesquisa foi a percepção dos estudantes sobre a QV antes e depois da pandemia, que demonstrou mudanças significativas. Fatores como lazer, tranquilidade e alimentação deram lugar à prevenção, distanciamento e isolamento. Essas mudanças são reflexos da difícil realidade que o mundo está enfrentando.

A partir dos resultados detectou-se que estar na modalidade *Home Office* durante a pandemia possibilitou uma sensação de segurança aos estudantes frente ao vírus, o que, consequentemente, se refletiu em estar bem de saúde. Além disso, os domínios físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente obtiveram resultados positivos em relação à QV dos estudantes. Melhores noites de sono, mais tempo para estar com família e amigos, tranquilidade, redução de gastos, melhor alimentação, foram pontos que demonstraram isso.

Aponta-se, portanto, a importância de estudos que considerem as repercussões que a pandemia vêm causando para trabalhadores e estudantes, não apenas no aspecto econômico, mas, sobretudo, em sua saúde, bem estar e QV, considerando inclusive que estes aspectos são indissociáveis.

**Referências**

AMADEU, J. R.; JUSTI, M. M. Qualidade de vida de estudantes de graduação e pós-graduação em Odontologia. ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, v. 6, n. 11, 14 dez. 2017.

FLECK, M. P. A. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). REVISTA BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, v. 21, n.1, p. 19-28, 1999. Disponível em: <[https://doi.org/10. 1590 /S1516-44461999000100006](https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000100006)>.  Acesso em: 22 mar. 2021.

HAU, F.; TODESCAT, M. O teletrabalho na percepção dos teletrabalhadores e seus gestores: vantagens e desvantagens em um estudo de caso. Revista de Gestão e Tecnologia, v. 8, n. 3, p. 37-52, 2018.

MENDES, R. A. de O. et al. A viabilidade do teletrabalho na administração pública brasileira. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 3, p. 12745-12759, 2020. Disponível em: <[https://doi. org/ 10.34117/bjdv6n3-222](https://doi.org/10.34117/bjdv6n3-222)>. Acesso em: 08 abr. 2021.

ROCHA, Bruno Ribeiro da. A relação entre lazer e qualidade de vida: indicativos à atuação do profissional em Educação Física. 2009. 16 f. Monografia; (Aperfeiçoamento/Especialização em Especialização em Saúde e Atividade Física) - Centro de Ensino Superior de Maringá, 2017. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/fevereiro2012/ educacao\_fisica\_artigos/relacao\_lazer\_qualidade\_vida.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2021.

SILVA, G. di F. F. da. Perspectivas sobre o teletrabalho no contexto da administração pública brasileira: um anteprojeto. 2014. 88 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Administração Pública, Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Fundação Getúlio Vargas, Brasília, 2014. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10438/12928>>. Acesso em: 20 mar. 2021.