

Tema: Horários de Trabalho Flexíveis e Bem-Estar dos Trabalhadores

Aluna: Catarina Azevedo (PG57108), MEIE

Orientadora: Professora Doutora Natália Maria Sá Figueiredo Pimenta Monteiro

Resumo

A presente dissertação analisa a relação entre os regimes de trabalho (presencial, híbrido e remoto) e o bem-estar dos trabalhadores, considerando três dimensões centrais: equilíbrio trabalho-vida, sobrecarga e stress. Num contexto de crescente diversificação dos modelos organizacionais, compreender de que forma diferentes configurações laborais se associam a variações nestes indicadores assume particular relevância.

O desenho empírico é quantitativo e baseia-se na aplicação de um questionário estruturado a trabalhadores de diferentes contextos organizacionais. A amostra final integra 112 observações válidas, após um processo de tratamento e validação dos dados que incluiu conversão de variáveis para formato numérico, eliminação de respostas incompletas e verificação de coerência entre o regime declarado e o número de dias de trabalho remoto. As três dimensões em estudo foram construídas a partir de escalas compostas por três itens cada, avaliadas numa escala de Likert de cinco pontos, tendo sido calculadas médias individuais para cada dimensão.

Em termos de resultados esperados, antecipa-se que trabalhadores em regimes com componente remota apresentem níveis médios superiores de equilíbrio trabalho-vida e níveis inferiores de sobrecarga e stress face ao regime exclusivamente presencial. Embora o regime remoto revele tendências favoráveis, o reduzido número de observações neste grupo necessita de uma prudente interpretação. De forma geral, espera-se que os resultados contribuam para uma melhor compreensão das relações entre modelos de organização do trabalho e bem-estar dos trabalhadores, fornecendo evidência empírica relevante para o debate académico e para a definição de práticas organizacionais.