



## BEM-ESTAR NO TRABALHO: COMO MEDIR OS FATORES DE ERGONOMIA, QVT E PRESSÃO NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL



Ilana Calic Bcheche, Patrícia Dias Junqueira Duffles;  
Erguer – Saúde, Gestão e Ergonomia



### OBJETIVO

Avaliar os fatores de ergonomia, qualidade de vida no trabalho, pressão no trabalho e bem-estar no trabalho através da percepção dos colaboradores a respeito do trabalho e das atividades que executam. Fornecer aportes para a concepção de programas de qualidade de vida no trabalho e promoção da saúde na empresa.

### METODOLOGIA

Foi aplicado um questionário no departamento de vendas pelo telefone de uma empresa de distribuição de produtos elétricos, contendo 57 fatores em 15 dimensões. A sua operacionalização se deu através da disponibilização de um link enviado por e-mail. Utilizou-se de uma escala de (5) cinco pontos, sendo que o resultado final para cada fator foi realizado através da média das respostas obtidas.

### RESULTADOS

Dos 57 fatores do trabalho que foram avaliados pelos trabalhadores, os fatores que tiveram as médias de avaliações mais baixas foram: as práticas de relaxamento laboral são moderadamente estimuladas pela empresa ( $\mu = 3,0$ ); têm moderada liberdade para dar sugestões e propor melhorias ( $\mu = 3,3$ ); que novas técnicas, ideias, tecnologia e inovação somente às vezes, são implementadas pela empresa ( $\mu = 3,0$ ). Quando questionados sobre o bem-estar no trabalho (quadro 15), as atividades realizadas foram percebidas como parcialmente fonte de felicidade ( $\mu = 3,3$ ) e de prazer ( $\mu = 3,3$ ) e como frequentemente propiciadoras de experiências positivas ( $\mu = 4,0$ ). Além disso, consideram que o trabalho frequentemente proporciona bem-estar ( $\mu = 4,0$ ) e sempre é motivo de orgulho para o trabalhador ( $\mu = 4,3$ ).

BEM ESTAR NO TRABALHO	Média
50) As atividades que realizo no meu trabalho: definitivamente não são fontes de felicidade. / são parcialmente fontes de felicidade. / definitivamente são fontes de felicidade.	3,3
51) As atividades que realizo no meu trabalho: definitivamente não são fontes de prazer. / são parcialmente fontes de prazer. / definitivamente são fontes de prazer.	3,3
52) As atividades que realizo no meu trabalho: nunca não me proporcionam experiências positivas. / às vezes me proporcionam experiências positivas. / sempre me proporcionam experiências positivas.	4
53) O meu trabalho: nunca me proporciona bem-estar / às vezes me proporciona bem-estar / sempre me proporciona bem-estar	4
54) Fazer parte desta empresa: nunca é motivo de orgulho pra mim / às vezes é motivo de orgulho para mim / sempre é motivo de orgulho pra mim	4,3

Quadro 15: Visão dos trabalhadores quanto ao bem estar no trabalho

### CONCLUSÃO

Os fatores considerados como “apenas” positivos ou avaliados de forma intermediária ainda podem ser adequados ou melhor trabalhados com intuito de se obter melhoria contínua dos seus processos e da qualidade de vida no trabalho. Sugere-se a concepção de programas de qualidade de vida que busquem melhorias nas relações de trabalho, como, a liberdade para dar sugestões e propor melhorias; e que incentivem à implementação de novas técnicas, ideias e tecnologias, fatores esses que tem impacto direto no bem-estar organizacional. Além disso, é importante que a empresa invista em “práticas de relaxamento laboral”, que além de atuarem como mecanismos de recuperação da fadiga física e mental, contribuem para aumentar a satisfação e motivação dos colaboradores.