

## TELETRABALHO E BEM-ESTAR: VIOLAÇÕES DAS FRONTEIRAS E RECUPERAÇÃO

Madalena Mascarenhas (1), Maria José Chambel (2) & Vânia Carvalho (3)

(1) Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa; mascarenhas\_madalena@hotmail.com

(2) Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa; mjchambel@psicologia.ulisboa.pt

(3) Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa; vscarvalho@psicologia.ulisboa.pt

**Palavras-chave:** Recuperação; Distanciamento; Relaxamento; Violações Fronteiras; Teletrabalho; *Engagement*; *Flourishing*

### Resumo

A COVID-19 trouxe grandes alterações, como o teletrabalho obrigatório em profissões que não estavam habituadas a este, como os professores, que durante o confinamento tiveram de realizar remotamente todas as atividades letivas (Hollweck & Doucet, 2020). O presente estudo baseia-se na teoria da conservação dos recursos e tem como objetivos explorar a relevância da recuperação na relação das violações das fronteiras interdomínios no *engagement* e no *flourishing* em professores em teletrabalhadores.

A teoria das fronteiras (Clark, 2000; Ashforth et al., 2000) explica que a separação entre os vários domínios que compõe a vida do sujeito é feita por fronteiras. O teletrabalho torna as fronteiras mais permeáveis (Anderson & Kelliher, 2009), em especial no confinamento obrigatório onde toda a família partilhou o mesmo espaço (Kevin et al., 2020). Tal facilitou a ocorrência de violações interdomínios (Kreiner, Hollensbe & Shepp, 2009), que acarretam consequências negativas e elevado dispêndio de recursos (Carlson et al., 2015) e que podem ocorrer no sentido família-trabalho (VFT) e trabalho-família (VTF). A teoria da conservação dos recursos (COR; Hobfoll, 1989, 1998) enfatiza o contributo dos recursos no bem-estar do sujeito e diz-nos que as pessoas estão motivadas para adquirir, proteger, desenvolver e reconstruir recursos que sejam importantes para si. As violações, ao despendem recursos e impedirem a sua reposição, são nefastas para o *engagement* porque este estado mental positivo relacionado com o trabalho (Bakker et al., 2008) requer a existência de recursos disponíveis (Kahn, 1990). Por outro lado, a recuperação permite a reposição dos recursos despendidos (Sonnentag, 2018) e a aquisição de novos recursos (Brummelhuis & Bakker, 2012), contribuindo assim para o *engagement* (Kuhnel, Sonnentag & Westman, 2009). O distanciamento do trabalho e o relaxamento são duas dimensões da recuperação (Sonnentag & Fritz, 2007) e ambos têm efeitos positivos no *engagement* (Innanena, Tolvanenb & Salmela-Aroa, 2013; Weigelt, Gierer & Syrek, 2019). Assim, podemos supor que a recuperação seja o processo que ajuda a compreender esta relação, pois as violações ao diminuírem os recursos e prejudicarem a recuperação não permitem que ocorra um processo fundamental para o *engagement*. Para tal elaboraram-se as seguintes hipóteses:

H1: A relação entre as VTF e o *engagement* é mediada pela recuperação, nomeadamente 1.a) pelo relaxamento e 1.b) pelo distanciamento.

H2: A relação entre a VFT e o e o *engagement* é mediada pela recuperação, nomeadamente 2.a) pelo relaxamento e 2.b) pelo distanciamento.

O *flourishing* conjuga o bem-estar emocional, psicológico e social (Keyes & Annas, 2009) e está positivamente associado ao bem-estar no trabalho, nomeadamente ao *engagement* (Diedericks & Rothmann, 2013; Imran et al., 2020). Por outro lado, este bem-estar geral é prejudicado pelas interferências interdomínios (Rautenbach, 2015; Carvalho et al., 2021), porque para haver *flourishing* é necessário existirem recursos disponíveis (Diedericks & Rothmann, 2013), sendo o distanciamento do trabalho preditor do *flourishing* (Weigelt, Gierer & Syrek, 2019). Para compreender o papel da recuperação na explicação destes efeitos foram desenvolvidas as seguintes hipóteses:

H3: A relação entre as VTF e o *flourishing* é mediada 3.a) pelo distanciamento ou 3.b) pelo relaxamento e depois pelo *engagement*.

H4: A relação entre as VFT e o *flourishing* é mediada 4.a) pelo distanciamento ou 4.b) pelo relaxamento e depois pelo *engagement*.

Este estudo foi realizado com uma amostra 921 professores universitários brasileiros em teletrabalho. A recuperação foi avaliada com a escala de Sonnentag e Fritz (2007), as violações das fronteiras com a escala de Hunter, Cark and Carlson (2017), o *flourishing* através da adaptação portuguesa da escala de Diener et al. (2020), o *engagement* através da escala de Schaufeli et al. (2006). Para avaliar o modelo de mediação sequencial foi utilizado o Macro PROCESS de Hayes (2013).

As VTF e VFT não exercem um efeito direto no *flourishing* ( $p > .01$ ). Apesar disso, as VTF exercem um efeito indireto no *flourishing*, através do distanciamento e depois pelo *engagement* (-.03 95% IC [-.05, -.02]). O mesmo acontece na mediação sequencial com o relaxamento (-.01 95% IC [-.02, -.00]). No caso das VFT verificasse o mesmo efeito indireto, quer na mediação sequencial com o distanciamento (-.03 95% IC [-.04, -.02]), quer com o relaxamento (-.01 95% IC [-.02, -.01]). Os resultados obtidos permitem suportar a H1 (a e b) e a H2 (a e b).

Na situação VTF o distanciamento e o relaxamento têm um efeito positivo no *engagement* (coeficiente =.02;  $p < .01$ ; coeficiente =.12;  $p < .01$ ) e o distanciamento tem um efeito positivo no *flourishing* (coeficiente =.08;  $p < .01$ ). Na situação VFT o distanciamento e o relaxamento têm um efeito positivo no *engagement* (coeficiente =.31;  $p < .01$ ; coeficiente =.22;  $p < .01$ ) e no *flourishing* (coeficiente =.08;  $p < .01$ ; coeficiente =.05;  $p < .01$ ). Os resultados obtidos permitem suportar a totalmente a H4 (a e b), H3a e parcialmente a H3b. Verificou-se que nas 4 situações o *engagement* tem um efeito positivo no *flourishing* (coeficiente =.28;  $p < .01$ ; coeficiente =.29).

O presente estudo pretendeu compreender os efeitos da recuperação na relação entre as violações entre o trabalho e a família e o bem-estar dos professores em teletrabalho. Observou-se que as VTF e VFT não tem um efeito direto no *flourishing*, mas que exercem um efeito negativo indireto, sendo este explicado pelo distanciamento e relaxamento, e posteriormente, pelo *engagement*. Tal indica que recuperação, ao ser prejudicada pelas violações, prejudica o bem-estar no trabalho (i.e., o *engagement*), o qual, por sua vez prejudica o bem-estar geral (i.e., o *flourishing*). Estes dados permitem compreender que, as violações trabalho-família, tão comuns na situação de teletrabalho, prejudicam a recuperação, prejudicando o bem-estar.

Os principais contributos deste estudo prendem-se com o contributo da recuperação no bem-estar dos teletrabalhadores, assim como o efeito positivo que o *engagement* exerce no *flourishing*.

O teletrabalho facilita as violações entre o trabalho e a família, o que vai diminuir a recuperação do sujeito e, subsequentemente, prejudicar quer o seu bem-estar no trabalho quer o seu bem-estar geral.