

# QUALIDADE DE VIDA NO TELETRABALHO ENTRE JOVENS DA GERAÇÃO Z EM HOME OFFICE

## RESUMO

### Introdução

No século XXI, a era digital se estabelece como um marco significativo nas empresas, transformando profundamente as maneiras pelas quais elas funcionam, se relacionam com os clientes e administram seus recursos, moldando novos modelos de trabalho e impactando a qualidade de vida no teletrabalho (Andrade, 2020). Nesse cenário, as mudanças acontecem de maneira muito rápida e dinâmica representando grandes desafios para enfrentar pelas empresas e pessoas.

### Problema de Pesquisa e Objetivo

Este trabalho teve como problema de pesquisa descrever qual a percepção de qualidade de vida no teletrabalho da Geração Z, em Home Office e teve como objetivos de suporte: Conceituar e descrever a modalidade de teletrabalho, e o trabalho em Home Office; Conceituar e descrever Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), e especificidade da Qualidade de Vida no Teletrabalho (QVT-e); Caracterizar a geração Z no contexto do Teletrabalho e do Home Office; Identificar aspectos da percepção de qualidade de vida no teletrabalho

### Fundamentação Teórica

O Teletrabalho é uma modalidade laboral que tem ganhado relevância crescente no contexto organizacional, impulsionada pelo avanço das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), pela busca por maior flexibilidade nas relações de trabalho e pelas transformações na gestão pública e privada. Segundo Nilles (1997), pioneiro nos estudos sobre o tema, o Teletrabalho consiste em “levar o trabalho aos trabalhadores, em vez de levar estes ao trabalho; atividade periódica fora do escritório central, um ou mais dias por semana, seja em casa ou em um centro de teleserviço” (NILLES, 1997).

### Metodologia

Esta pesquisa tem uma abordagem qualitativa e bibliográfica na medida em que se pretendeu identificar e interpretar a percepção de Geração Z sobre qualidade de vida em Teletrabalho, na condição de Home Office. Nesta pesquisa exploratória foi levantado o referencial bibliográfico, com o qual se fundamentou as principais variáveis do problema, e a partir de dados secundários se buscou identificar, interpretar e analisar a percepção da Geração Z quanto a qualidade de vida no Teletrabalho em Home Office.

### Análise e Discussão dos Resultados

A relação entre QVT e bem-estar é evidente nos estudos revisados. Andrade (2020) aponta que o Teletrabalho pode trazer benefícios como aumento da produtividade, melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e redução do estresse relacionado ao deslocamento. No entanto, também destaca os riscos associados, como o isolamento social e a dificuldade em desconectar-se do trabalho, que podem impactar negativamente na saúde mental. O perfil da Geração Z traz vantagens e desafios para a QVT-e conforme foi possível apurar neste estudo bibliográfico.

### Considerações Finais

O estudo realizado sobre a qualidade de vida no teletrabalho (QVT-e) para a Geração Z revela um cenário complexo, marcado por contradições entre as potencialidades do trabalho remoto, e os desafios específicos enfrentados por essa geração. A análise demonstra que, embora a Geração Z possua características que a tornam teoricamente bem adaptada ao home office - como familiaridade tecnológica, capacidade de multitarefa e preferência por autonomia, esses mesmos atributos podem se converter em fontes de vulnerabilidade quando não acompanhados de estruturas organizacionais adequadas.

### Referências

ANDRADE, Laize Lopes Soares de. Desenvolvimento de um instrumento de medida de qualidade de vida no teletrabalho. 2020. 173 f. Dissertação (Mestrado em Gestão Pública) — Universidade de Brasília, Brasília, 2020. BARROS, Alexandre Moço; SILVA, José Roberto Gomes da. Percepções dos indivíduos sobre as consequências do teletrabalho na configuração home-office: estudo de caso na Shell Brasil. Revista de Administração, Sociedade e Inovação - RASI, v. 9, n. 3, p. 237-258, 2023.

**Palavras-Chave:** QVT / Geração Z / Teletrabalho