

REVISTA TÓPICOS

A INFLUÊNCIA DA REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO NA PRODUTIVIDADE E NA QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES EM UMA EMPRESA NO RAMO DE EDUCAÇÃO

DOI: 10.5281/zenodo.14714436

Ricardo Nascimento Ferreira
Gabriel Brito da Costa Lima
Davi da Motta Duarte

RESUMO

Este estudo avalia como a redução da jornada de trabalho impacta a produtividade organizacional e a qualidade de vida dos colaboradores, propondo estratégias viáveis para sua implementação. A pesquisa foi realizada em uma empresa de médio porte do setor educacional, utilizando metodologia quantitativa e qualitativa para explorar percepções dos funcionários sobre a redução da carga horária semanal de 44 para 40 horas. Os resultados destacam os benefícios em termos de bem-estar e engajamento, além dos desafios econômicos e estruturais enfrentados pelas empresas. Com base nos dados, foram propostas soluções para otimizar os impactos dessa transição e alinhar as necessidades organizacionais aos interesses dos trabalhadores.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Palavras-chave: Jornada de Trabalho. Produtividade. Qualidade de Vida. Bem-Estar. Gestão Organizacional.

ABSTRACT

This study evaluates how reducing work hours impacts organizational productivity and employees' quality of life, proposing viable strategies for its implementation. The research was conducted in a medium-sized company in the educational sector, using quantitative and qualitative methodologies to explore employees' perceptions of reducing the weekly workload from 44 to 40 hours. The results highlight the benefits in terms of well-being and engagement, as well as the economic and structural challenges faced by companies. Based on the data, solutions were proposed to optimize the impacts of this transition and align organizational needs with employees' interests.

Keywords: Work Hours. Productivity. Quality of Life. Well-Being. Organizational Management.

INTRODUÇÃO

A jornada de trabalho é um dos pilares fundamentais na organização das empresas e na vida dos trabalhadores. Ao longo dos anos, diversos estudos e experiências em empresas de diferentes setores têm levantado a hipótese de que a redução da jornada de trabalho pode ser um fator determinante para melhorar a produtividade, bem como o bem-estar dos colaboradores. Essa abordagem desafia a ideia tradicional de que maior tempo dedicado ao trabalho resulta necessariamente em maiores resultados.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

No contexto atual, marcado por rápidas mudanças tecnológicas, globalização e a crescente busca por equilíbrio entre vida profissional e pessoal, a discussão sobre a jornada de trabalho ganha relevância significativa. A redução de horas trabalhadas não é apenas uma pauta trabalhista, mas também um tema estratégico para organizações que desejam melhorar a eficiência de suas operações e atrair talentos.

A pandemia de COVID-19, instaurada em 2020, trouxe transformações significativas para as dinâmicas de trabalho em todo o mundo. O trabalho remoto, que antes era uma prática restrita a algumas áreas, tornou-se a principal alternativa para a continuidade das atividades empresariais durante o período de isolamento social. Essa mudança não apenas revelou novas possibilidades de organização do trabalho, como também ampliou o debate sobre a qualidade de vida do trabalhador, evidenciando a necessidade de ajustar práticas laborais às demandas contemporâneas.

No cenário pós-pandemia, a discussão em torno de melhores condições de trabalho se intensificou, culminando em propostas legislativas como a Proposta de Emenda à Constituição (PEC 221/19) da deputada Erika Hilton. Essa PEC propõe a redução da carga horária de trabalho na escala de 6x1 para 4x3, oferecendo um novo paradigma que busca equilibrar tempo de trabalho e descanso. Apesar de prometer avanços em termos de qualidade de vida, essa proposta também levanta questões sobre seus possíveis impactos na economia brasileira, exigindo estudos aprofundados para avaliar suas consequências práticas e sustentáveis.

REVISTA TÓPICOS

Diante desse contexto, este trabalho busca analisar como a redução da jornada de trabalho pode impactar a produtividade organizacional, utilizando estudos de caso e fundamentações teóricas como base. Além disso, pretende contribuir para o debate sobre novas configurações de jornadas laborais que alinhem os objetivos empresariais às necessidades dos trabalhadores.

No contexto de constantes transformações no ambiente de trabalho, impulsionadas tanto por fatores tecnológicos quanto por demandas sociais, a relação entre a carga horária e a produtividade organizacional tem se tornado um tema de amplo debate. A introdução de propostas que visam à redução da jornada de trabalho, como a PEC da deputada Erika Hilton, levanta questões cruciais sobre os impactos dessa medida no desempenho das empresas e no bem-estar dos trabalhadores.

Diante desse cenário, a questão central a ser investigada é como a redução da jornada de trabalho pode impactar na produtividade organizacional levando em consideração os desafios e oportunidades.

O estudo tem como foco de pesquisa avaliar os impactos da redução de jornada de trabalho dentro do contexto empresarial em uma empresa de médio porte dentro do ramo de educação.

Com isso, o objetivo geral seria analisar como a redução da jornada de trabalho pode influenciar a produtividade organizacional e o bem-estar dos colaboradores, propondo alternativas para a melhoria dos resultados.

METODOLOGIA DA PESQUISA

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Este trabalho adotou um procedimento de pesquisa exploratório e descritivo, com o objetivo de analisar as percepções dos colaboradores de uma empresa de pequeno porte no setor educacional, composta por 11 funcionários, sobre a redução da carga horária semanal de 44 para 40 horas. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário estruturado no Google Forms, ferramenta digital que facilitou a coleta de dados de maneira prática e acessível.

A metodologia seguiu uma abordagem quantitativa, utilizando análises estatísticas descritivas e interpretações qualitativas das respostas. Todos os funcionários foram convidados a participar da pesquisa, garantindo a inclusão de diferentes perspectivas dentro da organização. Essa abordagem permitiu compreender de forma ampla as percepções individuais e coletivas no contexto específico da empresa.

O questionário foi desenvolvido para abordar diversos aspectos relacionados à redução da jornada de trabalho, como benefícios e desafios associados à implementação, impactos esperados na produtividade e no bem-estar dos colaboradores, bem como possíveis estratégias para viabilizar a mudança. Após sua elaboração, o formulário foi disponibilizado no Google Forms, e obteve as 11 respostas dos colaboradores contratados pela empresa, sendo o link compartilhado por e-mail corporativo e nos grupos internos de comunicação da empresa. Os colaboradores tiveram um prazo de 3 dias para realizar o preenchimento, entre os dias 8 e 10 de janeiro, garantindo flexibilidade para participar de forma conveniente.

REVISTA TÓPICOS

PROCEDIMENTO DE COLETA DOS DADOS

A coleta de dados foi realizada de forma online, utilizando o Google Forms como ferramenta principal. O questionário foi enviado digitalmente aos colaboradores, garantindo que eles pudessem responder em seus próprios horários e dispositivos, o que facilitou a adesão à pesquisa. Antes de ser disponibilizado oficialmente, o formulário foi testado com um colaborador para garantir que as perguntas estivessem claras e que o funcionamento técnico estivesse adequado. Durante o período de aplicação, foi disponibilizado suporte para esclarecer eventuais dúvidas sobre o preenchimento.

Os dados foram armazenados automaticamente pelo Google Forms, o que proporcionou maior organização e segurança. Além disso, essa plataforma possibilitou a exportação direta das respostas para análise, e um tratamento dos gráficos no Excel, permitindo eficiência no tratamento das informações e preservando a integridade dos dados fornecidos pelos participantes.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DO ESTUDO DE CASO

A jornada de trabalho é um elemento essencial para o funcionamento das empresas e para a qualidade de vida dos colaboradores. Ela é influenciada por fatores como avanços tecnológicos, mudanças sociais e a busca crescente por equilíbrio entre vida profissional e pessoal. No contexto de uma empresa do ramo de educação, setor que depende diretamente da interação humana e de práticas organizacionais bem estruturadas, a jornada

REVISTA TÓPICOS

de trabalho exerce um papel significativo na produtividade e no bem-estar dos trabalhadores.

Para este estudo, foi realizada uma pesquisa com 11 colaboradores de uma determinada empresa, de porte médio, no ramo de educação, para analisar os impactos de uma possível redução da jornada de trabalho de 44 para 40 horas semanais. A pesquisa buscou compreender como essa mudança poderia influenciar a produtividade, o bem-estar dos colaboradores e a organização das atividades no ambiente de trabalho.

Ao longo deste capítulo, serão apresentados os principais achados da pesquisa, as justificativas para a escolha do tema, a metodologia adotada e uma visão geral da estrutura do estudo.

Objetivos da pesquisa

O principal objetivo desta pesquisa é analisar como a redução da jornada de trabalho de 44 para 40 horas semanais pode impactar a produtividade e a qualidade de vida dos colaboradores de uma empresa de porte médio no ramo de educação. Além disso, busca-se compreender as percepções dos funcionários sobre os benefícios e desafios dessa mudança, bem como identificar estratégias para facilitar sua implementação.

A pesquisa foi conduzida por meio de um questionário aplicado no Google Forms, composto por perguntas que exploraram diferentes aspectos do perfil dos colaboradores e sua relação com a redução da carga horária. As perguntas abordaram questões como cargo, idade, gênero, estado civil,

REVISTA TÓPICOS

nível de escolaridade e regime trabalhista, além de detalhes sobre o transporte, como tempo de deslocamento e percepções sobre o trajeto. Esses dados permitem traçar um panorama do perfil dos respondentes, essencial para contextualização dos resultados.

Adicionalmente, o questionário investigou as opiniões dos colaboradores sobre os impactos da jornada reduzida na atividade laboral. Foram abordados temas como os benefícios esperados, os principais desafios para implementação, o impacto na produtividade, harmonia no ambiente de trabalho e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Também foram discutidas estratégias para preparar os colaboradores, os setores da empresa que demandariam maior adaptação e a percepção dos impactos na competitividade da organização.

Por meio da análise das respostas, espera-se compreender como os colaboradores avaliam a redução da jornada de trabalho e quais caminhos podem ser adotados pela empresa para maximizar os benefícios dessa mudança, garantindo a sustentabilidade organizacional e a satisfação dos funcionários.

Análise dos dados coletados

A pesquisa foi conduzida no Google Formulários entre os dias 8 e 10 de janeiro de 2025, com a participação de 11 colaboradores, e teve como objetivo levantar informações sobre o perfil dos respondentes, como cargo, idade, gênero, estado civil, nível de escolaridade, regime trabalhista e

REVISTA TÓPICOS

detalhes sobre o deslocamento diário, além de explorar suas percepções sobre a redução da jornada de trabalho.

Foram abordados temas como benefícios esperados, desafios para implementação, impacto na produtividade, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e estratégias para adaptação. Esses dados oferecem uma visão abrangente das opiniões e necessidades dos colaboradores, permitindo compreender os efeitos dessa mudança e subsidiar ações que garantam uma transição eficaz para o modelo de jornada reduzida.

Perfil dos Entrevistados

A figura 1 ilustra a faixa etária dos 11 colaboradores. Mais da metade dos respondentes (55%) tem entre 21 e 30 anos, enquanto 27% estão na faixa de 31 a 40 anos. Os demais se distribuem igualmente entre os grupos com menos de 20 anos (9%) e mais de 50 anos (9%). Esses dados mostram que a maioria dos participantes é jovem, mas também incluem representações de outras gerações, contribuindo para uma análise mais diversificada.

REVISTA TÓPICOS

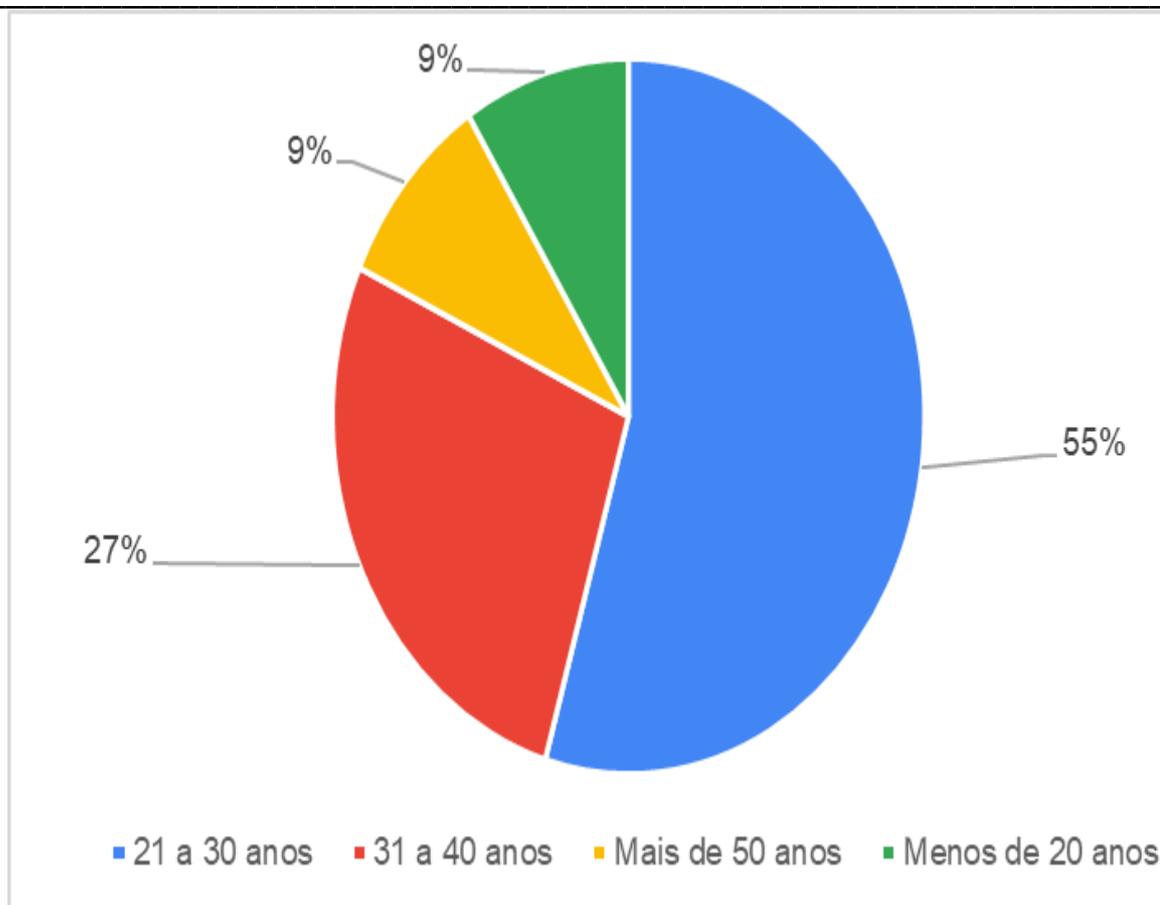


Figura 1 - Idade dos entrevistados

Fonte: Elaborado pelos autores

Na Figura 2 apresenta a distribuição por gênero, revelando que 73% dos colaboradores se identificaram como do gênero masculino e 27% como do gênero feminino. Esses números refletem uma maior presença masculina no grupo, mas garantem a inclusão de perspectivas distintas que enriquecem a análise sobre a jornada de trabalho e suas implicações.

REVISTA TÓPICOS

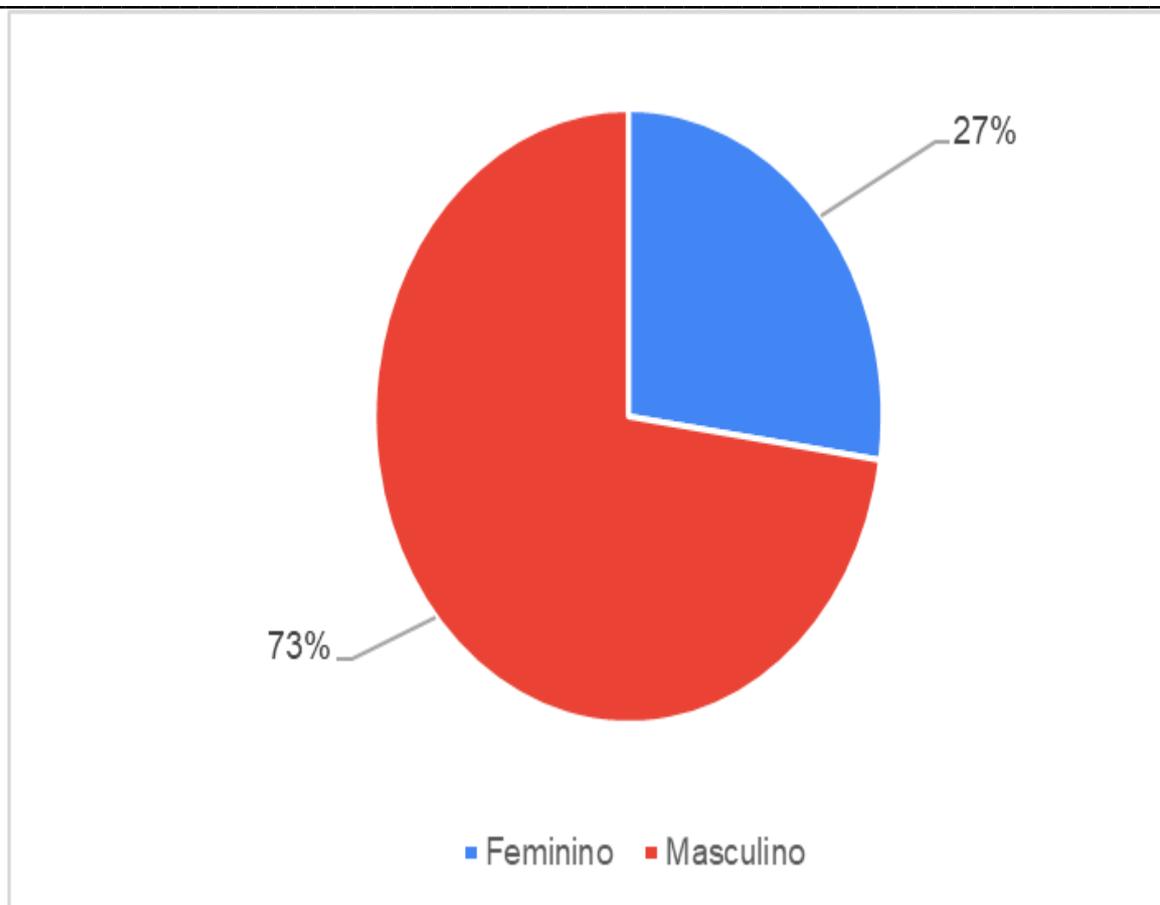


Figura 2 - Gênero dos entrevistados

Fonte: Elaborado pelos autores

Na figura 3 traz informações sobre o estado civil dos participantes. Os dados indicam que 55% dos colaboradores se declararam solteiros, enquanto 45% são casados. Essa divisão equilibrada sugere diferentes contextos pessoais entre os respondentes, permitindo uma análise mais ampla dos impactos da jornada de trabalho na dinâmica familiar e no equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

REVISTA TÓPICOS

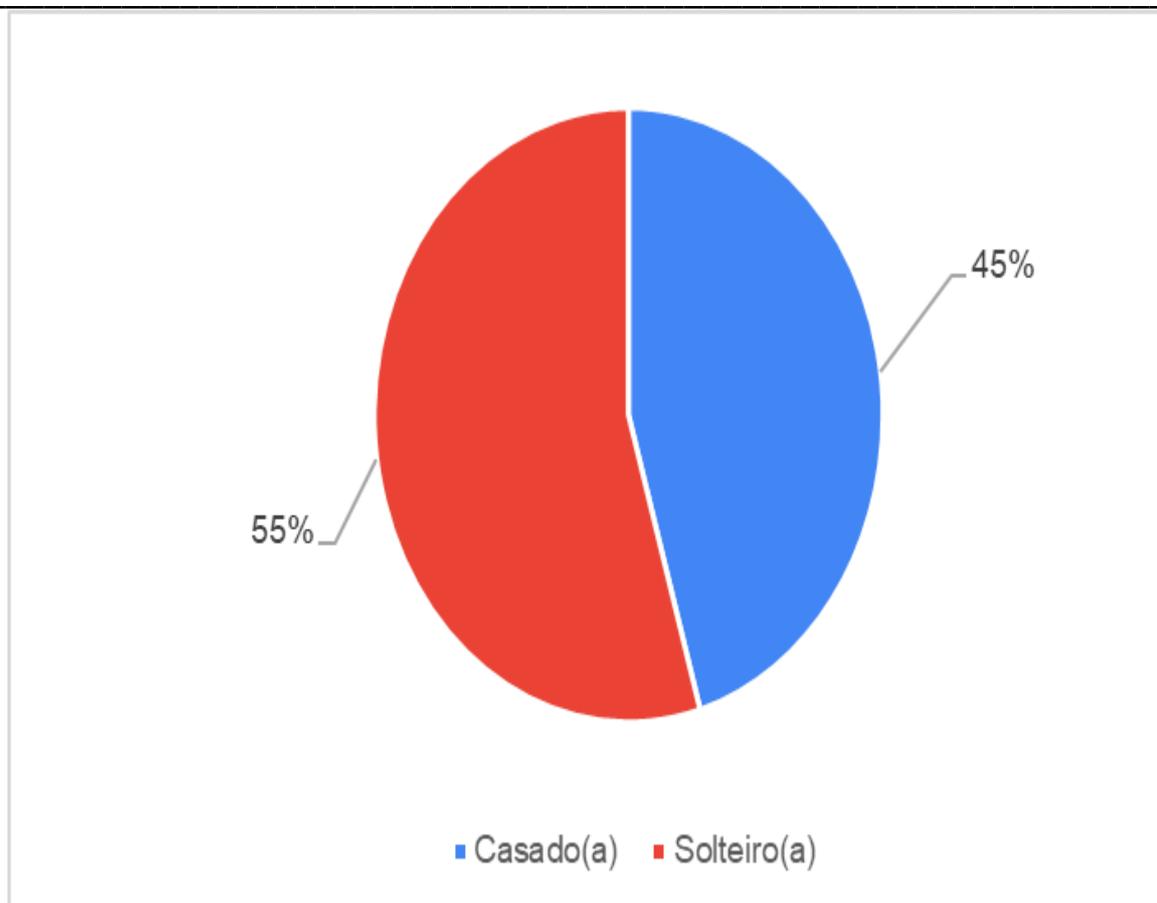


Figura 3 - Estado civil dos entrevistados

Fonte: Elaborado pelos autores

Escolaridade e Ocupação Profissional

Na figura 4 apresenta os dados sobre o nível de escolaridade dos 11 colaboradores que participaram da pesquisa. Observa-se que 18% possuem ensino médio completo, enquanto 28% têm ensino superior completo. Outros 27% relataram estar com o ensino superior incompleto, e 27% possuem pós-graduação ou mais. Esses números revelam um grupo com níveis educacionais diversos, destacando-se uma predominância de

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

colaboradores com formação superior (completa ou incompleta) e pós-graduação, o que reflete um perfil qualificado dentro da empresa.

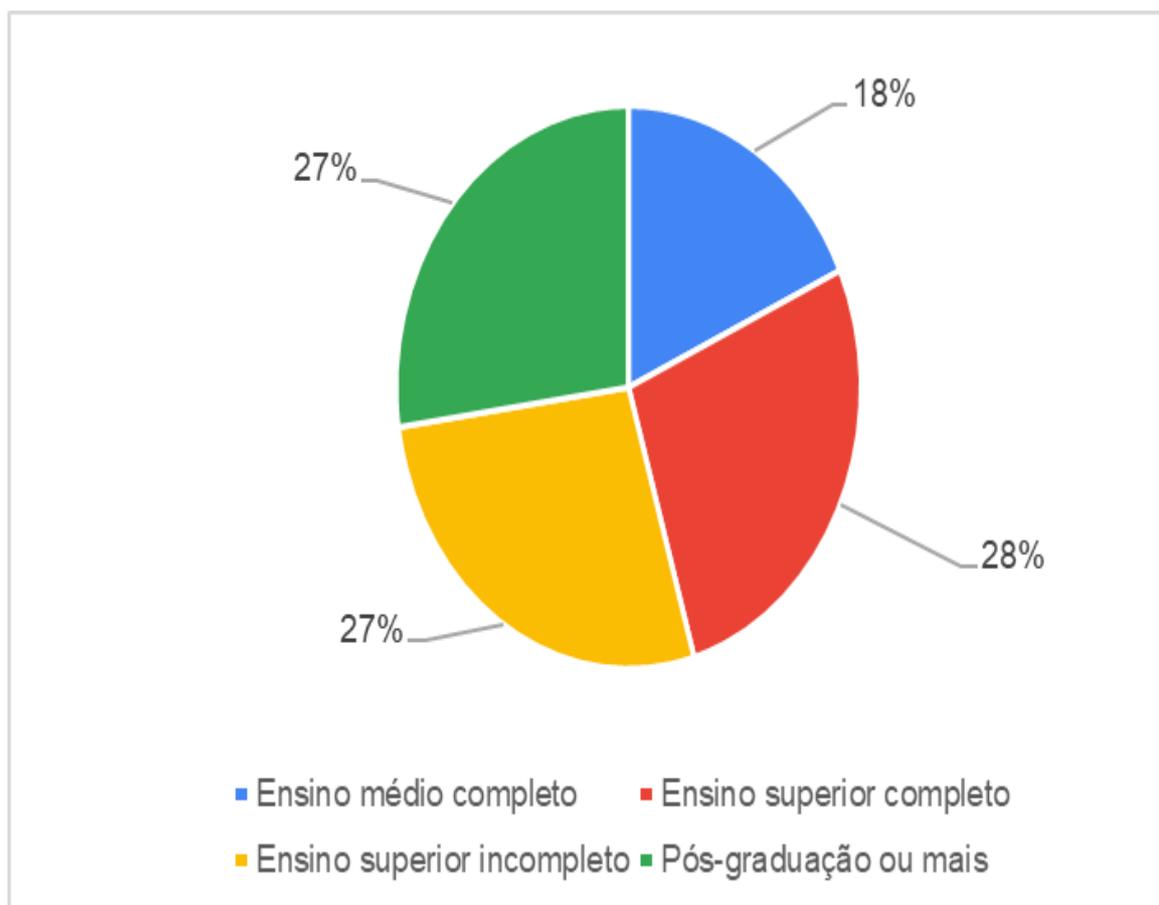


Figura 4 - Nível de escolaridade dos colaboradores

Fonte: Elaborado pelos autores

Nas figuras 5 e 6 apresentam os dados sobre as modalidades de transporte e o tempo de deslocamento dos colaboradores. Vale ressaltar que essas perguntas foram respondidas apenas pelos 8 funcionários com vínculo CLT, uma vez que os 3 colaboradores PJ trabalham em regime de home office, não utilizando meios de transporte para deslocamento até a empresa.

REVISTA TÓPICOS

Na figura 6 se observa que 12% dos respondentes vão ao trabalho a pé, 25% utilizam transporte particular, como carro ou moto, e a maioria, 63%, utiliza transporte público como principal meio de locomoção. Esses dados refletem a relevância do transporte coletivo para grande parte dos funcionários, destacando a dependência de sistemas públicos de mobilidade urbana.

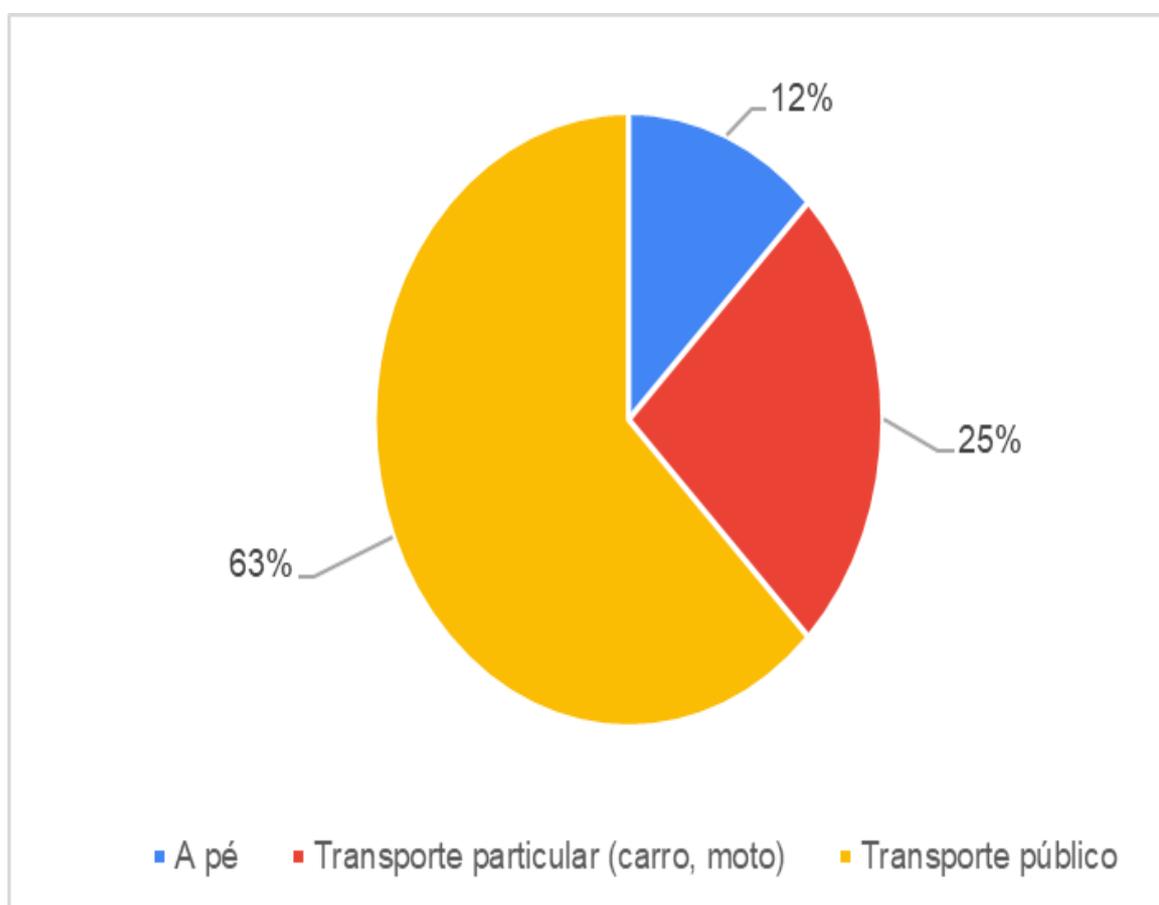


Figura 5 - Meio de transporte dos colaboradores

Fonte: Elaborado pelos autores

REVISTA TÓPICOS

Já na figura 6, os dados sobre o tempo de deslocamento revelam uma realidade heterogênea. Entre os respondentes, 12% relataram gastar até 30 minutos no trajeto, outros 12% apontaram um tempo de deslocamento entre 1h30 e 2h. A maior parte dos colaboradores se distribuiu igualmente entre as categorias de 30 a 60 minutos (38%) e mais de 2 horas (38%). Esses resultados evidenciam que uma parcela significativa dos funcionários enfrenta longos tempos de transporte, o que pode impactar diretamente a qualidade de vida e o bem-estar no ambiente de trabalho.

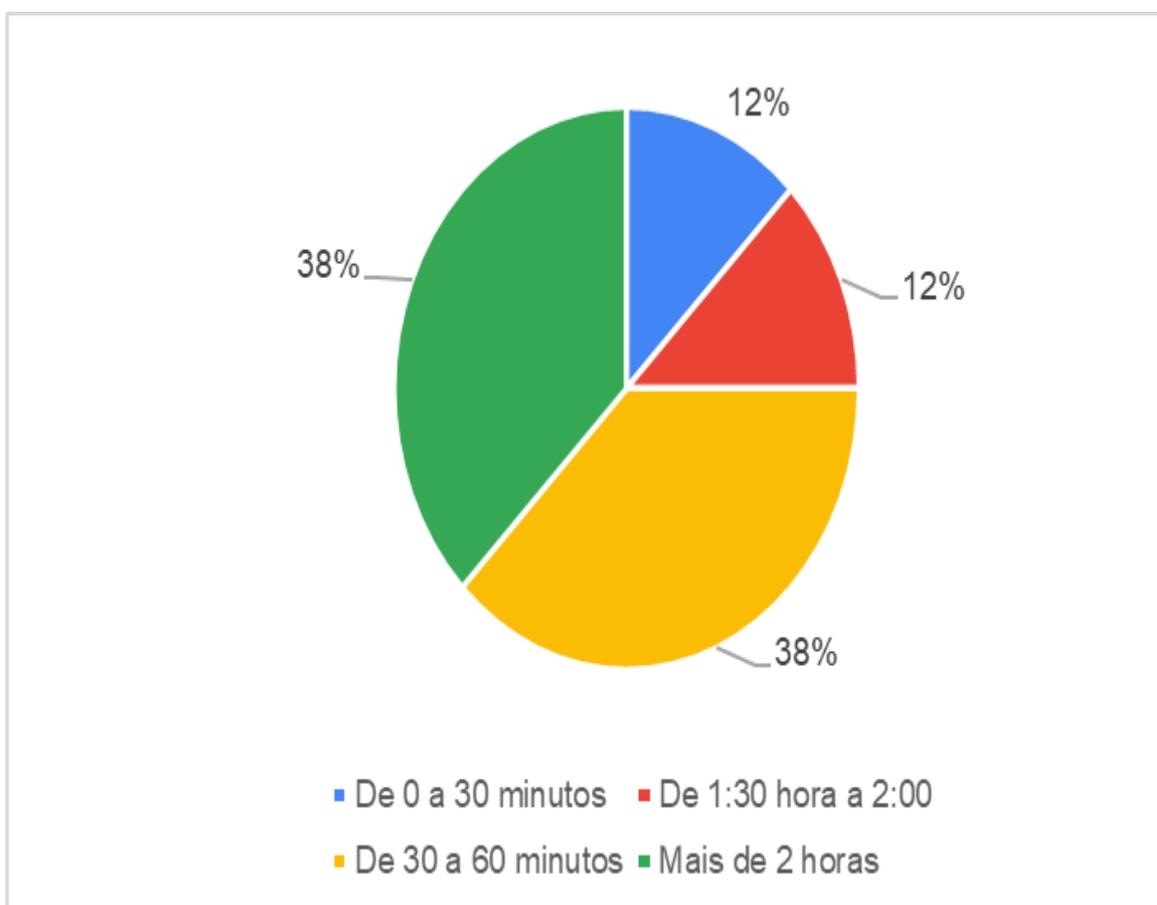


Figura 6 - Tempo de locomoção de casa ao trabalho
Fonte: Elaborado pelos autores

REVISTA TÓPICOS

Benefícios e Percepções Gerais sobre a Jornada Reduzida

Conforme apresentado na figura 7 os colaboradores destacaram diversos benefícios relacionados à redução da jornada de trabalho, sendo o mais citado o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, escolhido por 9 respondentes. Além disso, melhoria do bem-estar e aumento da produtividade individual foram mencionados por 6 colaboradores cada.

Outros benefícios incluem mais tempo para atividade física (4 colaboradores) e mais tempo para estudar (4 colaboradores), enquanto melhor horário para pegar transporte e redução de custos foram citados por 1 colaborador cada. Esses dados refletem que a maioria reconhece vantagens significativas, principalmente relacionadas à qualidade de vida e ao desempenho no trabalho.

REVISTA TÓPICOS

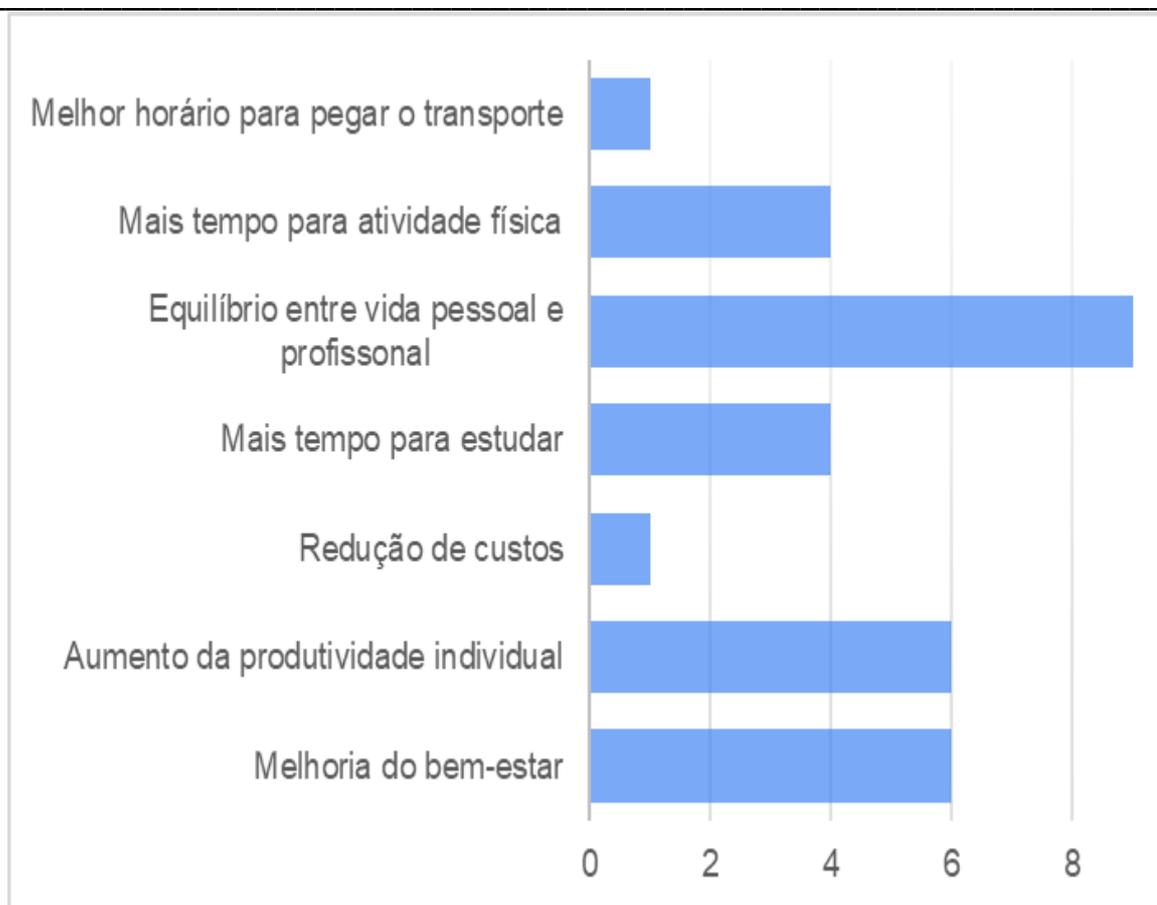


Figura 7 - Benefícios da redução da jornada de trabalho

Fonte: Elaborado pelos autores

De acordo com a figura 8, 55% dos respondentes acreditam que a jornada reduzida aumenta a produtividade, pois os colaboradores estarão mais descansados. Contudo, 27% apontaram que isso depende do setor de atuação da empresa, enquanto 9% não têm certeza e outros 9% acreditam que a produtividade pode ser impactada negativamente devido ao menor tempo disponível para realizar as atividades. Esses resultados mostram a predominância de opiniões positivas, embora com ressalvas específicas de cada setor.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

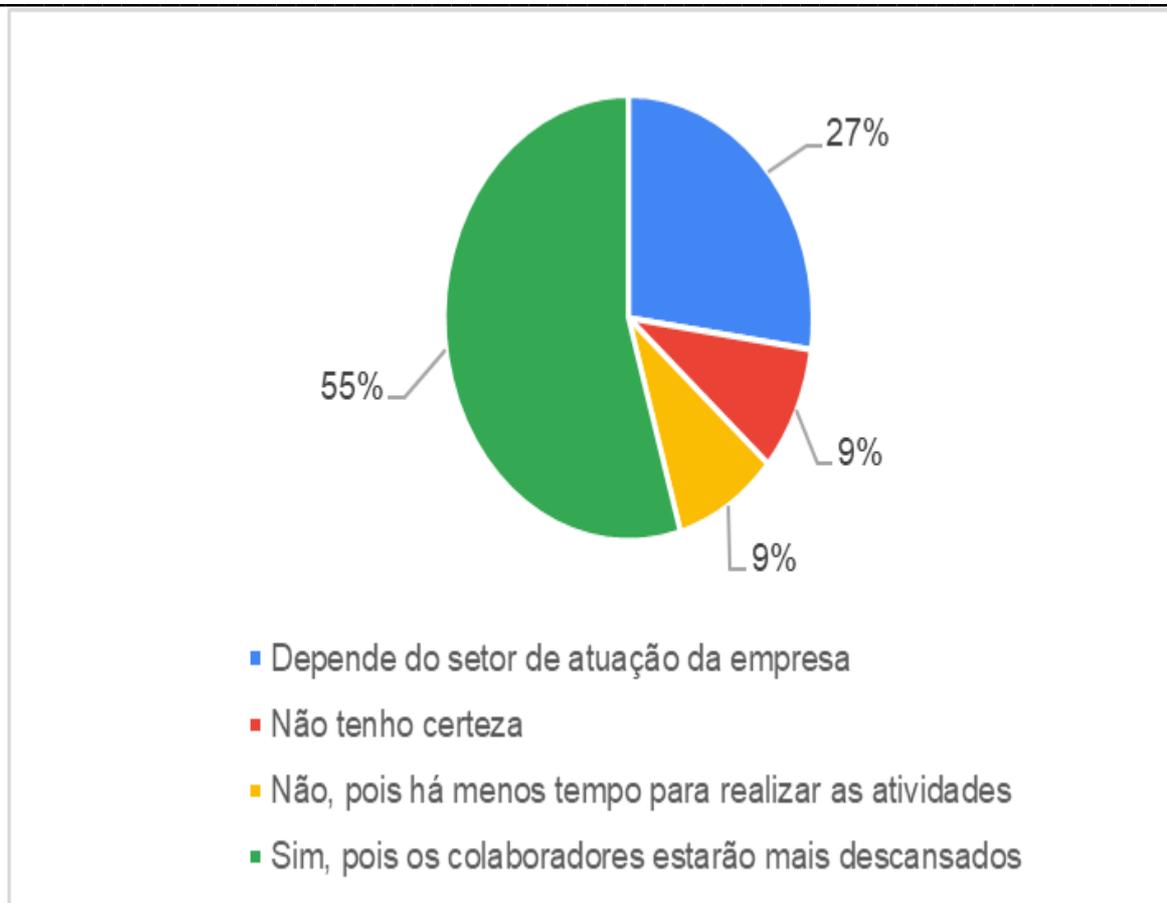


Figura 8 -Jornada Reduzida aumenta a produtividade?

Fonte: Elaborado pelos autores

Como apresentado na figura 9, a percepção dos colaboradores sobre o impacto no equilíbrio entre vida pessoal e profissional foi avaliada em uma escala Likert de 1 a 5. Dez colaboradores atribuíram a nota máxima (5), enquanto apenas um deu a nota 3. Esses resultados reforçam a visão positiva sobre o impacto da jornada reduzida na qualidade de vida dos colaboradores.

REVISTA TÓPICOS

7) Você acredita que a jornada reduzida impacta o equilíbrio entre vida pessoal e profissional?

11 respostas

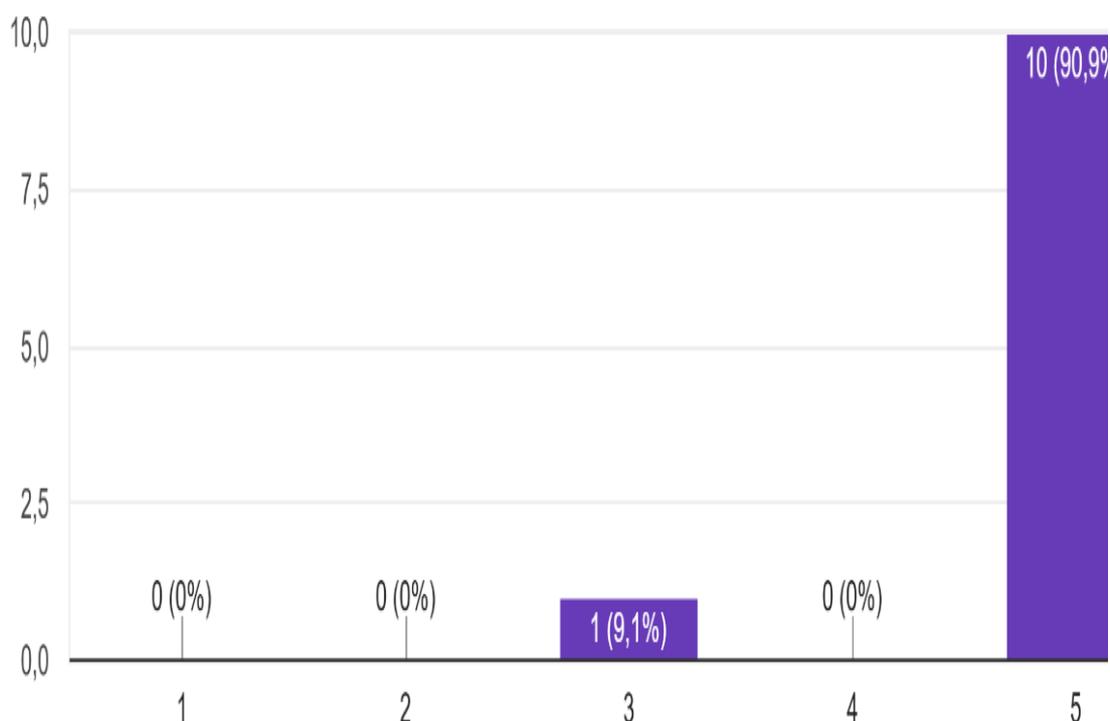


Figura 9 - Equilíbrio entre vida pessoal e profissional

Fonte: Elaborado pelos autores

Na figura 10 os dados indicam que 55% dos colaboradores apontaram a melhoria da saúde mental como o principal benefício adicional da jornada

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

reduzida. Além disso, 9% destacaram o aumento da criatividade e inovação, enquanto 36% consideraram que todos os itens apresentados poderiam ser aplicáveis. Esses resultados corroboram a ideia de que a redução da carga horária vai além de aspectos práticos, impactando positivamente o bem-estar psicológico e o ambiente organizacional.

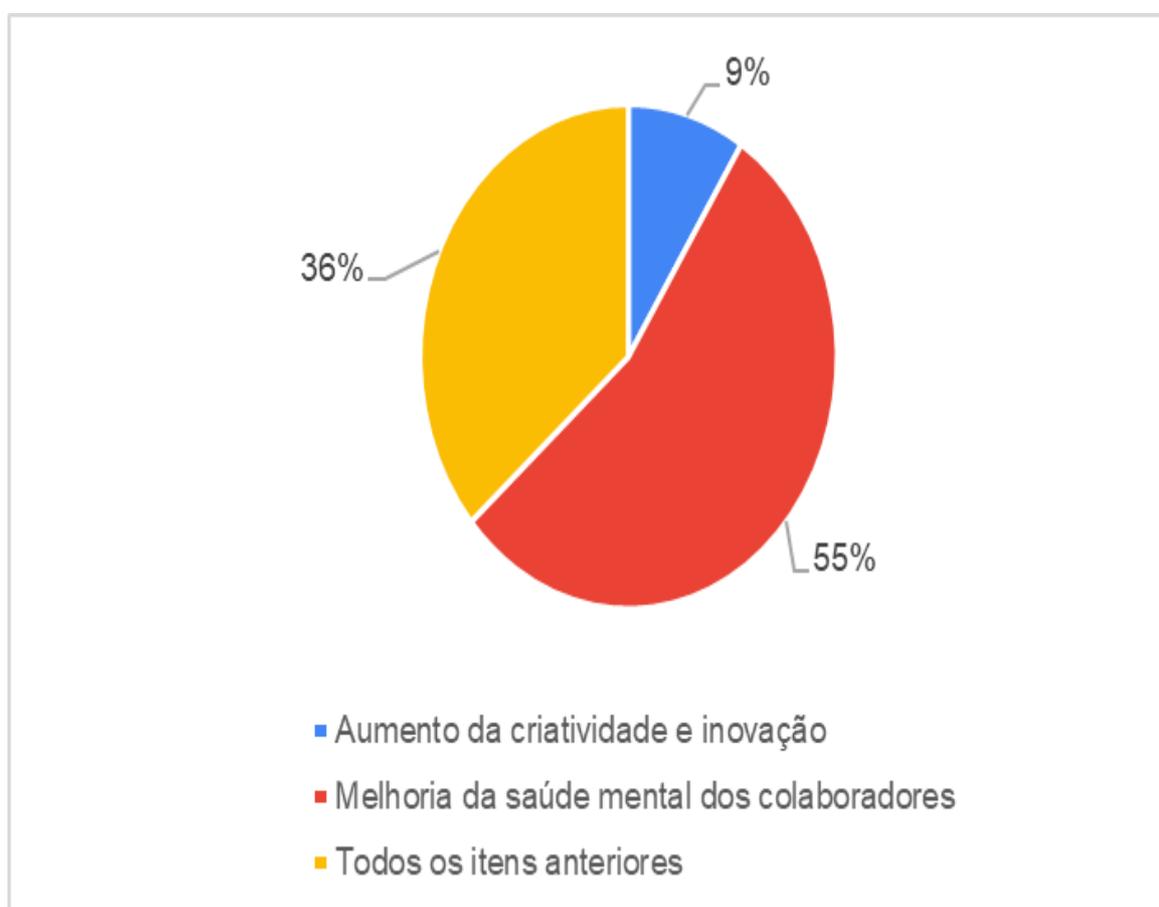


Figura 10 - Benefícios adicionais pela jornada reduzida

Fonte: Elaborado pelos autores

Conforme ilustrado na figura 11, 82% dos colaboradores identificaram a necessidade de reestruturação dos processos internos como o maior desafio

REVISTA TÓPICOS

para implementar a redução da jornada de trabalho. Outros 9% destacaram impactos na logística e no atendimento ao cliente como um ponto crítico. Esses resultados indicam que a adaptação organizacional e a revisão de processos serão fundamentais para o sucesso dessa iniciativa, demandando um planejamento cuidadoso.

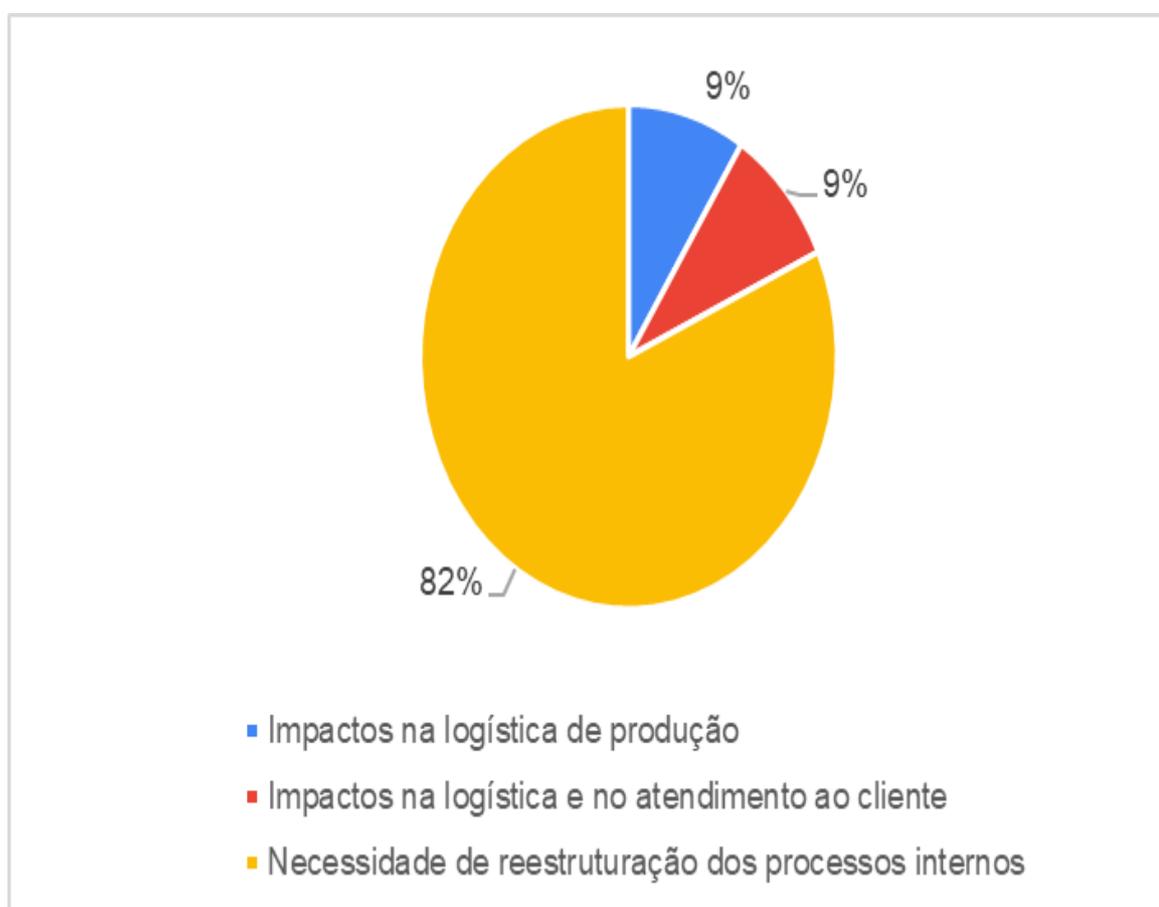


Figura 11 - Maior desafio para a implementação da redução de jornada de trabalho
Fonte: Elaborado pelos autores

Na figura 12 apresenta as percepções dos colaboradores sobre os setores que enfrentarão maiores desafios de adaptação. 55% indicaram o setor de

REVISTA TÓPICOS

atendimento ao cliente, seguido por 27% que apontaram a padaria. Outros 9% acreditam que todos os setores terão que se adaptar, enquanto 9% consideraram que a transição será tranquila para todos os departamentos. Esses dados revelam que as áreas diretamente relacionadas ao contato com o público ou à produção intensiva exigem maior atenção durante o processo de implementação.



Figura 12 - Setor da empresa que terá mais dificuldade para se adaptar

Fonte: Elaborado pelos autores

REVISTA TÓPICOS

Os resultados apresentados na figura 13 foram obtidos por meio de uma escala Likert de 1 a 5. Sete colaboradores atribuíram nota máxima (5), destacando um impacto positivo significativo, enquanto 2 colaboradores deram nota 4. No entanto, 1 colaborador atribuiu nota 1 e outro, nota 2, indicando preocupações com possíveis impactos negativos. A maioria acredita que a redução da jornada pode aumentar a competitividade, desde que bem implementada e alinhada às estratégias organizacionais.

REVISTA TÓPICOS

10) Como você enxerga o impacto da redução da jornada na competitividade da empresa?

11 respostas

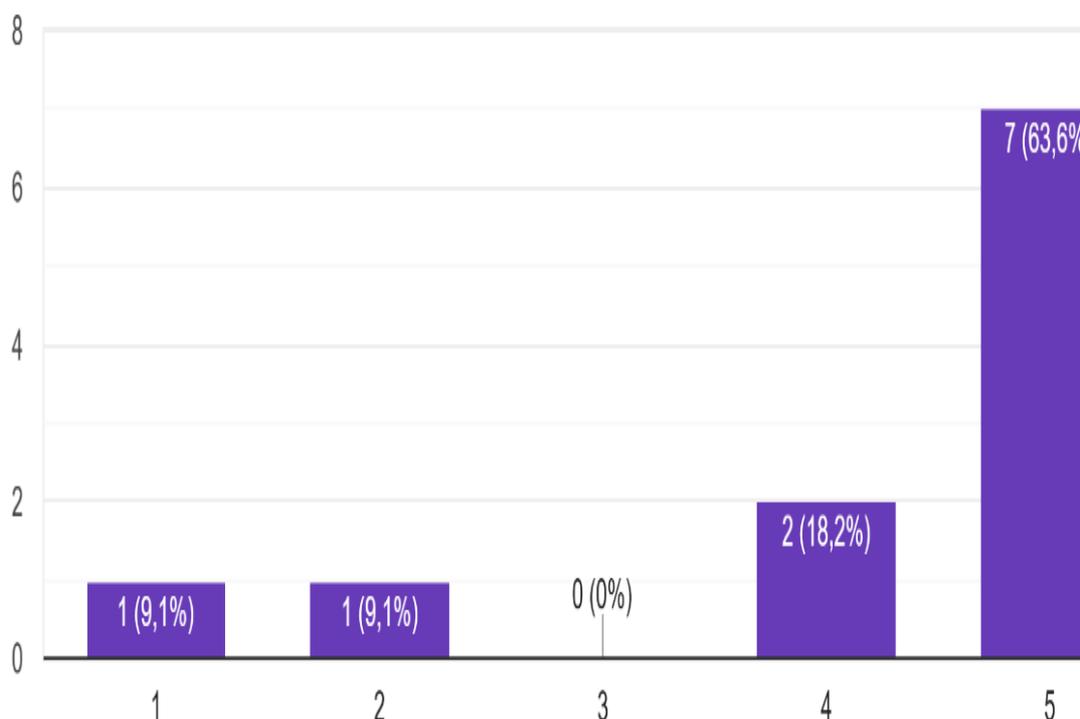


Figura 13 - Impacto da redução da jornada na competitividade da empresa

Fonte: Elaborado pelos autores

Estratégias e contribuições para a implementação

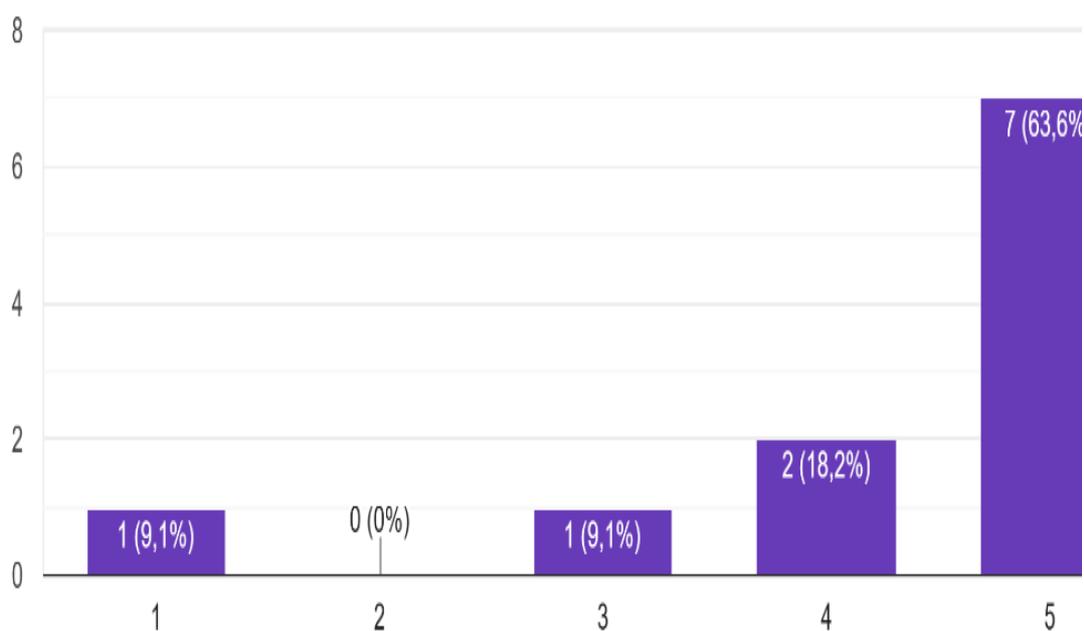
REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

De acordo com a figura 14, a percepção sobre o impacto na harmonia do ambiente de trabalho também foi avaliada por uma escala Likert de 1 a 5. Sete colaboradores atribuíram nota máxima (5), enquanto 2 deram nota 4. Apenas 1 colaborador avaliou com nota 1, e outro com nota 3. Esses dados refletem que a maioria considera que a jornada reduzida pode contribuir positivamente para o clima organizacional, embora alguns apontem potenciais dificuldades.

4) Como a jornada reduzida pode impactar na harmonia no ambiente de trabalho?

11 respostas



REVISTA TÓPICOS

Figura 14 - Harmonia no ambiente de trabalho gerada pela jornada de trabalho reduzida.

Fonte: Elaborado pelos autores

Na figura 15 apresenta as estratégias apontadas pelos colaboradores como mais eficazes. 8 colaboradores sugeriram o ajuste de metas e a redistribuição de tarefas, enquanto 6 mencionaram treinamentos sobre gestão de tempo. Além disso, 5 colaboradores consideraram que o investimento em tecnologias para melhoria dos processos seria essencial. Esses dados reforçam a necessidade de um planejamento estratégico, incluindo a capacitação dos colaboradores e a implementação de ferramentas que otimizem a produtividade.

REVISTA TÓPICOS

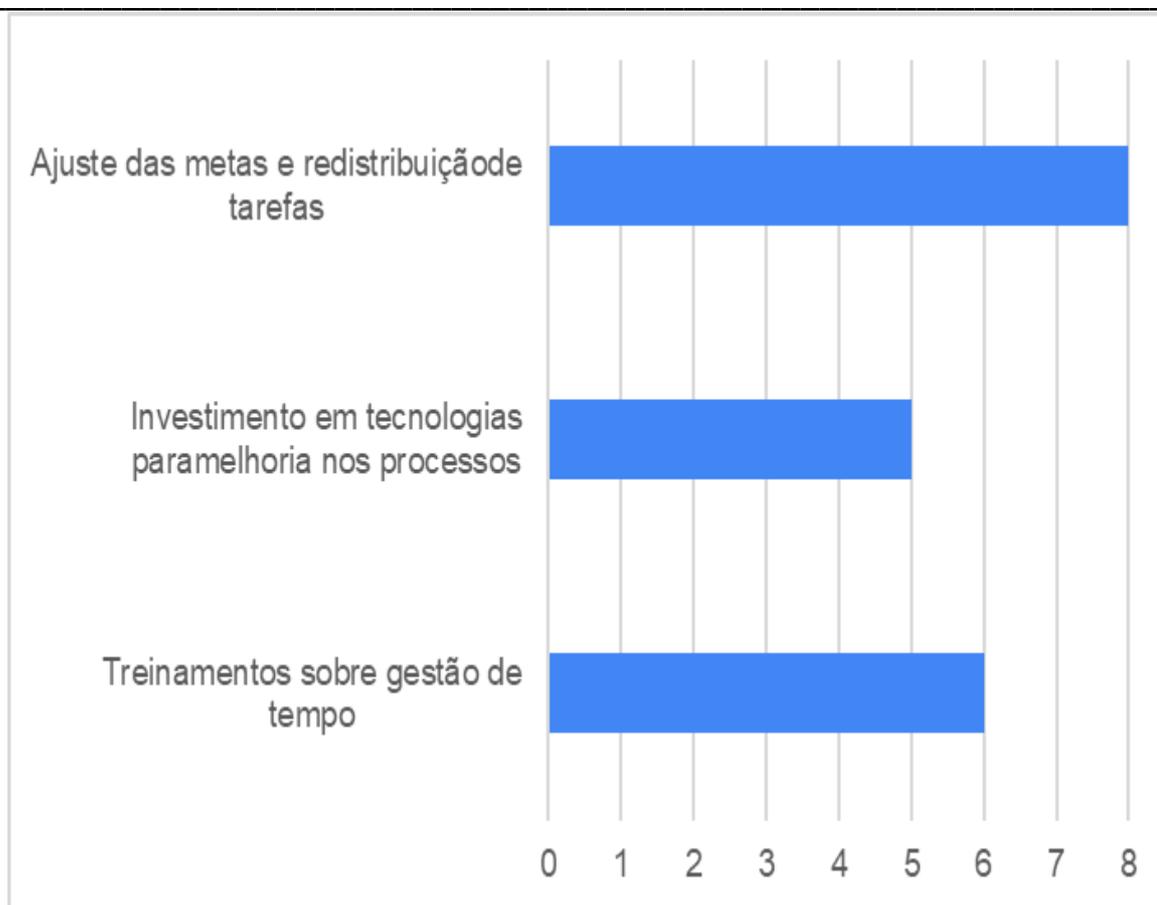


Figura 15 - Estratégias eficazes para colaborar na jornada reduzida

Fonte: Elaborado pelos autores

Os resultados na figura 16 indicam que 5 colaboradores acreditam que todas as estratégias mencionadas são importantes. Outros 4 destacaram a importância de dedicar mais tempo à atividade física, enquanto 3 apontaram a melhoria da gestão do tempo. Dois colaboradores mencionaram a necessidade de colaborar na adaptação dos processos internos, e 1 indicou participar de treinamentos e capacitações. Esses dados sugerem que o envolvimento ativo dos colaboradores será crucial para o sucesso da implementação.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

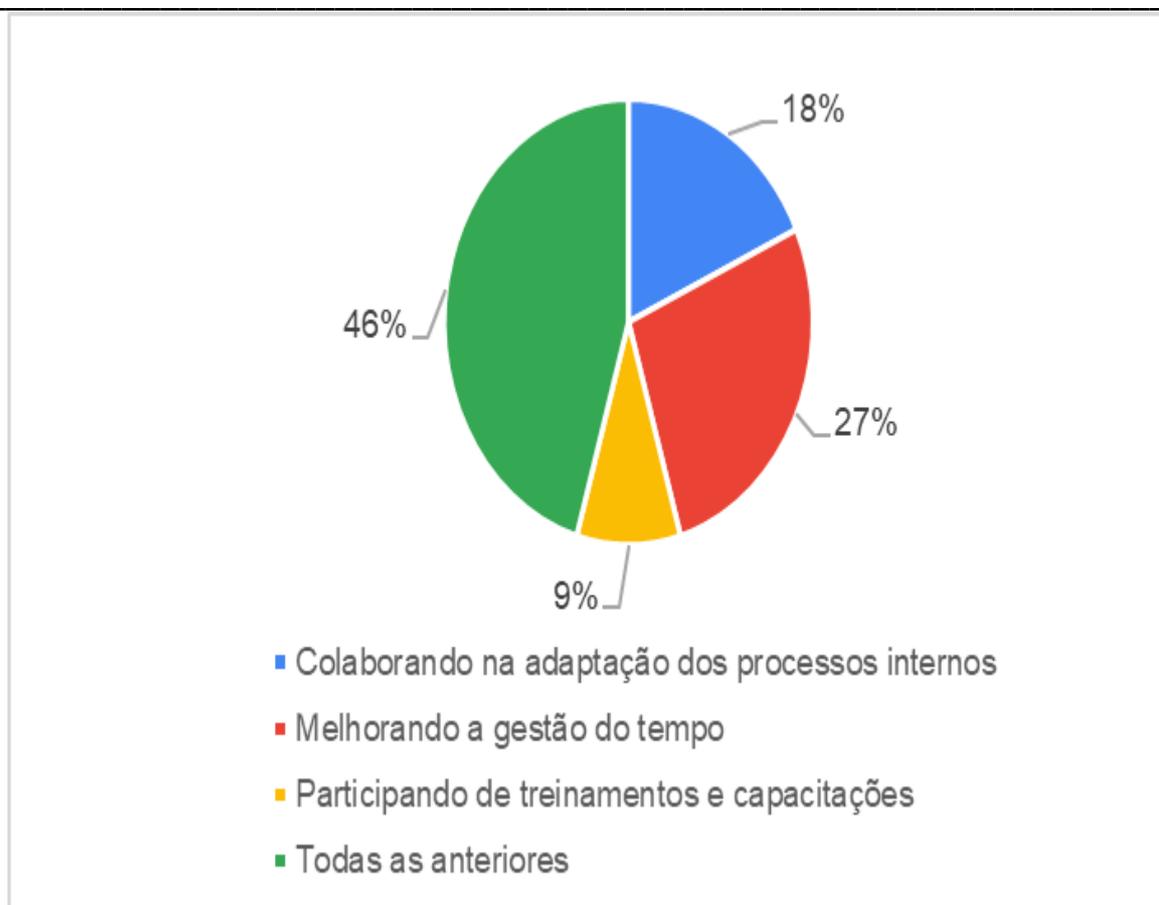


Figura 16 - Contribuição dos colaboradores na implementação da jornada reduzida
Fonte: Elaborado pelos autores

Percepções sobre os Resultados

Os colaboradores compartilharam suas percepções sobre o transporte diário, destacando desafios e experiências individuais. Um dos respondentes observou que o trânsito em São Gonçalo tem apresentado melhorias, mas o tráfego em Niterói continua problemático, com tempos de deslocamento que podem variar de 20 a 30 minutos em trajetos que normalmente levariam apenas 5 minutos. Outro colaborador descreveu o

REVISTA TÓPICOS

trajeto como muito instável, enquanto um terceiro relatou que os ônibus frequentemente estão lotados, resultando em viagens desconfortáveis e turbulentas. Esses relatos demonstram que, embora o transporte público seja essencial para a maioria, ele ainda apresenta desafios que afetam diretamente a qualidade de vida dos colaboradores.

Comentários Finais

Entre os colaboradores uma ofereceu comentários finais sobre a proposta de redução da jornada de trabalho, enfatizando os benefícios percebidos. Entre os pontos positivos, ela destacou a possibilidade de evitar ônibus extremamente lotados no retorno para casa, chegar mais cedo e com o dia ainda claro, e ter tempo para resolver questões pessoais.

Além disso, ela mencionou a redução do tempo de exposição às telas do computador, o que contribui para o bem-estar físico e mental, bem como uma diminuição significativa na ansiedade. Esses insights refletem a relevância da jornada reduzida para promover melhorias na qualidade de vida e no equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

PRESENTE ESTUDO ANALISOU

A presente pesquisa analisou a influência da redução da jornada de trabalho na produtividade e na qualidade de vida dos colaboradores em uma empresa do setor educacional. Através de uma abordagem qualitativa, foi possível identificar os principais benefícios, desafios e impactos

REVISTA TÓPICOS

organizacionais dessa prática, relacionando-os aos fundamentos teóricos discutidos ao longo do estudo.

O objetivo central foi compreender como a redução da jornada de trabalho de 44 para 40 horas semanais poderia impactar a produtividade organizacional e o bem-estar dos colaboradores. Os resultados obtidos confirmaram que a mudança, quando bem planejada, apresenta potencial para aumentar a eficiência e o foco no trabalho, ao mesmo tempo em que promove melhorias significativas no equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A pesquisa revelou, ainda, que os colaboradores percebem a redução da jornada como uma oportunidade para fortalecer o clima organizacional e investir em atividades pessoais e de qualificação, o que contribui para o desenvolvimento individual e coletivo.

No entanto, os desafios enfrentados também foram evidenciados, destacando-se a necessidade de reestruturar processos internos e adaptar setores críticos, como o de atendimento ao cliente, para garantir a continuidade das operações. Além disso, o estudo apontou a importância de estratégias de gestão baseadas na redistribuição de tarefas, investimento em tecnologias e capacitação dos colaboradores para viabilizar a implementação eficaz dessa prática.

Os dados coletados reforçam a relevância de adotar abordagens que conciliem os interesses dos trabalhadores com as demandas empresariais, enfatizando a necessidade de políticas organizacionais inovadoras. A utilização do questionário estruturado como instrumento de coleta de dados

REVISTA TÓPICOS

mostrou-se eficaz, permitindo capturar de forma clara e objetiva as percepções dos colaboradores.

Portanto, conclui-se que a redução da jornada de trabalho representa uma alternativa viável e sustentável para melhorar a produtividade organizacional e o bem-estar dos colaboradores, desde que acompanhada de planejamento estratégico e medidas de suporte adequadas. Estudos futuros poderiam explorar os impactos dessa prática em diferentes setores econômicos, bem como investigar sua relação com indicadores financeiros e de retenção de talentos.

Dessa forma, este trabalho contribui para o debate acadêmico e prático sobre a gestão de pessoas no contexto contemporâneo, ressaltando que a busca por jornadas de trabalho mais equilibradas não é apenas uma questão de direitos trabalhistas, mas também uma estratégia eficaz para promover organizações mais humanas e produtivas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUTONOMY. Estudos sobre Jornada de Trabalho e Produtividade: Relatório de Pesquisa 2022. São Paulo: Autonomy Research, 2022.

BRASIL. Proposta de Emenda à Constituição 221/19. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2221486>. Acesso em: 30 nov. 2024.

BERGUE, Sandro Trescastro. Comportamento organizacional. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração, CAPES: UAB,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

2010.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA. Impactos Econômicos da Redução da Jornada de Trabalho. Relatório Anual. Brasília: CNI, 2024.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Nova York: Springer, 1985.

FEDERAÇÃO DAS INDÚSTRIAS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Impactos Econômicos da Redução da Jornada de Trabalho. Rio de Janeiro: FIRJAN, 2024. Disponível em:

<https://www.firjan.com.br/publicacoes/impactos-da-reducao-da-jornada>.

Acesso em: 30 nov. 2024.

HARALDSSON, B.; KELLAM, J. Experimento de Jornada de Quatro Dias por Semana na Islândia: Relatório Final. Reykjavik: Icelandic Research Centre, 2021.

KARLSSON, J.; PARKER, S. The Balance Between Work and Personal Life: A Meta-Analytical Approach. Journal of Occupational Psychology, v. 92, n. 3, p. 25-40, 2019.

KEYNES, John Maynard. Economic Possibilities for Our Grandchildren. Essays in Persuasion. Nova Iorque: Macmillan, 1930.

KOTTER, John P. Leading Change. Boston: Harvard Business Review Press, 1996.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

LOPES, J. M. P.; PIRES, D. A.; SANTOS, M. C. A redução da jornada de trabalho e os seus impactos na Qualidade de Vida no Trabalho: um estudo em uma organização pública brasileira. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v. 7, n. 1, p. 59-78, 2007. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572007000100007&script=sci_arttext. Acesso em: 19 jan. 2025.

MARX, Karl. O Capital. 3. ed. São Paulo: Editora Boitempo, 2008.

MILL, John Stuart. Sobre a Liberdade. Tradução de Maria Luíza X. de A. Borges. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

MINTZBERG, Henry. Managing. Nova York: Berrett-Koehler Publishers, 2009.

NIXON, A. E.; MIAH, M.; HUMPHREYS, A. Burnout and Work Hours: A Systematic Review. Journal of Occupational Health Psychology, v. 16, n. 4, p. 25-45, 2011.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO. Working Hours and Productivity: International Comparisons. OECD Publishing, Paris, 2023. Disponível em: <https://www.oecd.org>. Acesso em: 30 nov. 2024.

_____. Challenges in Implementing Reduced Work Hours: Insights and Recommendations. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development, 2023. Disponível em: <https://www.oecd.org>. Acesso em: 19 jan. 2025.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. Relatório Anual sobre Trabalho Decente e Jornada de Trabalho. Genebra: OIT, 2023. Disponível em: <https://www.ilo.org/global/reports>. Acesso em: 30 nov. 2024.

OWEN, Robert. Report to the Committee of the Association for the Relief of the Manufacturing and Labouring Poor. Londres: s.n., 1817.

ROUSSEAU, Jean-Jacques. Do Contrato Social e Ensaio sobre a origem das línguas. Trad. de Lourdes Santos Machado. São Paulo: Nova Cultural, 1997.

SMITH, Adam. A Riqueza das Nações. São Paulo: Editora Abril, 1984. Tradução de The Wealth of Nations, 1776.

SOCIETY FOR HUMAN RESOURCE MANAGEMENT. Creating Better Workplaces: The Benefits of Reduced Work Hours. Alexandria, VA: Society for Human Resource Management, 2021. Disponível em: <https://www.shrm.org>. Acesso em: 19 jan. 2025.

WEBER, Max. A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.