

Satisfação no trabalho leva à frustração no fim de semana

Vívian Soares

Profissionais satisfeitos no trabalho se sentem menos felizes nos fins de semana do que aqueles que não estão contentes com os seus empregos. A conclusão é de uma pesquisa recém-publicada pela Universidade de British Columbia, no Canadá, que mediu a sensação de felicidade de mais de 500 mil americanos adultos.

O estudo mediu o impacto que os fins de semana têm sobre a sensação de felicidade das pessoas de acordo com itens como gênero, idade, situação social e ambiente de trabalho. Segundo John Helliwell, um dos pesquisadores responsáveis pela pesquisa, profissionais que trabalham em ambientes com baixo nível de confiança e que têm chefes controladores tendem a ser comparativamente mais felizes aos sábados e domingos.

Helliwell explica que pessoas que vivenciam um clima mais amigável no emprego e cujos chefes são considerados parceiros, costumam manter um nível mais constante de felicidade, enquanto os insatisfeitos apresentam "altos e baixos". "Quando os colegas são próximos e o trabalho é um prazer, o fim de semana faz menos diferença. A sensação é de apenas estar variando o grupo de amigos. Quando o clima é pesado e a vida profissional insatisfatória, as emoções são significativamente mais positivas durante os fins de semana", afirma.

O estudo revelou que profissionais que trabalham em período integral também são mais felizes em dias de folga do que aqueles com rotinas flexíveis. Isso não significa, porém, que essas pessoas não gostem desse sistema. "Quem cumpre expediente em tempo integral é mais feliz, em média, que os outros tipos de profissionais", diz.

Boa parte do índice geral de bem-estar nos fins de semana, de acordo com o estudo, está relacionada ao período que as pessoas passam com a família e os amigos. Nesses dias, o tempo médio gasto com entes queridos é de 7,1 horas, número que cai para 5,4 horas nos dias úteis. Esse tempo extra garante um crescimento de 2% no índice médio de felicidade. "Pessoas com filhos também são impactadas mais positivamente pelos fins de semana, já que esses dias permitem momentos mais relaxantes e próximos da família."

Fonte: Valor Econômico, São Paulo, 22 ago. 2011, Eu & Carreira, p. D10.