



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



**PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE DE DOCENTES DE UMA  
UNIVERSIDADE PÚBLICA NO SEMIÁRIDO PIAUIENSE**

PICOS-PIAUÍ  
2024

LETÍCIA DE SOUSA LUZ

**PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE DE DOCENTES DE UMA  
UNIVERSIDADE PÚBLICA NO SEMIÁRIDO PIAUENSE**

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus Professor Barros Araújo*, como requisito final para a obtenção do grau de Licenciado (a) em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ma. Edênia Raquel Barros Bezerra de Moura.

L979p Luz, Letícia de Sousa.

Percepção do nível de estresse de docentes de uma universidade pública no semiárido piauiense / Letícia de Sousa Luz. - 2024.

36 f.

Monografia (graduação) - Universidade Estadual do Piauí - UESPI, Licenciatura em Educação Física, Campus Prof. Barros Araújo, Picos - PI, 2024.

"Orientadora: Profa. Ma. Edênia Raquel Barros Bezerra de Moura".

1. Estresse ocupacional. 2. Qualidade de vida. 3. Saúde mental.  
I. Moura, Edênia Raquel Barros Bezerra de . II. Título.

CDD 796.07

Ficha elaborada pelo Serviço de Catalogação da Biblioteca da UESPI  
Nayla Kedma de Carvalho Santos (Bibliotecário) CRB-3<sup>a</sup>/1188

LETÍCIA DE SOUSA LUZ

**PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE DE DOCENTES DE UMA  
UNIVERSIDADE PÚBLICA NO SEMIÁRIDO PIAUENSE**

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus Professor Barros Araújo*, como requisito final para a obtenção do grau de Licenciado (a) em Educação Física.

Orientador (a): Profa. Ma. Edênia Raquel Barros Bezerra de Moura

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**Banca Examinadora:**

---

Profa. Ma. Edênia Raquel Barros Bezerra de Moura  
Orientador (a) / Presidente  
Universidade Estadual do Piauí

---

Profa. Ma. Ayla de Jesus Moura  
Membro examinador  
Universidade Estadual do Piauí

---

Prof. Esp. Francisco Edenisvaldo da Costa  
Membro examinador  
Universidade Estadual do Piauí

## RESUMO

O estudo "Percepção do Nível de Estresse de Docentes de uma Universidade Pública no Semiárido Piauiense" analisa fatores associados à qualidade de vida e ao estresse de professores universitários. A pesquisa quantitativa, realizada na Universidade Estadual do Piauí (UESPI), utilizou a Escala de Estresse no Trabalho (EET) para avaliar dimensões como autonomia, controle e ambiente laboral. Análise dos resultados indicaram baixos níveis de estresse nas dimensões analisadas, sugerindo um ambiente saudável. Contudo, o tamanho amostral reduzido (27 participantes) limita a generalização. Conclui-se que a promoção de ambientes laborais saudáveis contribui para o bem-estar docente, sendo recomendado futuras pesquisas com maior alcance amostral.

**Palavras-chave:** Estresse ocupacional; Qualidade de vida; Saúde mental.

## ABSTRACT

The study "Perception of Stress Levels Among Professors at a Public University in the Semi-Arid Region of Piauí" analyzes factors related to the quality of life and stress of university professors. The quantitative research, conducted at the State University of Piauí (UESPI), used the Work Stress Scale (WSS) to evaluate dimensions such as autonomy, control, and work environment. The results indicated low stress levels in the analyzed dimensions, suggesting a healthy work environment. However, the reduced sample size (27 participants) limits generalization. It is concluded that promoting healthy work environments contributes to professors' well-being, with further research needed to reach broader samples.

**Keywords:** University professors; Occupational stress; Quality of life; Mental health.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	6
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	8
2.1 Objetivo geral .....	8
2.2 Objetivos específicos .....	8
2.3 Hipótese .....	8
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	9
3.1 Qualidade de Vida no Ambiente Trabalho .....	9
3.2 Fator Estresse no Ambiente de Trabalho.....	10
3.3 Impacto do Nível de Estresse no Trabalho Docente.....	12
<b>4 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	14
4.1 O local de realização da pesquisa .....	14
4.2 Características da amostra .....	14
4.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa.....	15
4.3.1 <i>Critérios de inclusão .....</i>	15
4.3.2 <i>Critérios de exclusão .....</i>	15
4.4 Método a ser utilizado. .....	15
4.4.1 <i>Coleta de dados.....</i>	15
4.5 Garantias éticas aos participantes da pesquisa .....	16
4.6 Divulgação dos resultados. ....	16
4.7 Análise de dados.....	16
4.8 Riscos e benefícios. ....	17
4.8.1 <i>Riscos.....</i>	17
4.8.2 <i>Benefícios.....</i>	17
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	18
<b>6 CONCLUSÃO.....</b>	23
<b>7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA.....</b>	24
<b>8 ANEXOS .....</b>	30
<b>9 APÊNDICES .....</b>	32

## 1. INTRODUÇÃO

Concepções consideráveis são atribuídas a qualidade de vida (QV) (Nahas, 2017; Gordia *et al.*, 2011), concretizando sua existência vasta, variada e complexa (Gordia *et al.*, 2011). Segundo González e Froment (2017), QV caracteriza-se como o entendimento vivenciado perante a cultura, relacionado ao ambiente que se convive em paralelo ao próprio objetivo, expectativas, padrões e anseios. Molina (2018), afirma que pode ser avaliada mediante indicadores como laboral, estado de saúde, educacional, lazer, relacionamento com a sociedade, segurança, direito básico, ambiente e bem-estar.

A forma que o indivíduo vive tem atuação na QV (Dankel; Loenneke; Loprinzi, 2016). No que concerne a QV voltada para saúde, esta inclui características captadas e valorizadas, como se sentir confortável, a habilidade de permanecer fisicamente, emocionalmente e intelectualmente bem e a competência de realizar de maneira satisfatória afazeres da sociedade (Bize; Johnson; Plotnikoff, 2007).

Os aspectos que definem a QV quando combinados tem o poder de transformar e caracterizar a existência do indivíduo, tendo como resultado uma cadeia de ocorrências que de forma abstrata podem influir na QV. São integralizados a essa definição a saúde, anos de vida, se sentir satisfeito com seu ofício, remuneração, relacionamento familiar, estado espiritual e o fator estresse (Nahas, 2017).

Dentre as diversas circunstâncias que podem interferir na QV, o bem estar físico e mental considerada como sistema fisiológico para o ser humano e que age como estimulador, esse fator é definido como eustress. Quando o estresse excede a capacidade humana desencadear uma série de problemas de saúde, esta situação é determinada de distress e é um acontecimento muito comum (Martins; Tourinho; Santos, 2016).

O estresse advindo do trabalho tem influência pelo entendimento que o indivíduo tem em relação as atividades laborais e as habilidades para o enfrentamento. Esse tipo de estresse deve ser processado pelo trabalhador, sendo analisado situações que são consideradas promotoras, como o ambiente de trabalho (Hirschle; Gondim, 2020). Pinto, Menta e Santiago (2021), afirmam que o local de trabalho na área da educação propicia ao excesso de cargas que são capazes de exceder os limites por exigir mais que a capacidade, causando sentimento de amedrontamento ou de perca do domínio, desta forma, transformando em um acontecimento desencadeador para o surgimento do estresse.

No que compete ao trabalho docente, quando exerce função em ambiente que não possibilita um bom exercício de suas atividades acadêmicas, essa conjuntura favorece ao

desenvolvimento do estresse que implica no comprometimento da saúde e do estado biopsicossocial, face do exposto, o educador aparece com exposição a inúmeros geradores de estresse (Paskulin, 2011).

Os fatores destacados para esse grupo de profissionais são intrínsecos e extrínsecos, sendo este último administrar o tempo e as tarefas, controlar o processamento do ensinar, comportamento pessoal, conflitos de profissão, relação interpessoal e adequação a cambio; já os intrínsecos compreendem a remuneração, local de trabalho e público, gestão, maneiras inadequadas que os discentes se portam, falta de apoio da sociedade e qualificação por parte da direção ou de órgãos de fomento (Pinto; Menta; Santiago, 2021).

O estresse facilita uma cadeia de modificações danosas ao organismo do ser humano, como super vigilância, sonhos ruins, pavor, ansiedade, problemas em focar-se, alterações no estado de humor, memória afetada e baixo rendimento ao realizar atividades. Esses sinais prejudicam a atuação da atividade exercida, especialmente, os professores e os profissionais que desempenham atividades similares e necessitam do bom funcionamento do intelecto (Ferreira, 2016).

No estudo realizado por Pinto, Menta e Santiago (2021), que objetivaram a identificação do índice de estresse em docentes de uma universidade foi encontrado um percentual de 51,4% dos educadores que eram expostos ao estresse. Quando comparado entre homens e mulheres, Souza *et al.*, (2009) apontam que as professoras estão mais expostas ao estresse laboral, com maior incidência em desenvolver patologias inerentes ao estresse ocupacional.

Dados os fatos, é relevante estudar sobre a temática, pois trata-se de uma condição que acomete um número considerável de profissionais da educação. Além disso, o estresse sofrido pelos professores desencadeia inúmeras patologias que podem afasta-los do ofício docente. Perante o exposto, o presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida, quanto ao fator estresse, de docentes de uma universidade pública do semiárido piauiense.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo geral

Avaliar o nível de estresse dos docentes de uma universidade pública situada no semiárido piauiense.

### 2.2 Objetivos específicos

- Elencar os principais fatores que contribuem para o estresse entre a classe docente;
- Avaliar as percepções dos professores quanto ao estresse no ambiente de trabalho;
- Apontar o grau de estresse ocupacional conforme as dimensões analisadas no instrumento de pesquisa.

### 2.3 Hipótese

O ambiente de trabalho pode ser um local recompensador, no entanto, um provocador de estresse, frequentemente em função da ocupação que a pessoa exerce ou da sobrecarga de trabalho, como apontam Carneiro *et al.* (2021). Assim, a hipótese do estudo evidencia que os professores podem apresentar um nível de estresse elevado no ambiente ocupacional.

### 3. REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 Qualidade de Vida no Ambiente de Trabalho

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define QV como o estado de felicidade e se sentir realizado, independentemente da situação de saúde corporal ou de causas relacionadas a sociedade ou estado econômico (OMS, 1998), envolvendo outras condições, com a saúde mental (Zubaran, 2012), considerando fatores pluridisciplinares para melhor definir a temática (Almeida; Gutierrez, Marques, 2012).

A QV é classificada como grau de percepção diante da condição do viver, envolvendo aspectos culturais, aflição, agrupamentos de situações vivenciadas, entre outras. Para que se tenha QV deve-se estar equilibrado o ambiente, seja interno e externamente, o qual os indivíduos estão inseridos, desta forma, implicando uma definição abstrata devido ao fato de que cada sujeito tem suas metas e perspectivas (Rios; Barbosa; Belasco, 2010).

Schmidt *et al.* (2013), determinou que QV são referentes as condições pertencentes ao dia a dia dos indivíduos, somatizados aos elementos próprios e ocorrências no contexto privado e público, evidenciando a proporção do trabalho como significante na vida do cidadão.

Manter a QV corresponde na criação e aprimoramento do ambiente de trabalho em quaisquer situações, sejam físicas, psicológicas ou sociais (Chiavenato, 2008; Chiavenato, 2004; Ribeiro; Santana, 2015), implicando em um local de trabalho confortável e ao mesmo tempo pacificador (Chiavenato, 2008).

Dentre os conceitos de QV cita-se a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), a qual se expandiu através da conexão estrutural no âmbito do trabalho, do social e do econômico ocasionados pelos objetivos e imposições corporativas. É pautada nas opções de bem-estar e assimilação daquilo que seja um benefício para suprir as expectativas dos funcionários bem como dos administradores (Schmidt *et al.*, 2013).

Limongi-França (2008), conceitua QVT como um agrupamento de atividades realizadas em uma instituição que abrange a introdução de melhorias e atualizações de gerencia e tecnologia no trabalho, produzindo a consciência de que a instituição e o trabalhador devem ser um conjunto e, partindo dessa visão começa-se a construir a QVT.

Para determinar a QVT deve-se considerar algumas situações, como: estar satisfeito com as atividades laborais, as oportunidades futuras na instituição, ser reconhecido pelos trabalhos realizados, remuneração, regalias recebidas, relacionamento da equipe, esfera

mental e física na atividade de trabalho, independência na atuação e deliberações e o engajamento e a atuação no domínio organizacional (Chiavenato, 2010).

Royuela, Lopez-Tamayo e Surinach (2008) definiram dez causas que podem descrever a QVT, isto é, o grau de bem-estar laboral, como sendo: valores inerentes a atividade empregatícia; desenvolvimento de aptidões e capacidades no trabalho; igualdade dos gêneros; saudabilidade e segurança; incorporação no mercado trabalhista; organização no ambiente laboral; estabilidade da vida pessoal e profissional; relação interpessoal; harmonia entre os colegas de trabalho.

As condições que influenciam o trabalhador a apresentar algum mal desempenho no ambiente laboral deve ser considerados e avaliados, visto que induzem a conduta e a atuação dos profissionais (Santos; Riguetti, 2011). Características relacionadas com a saúde do corpo e da mente voltadas para o trabalho impactam diretamente no grau produtivo dos trabalhadores e instigam nos resultados da organização trabalhista (Amorim, 2010).

Escolher a área profissional, princípios, condições familiares e relação social são causas determinantes para a QVT (Ribeiro; Santana, 2015), sendo a mesma oferece particularidades na atmosfera trabalhista que prejudicam a vitalidade e a atuação laboral. Existe uma necessidade que seja compreendida a associação do trabalho com a saúde (Schmidt *et al.*, 2013) e que o incentivo dos indivíduos esteja diretamente associado ao estado de satisfação com a instituição que trabalha (Ribeiro; Santana, 2015).

Para que se tenha um boa QVT deve-se promover a organização de um ambiente que apresente estabilidade e aspectos psíquicos propícios, isto significa que a atmosfera trabalhista deve estar relacionada ao contentamento e ao encorajamento, que são fragmentos do procedimento que estabiliza a área afetiva dos trabalhadores (Chiavenato, 2010; Oliveira; Carvalho; Rosa, 2012).

### 3.2 Fator Estresse no Ambiente de Trabalho

O estresse, a princípio, foi identificado como *feedback* neural e endócrino sem especificidade, promovido pelo organismo. Posteriormente, foi considerado que outras partes do corpo também estavam envolvidas nesse processo, sobretudo, os sistemas correspondentes ao coração, pulmão e rins (Brasil, 2004; Sandor; Yvette; Arpad, 2012).

Para autores como Kirsta (1999), Powell (2000) e Limongi e Rodrigues (1999), a sintomatologia associada ao estresse compreende o sono desordenado, fadiga crônica,

ausência de vigor e equilíbrio cognitivo, vício em drogas licitas e ilícitas, distúrbios na alimentação, cefaleia, ansiedade, inconstância, fúria, hostilidade, dentre outros.

Alguns fatores no âmbito laboral desencadeiam o aparecimento do estresse, tornando-se um profissional incapaz de se sobressair diante de situações de pressão (Carlotto, 2004; Rabia; Christopoulos, 2008; Sun; Wu; Wang, 2011), no entanto, é preciso sempre manter a constância do que é exigido, logo, a das habilidades. A desordem da estabilidade ocasiona uma cadeia de acontecimentos prejudiciais (Rabia; Christopoulos, 2008).

No que concerne ao exercício de professores, os efeitos do estresse conduzem ao esgotamento corporal e mental (Martins, 2007). Sliskovic e Sersic (2011), citaram a carga horária das atividades acadêmicas um fator estimulante para o estresse entre os docentes, corroborando com os estudos Carlotto e Palazzo (2006).

Achados de Souza, Guimarães e Araújo (2013); Lima e Lima-Filho (2009), demonstraram que educadores estão constantemente expostos ao estresse laboral, principalmente, em se tratando das mulheres. Quando comparado o gênero feminino ao masculino a maior incidência em desenvolver patologias inerentes ao estresse ocupacional decai nas mulheres.

Na pesquisa de Costa *et al.* (2005), foi indagado aos docentes universitários o que consideravam como sintomas de estresse, os mesmos responderam que ficam irritados, descontrolados, nervosos, sem paciência, agressivos, com mal humor, dificuldade de se relacionarem socialmente, indicativos estes presenciados no dia a dia.

Barreto (2007) afirma que no trabalho existem inúmeras ocorrências que colaboram para o desenvolvimento do estresse, principalmente quando se fala da docência, dentre as mais citadas pelos participantes da pesquisa, destacam-se: ambiente de trabalho inadequado, demasia nas cobranças, horário de trabalho irregular, transtornos nas avaliações dos alunos, falta de compromisso por parte dos alunos, salário baixo e, principalmente, o não reconhecimento profissional. Outras situações foram citadas por Cassiolato (2010), como, falta de respeito dos administradores, cobranças à produtividade acadêmica, seja no ensino, na pesquisa e na extensão, além de salas muito lotadas, tornando as condições laborais cada vez mais difíceis e intolerantes (Macedo, 2017).

A repercussão dos fatores de estresse pode propiciar um retardo em sentir motivação, até mesmo sintomas mais agravantes como a depressão, ansiedade e as demais patologias psíquicas, fazendo com que o profissional sinta desconforto, afetando a vida no trabalho e a particular (Carvalho, 2016).

### 3.3 Impacto do Nível de Estresse no Trabalho Docente

Ser docente está intrinsecamente interligado à velocidade infindável de ser produtivo e qualificado. As atividades exercidas por professores universitários instigam doenças mentais inerentes ao estresse quando este não consegue adequar a vida pessoal com a demasia das atribuições do trabalho (Calles; Santos, 2016). A alta exposição a níveis de estresse em docentes ocasiona desgaste contínuo (Souza, Guimarães e Araujo, 2013). Essa condição é capaz de decair a atuação do profissional, provocando discórdias, desanimo e afastamento de suas atividades habituais (Limongi; Rodrigues, 1999).

Segundo Souza, Guimarães e Araujo (2013) a predominância de estresse ligado ao trabalho docente em universidades concentra-se no gênero feminino, estando correlacionado a carga horária de 40 horas e dedicação integral, corroborando com os achados de Areias; Guimarães (2004), quando, além de, correlacionarem a carga horária de trabalho, os autores relatam relação de estresse direta com a condição econômica.

Muitas são as consequências oriundos do estresse vivenciado por professores. Patologias vasculares, depressão, herpes e propensão a manifestação de infecções e viroses, sendo esta última associada a períodos de estresse mais elevados. Relata-se ainda, há a correlação com dores de cabeça, no maxilar, na região lombar, coluna cervical e estômago, úlcera, gastrite, queda capilar e sangramento na gengiva (Costa *et al.*, 2005), pressão alta, (Costa *et al.*, 2005; Chep, 2013), problemas articulares, diabetes tipo 2 (Gebel, 2012), além de perda de sono (Chep, 2012). Outro malefício associado são as patologias cardiovasculares (hipertensão, arteriosclerose, isquemia, doenças coronárias) (Tennant, 2000; Serra, 2002).

Foram analisados os níveis de estresse em diversas profissões e os resultados demonstraram que de todas as ocupações profissionais estudadas os docentes apresentavam duas vezes mais estresse quando comparado as outras (Naghieh *et al.*, 2015). Para os educadores brasileiros o estresse ocupa a posição dois no *ranking* de doenças ocupacionais (Batista *et al.*, 2011).

Lima e Lima-Filho (2009) e Moran (2012) quando o indivíduo se sente pressionado leva a esgotamento que está ligado a saúde psicológica dos profissionais da educação, estes apresentam elevados índices de estresse. Borges *et al.* (2015) e Bezerra *et al.* (2016) afirmaram que o processo de manifestação da doença em docentes afeta de forma negativa a execução da atividade relacionadas ao ofício.

Outra patologia também associada ao estresse é a de síndrome de *Burnout* (Codo; Vasques-Menezes, 2006; Massa *et al.*, 2016). Em uma pesquisa com docentes de

universidades do Brasil destacaram que um quarto dos indivíduos foi identificado com *Burnout*. Essa síndrome apresenta multifatores e contribui para a má QV (Massa *et al.*, 2016).

Em uma pesquisa que envolveu 50 docentes de universidade, foi verificado que o grau de estresse se correlaciona ao excesso de atividades laborais na semana, afirmando que quanto mais elevada forma a demanda de trabalhos superior será o estresse (Petto *et al.*, 2016). A jornada de trabalho adentra-se na vida pessoal, desta forma, reduzindo o tempo que poderia ser dedicado para entreter-se com atividades prazerosas, assim tem influência negativa, desgastando o corpo e a mente (Macedo, 2017).

Diante o ensejo, a Organização Internacional do Trabalho afirma que ser professor é um ofício julgado como o mais estressante, o ato de ensinar desgasta demasiadamente, repercutindo na saúde do corpo, da mente, no ato de comprimir ao atividades da profissão (Reis *et al.*, 2006), degradação muscular, patologias da mente (apatia, estresse, falta de esperança e se sentir desanimado), essas doenças vem sido associadas a professores em exercício da profissão (Barros *et al.*, 2007).

#### 4. MATERIAIS E MÉTODOS

##### 4.1 O local da pesquisa

Tratou-se de um estudo quantitativo explicativo que analisou a qualidade de vida em relação a fatores estressores de docentes da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), *Campus Professor Barros Araújo (CPBA)*, localizado no município de Picos-Piauí.

Estudos quantitativos fazem exposição de dados por meio de números e, através deste, pode-se classificar e analisar. Já os explicativos conduzem a identificação de condições determinantes para que os fenômenos pudessem acontecer (Rodrigues, 2007).

A UESPI é uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública, fundada perante a Lei 3.967 de 16 de novembro de 1984, inicialmente com vínculo ao Centro de Ensino Superior (CESP). Sete anos depois, no ano de 1991, foi instituído um decreto (Decreto-Lei N° 042 de 9 de setembro de 1991) que a promoveu como uma Instituição Multicampi e, assim, concedeu seu funcionamento.

A unidade de Picos teve origem a partir do Decreto Estadual N° 9.170, de 30 de março de 1994. Na atualidade, dispõe de 10 cursos, sendo 6 bacharelados (Administração, Agronomia, Ciências Contábeis, Comunicação Social/Jornalismo, Enfermagem e Direito) e 4 licenciaturas (Letras Português, Educação Física, Ciências Biológicas e Pedagogia), oferta, ainda, cursos de graduação e pós-graduação no ensino a distância. O *Campus* iniciou suas atividades no Bairro Junco, no entanto, no ano de 2014, foi inaugurado um novo prédio, localizado, então, na BR 316, Km 299, Bairro Altamira, prédio este de propriedade da Instituição.

##### 4.2 Características da amostra

A pesquisa foi realizada com os docentes da UESPI, *Campus* de Picos. A unidade compõe um quadro com 115 professores efetivos, sendo que 103 encontram-se em pleno exercício das atividades acadêmicas, 7 em afastamento para doutorado, 1 afastado, 4 cedidos para outros órgãos estaduais.

Foi realizado um cálculo amostral, o objetivo de obter uma amostra representativa dos docentes que compunham a referida Instituição de Ensino Superior em efetivo exercício. Para

isso, foi considerado um número total de 103 professores de ambos os gêneros que ministram aulas nos cursos de bacharelado e licenciatura ofertados no *Campus* de Picos.

Foi admitido um erro amostral de 5% para um intervalo de confiança de 95%, obtendo, assim, uma amostra estimada de 97 professores. Para compensar possíveis perdas, bem como permitir um melhor nível de estratificação das variáveis, a esse valor foi acrescentado 4 pessoas (10%), resultando em uma amostra final de 106 docentes. O programa estatístico utilizado para realizar o cálculo da amostragem foi o *software* Epi Info versão 7.2 (CDC, Atlanta, EUA) através do módulo *StartCalc – Sample Size and Power*.

#### **4.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa**

##### **4.3.1 Critérios de inclusão**

Foram incluídos na pesquisa os professores universitários de ambos os gêneros que estavam em efetivo exercício de suas atividades acadêmicas na UESPI, *Campus* de Picos-PI. Assim como aqueles que consentiram em participar da mesma mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A).

##### **4.3.2 Critérios de exclusão:**

Foram excluídos os docentes que se encontravam afastados das atividades acadêmicas, seja para qualificação profissional ou para tratamento de saúde, assim como aqueles cedidos para órgãos públicos estaduais distintos da IES.

#### **4.4 Método utilizado**

Para avaliar o nível de estresse dos docentes no seu ambiente ocupacional, foi utilizada a Escala de Estresse no Trabalho (EET) (ANEXO A). Trata-se de um questionário no qual analisa desfechos de estresse no trabalho, baseado em 5 dimensões: autonomia/autocontrole; papéis e ambiente de trabalho; relacionamento com o chefe; relacionamentos interpessoais; crescimento e valorização. O questionário apresenta 15 afirmativas que, através de escala *Likert* de 5 pontos, avaliou o nível dos estressores mediante escores (1) discordo totalmente, (2) discordo, (3) concordo em partes, (4) concordo, (5) concordo totalmente. (Paschoal; Tamayo, 2004).

##### **4.4.1 Coleta de dados**

Os dados foram coletados na UESPI Campus de Picos, nos turnos manhã, tarde e noite, no período de 01/11/2024 a 01/11/2024 conforme a disponibilidade de cada participante e mediante a aplicação de um instrumento de pesquisa, a EET, disponível no e-mail de cada professor(a) via google forms.

#### 4.5 Garantias éticas aos participantes da pesquisa

A pesquisa foi encaminhada à plataforma Brasil e submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Piauí como forma de dar base substancial e ética aos dados que foram coletados e, somente após aprovação do CEP e posterior emissão do parecer consubstanciado, a coleta de dados foi iniciada.

Os procedimentos éticos foram respeitados e todos os participantes, após serem informados a respeito dos objetivos e procedimentos metodológicos da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (APÊNDICE A) de acordo com a indicação do Comitê de Ética da Instituição e respeitando a Resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde – CNS.

A pesquisa teve início, ainda, após assinatura do Termo de Anuênciam (APÊNDICE B) pelo (a) responsável legal da Instituição de Ensino Superior (IES), consentindo, assim, a realização da mesma no referido campo de pesquisa.

#### 4.6 Divulgação dos resultados

Os resultados da pesquisa foram divulgados por meio da apresentação oral do Trabalho de Conclusão de Curso à banca examinadora, assim como mediante aplicação de ações de intervenção ao público-alvo e futuras publicações em periódicos.

#### 4.7 Análise de dados

A partir dos dados obtidos pelo instrumento da pesquisa, foi elaborado um banco de dados, os quais foram tabulados utilizando o *Microsoft Excel* versão 2013, mediante estatística descritiva simples (média) e intervalo de confiança (IC) de 95%.

Para o cálculo das médias, seguiu-se os pontos de corte das 5 opções de respostas, conforme discriminado na Tabela 1.

**Tabela 1.** Classificação dos pontos atribuídos para cálculo das médias

Pontos Avaliados	Percepção	Nível de Estresse Percebido
<b>De 1 a 2</b>	Discordo Totalmente e Discordo	Baixo
<b>De 2,01 a 2,99</b>	Concordo em Parte	Médio a Alto
<b>De 3 a 5</b>	Concordo e Concordo Totalmente	Muito Alto

Fonte: Paschoal e Tamayo (2004).

A partir dos valores das médias auferidas, foi possível identificar em que nível de estresse se enquadrava cada afirmativa proposta na EET, como apontado na Tabela 2.

**Tabela 2.** Valores de médias e considerações

Médias obtidas a partir da EET	Percepção
<b>Valores abaixo de 2,5</b>	Baixo
<b>Valores iguais a 2,5</b>	Médio/Considerável
<b>Valores acima de 2,5</b>	Alto

Fonte: Paschoal e Tamayo (2004).

## 4.8 Riscos e benefícios

### 4.8.1 Riscos

Um possível risco foi do participante se sentir constrangido ou desconfortável no momento da abordagem e/ou ao responder o questionário, no entanto, a coleta de dados foi realizada de forma individualizada em local reservado, além disso, durante a aplicação foi disponibilizado suporte adequado caso essa situação ocorresse.

### 4.8.2 Benefícios

A pesquisa proporcionou conhecer a qualidade de vida dos professores universitários e os fatores estressantes que possam ter comprometido suas atividades acadêmicas, uma vez que identificando tais circunstâncias, foi possível adotar medidas que pudessem identificar e ajudar os docentes que estavam passando por algum fator estressor e, assim, preservar o bom desenvolvimento laboral.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nas Tabelas 1, 2, 3, 4 e 5 apresentadas abaixo tem-se a média aritmética de cada questionamento com base nas 5 dimensões analisadas conforme o instrumento de pesquisa aplicado. Dentre a população amostral, apenas 27 professores participaram do estudo e, de acordo com os resultados apresentados, pode-se identificar o nível de estresse que se alinha a cada afirmativa sugerida.

**Tabela 1.** Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Autonomia e Controle (27 participantes)

Autonomia/Controle	Média	Nível de Estresse
Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para a capacitação profissional.	3,44	Baixo
Sinto-me incomodado com a falta de informação sobre minhas tarefas no trabalho.	1,55	
A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso.	2,74	
A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante	2,14	
O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso	2,74	
O tipo de controle existente no meu trabalho me irrita.	2,37	
<b>GERAL</b>	<b>2,49</b>	

Dados da pesquisa, 2024.

A Tabela 1 aborda a dimensão autonomia e controle. Observa-se que essas duas medidas apresentaram níveis baixos de estresse percebido, levando a acreditar que essas dimensões não ocasionam estresse no trabalho entre os participantes. Em duas pesquisas brasileiras realizadas com professores universitários em Porto Alegre (250 profissionais) e São Paulo (200 professores), foram constatados que a falta de autonomia, conflitos interpessoais, entre outros fatores são desencadeadores de estresse.

A pesquisa realizada por Moraes e Moreira (2013), corrobora com os resultados encontrados no presente estudo, os autores afirmam que os professores Universidade de Estadual de Feira de Santana-BA apresentaram maior autonomia e controle (em média 76,62) no seu ofício, onde compete as dimensões da autonomia e controle. Ambas amparam o profissional e diminui a sobrecarga estressora, por consequência conseguem ter um controle das atividades e intensidades laborais, conforme os autores supracitados.

No entanto, diferente do presente estudo, Santos, Silva e Angelotti (2019) realizaram uma pesquisa com docentes de duas instituições de ensino superior no município de Ribeirão Preto-SP, no qual demonstraram elevadas evidências de estresse nas dimensões demanda e controle nas duas instituições. Ao que se refere a dimensão controle, os participantes

relataram que essa dimensão é um fator estressor, observando um percentual de 21,4% na instituição B e 13,2% na instituição A. Já nas dimensões exigências e autonomia, foi constatado por parte dos professores que um trabalho intenso e a ausência da autonomia é um fator desencadeador de estresse.

**Tabela 2.** Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Papeis e Ambiente de Trabalho. (27 participantes)

Papeis e Ambiente de Trabalho	Média	Nível de Estresse
Sinto-me incomodado com a falta de informação sobre minhas tarefas no trabalho.	1,55	Baixo
A falta de compreensão de quais são as minhas responsabilidades neste trabalho tem me causado irritação.	2,29	
Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade.	2,62	
Fico de mau humor por ter que trabalhar em excesso.	2,96	
<b>GERAL</b>	<b>2,35</b>	

Dados da pesquisa, 2024.

A dimensão papel e ambiente de trabalho (Tabela 2), tal como na dimensão anterior, o nível de estresse ocupacional também foi baixo, apontando uma satisfação com as funções desempenhadas e com o ambiente no qual o professor trabalha. Corroborando com os dados do presente estudo, os estudos de Leung; Siu e Spector, (2000) e Winefielda e Jarret (2001), realizados em Hong Kong e na Australia, respectivamente, apresentaram que os docentes estavam, em geral, satisfeitos com seu trabalho e quanto maiores os títulos acadêmicos desses profissionais, maior seria a satisfação laboral.

Conforme os dados do presente estudo o papel e ambiente de trabalho não representa níveis estressores para os professores. Porém, nos achados de Gómez (2015), foi averiguado que o excesso de trabalho é um suscitador de estresse aos profissionais de educação, visto que traz interferência em todos os âmbitos da vida e exigências de como ter distintas competências para conseguir abranger todo o serviço que lhe é proposto.

Christophoro e Waidman (2012), destacam que o desenvolvimento do exercício pelos docentes no ambiente laboral colabora para o surgimento do estresse, considerando esse fator, é relevante que as instituições desenvolvam atividades voltadas para a saúde, as quais venham a amparar para que não tenham danos na saúde mental e por consequência comprometa a produtividade, fato que pode já acontecer no campo deste estudo, uma vez que os níveis estressores no presente achado se apresentaram baixos.

Gonçalves *et al.* (2017), destacam, ainda, que os professores apresentam uma boa convivência no ambiente de trabalho, está boa vivência é positiva e não propicia o estresse, situação que talvez pode ser observada na unidade acadêmica avaliada neste estudo.

**Tabela 3.** Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Relacionamento com o Chefe. (27 participantes)

Relacionamento com o Chefe	Média	Nível de Estresse
Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias	1,74	Baixo
Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias	1,74	
<b>GERAL</b>	<b>1,74</b>	

Dados da pesquisa, 2024.

A Tabela 3 relata sobre a dimensão relacionamento com o chefe, a qual verificou-se um baixo nível de estresse, afirmando que o trabalho da chefia não predispõe ao estresse. Para Fritz e Peixoto (2022), quando a gerencia se envolve é uma atitude crucial para o avanço, pois as características organizacionais e as circunstâncias de trabalho inclinam para adoecer o profissional, fatores estes que necessitam ser reformulados. Em suma, as exigências não se concentram unicamente nas funções educativas, também é uma imposição exacerbada proveniente da gestão.

Na mesma linha, uma pesquisa realizada com 126 docentes de universidades públicas e privadas do município de Caxias no Maranhão, apresentou que a maioria dos professores (54,8%) tem uma boa relação com os superiores das instituições, sendo considerando um fator favorável para saúde mental, pois maus relacionamentos suscitam estresse, corroborando com o presente estudo perante o nível estressor baixo encontrado nesta dimensão (Gonçalves *et al.*, 2017).

Em síntese no âmbito trabalhista, os superiores/chefes/diretores, são referências cruciais, sendo capazes de propiciar um ambiente positivo ou negativo para os trabalhadores. Deste modo, o relacionamento com o chefe imediato colabora para o prazer de trabalhar e bem estar mental, reduzindo, assim, o desenvolvimento de estresse e constrangimento no ambiente profissional (Almeida, 2003).

**Tabela 4.** Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Relacionamentos Interpessoais. (27 participantes)

Relacionamentos Interpessoais	Média	Nível de Estresse
A competição no meio ambiente trabalho tem me deixado de mau humor.	2,18	Baixo
A falta de compreensão de quais são as minhas responsabilidades neste trabalho tem me causado irritação.	2,29	
Fico de mau humor por me sentir isolado no trabalho.	1,77	
<b>GERAL</b>	<b>2,08</b>	

Dados da pesquisa, 2024.

Quanto aos dados da dimensão relacionamentos interpessoais apresentados na Tabela 4, estes também apresentaram baixos níveis estressores, indicando que a relação com os

colegas de trabalho ou até com os alunos não acarreta em estresse. Gondim e Siqueira (2009) declaram que uma boa relação no ambiente de trabalho atenua as causas de estresse e elevam o sentimento de satisfação.

No entanto, a falta de disciplina por parte dos discentes é uma inquietação que os professores vivenciam (Benítez; GarcíaBorbén; Fernández-Cabezas, 2009). Quando os alunos se comportam inadequadamente, os educadores se sentem desrespeitados (Monteiro, Dalagasperina; Quadros, 2012). Tais atitudes são um dos estímulos para o aparecimento do estresse, contudo, essa correlação não foi encontrada no presente estudo.

Todavia, os professores, precisam se relacionar com outras pessoas, individualmente ou em grupo, esse é um atributo inerente da profissão universitária, essa competência requer a continuidade do desenvolvimento empático (Mendonça *et al.*, 2012). Ratificando o presente estudo, os resultados demonstram que a situação interpessoal dos professores universitários que participaram da pesquisa não é conflituosa, seja ela com discentes, com os colegas de profissão, ou até mesmo com a gestão, comprovado pelo baixo índice de estresse nesse âmbito.

**Tabela 5.** Escala de Estresse no Trabalho (EET) – Dimensão: Crescimento e Valorização. (27 participantes)

Crescimento e Valorização	Média	Nível de Estresse
Aos poucas perspectivas de crescimento na carreira tem me deixado angustiado.	2,44	Baixo
Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade.	2,62	
Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes.	1,62	
<b>GERAL</b>	<b>2,22</b>	

Dados da pesquisa, 2024.

No que concerne a dimensão crescimento e valorização, os resultados apontados na Tabela 5 revelam baixo nível de estresse, certificando que essa dimensão não é uma causa estressora, entendendo-se que os professores podem se sentir valorizados pelo crescimento profissional no ambiente de trabalho. Em uma pesquisa realizada por Assmar e Ferreira (2008), a qual divergiu do presente ensaio, afirmou que quando os docentes entendem que as suas colaborações são superiores à sua gratificação, tendem a gerar um sentimento de culpa e raiva, podendo levar estes profissionais a exaustão.

Baseado nas pontuações que os participantes declararam, a média geral de todas as dimensões que classificam o estresse ocupacional foi de 2,18, demonstrando que os professores avaliados apresentam baixo nível de estresse. Em contrapartida, na pesquisa de Teixeira, Arossi e Santos (2021), realizada em 10 campus do Instituto Federal de Brasília,

com a participação de 250 profissionais, obtiveram como resultados que a maior parte dos docentes (59,6%) apresentaram níveis de alto a intermediário de estresse.

Dentre todas as dimensões analisadas a que mais se aproximou do nível de estresse médio/considerável foi a dimensão autonomia e controle, podendo declarar que em algum momento os profissionais possam sentir que ambos os fatores possam propiciar estresse. Convergindo com a presente pesquisa, o estudo de Bispo, Santos e Arissi (2024), realizado com 250 educadores do Instituto Federal de Brasília, também encontraram níveis maiores de estresse nas dimensões autonomia e controle (67,6%).

No entanto, a dimensão de menor índice foi o relacionamento com o chefe, inferindo que no trabalho docente em universidade a chefia não é um fator estresse no dia a dia dos profissionais. Igualmente, Bispo, Santos e Arissi (2024), também pontuaram menores índices nesta mesma dimensão (60%).

Diante os achados, os resultados do presente estudo podem ter apontado baixos níveis de estresse ocupacional pelo fator limitante do mesmo, tendo vista o quantitativo reduzido de participantes que responderam ao questionário. Foi estimada a participação de 97 profissionais, no entanto, por conta da baixa adesão à pesquisa, somente 27 professores responderam ao instrumento de pesquisa proposto, apresentando uma devolutiva do mesmo, o que pode, em tese, ter limitado o presente resultado em meio a estimativa populacional de docentes efetivos na instituição de ensino superior avaliada.

## 6. CONCLUSÃO

Conforme os resultados apresentados, pode-se concluir que todas as dimensões de estresse analisadas demonstraram baixos níveis de estresse para professores da instituição avaliada. Por meio dos dados analisados, pode-se inferir que os baixos resultados apresentados levam a reconhecer que a autonomia e controle; o papéis e ambiente de trabalho; o relacionamento com o chefe; os relacionamentos interpessoais e o crescimento e valorização são dimensões controladas, afirmado, assim, que o agrupamento dessas dimensões estruturam um ambiente de trabalho positivo e saudável, identificando, ainda, que os baixos índices de estresse refletem em gestões que dão prioridade ao bem-estar do profissional, não acarretando em um ambiente estressor. No entanto, como o número amostral foi inferior, deve-se promover mais estudos que possam avaliar com maior precisão o grau e estresse desses profissionais.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida:** definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades-EACH/USP, 2012.
- ALVES, P. C. **Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário.** 2017. Tese apresentada na Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, MG: UFU, 2017.
- AMORIM, T. G. F. N. Qualidade de vida no Trabalho: preocupação também para servidores públicos? RECADM: **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 35-48, maio, 2010.
- AREIAS, M. E. Q.; GUIMARÃES, L. A. M. Gênero e estresse em trabalhadores de uma universidade pública do estado de São Paulo. **Psicologia em Estudo**, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 255-262, 2004.
- ASSMAR, E. M. L.; FERREIRA, M. C. **Da Injustiça Organizacional ao Estresse e ao Esgotamento Profissional.** In A. Tamayo (Org.), Estresse e Cultura Organizacional. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2008. p. 281-331.
- BENÍTEZ, J. L.; GARCÍA-BERBÉN, A. B.; FERNÁNDEZ, M. Impacto de un Curso sobre mal-trato entre iguales en el currículum universitario del professorado. **Eletronyc Journal of Research in Educational psychology**, v. 7, n. 1, p. 191-208, 2009.
- BARRETO, M. A. **Ofício, estresse e resiliência: desafios do professor universitário.** Tese apresentada na Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, RN: UFRN, 2007.
- BARROS, M. E.; ZORZAL, D. C.; ALMEIDA, F. S.; IGLESIAS, R. Z.; ABREU, V. G. V. Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 103-123, 2007.
- BISPO, S.; SANTOS, A. M. V.; AROSI, G. Estresse ocupacional de professores de um Instituto Federal durante a pandemia. **Plurais - Revista Multidisciplinar**, Salvador, v. 9, n. esp. 1, p. e024016, 2024.
- BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. S. Síndrome de burnout: Confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas. **Psicologia em Estudo**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 429-433, 2011.
- BEZERRA, I. C.; MORAIS, J. B.; PAULA, M. L.; SILVA, T. M. R.; JORGE, M. S. B. Uso de psicofármacos na atenção psicossocial: uma análise à luz da gestão do cuidado. **Saúde Debate**, [S. l.], v. 40, n. 110, p. 148-61, 2016.
- BIZE, R.; JOHNSON, J.; PLOTNIKOFF, R. C. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. **Preventive Medicine**, [S. l.], v. 45, n. 6, p. 401-415, 2007.

BORGES, T. L.; MIASSO, A. I.; VEDANA, K. G. G.; TELLES, P. C. P. F.; HEGADOREN, K. M. Prevalência do uso de psicotrópicos e fatores associados na atenção primária à saúde. **Acta Paulista em Enfermagem**, [S. l.], v. 28, n. 4, p. 344-9, 2015.

BRASIL. **Decreto lei nº 10.861, de 04 de 14 de abril de 2004**. Institui o Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior - SINAES e dá outras providências [Internet]. Brasília, 14 de abril de 2004. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2004/lei/l10.861.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/lei/l10.861.htm)>. Acesso em: 18 fev. 2024.

CALLES, A. C. do N.; SANTOS, J. A. A. A avaliação do nível de estresse e a consequência sobre a variabilidade da frequência cardíaca em docentes. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 215-226, 2016.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de burnout e características de cargo em professores. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 145-164.11, 2004.

CARLOTTO, M.; PALAZZO, L. S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Caderno de Saúde Pública**, [S. l.], v. 22, p. 5, p. 1017-1026, 2006.

CARLOTTO, M.; CÂMARA, S. Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários. **Avances en Psicología Latinoamericana**, Bogotá, v. 35, n. 3, pp. 447-457, 2017.

CARNEIRO, A. M. A. dos S.; SOARES, D. de M. A.; CORREIA, D. M. das N.; OLIVEIRA, S. X. Estresse e qualidade de vida no trabalho em servidores públicos da educação no sertão da Paraíba. **Revista Principia**, n. 55, 2021.

CARVALHO, M. L. Qualidade de vida no trabalho versus Condições Psicossomáticas advindas do mercado de Trabalho. **Revista Eletrônica de Graduação**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 67-84, 2016.

CHRISTOPHORO, R.; WAIDMAN, M. A. P. Stress: condições de trabalho em docente universitários. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 171-175, 2002.

CASSIOLATO, R. A. **Síndrome de burnout e identidade do professor universitário**. Tese apresentada na Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: Unicamp, 2010.

CHEP, B. M. Burnout/stress management: How to reduce burnout and stress in the workplace. **Journal of Healthcare Protection Management**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 92-95, 2013.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2004.

CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas**: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

CHIAVENATO, I. **Recursos humanos**: o capital humano das organizações. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é burnout? In: CODO, W. (Org.). **Educação: carinho e trabalho**. 4 ed. Petrópolis: Vozes, 2006. 237-254 p.

COSTA, E. C.; BACHION, M. M.; GODOY, L. F. de; ABREU, L. de O. Percepções sobre o estresse entre professores universitários. **Revista Rene**, Fortaleza, v. 6, n. 3, p. 39-47, 2005.

DANKEL, S. J.; LOENNEKE, J. P.; LOPEINZI, P. D. Physical activity and diet on quality of life and mortality: The importance of meeting one specific or both behaviors. **International Journal of Cardiovascular**, [S. l.], v. 202, p. 338-30, 2016.

FERREIRA, A. R. P. Stress ocupacional e burnout em professores universitários. 2016. Dissertação apresentada na Universidade Portucalense para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, na área de especialização em Psicologia Clínica. Universidade Portucalense, 2016. GEBEL, E. Getting Past Tense: dealing with stress the right way may safeguard your health. **Diabetes Forecast**, [S. l.], v. 65, n. 12, p. 52-55. 2012.

FRITZ, M.; PEIXOTO, M. C. O. O estresse ocupacional docente e suas consequências à saúde. **Revista Contexto & Educação**, Ijuí, v. 37, n. 117, p. 85-95, 2022.

GÓMEZ, V. Moderación de la Relación Entre Tensión Laboral y Malestar de Profesores Universitarios: Papel del Conflicto y la Facilitación Entre el Trabajo y la Familia. **Revista Colombiana de Psicología**, v. 24, n. 1, p. 185 – 201, 2015.

GONZÁLEZ, A. G.; FROMENT, F. Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores (Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people). **Retos**, v. 33, p. 3-9, 2017.

GONÇALVES, F. T. D.; ARAÚJO, Z. A. M.; SILVA, L. S.; PESSOA, É. V. M. Prevalência da síndrome de burnout em professores Universitários. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 8, p. S781-S787, 2017.

GONDIM, S. M. G.; SIQUEIRA, M. M. M. Emoções e Afetos no Trabalho. In J. C. Zanelli, J. E., Borges Andrade, & A. V. B. Bastos (Orgs.), *Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil*. Porto Alegre: Artmed., 2009.

GORDIA, A.; QUADROS, T. M. B.; OLIVEIRA, M. T. C.; CAMPOS, W. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 40-52, 2011.

HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. Estresse e Bem-Estar no Trabalho: Uma Revisão de Literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 25, p. 2721-2736, 2020.

KIRSTA, A. **O livro da sobrevivência ao estresse**. São Paulo: Manole; 1999.

LIMA, M. F. E. M; LIMA-FILHO, D. O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciências e Cognição**, [S. l.], v. 14, n. 3, p. 062-082, 2009.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de Vida no Trabalho -QVT**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2 ed. São Paulo: Ed: Atlas, 2008.

LEUNG, T. W.; SIU, O. L. SPECTOR, P. Faculty stressors, job satisfaction, and psychological distress among university teachers in Hong Kong: The role of locus of control. **International Journal os Stress Management**, Washington, v. 7, n. 2, p. 121-138, 2000.

MACEDO, A. F. R. **Processo saúde-doença do docente de universidade pública: inquietações sobre o sofrimento psíquico na UFU**. 2017. Dissertação (Mestrado em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador). Instituto de Geografia da Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, MG: UFU, 2017.

MARTINS, C. C. F.; TOURINHO, F.; SANTOS, V. Estresse-normal ou patológico? **Saúde & Transformação Social/Health & Social Change**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 001-008, 2016.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de estresse em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, [S. l.], v. 10, p. 109-120, 2007.

MASSA, L. D. B.; SOUZA SILVA, T. S.; SÁ, I. S. V. B.; SÁ BARRETO, B. C.; ALMEIDA, P. H. T. Q.; PONTES, T. B. Síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo** (Impr.), [S. l.], v. 27, n. 2, p. 180-189, 2016.

MENDONÇA, J. R. C.; PAIVA, K. C. M.; PADILHA, M. A. S.; & BARBOSA, M. A. C. **Competências profissionais de professores do ensino superior no Brasil: proposta de um modelo integrado**. In Anais da II Conferência do Forges - Fórum da Gestão do Ensino Superior nos Países e Regiões de Língua Portuguesa (p.), Macau, China, 2012.

MOLINA, F. Educación Física, calidad de vida y la nueva Sociología de la infancia: repensando la metodología mixta en Sociología. **Retos**, [S. l.], v. 33, p. 69-73, 2018.

MONTEIRO, J. K.; DALAGASPERINA, P.; QUADROS, M. de O. Professores no Limite: o estresse no trabalho do ensino privado do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: FeetSul, 2012

MORAES, P. W. T.; MOREIRA, A. M. **Vínculos com a carreira e os fatores psicossociais do estresse no trabalho: um estudo com docentes universitários de Feira de Santana, Bahia**. XIII Coloquio de Gestión Universitaria en Américas - Rendimientos académicos y eficacia social de la Universidad, 2013.

MORAN, R. Retention of new graduate nurses. **Journal of Nurses Staff Development**, [S. l.], v. 28, n. 6, p. 270-3, 2012.

NAGHIEH, A.; MONTGOMERY, P.; BONELL, C. P.; THOMPSON. M.; ABER, J. L. Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. **Cochrane Database Syst Review**, [S. l.], n. 4, p. CD010306, 2015.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Midiograf, 2017.

OLIVEIRA, D.; CARVALHO, R. J.; ROSA, A. C. M. Clima Organizacional: Fator de Satisfação no Trabalho e Resultados Eficazes na Organização. Simpósio de Excelência em Gestão Tecnologia, Rio de Janeiro, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Promoción de la salud.** Glossario. Genebra: OMS; 1998.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004.

PASKULIN, M. **Qualidade de Vida e Stress em Professores de uma Faculdade Privada.** 2011. Dissertação apresentada na Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande-SP, 2011.

PRADO, R. et al. Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista da ABENO**, Porto Alegre, v. 17, n. 3, p. 21-29, 2017.

PETTO, J.; SANTOS, G. M.; NONATO, J. B.; SANTIAGO, M. V.; DA SILVA MOTA, V.; DO NASCIMENTO, W. L. C.; LADEIA, A. M. T. Percepção de estresse em docentes do ensino superior. **Diálogos Possíveis**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 70-84, 2016.

PINTO, A. P.; MENTA, S. A.; SANTIAGO, D. dos P. Stresse no trabalho em professores universitários. **Research, Society and Developmen**, [S. l.], v. 10, n. 14, e477101422324, 2021.

POWELL, T. **Vivendo sem stress.** São Paulo: Vitória Régia; 2000.

RABIA, S.; CHRISTOPOULOS, T. P. Incompatibilidade entre vida pessoal e vida profissional dos gestores na era do conhecimento. **Revista de Gestão USP**, [S. l.], v. 15, n. 3, 2008.

REIS, E. J. F. B.; ARAÚJO, T. M.; CARVALHO, F. M.; BARBALHO, L.; SILVA, M. O. Docência e exaustão emocional. **Educação e Sociedade**, [S. l.], v. 27, n. 94, p. 229-253, 2006.

RIBEIRO, L. A.; SANTANA, L. C. de. Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional. **Revista de Iniciação Científica – RIC Cairu**, [S. l.], v. 02, n. 02, p. 75-96, 2015.

RIOS, K. A.; BARBOSA, D. A.; BELASCO, A. G. S. Avaliação de qualidade de vida e depressão de técnicos e auxiliares de enfermagem. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, [S. l.], v. 18, n. 3, 2010.

RODRIGUES, W. C. **Metodologia Científica (PPT).** FAETEC/IST Paracambi, 2007. Disponível em: <[http://unisc.br/portal/upload/com\\_arquivo/metodologia\\_cientifica.pdf](http://unisc.br/portal/upload/com_arquivo/metodologia_cientifica.pdf)>. Acesso em: 25 março. 2024.

SANDOR, S.; YVETTE, T.; ARPAD, S. The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: a retrospective 75 years after his landmark brief “letter” to the editor of nature. **Stress**, [S. l.], v. 15, n. 5, p. 472-8, 2012.

SANTOS, C.; RIGUETTI, R. S. **Avaliação de desempenho nas organizações**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

SANTOS, A. E. dos; SILVA, C. Q.; ANGELOTTI, Riscos psicossociais na atividade docente: o caso de duas instituições de ensino superior em Ribeirão Preto –SP. **e-revista**. R. 981-3511, 2019.

SCHMIDT, D. R. C.; PALADINE, M.; BIATO, C.; PAIS, J. D.; OLIVEIRA, A. R. Qualidade de vida no trabalho e burnout em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S. l.], v. 66, n. 1, p. 13-7, 2013.

SERRA, A. V. Stress and cardiovascular disease. **Revista Portuguesa de Cardiologia**, [S. l.], v. 21, n. 10, p. 1173-87, 2002.

SLISKOVIC, A.; SERSIC, D. M. Work stress among university teachers: gender and position differences. **Archives of Industrial Hygiene and Toxicology**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 299-307, 2011.

SOUZA, M. de C.; GUIMARÃES, A. C. de A.; ARAUJO, C. da C. R. de. Estresse no trabalho em professores universitários. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 11, n. 35, 2013.

SUN, W.; WU, H.; WANG, L. Occupational stress and its related factors among university teachers in China. **Journal Occupational Health**, [S. l.], v. 53, n. 4, p. 280-286, 2011.

TEIXEIRA, S. de A.; AROSSI, G. A.; SANTOS, A. M. P. V. **Estresse de professores do instituto federal de Brasília durante a pandemia de covid-19**. XXI Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica. 2021.

TENNANT, C. Work stress and coronary heart disease. **Journal of Cardiovascular Risk**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 273-6, 2000.

ZUBARAN, C. The application of the drug user quality of life scale (DUQOL) in Australia. **Health Qual Life Outcomes**, [S. l.], v. 10, n. 31, 2012.

WINEFIELDA, A. JARRET, R. Occupational stress inuniversity staff. **International Journal os Stress Management**, v. 8, n. 4, p. 285-298, 2001.

**8. ANEXOS**

**ANEXO A – ESCALA DE ESTRESSE NO TRABALHO**  
**(PASCHOAL; TAMAYO, 2004).**

**Aspectos do trabalho (EET)**

**Instruções**

Abaixo estão listados várias situações que podem ocorrer no dia a dia de seu trabalho. Leia com atenção cada afirmativa e utilize a escala apresentada a seguir para dar sua opinião sobre cada uma delas.

Discordo Totalmente	Discordo	Concordo em Parte	Concordo	Concordo Totalmente
1	2	3	4	5

Para cada item, marque o número que melhor corresponde à sua resposta

- Ao marcar o número 1 você indica Discordar Totalmente da afirmativa.
- Assinalando o número 5 você indica Concordar Totalmente com a afirmativa.
- Observe que quanto **menor** o número, mais você **discorda** da afirmativa e quanto **maior** o número, mais você **concorda** com afirmativa.

Afirmativas	Discordo Totalmente	Concordo Totalmente
1. A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
2. O tipo de controle existente no meu trabalho me irrita	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
3. A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
4. Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
5. Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
6. Fico de mau humor por ter que trabalhar em excesso	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
7. Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para a capacitação profissional	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
8. Fico de mau humor por me sentir isolado no trabalho	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
9. As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	
10. Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidades	( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 )	

11. A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )
Afirmativas	Discordo Totalmente			Concordo Totalmente	
12. A falta de compreensão de quais são as minhas responsabilidades neste trabalho tem me causado irritação	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )
13. Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )
14. O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )
15. Fico incomodado por meu superior evitar me incumbrir de responsabilidades importantes	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )

Fonte: Versão de Paschoal e Tamayo (2004).

## **9. APÊNDICES**

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECISO (TCLE)



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ – UESPI  
CAMPUS PROFESSOR BARROS ARAÚJO  
CURSO: LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

A aluna do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da UESPI, Letícia de Sousa Luz, sob orientação da professora Ms. Edênia Raquel Barros Bezerra de Moura está desenvolvendo uma pesquisa titulada, **PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE DE DOCENTES DE UMA UNIVERSIDADES PÚBLICAS NO SEMIÁRIDO PIAUENSE**, a ser realizada com os professores efetivos da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Campus ProfessorBarros Araújo (CPBA), localizado no município de Picos-Piauí.

O objetivo do estudo, compreender a percepção do nível de estresse dos docentes de uma universidade pública situada no semiárido piauiense, por meio da identificação dos principais fatores desencadeadores, bem como das implicações para a qualidade de vida e o desempenho profissional. Espera-se, portanto que esta pesquisa possa possibilitar uma nova perspectiva do tema estudado e que possa trazer reflexões.

A pesquisadora tomará todo cuidado para que o nome dos professores que participam do estudo nunca apareça quando as informações dos testes forem usadas. Essas informações serão utilizadas exclusivamente para atender os objetivos da pesquisa e nunca poderão servir para prejudicar. O participante poderá retirar-se do estudo a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. Os professores receberão todos os esclarecimentos necessários antes e durante o estudo.

**RISCOS:** Possível risco seria o participante se sentir constrangido ou desconfortável no momento da abordagem e/ou ao responder o questionário, no entanto, a coleta de dados será realizada de forma individualizada em local reservado, além disso, durante a aplicação será disponibilizado suporte adequado caso essa situação ocorra.

**BENÉFICIOS:** A pesquisa irá proporcionar conhecer a qualidade de vida dos professores universitários e os fatores estressantes que possam comprometer suas atividades acadêmicas, uma vez que identificando tais circunstâncias é possível que sejam adotadas medidas que possam identificar e ajudar os docentes que estão passando por algum fator estressor e, assim, preservar o bom desenvolvimento laboral.

Toda pesquisa que envolve o respeito devido à dignidade humana exige que se processe com consentimento livre e esclarecido dos participantes, indivíduos ou grupos que, por si e/ou por seus representantes legais, manifestem a sua anuênci à participação na pesquisa, devendo obedecer a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466/12, e deve ser aprovada por um Comitê de Ética e Pesquisa (CEP).

A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa podendo entrar em contato com a mesma através dos telefones: (89) 99437-1255; (89) 98815-0219 ou pelos e-mails: leticiadesluz@aluno.uespi.br; edeniraquel@hotmail.com.

Para participar da pesquisa será necessária à assinatura desse Termo de Consentimento Livre Esclarecido, em duas vias, uma permanecerá com a pesquisadora e a outra será entregue para o participante.

Nome do (a) responsável: \_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) responsável: \_\_\_\_\_

Assinatura da pesquisadora: \_\_\_\_\_  
Assinatura da professora responsável: \_\_\_\_\_

**APÊNDICE B – TERMO DE ANUÊNCIA**  
**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ**



**CAMPUS PROFESSOR BARROS ARAÚJO**  
BR 316 Br. Altamira, CEP: 64002-150/PI  
E-mail: direcao@pcs.uespi.br

### **DECLARAÇÃO INSTITUCIONAL**

Declaro para os devidos fins que a Secretaria Municipal de Educação de Picos- PI é instituição parceira e corresponsável no desenvolvimento da pesquisa intitulada: **PERCEPÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE DE DOCENTES DE UMA UNIVERSIDADES PÚBLICAS NO SEMIÁRIDO PIAUENSE**, a ser realizada na zona urbana no referido município, como Trabalho de Conclusão de Curso – TCC pelo acadêmico, **LETÍCIA DE SOUSA LUZ**, estudante do curso de **EDUCAÇÃO FÍSICA – UESPI**, sob orientação da professora da **Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Edênia Raquel Barros Bezerra de Moura**, com os seguinte objetivo: Avaliar a qualidade de vida de professores de uma universidade pública do semiárido piauiense em relação ao fator estresse.

Informamos que a instituição onde será realizada a pesquisa contém toda a infraestrutura necessária para a realização da mesma, onde se encontra presentes os indivíduos necessários para realização da pesquisa. O mesmo será realizado nos horários adequado de cada professores, sem prejuízos aos mesmos. Ressaltando que nenhum deles será obrigado a participar, caso não queiram.

Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466/12 que trata da pesquisa envolvendo seres humanos. Salientamos, ainda, que a pesquisa deverá ocorrer somente após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UESPI.

Picos-PI, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

---

Profa. Dra. Mariluska Macedo Lobo de Deus Oliveira  
Diretora do *Campus Professor Barros Araújo*