



ARTIGO ORIGINAL

## NÍVEIS DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR

### *STRESS LEVELS AND THE QUALITY OF LIFE OF HIGHER EDUCATION PROFESSORS*

### *NIVELES DE ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA DE LOS PROFESORES DE LA ENSEÑANZA SUPERIOR*

Marcos Paulo Gonçalves dos Santos<sup>1</sup>  
Karla Kristine Dames da Silva<sup>2</sup>

Doi: 10.5902/2179769225906

**RESUMO:** **Objetivo:** avaliar os níveis de estresse e de qualidade de vida de professores de uma instituição federal de nível superior. **Método:** estudo transversal, realizado com 35 professores de um Instituto Federal, no Rio de Janeiro, em dezembro de 2015. Os participantes foram avaliados através do Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp e do questionário World Health Organization Quality Of Life-Bref. Foi realizada correlação entre estresse e qualidade de vida, e valores de  $p < 0,05$  foram considerados significativos. **Resultados:** verificou-se que 46% da amostra possuem sintomas de estresse. A média da qualidade de vida dos professores foi considerada como regular. Uma correlação inversa moderada foi observada entre estresse e qualidade de vida ( $r = -0,5$ ;  $p < 0,03$ ). **Conclusões:** parte da amostra possui sintomas de estresse e estes podem proporcionar uma piora da qualidade de vida. Estes sintomas podem não estar unicamente relacionados com fatores ocupacionais.

**Descritores:** Esgotamento profissional; Qualidade de vida; Docentes; Educação superior.

**ABSTRACT:** **Aim:** to evaluate the stress levels and the quality of life of professors from a federal institution of higher education. **Method:** A cross-sectional study, carried out with 35 professor from a Federal Institute in Rio de Janeiro, in december 2015. Participants were evaluated by the Lipp Adult Stress Symptom Inventory and the World Health Organization Quality of Life-Bref questionnaire. Correlation between stress and quality of life was performed, and values of  $p < 0.05$  were considered significant. **Results:** It was verified that 46% of the sample have stress symptoms. The average quality of life of the professors was considered as regular. A moderate inverse correlation was observed between stress and quality of life ( $r = -0,5$ ;  $p < 0,03$ ). **Conclusions:** A portion of the sample has stress symptoms and these can cause a worsening in quality of life. These symptoms may not be related to occupational factors only.

**Descriptors:** Burnout, professional; Quality of life; Faculty; Education, higher.

**RESUMEN:** **Objetivo:** evaluar los niveles de estrés y de calidad de vida de profesores de una institución federal de enseñanza superior. **Método:** estudio transversal, realizado con 35

---

<sup>1</sup> Fisioterapeuta. Mestrando em Ciências da Reabilitação do Centro Universitário Augusto Motta – UNISUAM, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Email: marcospaulo.dnr@gmail.com

<sup>2</sup> Fisioterapeuta. Doutora em Ciências. Docente do Instituto Federal do Rio de Janeiro - IFRJ. Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Email: karla.dames@ifrj.edu.br

profesores de un Instituto Federal, en Rio de Janeiro, en diciembre de 2015. Los participantes fueron evaluados por el Inventario de Síntomas de Estrés para Adultos, de Lipp, y por el cuestionario World Health Organization Quality Of Life-Bref. Fue establecida una correlación entre estrés y calidad de vida, y se consideró significativo los valores de  $p < 0,05$ . **Resultados:** se identificó que 46% de la muestra tienen síntomas de estrés. La media de la calidad de vida fue considerada como regular. Se observó una correlación inversa moderada entre estrés y calidad de vida ( $r = -0,5$ ;  $p < 0,03$ ). **Conclusiones:** parte de la muestra presenta síntomas de estrés y estos pueden provocar empeoramiento de la calidad de vida. Estos síntomas pueden no estar exclusivamente relacionados a factores ocupacionales. **Descriptores:** Agotamiento profesional; Calidad de vida; Docentes; Educación superior.

## INTRODUÇÃO

O estresse tem sido considerado um dos principais problemas da sociedade moderna, podendo interferir na qualidade de vida das pessoas, o que acarreta uma série de danos nos âmbitos físico, psicológico, profissional e social.<sup>1-3</sup> Ele é definido como “um conjunto de alterações psicofisiológicas, que ocorrem como resposta do organismo ao lidar com determinadas situações que o preparam para a luta ou para a fuga”.<sup>1:590</sup>

Conforme descrito na literatura, o estresse possui quatro fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão.<sup>4-5</sup> A primeira fase (alerta) é considerada uma fase positiva, que acontece quando a pessoa se depara com uma fonte de estresse e o organismo produz energia para o enfrentamento da situação estressora. Se o estresse permanecer dá-se início a fase de resistência, na qual o organismo tenta restabelecer a homeostase e sensações de desgaste e cansaço surgem. Caso o corpo não readquira o equilíbrio homeostático, o estresse evolui para a terceira fase (quase-exaustão), que se caracteriza pelo enfraquecimento do organismo e o aparecimento de algumas doenças.

No entanto, o corpo não chega à completa exaustão. Na última fase (exaustão) a energia do organismo se esgota e podem aparecer doenças graves.<sup>5-6</sup> O estresse pode causar o aparecimento tanto de sintomas físicos (fadiga, taquipneia, taquicardia, alterações gastrointestinais, náusea e cefaleia), quanto o de psicológicos (irritabilidade, ansiedade e depressão).<sup>2,5</sup>

No ambiente ocupacional, o estresse ocorre quando as demandas no trabalho excedem a capacidade e os recursos que o indivíduo possui para atendê-las.<sup>7-8</sup> Pode ser causado por sobrecarga de trabalho, remuneração insuficiente, exigências pelos cumprimentos dos prazos, acúmulo de funções, excessivas jornadas de trabalho e, especialmente, no caso de docentes, a



grande quantidade de tarefas que precisam ser realizadas fora da sala de aula.<sup>2,5</sup> No que diz respeito às consequências no âmbito profissional, o estresse pode provocar afastamentos, faltas, desempenho e produtividade insatisfatórios e dificuldades de relacionamento.<sup>2,5</sup>

O grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde define qualidade de vida como a “percepção dos indivíduos sobre sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores em que vivem e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.<sup>9,5</sup> É um conceito subjetivo e multidimensional, levando-se em conta as dimensões física, emocional e social dos indivíduos e o ambiente onde vivem.<sup>9-10</sup> Como dito anteriormente, o estresse compromete a saúde física e psicológica do indivíduo e pode trazer danos nas esferas pessoal, profissional e de relações sociais, podendo assim interferir de forma negativa em sua qualidade de vida.<sup>1-2</sup>

Professores do ensino superior assumem uma variedade de tarefas com elevados níveis de exigência e responsabilidade, sofrem pressões para o cumprimento de prazos e para a realização de pesquisas e publicações. Estes fatores fazem com que essa seja uma população vulnerável ao estresse excessivo, o qual influencia de forma negativa no rendimento e na qualidade de vida destes profissionais.<sup>1-2</sup>

Dentro deste contexto, tendo em vista as consequências que o estresse pode trazer para os professores universitários e para a qualidade de seu trabalho, levantou-se a seguinte questão: quais os níveis de estresse e de qualidade de vida de professores do ensino superior?

Desta maneira, o presente estudo teve como objetivo avaliar os níveis de estresse e de qualidade de vida de professores de uma instituição federal de nível superior.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, realizado em um Instituto Federal, no Rio de Janeiro. Os participantes do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que lhes concedeu todas as informações sobre a pesquisa, garantindo seu anonimato. Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ), tendo aprovação por parecer substanciado sob o número 48731915.1.0000.5268, tendo respeitado os preceitos éticos de pesquisas em seres humanos como preconiza a resolução MS/CNS nº 466/ 2012.

A amostra do estudo foi do tipo não probabilística, escolhida por conveniência. Os critérios de inclusão foram: professores do ensino superior do Instituto Federal do Rio de Janeiro, *Campus* Realengo, de ambos os sexos, sendo os critérios de exclusão: professores recém-ingressados (menos de três meses) no quadro de docentes e professores que preenchessem de maneira incorreta os questionários. O corpo docente da instituição era constituído por 88 professores; sendo que, alguns dos profissionais, encontravam-se licenciados no período da coleta. Foram distribuídos questionários para 43 professores, nos intervalos entre as aulas e durante uma reunião de professores. Destes, 37 devolveram os instrumentos, havendo mais duas perdas por questões não respondidas.

A coleta de dados foi feita no mês dezembro de 2015, durante um período de 15 dias. Os participantes tiveram a opção de preencher os instrumentos no momento da entrega ou devolvê-los dentro desse período de 15 dias, pois após esse prazo se iniciaria o recesso acadêmico.

Os participantes da pesquisa responderam a um questionário de perfil sociodemográfico e profissional, com a finalidade de caracterizar a amostra e coletar seus dados antropométricos. Foram aplicados dois instrumentos principais, o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp (ISSL), para a avaliação do nível de estresse, e o questionário World Health Organization Quality Of Life-Bref (WHOQOL-Bref), para a avaliação da qualidade de vida.

O Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp é um instrumento, de domínio público e validado, que permite detectar a presença do estresse no indivíduo, a fase em que se encontra e a prevalência da sintomatologia física ou psicológica.<sup>11</sup> O ISSL é constituído por três quadros que contêm sintomas físicos e psicológicos do estresse. O quadro 1 se refere a sintomas da fase de alerta; o quadro 2 às fases de resistência e quase-exaustão; e o quadro 3 à fase de exaustão. Em cada um dos quadros, o respondente deve assinalar os sintomas das últimas 24 horas, da última semana ou do último mês, respectivamente.<sup>6</sup>

O WHOQOL-Bref (questionário de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde, abreviado) é um instrumento validado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que avalia a qualidade de vida em quatro campos: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.<sup>12</sup> Ele é composto por 26 questões, sendo 24 relacionadas aos quatro domínios supracitados e duas questões gerais de qualidade de vida (domínio *Overall*); cada domínio

terá um escore bruto de 1 a 5 – resultados de 1 até 2,9 significam que o indivíduo necessita melhorar sua qualidade de vida; de 3 até 3,9 significam uma qualidade de vida regular; de 4 até 4,9 apontam para uma boa qualidade de vida e quando o escore for igual a 5, a qualidade de vida é muito boa. Cada média é multiplicada por quatro, e somando-se as médias dos domínios obtêm-se escores que variam de 20 a 100. Quanto maior a pontuação, melhor a qualidade de vida.<sup>9,12-13</sup>

Para a análise dos dados foram utilizados os programas Microsoft Excel e o Origin 8.0. (Microcal Software Inc, Northampton, USA, 2007). Para apresentação dos resultados foi utilizada a estatística descritiva através de tabelas apresentadas por valores de média  $\pm$  desvio padrão, em valores absolutos e percentuais. As análises estatísticas foram realizadas através de testes específicos (paramétricos e não paramétricos) que dependeram da análise de normalidade da população de estudo, realizada através do teste de Shapiro-Wilk. Para cálculo das correlações foi utilizado o teste de correlação de Pearson, no qual valores foram considerados significativos quando  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

### Características da amostra estudada

A amostra do estudo foi composta por 35 professores, sendo 22 (63%) do sexo feminino, com média de idade de 37,5 ( $\pm 6,00$ ) anos. A Tabela 1 apresenta os resultados dos dados antropométricos da amostra, e a Tabela 2 apresenta os dados pessoais e profissionais.

**Tabela 1** - Dados antropométricos de uma amostra de professores do ensino superior de um Instituto Federal. Rio de Janeiro, 2015.

Variável	Média $\pm$ DP	N	%
Sexo (F / M)	-	22 / 13	63 / 37
Idade	37,5 $\pm$ 6,00		
Peso (Kg)	73 $\pm$ 20,5	-	-
Altura (m)	1,7 $\pm$ 0,1	-	-
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	25,6 $\pm$ 4,6	-	-

n (valor absoluto); % (percentual)

**Tabela 2** - Características pessoais e profissionais de uma amostra de professores do ensino superior de um Instituto Federal, Rio de Janeiro, 2015.

Variável		N	%
Situação conjugal	Solteiro	8	23
	Casado	24	68
	Divorciado	3	9
Filhos	Sim	21	60
	Não	14	40
Escolaridade	Especialização	4	11
	Mestrado	14	40
	Doutorado	14	40
	Pós-Doutorado	3	9
Regime de trabalho	Dedicação exclusiva	28	80
	40h	7	20
Corpo docente	Farmácia	7	20
	Terapia Ocupacional	6	18
	Fisioterapia	21	62
Tempo de docência	Até 5 anos		
	De 5 a 10 anos	9	26
	Mais de 10 anos	12	34
		14	40

n (valor absoluto); % (percentual)

### Avaliação do estresse

Quanto à prevalência de estresse, 16 professores possuem sintomas de estresse (46%), segundo o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp. Destes, 13 se encontravam na fase de resistência (81%). A Tabela 3 apresenta os resultados gerais do ISSL.

**Tabela 3** - Distribuição dos resultados do ISSL, em termos de frequência e porcentagem, relativos a uma amostra de professores do ensino superior de um Instituto Federal, Rio de Janeiro, 2015.

Variável	N	F	%
Presença de estresse	35	16	46
Ausência de estresse		19	54
Fase de Alerta		-	-
Fase de Resistência	16	13	81
Fase de Quase-Exaustão		-	-
Fase de Exaustão		3	19
Sintomas Físicos		6	39
Sintomas Psicológicos	16	8	52
Sintomas Físicos e Psicológicos		2	9
Mulheres com estresse	22	11	50
Homens com estresse	13	5	39

n (valor absoluto); f (frequência em valor absoluto); % (percentual)

### Avaliação da qualidade de vida

A média da qualidade de vida dos professores, em cada um dos domínios do questionário WHOQOL-Bref, foi considerada como regular. Os escores brutos de todos os domínios variaram de 3 até 3,9 (que significa qualidade de vida regular), sendo multiplicados por 4, resultando nas médias apresentadas na Tabela 4.

**Tabela 4** - Média e desvio-padrão dos escores de cada domínio do WHOQOL-Bref de professores do ensino superior de um Instituto Federal. Rio de Janeiro, 2015.

Domínio	Média ±DP
Físico	14,9 ±2,8
Psicológico	15,0 ±2,2
Relações Sociais	15,5 ±3,0
Meio Ambiente	14,1 ±2,3
<i>Overall</i>	14,0 ±3,2
Média Geral	14,7 ±2,1

### Correlação entre estresse e qualidade de vida

Houve uma correlação inversa moderada entre estresse e a média geral de qualidade de vida ( $r = -0,5$ ;  $p < 0,03$ ), mostrando que docentes que apresentaram sintomas de estresse apresentaram, significativamente, menores médias de qualidade de vida quando comparados aos docentes com ausência de sintomas de estresse. Estes resultados são apresentados na Tabela 5.

**Tabela 5** – Correlação estatística entre estresse, média geral de qualidade de vida e domínios do WHOQOL-Bref relativa a uma amostra de professores do ensino superior de um Instituto Federal. Rio de Janeiro, 2015.

Variáveis	p<	R
Estresse X Domínio Físico	0,001	-0,5
Estresse X Domínio Psicológico	0,001	-0,5
Estresse X Domínio Relações Sociais	0,7	-0,1
Estresse X Domínio Meio Ambiente	0,3	-0,03
Estresse X Domínio <i>Overall</i>	0,02	-0,3
Estresse X Média Geral de qualidade de vida	0,03	-0,5

## DISCUSSÃO

Os achados do presente estudo, relacionados ao ISSL, corroboram os de outras pesquisas como as citadas a seguir. Um estudo realizado no Rio Grande do Sul, investigou o estresse em educadores da rede pública municipal e encontrou uma prevalência de

sintomatologia de estresse em 67% da amostra. Destes, a maior parte encontrava-se na fase de resistência (54,5%) e tinham prevalência de sintomas psicológicos (66,6%). Os autores inferiram que estes resultados poderiam estar associados ao ambiente laboral, já que esta é uma profissão que inclui elevadas demandas psicológicas e de trabalho.<sup>14</sup>

Outro estudo avaliou a prevalência de estresse e a qualidade de vida de professores de uma faculdade privada em Foz do Iguaçu-PR. O autor utilizou os mesmos instrumentos de avaliação que o presente estudo e apresentou resultados similares. Em sua amostra havia uma prevalência de 46% de professores com sintomas de estresse estando, em sua maioria, na fase de resistência (89,6%) e com predominância de sintomas psicológicos (51,7%).<sup>10</sup>

Semelhantemente, uma pesquisa que investigou sintomas de estresse e Síndrome de *Burnout* em professores do ensino médio e fundamental de São Luís-MA observou uma prevalência de 50,8% dos professores com sintomas de estresse em sua amostra. Dentre estes, 87,3% estavam na fase de resistência, ocorrendo predominância de sintomas psicológicos em 46,3% dos participantes estressados.<sup>5</sup>

Os dados do presente estudo, associados aos da literatura, podem sugerir que o ambiente e as demandas do trabalho do docente causam desgaste físico e mental exigindo esforço e adaptação por parte dos mesmos, uma vez que a fase de alerta do estresse dura apenas cerca de algumas horas e se o estresse não for controlado o indivíduo entra na fase de resistência, fase na qual se encontram a maioria dos professores.<sup>5-6,10,14</sup> A predominância da sintomatologia psicológica pode estar relacionada ao tipo de atividade laboral destes professores, já que seu trabalho requer esforço intelectual, concentração, além de constantes relações interpessoais com alunos, colegas de trabalho e, muitas vezes, pacientes.<sup>2,10,14</sup>

Como já descrito, docentes lidam diretamente com pessoas, possuem uma sobrecarga de trabalho fora da sala de aula e são responsáveis por atividades de alto nível de exigência.

Dependendo do local de trabalho, estes profissionais têm de lidar com problemas organizacionais e administrativos. Estes fatores podem ser fonte geradora de estresse excessivo, que, por sua vez, pode trazer problemas de ordem pessoal, social e profissional.<sup>1-2,5,15-16</sup> Os dados do presente estudo apontam para a necessidade da criação de estratégias voltadas para o alívio do estresse dos profissionais com sintomas de estresse, uma vez que

este afeta a saúde física, emocional e as relações sociais do ser humano, diminuindo sua qualidade de vida.<sup>10,17</sup>

No presente estudo, não foi possível inferir que o estresse destes professores esteja exclusivamente relacionado ao ambiente de trabalho, uma vez que o instrumento utilizado (ISSL) avalia somente sintomas de estresse e não a relação do estresse com fatores ocupacionais. Acredita-se que a avaliação mais aprofundada de aspectos relacionados à profissão docente, como: quantidade de alunos, número de turmas, carga horária real de trabalho, relacionamento interpessoal com colegas de trabalho e estudantes e exercício de diferentes cargos pudesse demonstrar resultados importantes que, por hora, não foram observados. Outras ferramentas de avaliação qualitativas poderiam complementar a análise do perfil desses profissionais, bem como auxiliar na identificação de sintomas de estresse.

As médias do questionário WHOQOL-Bref indicam uma qualidade de vida regular dos professores da amostra. Essa avaliação pode ser um reflexo da sobrecarga física e psicológica imposta pelas responsabilidades do trabalho docente e, possivelmente, do ambiente e condições de trabalho, ressaltando que o domínio meio ambiente obteve o segundo menor escore.

Um estudo avaliou a qualidade de vida de professores de escolas municipais e estaduais em Florianópolis e os resultados apontaram para uma qualidade de vida considerada como regular, semelhantemente ao presente estudo. O domínio de relações sociais apresentou a melhor média e o domínio meio ambiente apresentou a menor. Os autores discutem que este resultado em relação ao domínio meio ambiente pode refletir a desvalorização salarial dos professores, item contemplado por este domínio no instrumento. Os salários insuficientes, por sua vez, gerariam uma insatisfação e um abandono do trabalho docente.<sup>15</sup>

Os resultados de um estudo com docentes do ensino superior de uma faculdade privada, igualmente, apontam para uma qualidade de vida regular destes profissionais e este trabalho demonstrou que a menor média de qualidade de vida foi no domínio *Overall* seguido do domínio meio ambiente. O autor sugeriu que os professores têm uma percepção de menor qualidade de vida e que o ambiente interfere de forma negativa. Foram destacadas algumas características do trabalho docente na rede privada: longas jornadas de trabalho que invadem períodos de descanso, exercício de funções extras na instituição, regime de trabalho horista e o modelo de gestão mercantilista. Esses fatores, como discute o autor, se tornam fontes de

insatisfações e não geram realização pessoal e profissional, influenciando negativamente na percepção de qualidade de vida destes professores.<sup>10</sup>

Os achados dos estudos supracitados concordam com os do presente estudo, e apontam para a percepção de uma qualidade de vida regular e uma importante influência do ambiente nesta percepção. O domínio meio ambiente é relacionado à segurança física, recursos financeiros, oportunidades de adquirir novas informações, oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico, dentre outros.<sup>12</sup>

Pode-se, portanto, sugerir que as condições de trabalho e remuneração destes profissionais seja insuficiente para suprir suas necessidades e demandas no trabalho e/ou dificultam suas oportunidades de lazer, o que interferiria de forma negativa na sua percepção de qualidade de vida.<sup>10,15</sup>

Neste estudo, foi encontrada uma correlação negativa entre estresse e qualidade de vida. De maneira similar, um dos autores já citados, em seu estudo com professores de uma faculdade privada, encontrou em sua análise uma correlação negativa entre estas mesmas variáveis, significando que os professores com sintomas de estresse tenderam a possuir menor qualidade de vida em todos os domínios do instrumento, quando comparados aos que não apresentaram sintomas de estresse. O autor destacou o problema da extensa carga horária de trabalho do professor, já que em virtude de diversas responsabilidades e múltiplas tarefas, o trabalho ocupa o tempo de descanso; toda a sobrecarga aumenta o nível de estresse destes profissionais e prejudica a sua qualidade de vida.<sup>10</sup>

No presente estudo, foi encontrada correlação moderada e significativa entre estresse e os domínios físico e psicológico. Este resultado pode sugerir que o estresse destes professores esteja ligado às características da profissão docente, como: a elevada carga de trabalho fora da sala de aula, e o esforço cognitivo necessário para o desenvolvimento de suas atividades.<sup>2</sup>

Conforme descrito na literatura, professores do ensino superior são submetidos a extensas jornadas de trabalho, utilizando tempo com o preparo das aulas, correções de trabalho e orientações. Esses fatores somados geram tensão física e psicológica e diminuem o tempo para lazer e descanso.<sup>2,10,18</sup>

O estresse mantido por um tempo prolongado gera enfraquecimento do corpo e surgem, então, as doenças e possíveis afastamentos.<sup>2,5-6</sup> Adiciona-se o desgaste emocional vivido pelo profissional, pela dificuldade de lidar com as demandas da profissão, e por,



muitas vezes, não dispor de tempo para cuidar de si mesmo e da família.<sup>3,8,19-20</sup> As consequências que o estresse pode trazer para as diversas áreas da vida dos professores aliadas a um ambiente e condições de trabalho desfavoráveis, provocam um impacto negativo na qualidade de vida destes profissionais.<sup>1,10,17,19-20</sup>

## CONCLUSÕES

Conclui-se que parte dos professores avaliados neste estudo, possuem sintomas de estresse, estando em sua maioria na fase de resistência. Acredita-se que tais fatores possam influenciar negativamente na percepção de qualidade de vida, avaliada como regular por estes profissionais. Verificou-se maior prevalência nos domínios físico e psicológico do WHOQOL-Bref, indicando o impacto desses dois domínios na qualidade de vida e presença de estresse nesses indivíduos. As variáveis pessoais e profissionais avaliadas isoladamente neste estudo indicaram que os sintomas de estresse podem não estar unicamente relacionados com fatores ocupacionais. Destaca-se a necessidade da criação de medidas voltadas para o controle e alívio do estresse desta população, por parte da instituição, bem como dos próprios profissionais.

## REFERÊNCIAS

1. Camargo EM, Oliveira MP, Rodriguez-Añez CR, Hino AAF, Reis RS. Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. *Psicol Argum.* 2013 out-dez;31(75):589-97.
2. Sanches EM, Santos JDF. Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento. *Psicol Argum.* 2013 out-dez;31(75):615-26.
3. Pinto APCM, Silva MF, Azevedo ACB, Rodrigues CCFM, Salvador PTCO, Santos VEP. Estresse no cotidiano dos profissionais de enfermagem: reflexos da rotina laboral hospitalar. *Rev Enferm UFSM [Internet].* 2016 out-dez [acesso em 2017 mar 18];6(4):548-58. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufism/article/view/21779/pdf>.
4. Manosso M, Lanferdini FJ, Dal'agnol MJ, Roncada C, Dias CP. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2014;22(2):65-71.
5. Mesquita AA, Gomes DS, Lobato JL, Godim L, Souza SB. Estresse e síndrome de burnout em professores: prevalência e causas. *Psicol Argum.* 2013 out-dez;31(75):627-35.
6. Ramiro FS, Lombardi Júnior I, Silva RCB, Montesano FT, Oliveira NRC, Diniz REAS, et al. Investigação do estresse, ansiedade e depressão em mulheres com fibromialgia: um estudo comparativo. *Rev Bras Reumatol.* 2014;54(1):27-32.

7. Silveira KA, Enumo SRF, Batista EP. Indicadores de estresse estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. *Psicol Esc Educ* [Internet]. 2014 set-dez [acesso em 2017 mar 18];18(3):457-65. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0183767>.
8. Santos NP, Marinho FP, Lima KYM, Rodrigues CCFM, Santos VEP. Docência universitária e estresse: estressores nos cursos de enfermagem e medicina. *Rev Enferm UFSM* [Internet]. 2016 jan-mar [acesso em 2017 mar 18];6(1):61-70. Disponível em: [https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/17078/pdf\\_1](https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/17078/pdf_1).
9. World Health Organization (WHO). *Whoqol-bref introduction, administration, scoring and generic version of the assessment*. Geneva: World Health Organization; 1996.
- 10 Paskulin M. *Qualidade de vida e stress em professores de uma faculdade privada [dissertação]*. Campo Grande: Universidade Católica Dom Bosco; 2012. 104p.
- 11 Lipp MEN. *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp – ISSL*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
12. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Rev Saúde Pública*. 2000;34(2):178-83.
13. Universidade do Estado de Santa Catarina. *Análise do WHOQOL-bref*. Florianópolis; c2010-2012 [acesso em 2016 jan. 25]. Disponível em: [http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id\\_submenu/1173/whoqol\\_bref.pdf](http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/whoqol_bref.pdf).
14. Gomes CM, Capellari C, Pereira DSG, Volkart PR, Moraes AP, Jardim V, Bertuol M. Stress and cardiovascular risk: multi-professional intervention in health education. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2016 [acesso em 2017 mar 18];69(2):329-36. Disponível em:DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690219i>.
15. Pereira EF, Teixeira CS, Andrade RD, Silva-Lopes A. O trabalho docente e a qualidade de vida de professores na educação básica. *Rev Salud Pública* [Internet]. 2014 [acesso em 2017 mar 18];16(2):221-31. Disponível em:DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v16n2.36484>.
16. Vale SF, Maciel RH, Carlotto MS. Propriedades psicométricas da escala de percepção de estressores ocupacionais dos professores. *Psicol Esc Educ* [Internet]. 2015 set-dez [acesso em 2017 abr 13];19(3):575-83. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pee/v19n3/2175-3539-pee-19-03-00575.pdf>.
17. Souza MC, Guimarães, ACA, Araujo CCR. Estresse no trabalho em professores universitários. *Rev Bras Ciênc Saúde*. 2013 jan-mar;35(11).
18. Koetz L, Rempel C, Périco E. Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2013;18(4):1019-28.
19. Souto LES, Souza SM, Lima CA, Lacerda MKS, Vieira MA, Costa FM, et al. Fatores associados à qualidade de vida de docentes da área da saúde. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2016 [acesso em 2017 abr 13];40(3):452-60. Disponível em:DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v40n3e02362014>.



20. Tavares DDF, Oliveira RAR, Mota Júnior RJ, Oliveira CEP, Marins JCB. Qualidade de vida de professoras do ensino básico da rede pública. Rev Bras Promoç Saúde. 2015 abr-jun;28(2):191-7.

Data de submissão: 17/02/2017

Data de aceite: 09/11/2017

Autor correspondente: Marcos Paulo Gonçalves dos Santos

Endereço: Estrada Caribú, número 600, bloco 3 – apartamento 201, Jacarepaguá, Rio de Janeiro, RJ.

CEP: 22765-010

Email: marcospaulo.dnr@gmail.com