

# Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal

Factors associated with perceived stress among professors at a federal public university

Michelle Barbosa Soares<sup>1</sup> , Simone Caldas Tavares Mafra<sup>2</sup> , Evandro Rodrigues de Faria<sup>3</sup> 

**RESUMO** | **Introdução:** No âmbito ocupacional, o estresse é responsável por impacto socioeconômico para empregadores, empregados e Estado, incluindo nessas despesas tratamentos médicos, licenças de trabalho, aposentadorias por invalidez e quedas na produtividade. **Objetivo:** A pesquisa objetivou investigar os principais fatores que aumentam os níveis de estresse dos docentes da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Método:** Foi aplicado questionário contendo perguntas relacionadas ao Perceived Stress Scale (PSS)-14 e outras relativas a características pessoais e do ambiente de trabalho para uma amostra de 222 docentes da UFV. Como ferramentas de análise, foram aplicadas técnicas de pesquisa quantitativa, como estatística descritiva, teste t para comparação de médias, análise de correlação e regressão linear múltipla. **Resultados:** As variáveis com maiores medidas de associação são a execução de atividades durante o fim de semana ( $R=0,45$ ), a prática de atividade física ( $R=-0,40$ ), as atividades administrativas e de ensino ( $R=0,29$ ), a produção científica ( $R=0,18$ ), a ocupação de cargos comissionados ( $R=0,15$ ) e a atuação na pós-graduação ( $R=0,14$ ). **Conclusões:** Os docentes acumulam muitas atividades, como ensino, pesquisa, extensão e administração, e o tempo dedicado ao trabalho nunca é suficiente, fazendo com que ele leve atividades para casa e não dedique tempo necessário ao lazer, às atividades físicas e ao convívio familiar, o que aumenta seus níveis de estresse e o risco de doenças. Nesse sentido, sugere-se que sejam criadas políticas públicas que organizem a carreira docente e que se preocupem com a incidência de estresse.

**Palavras-chave** | saúde do trabalhador; estresse ocupacional; docentes.

**ABSTRACT** | **Background:** Within the world of work, stress has negative socioeconomic impacts for employers, employees and the government, including the cost of medical treatments, leaves of absence, disability retirement and loss of individual productivity. **Objective:** To identify the main factors that contribute to increase the level of stress of professors at Federal University of Viçosa (UFV), Brazil. **Methods:** A questionnaire including Perceived Stress Scale (PSS)-14 and items to investigate personal and occupational characteristics was administered to a sample composed of 222 UFV professors. The study involved quantitative research techniques, descriptive statistics including the t-test to compare means, correlation and multiple linear regression analysis. **Results:** Strength of association was highest for variables weekend work ( $R=0.45$ ), physical activity ( $R=-0.40$ ), administrative and teaching activities ( $R=0.29$ ), scientific production ( $R=0.18$ ), temporary administrative position ( $R=0.15$ ) and graduate level teaching ( $R=0.14$ ). **Conclusion:** University professors accumulate many tasks, including teaching, research, outreach and administrative activities. Their regular working hours seem not to be enough, but they are compelled to take work home and do not have time for leisure, physical activity and family life, with consequent increase of their level of stress and risk for illness. We suggest formulating public policies to organize the teaching career with consideration of the incidence of stress.

**Keywords** | occupational health; occupational stress; faculty.

<sup>1</sup>Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal de São Carlos - São Carlos (SP), Brasil.

<sup>2</sup>Departamento de Economia Doméstica, Universidade Federal de Viçosa - Viçosa (MG), Brasil.

<sup>3</sup>Departamento de Administração, Universidade Federal de Viçosa - Viçosa (MG), Brasil.

DOI: 10.5327/Z1679443520190280

## INTRODUÇÃO

O estresse, nos dias de hoje, é um problema que faz parte do cotidiano de grande parte da população mundial, pois, nas duas últimas décadas, o número de casos cresceu e passou a ser considerado um problema de saúde pública<sup>1</sup>. No âmbito ocupacional, o estresse vem sendo responsável por impacto socioeconômico para empregadores, empregados e Estado, incluindo nessa soma despesas com tratamento médico, licença de trabalho, aposentadoria por invalidez e, é claro, queda na produtividade individual<sup>2,3</sup>. Desse modo, tem havido um crescente interesse por parte dos pesquisadores a respeito dos estados de estresse laboral em função de seu importante impacto na saúde dos indivíduos<sup>4</sup>.

Diante dessa perspectiva, o ambiente acadêmico tem sido considerado um local gerador de estresse para a carreira do docente universitário devido a fatores psicossociais e organizacionais do trabalho, como a deficiência e precarização nas condições de trabalho, a desvalorização da imagem do professor, os baixos salários, a intensidade de exposição a agentes de risco, a falta de recursos humanos e materiais e o esgotamento físico devido ao aumento de ritmo e intensidade do trabalho<sup>5,6</sup>. Essa situação favorece o desgaste biopsíquico dos educadores, tornando-os mais propensos a desenvolverem apatia, desmotivação, angústias, fobias, doenças como hipertensão arterial, doenças coronarianas, distúrbios mentais, estresse, câncer, entre outros<sup>7-10</sup>. Entretanto a relação estresse e doença não é unicausal: estratégias de coping e fatores psicossociais individuais, coletivos e organizacionais interferem nessa relação, tornando o trabalho docente uma fonte de prazer<sup>1</sup>.

Quando se pensa no contexto das universidades federais, esse parece ser o ambiente estressor por excelência devido a mudanças nas políticas da educação superior, que seguem um modelo “anglo-saxônico” não mais como instituição social, mas como organização social neoprofissional, heterônoma, operacional, empresarial e competitiva<sup>10</sup>. Tamanho agravamento nas condições de trabalho dos docentes tem provocado mudanças em sua atuação e função social<sup>11</sup>. Tanto é que a docência é considerada uma das profissões mais estressantes quando comparadas a outras profissões<sup>12,13</sup>.

A docência no Brasil está envolta, como citado acima, por inúmeros fatores que contribuem para a não satisfação da categoria. Os docentes, muitas vezes, acabam ainda agregando outras funções além das atividades de ensino, tais como preenchimento de relatórios, levantamento de

verbas, emissão de pareceres e promoção de visibilidade para si e para seu departamento<sup>14</sup>.

O tempo que o professor necessita dispor para cumprir suas atividades também tem sido alterado e, na visão de Leite<sup>15</sup>, ao mesmo tempo em que várias atividades são facilitadas com a introdução de novas tecnologias, existe a necessidade de maior dedicação, havendo um prolongamento no tempo de permanência do docente no exercício de sua profissão tanto dentro do ambiente de trabalho, como na dedicação ao planejamento e outras atividades fora desse ambiente.

Diante do exposto, nota-se que a docência possui características peculiares em relação à organização do trabalho, e já é consenso na literatura que ela é causadora de estresse. Por isso, para ampliar os estudos relacionados à carreira docente, este estudo busca compreender: quais os fatores associados à carreira docente que interferem em seus níveis de estresse?

Assim, o objetivo da pesquisa é avaliar os elementos associados à carreira docente que interferem nos níveis de estresse desses profissionais. Este estudo justifica-se pela necessidade de se organizar uma carreira em que existe cobrança excessiva para o desenvolvimento das atividades e a manutenção e o crescimento na excelência em ensino, pesquisa e extensão, além de muitas vezes haver a necessidade de acumulação de atividades administrativas, acarretando desgastes emocionais, físicos e sociais, bem como estresse.

## MÉTODO

### CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de um artigo original, observacional e de corte transversal analítico que teve como foco a avaliação dos fatores determinantes para os níveis de estresse dos docentes da UFV.

### Definição da amostra

Foram considerados para a seleção da amostra estes critérios de inclusão: docentes efetivos, atuantes no magistério superior, em sistema de regime com carga horária de 40 horas semanais e tempo mínimo de atuação na instituição de um ano (pois os recém-contratados não estavam expostos a todos os fatores avaliados na pesquisa). Os critérios de exclusão elencados foram: docentes substitutos, visitantes ou não efetivos, atuantes no ensino médio, em regime de

trabalho com carga horária menor do que 40 horas semanais e que estavam atuando há menos de um ano na instituição.

Para a realização da pesquisa, optou-se pela utilização de amostra aleatória simples, uma vez que se pretendeu avaliar características de toda a população. A pesquisa foi realizada no *campus* de Viçosa da UFV, entre dezembro e janeiro de 2016, sendo que todos os docentes responderam todas as questões.

Em relação ao número de docentes, esse *campus* possui atualmente 966, sendo 221 lotados no Centro de Ciências Agrárias, 247 no Centro de Ciências Biológicas, 279 no Centro de Ciências Exatas e 219 no Centro de Ciências Humanas. De um total de 902 docentes, o cálculo amostral apontou a necessidade de no mínimo 229 indivíduos para assumir um erro máximo associado de 5% e considerando que as probabilidades  $\alpha=0,05$  (uma vez que a probabilidade de escolha de cada professor deve ser a mesma). Assim, 229 professores foram sorteados e responderam eletronicamente a pesquisa, sendo que 7 questionários foram respondidos incorretamente e, por isso, não foram utilizados, resultando em uma amostra de 222 indivíduos.

### Técnicas de coleta de dados

A coleta de dados iniciou-se com a apresentação e explicação sobre a pesquisa e subsequente apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a todos os sujeitos dela participantes. Em todo o processo da pesquisa, foram atendidos os princípios éticos dispostos na resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo este trabalho sido autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFV por meio do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 45243915.1.0000.5153 e parecer de número 1.116.358.

Para a coleta de dados, foi aplicado questionário que contemplou questões socioeconômicas elaboradas para o estudo e outras referentes ao questionário Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale — PSS).

### CATEGORIAS E VARIÁVEIS DE ANÁLISE

Para avaliar se existe diferença nos níveis de estresse entre docentes com características distintas, foi aplicado o teste t para amostras independentes, objetivando avaliar se existe diferença significativa de médias.

Para quantificar a influência das variáveis preditoras na variação dos níveis de estresse dos docentes, foram realizadas análises de correlação de Pearson e de regressão linear múltipla pelo método dos mínimos quadrados ordinários (MQO)

utilizando o *software Statistical Package for the Social Science* (SPSS, versão 20.0). As variáveis que compuseram as análises foram:

Nível de estresse (PSS): variável desfecho do modelo. Ela corresponde ao nível de estresse dos docentes medido pela PSS-14. A PSS foi desenvolvida por Cohen et al.<sup>16</sup> e, segundo Machado et al.<sup>17</sup>, é o instrumento mais utilizado para avaliar a percepção do estresse, tendo sido validada em mais de 20 países. A PSS avalia a percepção do indivíduo sobre o quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos de vida experienciados no último mês. Além de proporcionar uma avaliação subjetiva do estresse, destaca-se a brevidade do instrumento, o que favorece a sua aplicação em conjunto com outras técnicas.

A escala utilizada possui 14 questões, com opções de resposta que variam de 0 a 4 (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre; 4=sempre). As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. O total da escala é a soma das pontuações dessas 14 questões e os escores podem variar de 0 a 56:

- Situação conjugal: trata-se de variável qualitativa do tipo dummy, a qual se atribuiu 0=solteiro e 1=casado;
- Tempo na profissão: refere-se ao total de anos dedicados à carreira docente;
- Sexo: trata-se de variável qualitativa do tipo dummy, a qual se atribuiu 0=masculino e 1=feminino;
- Prática de atividades físicas: frequência de atividade física semanal. Mensurada pelo número de dias médios em que o indivíduo pratica atividades físicas durante a semana;
- Produção científica: representada pela percepção de produtividade do docente em comparação aos docentes da sua área de atuação;
- Carga horária em sala de aula: representada pela carga horária semanal total em sala de aula (graduação+pós-graduação);
- Atividades no fim de semana: representadas pela frequência de realização de atividades profissionais durante o fim de semana;
- Atividades administrativas: representadas pela frequência de realização de atividades administrativas;
- Atuação na pós-graduação: trata-se de variável qualitativa do tipo dummy, a qual se atribuiu 0=não atua e 1=atua;
- Cargo comissionado: trata-se de variável qualitativa do tipo dummy, a qual se atribuiu 0=possui cargo e 1=não possui;
- Atividades de extensão: representada pela carga horária semanal total em atividades de extensão.

## RESULTADOS

Para a descrição dos docentes que participaram da pesquisa, são apresentadas, na Tabela 1, as informações socioeconômicas

**Tabela 1.** Caracterização da amostra e informações profissionais, Viçosa, 2016 (n=222).

Variável	Frequência	Percentual
Sexo		
Masculino	129	55,4
Feminino	93	44,6
Vinculado à pós-graduação		
Sim	132	59,5
Não	90	40,5
Carga horária na graduação (horas)		
Até 6	9	4,1
De 7 a 10	84	37,8
De 11 a 14	92	41,4
Acima de 15	34	15,3
Titulação		
Especialização	0	0,0
Mestrado	45	20,3
Doutorado	177	79,7
Envolvido em atividades administrativas		
Sim	141	63,5
Não	81	36,5
Vinculado a projeto de extensão		
Sim	134	60,4
Não	88	39,6
Produção científica		
Baixa	152	68,5
Alta	70	31,5
Tem cargo comissionado		
Sim	40	18,0
Não	182	82,0

e demográficas dos respondentes. Observa-se que há a predominância do sexo masculino (55,4%) e de doutores (79,7%). Em relação à atividade profissional, percebe-se que a maioria (59,4%) atua na pós-graduação, leciona mais que 11 horas semanais na graduação (56,8%), está envolvido com atividades administrativas (63,51%), possui projetos de extensão (60,4%), realiza atividades administrativas (68,4%) e não possui cargo comissionado (82,0%).

Além disso, buscou-se avaliar se os docentes são acometidos por doenças que podem resultar da sobrecarga de trabalho na profissão docente. Os resultados podem ser observados na Tabela 2.

Os resultados demonstraram que há prevalência de doenças nos docentes pesquisados, uma vez que apenas 18,92% não são acometidos por nenhuma doença descrita. Entre as com maior prevalência, podemos citar dor na coluna (38,7%), alterações vocais (26,1%), dores de cabeça frequentes (22,1%), hipertensão (18,5%) e depressão (10,4%).

Além da prevalência das doenças, buscou-se avaliar quais os grupos são mais acometidos pelo estresse e se existe diferença nos níveis de estresse entre docentes: do sexo masculino e feminino, que possuem ou não filhos e entre mestres e doutores, uma vez que essas variáveis não serão analisadas no modelo de regressão. Os resultados da Tabela 3 apontam para maiores níveis de estresse entre aqueles que possuem

**Tabela 2.** Principais doenças que acometem os docentes do magistério superior na Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2016 (n=222).

Doenças	Frequência	Percentual
Dor na coluna	86	38,7
Alteração vocal	58	26,1
Dor de cabeça frequente	49	22,1
Nenhuma	42	18,9
Hipertensão	41	18,5
Depressão	23	10,4
Gastrite/Úlceras	19	8,6
Doença respiratória	17	7,7
Síndrome do pânico	14	6,3
Diabetes	5	2,3
Doença cardíaca	4	1,8

filhos ( $p=0,05$ ) e entre doutores ( $p=0,01$ ). Não é possível afirmar que há diferença entre homens e mulheres.

No propósito de explicar a variação dos níveis de estresse dos docentes da UFV, foi proposto um modelo de regressão linear que contempla as variáveis apresentadas na metodologia. Para verificar a existência de relação linear entre as variáveis utilizadas e os níveis de estresse, primariamente foi realizado teste de correlação simples de Pearson.

Os resultados do teste são apresentados na Tabela 4. As variáveis com maiores medidas de associação são a execução de atividades durante o fim de semana ( $R=0,45$ ), a prática de atividade física ( $R=-0,40$ ), as atividades administrativas e de ensino ( $R=0,29$ ), a produção científica ( $R=0,18$ ), a ocupação de cargos comissionados ( $R=0,15$ ) e a atuação na pós-graduação ( $R=0,14$ ).

Verifica-se que, das 8 variáveis estudadas, apenas o envolvimento com programas de extensão não possui correlação significativa a 5%, o que fez ser necessária sua retirada do modelo.

Para a construção do melhor modelo de regressão, foi utilizado o método Stepwise. Nesse sentido, Maroco<sup>18</sup> afirma que os procedimentos de seleção de variáveis apresentam vantagem de indicar, com base em um critério exato, quais as variáveis que apresentam relações mais fortes com aquela dependente e, por isso, são melhores na construção do modelo definitivo.

Ao aplicar o método, a variável cargo comissionado foi retirada do modelo, por causa do grau de multicolinearidade com outras variáveis. Assim, na análise de regressão linear múltipla, permaneceram no modelo as seguintes variáveis: atividades nos fins de semana, prática de atividade física, atividades administrativas, produção científica, participação na pós-graduação e carga horária de ensino (Tabela 5). O modelo ajustado apresentou uma força de associação conjunta de 41% ( $R=0,65$ ;  $R^2=0,41$ ).

Por fim, na Tabela 5, podem-se verificar os coeficientes beta das variáveis presentes na construção do modelo de regressão múltipla. É importante ressaltar que, por meio do

**Tabela 3.** Comparação das médias de estresse entre os docentes segundo características avaliadas, Viçosa, 2016 (n=222).

Variável	Variável	Média de estresse	Desvio padrão	Significância
Sexo	Feminino	25,7	8,7	0,955
	Masculino	25,6	8,7	
Possui Filhos	Não	24,5	8,7	0,05
	Sim	26,7	8,7	
Titulação	Mestrado	23,0	6,9	0,01
	Doutorado	26,4	8,9	

**Tabela 4.** Correlação de Pearson entre as variáveis preditoras e o estresse, Viçosa, 2016 (n=222).

Variáveis	Valor R	Valor p	Intervalo de confiança 95%
Atividades de fim de semana	0,45	0,01	(0,33-0,55)
Prática de atividade física	-0,40	0,01	(-0,51-0,29)
Atividades administrativas	0,29	0,01	(0,17-0,41)
Produção científica	0,18	0,01	(0,05-0,29)
Participação em pós-graduação	0,14	0,04	(0,06-0,27)
Carga horária de ensino	0,29	0,01	(0,16-0,40)
Cargo comissionado	0,15	0,03	(0,01-0,29)
Atividades de extensão	0,03	0,61	(-0,10-0,16)

teste t, pode-se rejeitar, com nível de significância de 5%, a hipótese de que os coeficientes são iguais a zero.

Ressalta-se que todos os pressupostos estatísticos da regressão foram testados, tendo a validade do modelo sido comprovada por todos eles.

## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no presente estudo revelaram que a maioria dos docentes avaliados era do sexo masculino, casada e possuía filhos, corroborando os resultados de Moraes<sup>19</sup> e de Aguiar<sup>20</sup> quanto ao número de filhos e ao estado civil, respectivamente. Já o estudo de Camargo<sup>21</sup> apresentou resultados diferentes, sendo sua amostra composta de 50,1% mulheres.

Além das características pessoais, foram levantadas informações em relação às características profissionais dos docentes. Observou-se que 59,49% deles estão vinculados com a pós-graduação *stricto sensu*, 60,36% participam de projetos de extensão, mais da metade dos docentes tem carga horária de disciplinas de mais de 10 horas semanais e 63,51% estão envolvidos com atividades administrativas, grande parte não possuindo cargo remunerado para essa finalidade (função gratificada — FG — e cargo de direção — CD). Quanto à titulação, a maioria dos docentes que participaram desse estudo tinha doutorado, corroborando assim os resultados de Souza et al.<sup>22</sup>, que observou que 58,7% dos docentes do seu estudo eram doutores.

Foi identificado que há necessidade de levar as atividades do trabalho para serem realizadas em casa, o que faz com que sejam ultrapassadas as 40 horas semanais de trabalho, sendo que 61,71% dos docentes trabalham em todos ou em quase todos os fins de semana e apenas 4,05% nunca trabalham

no fim de semana. Esses resultados expressam os riscos de altos níveis de estresse na carreira, uma vez que os docentes abrem mão de realizar atividades físicas, tempo de lazer e vida familiar para se dedicarem ao trabalho, aumentando ainda mais o cansaço físico e mental e o risco de doenças. Dessa forma, fica visível a sobrecarga de tarefas dos docentes, uma vez que a maioria executa várias atividades além do ensino, o que possibilita o aumento do estresse<sup>23</sup>.

Em relação à prevalência de doenças, observou-se que os docentes são acometidos por doenças que podem resultar da sobrecarga de trabalho, sendo que apenas 18,92% não são acometidos por nenhuma doença descrita. Servilha e Pereira<sup>24</sup>, ao estudar a saúde, a voz e as condições de trabalho de docentes universitários, verificaram que estes apresentaram, como neste estudo, hipertensão, alterações vocais e distúrbio na coluna. Isso pode ser explicado pelo fato de que o estresse é capaz de desencadear sérios problemas de diversas ordens no indivíduo. As situações de estresse enfraquecem os sistemas de defesa do organismo, fazem com que os mecanismos que acionam os processos inflamatórios sejam ativados ou, inversamente, são desativados aqueles que os inibem. A elevação da pressão arterial, as alterações no sistema respiratório e as dores nas articulações podem emergir, pois a baixa nas defesas do organismo provocam essas disfunções, que se tornam mais ativas nas situações de estresse<sup>25,26</sup>.

Em relação aos níveis de estresse dos docentes, levantados por intermédio da PSS-14, a média de estresse foi de 25,89 pontos. Para efeito comparativo, foi feito um mapeamento de outros trabalhos que utilizaram a PSS-14 para mensurar os níveis de estresse em outras carreiras e grupos de indivíduos. A média de estresse dos docentes da UFV é maior que a da maioria das carreiras analisadas em outros estudos, estando

**Tabela 5.** Coeficientes das variáveis incluídas no modelo, Viçosa, 2016 (n=222).

Variável	Coeficiente beta	Erro padrão	Significância (t)
Prática de atividade física	-0,22	-3,88	0,00
Atividades de fim de semana	0,27	4,77	0,00
Atividades administrativas	0,20	3,69	0,00
Participação em pós-graduação	0,38	5,13	0,00
Carga horária de ensino	0,13	2,25	0,03
Produção científica	0,37	5,00	0,00

abaixo apenas do grupo de mestrandos e doutorandos, os quais também estão inseridos no ambiente acadêmico, sofrendo as mesmas pressões por produtividade e cumprimento de prazos, demonstrando grande potencial para o aumento nos níveis de estresse. Destaca-se que os docentes possuem níveis acima aos de médicos (20,38)<sup>27</sup>, enfermeiros (21,73)<sup>27</sup> e policiais militares (22,48)<sup>28</sup>, carreiras expostas à grande pressão.

Neste estudo, não foram encontradas diferenças significativas entre o sexo feminino e o masculino para acometimento do estresse. Os resultados corroboram Gonçalves et al.<sup>29</sup> e divergem de Kafrouni<sup>30</sup> e Souza et al.<sup>22</sup>, que encontraram superioridade nos níveis de estresse do sexo feminino.

Os resultados demonstram que os filhos podem aumentar os níveis de estresse, uma vez que, quando há a presença deles, foi registrada uma média maior de estresse. Os resultados se assemelham aos de Hyeda e Handar<sup>31</sup> e Silva et al.<sup>32</sup>, nos quais as pessoas com filhos tinham mais propensão ao esgotamento emocional.

Os docentes com doutorado têm níveis de estresse superiores em relação aos que possuem apenas o mestrado, sendo possível essa afirmação com chance de erro de apenas 1,3%. Esse resultado pode ser explicado pelo fato de os docentes mestres não poderem atuar na pós-graduação e possuírem acesso restrito a recursos de pesquisa e uma atuação limitada em relação aos docentes com maior titulação (doutorado), havendo uma sobrecarga menor de trabalho com a pesquisa e orientação.

No que tange aos resultados da regressão linear múltipla, as variáveis trabalho no fim de semana, frequência de prática de atividades físicas, envolvimento com atividades administrativas, produção científica, vinculação com a pós-graduação e carga horária de ensino obtiveram um grau de associação de 64,8% com a variável níveis de estresse. O coeficiente de determinação ( $R^2$ ) de 0,419 mostra que 41,9% das variações nos níveis de estresse resultam da variação conjunta das variáveis escolhidas pelo modelo.

A capacidade que a variável “frequência de trabalho em fins de semana” demonstra para explicar a prática adotada pelos docentes foi a mais expressiva para os níveis de estresse ( $R=0,45$ ). Isso pode gerar prejuízo em sua vida pessoal e em seu convívio familiar, pois o indivíduo abre mão de seu lazer para se dedicar ao trabalho em um momento quando ele deveria priorizar o descanso e as trocas sociais. Segundo Borsoi<sup>33</sup>, fundamentado em outros estudos<sup>10,34,35</sup>, diante da intensificação e da sobrecarga de atividades, os professores seguem trabalhando sem estabelecer limites de

horário, o que leva a que essa dinâmica interfira no tempo que deveria ser dedicado às necessidades particulares.

A variável “atividade física” foi a segunda maior em poder de explicação ( $R=-0,40$ ), tendo uma relação negativa com os níveis de estresse. Isso significa que quanto maior for a frequência de prática de atividades físicas, menor será o estresse docente. Contudo, ao levar trabalho para casa, os docentes acabam prejudicando o tempo destinado para atividades físicas. Os resultados confirmam os achados de Souza et al.<sup>22</sup> e Camargo et al.<sup>21</sup>, que também encontraram relação negativa entre a prática de atividade física e os níveis de estresse dos docentes.

Outro fator que demonstrou maior correlação com o estresse foi o envolvimento com atividades administrativas ( $R=0,29$ ), pois estas aumentam a carga de trabalho, reduzem o tempo de dedicação em atividades de ensino, pesquisa e extensão e muitas vezes exigem um conhecimento além da formação do docente, sendo necessário que ele dedique um tempo maior para o aprendizado dessas tarefas, aumentando o estresse no trabalho. Os resultados se assemelham aos de Ayres et al.<sup>36</sup>, que concluíram que docentes com funções administrativas possuem maiores níveis de estresse.

A “carga horária de ensino” também influencia os níveis de estresse ( $R=0,29$ ), pois os docentes, cada vez mais, têm menos tempo para a docência e, assim, quanto maior for a carga horária em disciplinas, menos tempo ele terá para se dedicar às outras atividades, aumentando a carga de trabalho e o estresse.

A “produção científica” ( $R=0,18$ ) é outra atividade que demanda muito esforço do pesquisador, muitas vezes exigindo a formação de equipes grandes, o que aumenta o número de orientações e acaba fazendo com que o professor leve serviço para casa. Essa pressão por produção acaba sendo um ciclo vicioso que mantém os docentes presos e, no fim, causa grande sobrecarga de trabalho e pouca dedicação à vida pessoal e ao convívio familiar, aumentando o cansaço físico e mental e elevando os níveis de estresse. Conforme Lima e Lima-Filho<sup>37</sup>, a busca quase “frenética” pelo aumento da produção acaba desenvolvendo competição entre os próprios professores, levando-os ao cansaço, ao estresse e, muitas vezes, à frustração.

A “atuação na pós-graduação” também demonstrou impacto nos níveis de estresse ( $R=0,14$ ) por causa do aumento nas exigências de produção científica, orientações de dissertações e teses e para lecionar novas disciplinas, aumentando a carga de trabalho. De acordo com Borsoi<sup>33</sup>, a obrigatoriedade de manter elevada a denominada “produção científica” para se manter na pós-graduação expõe o docente a altos níveis de estresse.

Por fim, foi possível estabelecer os coeficientes para a equação da regressão, sendo todos significativos quando mensurados pelo teste *t*. Todos os pressupostos foram mensurados e apontaram para a validade do modelo estabelecido.

## CONCLUSÃO

Esta pesquisa objetivou investigar os principais fatores que aumentam os níveis de estresse dos docentes da UFV.

Foi possível observar que a carreira docente é geradora de estresse e pode estar ligada ao surgimento de várias doenças nos docentes participantes, sendo dores na coluna, depressão, alteração vocal e hipertensão algumas das principais doenças relatadas.

Os docentes acabam acumulando muitas atividades, como ensino, pesquisa, extensão e atividades administrativas, e o tempo dedicado ao trabalho nunca se configura como suficiente, fazendo com que levem atividades para casa e não dediquem o tempo necessário ao lazer, às atividades físicas e ao convívio familiar, o que aumenta seus níveis de estresse e o risco de doenças.

Em relação aos principais fatores associados aos níveis de estresse dos docentes, observou-se que a realização de atividades durante os fins de semana, a ausência da prática de atividades físicas, o volume de atividades administrativas realizadas, a produtividade científica, a atuação na pós-graduação e a carga horária de disciplinas têm relação com os níveis de estresse dos docentes. Assim, os docentes devem se organizar para não acumular atividades fora do horário de trabalho e, dessa maneira, comprometer o tempo de atividades de lazer e físicas.

Nesse sentido, é preciso que sejam criadas políticas públicas que organizem a carreira docente e, nessa organização, preocupar-se com a incidência de estresse e outras doenças entre emergentes nessa categoria profissional.

Sugere-se que, em pesquisas futuras, sejam incluídas variáveis ligadas ao convívio familiar, à qualidade de vida e às atividades de lazer, pois as variáveis utilizadas focaram principalmente as atividades da carreira, tendo um poder de explicação apenas razoável. Sugere-se também que a pesquisa seja reaplicada em outras instituições e a amostras maiores, buscando aumentar o poder de explicação do modelo.

## REFERÊNCIAS

1. Lima FV. Correlação entre variáveis preditoras de estresse e o nível de estresse [dissertação]. Brasília: Universidade Católica de Brasília; 2005.
2. Silva JP da, Damásio BF, Melo SA. O sentido de vida e o estresse do professorado: um estudo correlacional. *Cad Psicol Soc Trab*. 2009;12(1):111-22. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v12i1p111-122>
3. Prado CEP. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Rev Bras Med Trab*. 2016;14(3):285-9. <https://doi.org/10.5327/Z1679-443520163515>
4. Dias JCR, Silva WR, Maroco J, Campos JADB. Escala de estresse percebido aplicada a estudantes universitárias: estudo de validação. *Psychol Community Health*. 2015;4(1):1-13.
5. Nóvoa A. Os professores na virada do milênio: do excesso dos discursos à pobreza das práticas. *Educ Pesqui*. 1999;25(1):11-20. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-97021999000100002>
6. Esteve JM. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: Edusc; 1999.
7. da Silva Gomes de Oliveira E. O “mal-estar docente” como fenômeno da modernidade: os professores no país das maravilhas. *Ciênc Cognição*. 2006;7(1):27-41.
8. Borges dos Reis EJ, Araújo TM de, Martins Carvalho F, Barbalho L, Oliveira e Silva M. Docência e exaustão emocional. *Educ Soc*. 2006;27(94):229-53. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-73302006000100011>
9. Tavares ED, Alves FA, Garbin L, Silvestre MLC, Pacheco RD. Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor [monografia]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2007.
10. Mancebo D, Maués O, Chaves VLJ. Crise e reforma do Estado e da Universidade Brasileira: implicações para o trabalho docente. *Educar*. 2006;(28):37-53.
11. Resende M do RS. Formação e autonomia do professor universitário: um estudo na Universidade Federal de Goiás [tese]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica; 2005.
12. Lipp MEN. *Stress do Professor (o)*. Campinas: Papirus; 2003.
13. Silva MEP da. Burnout: por que sofrem os professores? *Estud Pesqui Psicol*. 2006;6(1):89-98.
14. Mancebo D. Trabalho docente: subjetividade, sobreimplicação e prazer. *Psicol Reflex E Crítica*. 2007;20(1):74-80. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722007000100010>
15. Leite JL. As transformações no mundo do trabalho, reforma universitária e seus rebatimentos na saúde dos docentes universitários. *Universidade Soc*. 2011;(48):84-96.
16. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385-96. <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
17. Machado W de L, Damásio BF, Borsa JC, Silva JP da. Dimensionality of the Perceived Stress Scale (PSS-10) for school teachers. *Psicol Reflex Crítica*. 2014;27(1):38-43. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722014000100005>
18. Maroco J. *Análise estatística*. 6ª ed. Lisboa: Report Number; 2010. 990 p.
19. Moraes PWT, Moreira AM. Vínculos com a carreira e os fatores psicossociais do estresse no trabalho: um estudo com docentes universitários de Feira de Santana, Bahia. In: XIII Colóquio Internacional sobre Gestão Universitária nas Américas. Buenos Aires; 2013.



20. Aguiar AM da R. O estresse ocupacional do professor do ensino superior: a relação entre os sintomas de estresse e a atividade docente em duas instituições de ensino superior da cidade de Teresina-PI [dissertação]. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Instituto de Ciências da Educação; 2010.
21. 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*. 2017;31(75). <http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.31.075.DS01>
22. Souza MC, Guimarães AC, Marinho A, Matias TS, Araújo C, Parciais SR, et al. Atividade física relacionada ao estresse no trabalho de professores universitários. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2014;22(4):68-76.
23. Cassiolato RA. Síndrome de Burnout e identidade do professor universitário [tese]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2010.
24. Servilha EAM, Pereira PM. Condições de trabalho, saúde e voz em professores universitários. *Rev Ciênc Méd*. 2008;17(1):21-31.
25. Barreto M da A. Ofício, Estresse e Resiliência: desafios do Professor Universitário [tese]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2007.
26. do Nascimento Junior JRA, Capelari JB, Vieira LF. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e satisfação de vida de idosos. *J Phys Educ*. 2012;23(4):647-54. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v23i4.16934>
27. Leonelli LB. Estresse percebido em profissionais da atenção primária à Saúde [tese]. São Paulo: Universidade de Federal de São Paulo; 2013.
28. Paredes DS. Nível de Atividade Física e Nível de Estresse de Policiais Militares do 16o BPM de Santa Catarina [monografia]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2012.
29. Gonçalves TB, Leitão AKR, Botelho BS, Marques R, Hosoume VSN, Neder PRB. Prevalência de síndrome de burnout em professores médicos de uma universidade pública em Belém do Pará. *Rev Bras Med Trab*. 2011;9(2):85-9.
30. Kafrouni BL. A prática de atividade física e o estresse percebido em funcionários de uma instituição financeira [monografia]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2014.
31. Hyeda A, Handar Z. Avaliação da produtividade na síndrome de Burnout. *Rev Bras Med Trab*. 2011;9(2):78-84.
32. Silva DKC, Pacheco M de JT, Marques HS, Branco RCC, da Silva MACN, Nascimento M do DSB. Burnout no trabalho de médicos pediatras. *Rev Bras Med Trab*. 2017;15(1):2-11. <http://dx.doi.org/10.5327/Z1679443520177032>
33. Borsoi ICF. Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cad Psicol Soc Trab*. 2012;15(1):81-100. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v15i1p81-100>
34. Alvarez D. Cimento não é concreto, tamborim não é pandeiro, pensamento não é dinheiro! Para onde vai a produção acadêmica. Rio de Janeiro: Myrrha; 2004.
35. Bianchetti L, Machado AMN. Reféns da produtividade: sobre produção do conhecimento, saúde dos pesquisadores e intensificação do trabalho na pós-graduação. In: Reunião Anual da ANPEd. ANPEd; 2007.
36. Ayres KV, Brito S, Feitosa A. Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário: um estudo em professores universitários com cargos de chefia intermediária. In: Encontro Anual da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Administração. 1999.
37. Lima M de FEM, Lima-Filho D de O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. *Ciênc Cognição*. 2009;14(3):62-82.

---

Endereço para correspondência: Michelle Barbosa Soares - Rua Rosa Pacheco, 386 - Jardim Alice - CEP: 36520-000 - Visconde do Rio Branco (MG), Brasil - E-mail [msmichelsoares@yahoo.com.br](mailto:msmichelsoares@yahoo.com.br)