

## RELAÇÃO DO ESTRESSE PERCEBIDO COM A QUALIDADE DE VIDA EM PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR

Márcio de Lima Coutinho (1); Fabrycianne Gonçalves Costa; (2); Adriele Vieira Lima Pinto (3);  
Jaqueline Gomes Cavalcanti (4); Maria da Penha de Lima Coutinho (5).

(1) Centro Universitário de João Pessoa – UNIPE, [marcio.coutinho@unipe.br](mailto:marcio.coutinho@unipe.br)

(2) Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - [fabrycianne@gmail.com](mailto:fabrycianne@gmail.com)

(3) Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - [adrielevieira\\_8@hotmail.com](mailto:adrielevieira_8@hotmail.com)

(4) Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - [gomes.jaqueline@gmail.com](mailto:gomes.jaqueline@gmail.com)

(5) Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - [mplcoutinho@gmail.com](mailto:mplcoutinho@gmail.com)

**Resumo:** O objetivo deste trabalho foi relacionar o estresse percebido com a qualidade de vida dos professores do ensino superior. Assim, este estudo se configurou como sendo um estudo de campo de cunho exploratório, descritivo com uma abordagem quantitativa. Participaram 93 profissionais do ensino superior de duas instituições pública e privada de diversas áreas do conhecimento: Administração, Psicologia, Computação, Enfermagem, Fisioterapia, Educação Física. A maioria era do sexo feminino (72%); tinham idade variando de 26 a 74 anos ( $m = 43,0$ ;  $dp = 11,40$ ); com um tempo médio de atuação profissional de 12,3 anos ( $dp = 10,21$ ). Os resultados demonstraram que os docentes apresentaram escore mediano ( $m = 22,2$ ;  $dp = 7,44$ ) do construto estresse percebido. Verificou-se haver diferença significativa em relação ao sexo ( $p < 0,05$ ), indicando que as mulheres apresentam um nível de estresse percebido superior ( $m = 23,3$ ;  $dp = 7,35$ ) do que os homens ( $m = 18,6$ ;  $dp = 6,66$ ). Observou-se ainda uma correlação negativa entre o construto estresse percebido e as facetas da qualidade de vida. Portanto, estes resultados demonstram que os profissionais de ensino superior, se encontram em um estágio de estresse considerado moderado, podendo influenciar de maneira negativa o desenvolvimento de suas atividades, bem como, a aprendizagem de seus alunos, além de comprometer a própria qualidade de vida. Espera-se que os resultados advindos desta pesquisa venham contribuir para um melhor entendimento acerca das reações adversas do estresse percebido nos professores universitários e suas consequências na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Estresse, Qualidade de vida, Professor.

### INTRODUÇÃO

O desenvolvimento das atividades dos profissionais do ensino se assemelha com a concepção socioconstrutivista, uma vez que se compreende que o ensino e aprendizado

fazem uso de um conjunto de técnicas, abordagens que vão compartilhar competências e habilidades entre professores e alunos, estabelecendo uma relação social com o objetivo de adquirir novos conhecimentos (LIBÂNEO, 2004). Assim,

entende-se que o professor assume um papel de mediador numa relação de conhecimentos, e o aluno se depara com os objetos de aprendizagem, numa perspectiva socioconstrutivista. Nesta abordagem, entende que o papel do ensino é possibilitar ao aluno desenvolver suas próprias habilidades a fim de realizar as tarefas de maneira autônoma e eficaz.

Gamboa e Chaves (2008, p.149) salientam que o trabalho do docente de modo geral “[...] é a construção de um projeto inovador que permite recuperar as inter-relações entre a organização do processo de trabalho pedagógico, a formação profissional, a organização social do trabalho e as tendências transformadoras da sociedade”. Percebe-se que estes autores, atribuem ao professor um papel de mediação cultural, uma vez que, estes deverão fomentar o desenvolvimento cognitivo, afetivo e moral dos indivíduos.

Contudo, autores como Zank e Simionato (2014, p.16) salientam que a educação encontra-se vulnerável, sendo vítimas do enfraquecimento da rede de previdência social, da redução dos investimentos públicos, das convulsões sociais nas famílias dos alunos e do descompromisso geral com a vida pública. Para Souza, Guimarães e Araujo (2013), outro fator que pode interferir no sucesso do ensino-aprendizado no ambiente

escolar, é que os professores podem se sentir mais cobrados devido ao aumento de responsabilidades exigidas. Para estes autores, essas demandas faz com que o docente se veja incapaz de lidar, tornando-se um indivíduo propenso a desenvolver o estresse no ambiente laboral, levando a comprometer sua saúde física e mental.

Conforme argumentam Benmansour (1998) e Chan e Hui (1995), uma das principais razões promotoras do estresse, estão relacionadas com os próprios alunos, a exemplo: baixa motivação, comportamentos de indisciplinas, passando pela própria natureza do trabalho desempenhado, tais como: pressões de tempo, excesso de tarefas a serem cumpridas, lidar com mudanças, até às relações interpessoais com os colegas ou mesmo a própria instituição.

Portanto, entender o fenômeno do estresse, os fatores desencadeares, e as consequências na qualidade de vida dos professores do ensino superior se faz necessário para poder desenvolver estratégias de enfrentamento por parte desses profissionais.

#### *Aspectos históricos e conceituais do estresse*

O estresse é considerado como a doença do século XX pela Organização das Nações Unidas (ONU), sendo que as maiores fontes estressoras encontram-se relacionadas com a

família e o trabalho. Provavelmente esta afirmação deva-se estar associada ao fato de que esses dois elementos envolvam conflitos ao longo da vida, podendo levar a situações de estresse crônico e duradouro.

Contaifer et al. (2003, p.216) definem o estresse como sendo o resultado da relação entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias. Maslach e Jackson (1981 apud CAMELO; ANGERAMI, 2004) argumentam que o fenômeno do estresse pode ser compreendido como uma síndrome de ordem psicológica levando a exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, podendo suceder em qualquer que seja a profissão, serviço ou cuidado aos outros. Estes conceitos nos faz pensar que situações do dia-a-dia são frequentemente avaliadas pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos, demandando um esforço maior e adaptativo.

Os pioneiros a estudarem o fenômeno do estresse em professores foram Chris Kyriacou e John Sutcliffe, nos anos de 1977. Os resultados indicaram uma relação entre as experiências estressantes sentidas pelos docentes no desenvolvimento de suas atividades, resultando em diferentes sentimentos negativos, a exemplo: raiva, ansiedade, tensão, frustração, depressão, etc. Percebe-se que o estresse é o resultado das

experiências sentidas pelos docentes no exercício das suas funções (GOMES et al., 2010). Para Caeiro (2010), o docente encontra-se dentro de uma das classes que demonstram níveis de estresses elevados.

Lipp (1998) ao desenvolver estudos acerca do adoecimento em professores encontrou evidências de que, 50% dos casos de estresse, advinham do ambiente de trabalho. Pesquisa desenvolvida por Chan e Hui (1995), indica que alunos com baixa motivação, ou comportamentos indisciplinados ou, questões relacionadas com a própria atividade da docência, tais como: pressões de tempo, muitas tarefas, saber lidar com a mudança dentro da própria organização pode levar ao desenvolvimento do estresse ocupacional.

Gomes et al. (2010) evidenciaram que as várias forças negativas exercidas sobre os professores podem conduzir a um conjunto distinto de consequências indesejáveis. Desta forma, entende-se que a qualidade de vida vem se tornando um dos principais instrumentos na avaliação da saúde desses profissionais. Assim, os docentes são analisados em função de situações adversas a que são expostos no próprio trabalho.

#### *Relação do estresse com a qualidade de vida*

Lipp (2001) evidenciou que o estresse pode acometer adultos e crianças, podendo

levar a pessoa estressada a ficar doente e, conseqüentemente, encurtar o tempo de vida. Assim, entende-se que o docente, ao se encontrar em um estágio de estresse elevado, pode interferir negativamente a aprendizagem de seus alunos, comprometendo sua atividade laboral, além de prejudicar sua qualidade de vida.

Entende-se que o conceito de qualidade de vida é vista de forma ampla, complexa, abrangendo dimensões, que vão desde a saúde física, psicológica, relações sociais, até as crenças e sua relação com características do ambiente (OMS, 1998). Para Arcoverde (2014), para entender a qualidade de vida deve-se olhar numa perspectiva biológica, social, política, econômica, e cultural, além de compreender a dinâmica de inter-relações.

Segundo Ribeiro e Coutinho (2011), trata-se de um conceito polissêmico, podendo ser aplicado em diversos contextos e, por essa razão, tem recebido uma variedade de definições. Fleck et al. (2008) argumentam que a qualidade de vida diz respeito a percepção do indivíduo em relação a sua posição de vida, dentro do contexto sociocultural e dos sistemas de valores nos quais se vive.

Para Giannakopoulos et al. (2009), a qualidade de vida é construto multidimensional que envolve a saúde física, o bem-estar psicológico, o nível de

independência e as relações do indivíduo com seu ambiente e contexto social. Benke e Carvalho (2010) destacam que a qualidade de vida no trabalho é mais do que a segurança e saúde laboral. Para estes autores, faz-se necessário associá-la a qualidade total e a melhoria do clima organizacional, onde possa ter condições adequadas, respeitar e ser respeitado como profissional.

Portanto, se faz necessário compreender como o fenômeno do estresse influência no desempenho das atividades inerentes do docente, relacionando com a qualidade de vida.

Dessa forma, foi objetivo deste estudo relacionar o estresse percebido com a qualidade de vida dos professores do ensino superior, e especificamente: i) identificar o perfil sociodemográfico dos participantes da pesquisa; ii) avaliar o estresse percebido dos professores do ensino superior; iii) comparar o nível de estresse percebido em profissionais do ensino privado e público; iv) comparar o nível de estresse percebido em relação ao sexo;

## **METODOLOGIA**

### *Tipo de Estudo e Local*

O presente estudo se configurou como sendo um estudo de campo de cunho exploratório e descritivo com uma abordagem quantitativa, sendo realizada em duas

instituições de ensino superior público e privado da cidade de João Pessoa/PB.

#### *Amostra*

A amostra foi por conveniência não-probabilística, onde fizeram parte 93 profissionais divididos por instituição pública (33,3%) e privada (66,7%) das diversas áreas do conhecimento, a saber: Administração, Psicologia, Computação, Enfermagem, Fisioterapia, Educação Física. A maioria era do sexo feminino (72%); tinham idade variando de 26 a 74 anos ( $m = 43,0$ ;  $dp = 11,40$ ); com um tempo médio de atuação profissional de 12,3 anos ( $dp = 10,21$ ). A maioria se declarou casado (58,2%); em comparação com as pessoas da cidade, 78,2% anunciaram pertencer à classe média alta, adotando a religião católica (57,1%); e declarados heterossexuais (92,3%).

#### *Instrumentos*

Foram utilizados três instrumentos: um Questionário sociodemográfico com o objetivo de identificar o perfil dos participantes do estudo (sexo, idade, estado civil, nível socioeconômico, tipo de religião, categoria institucional), a Escala de Estresse Percebido elaborado por Cohen et al. (1983) tem como objetivo medir o quanto os indivíduos percebem as situações como eventos estressores. No Brasil foi adaptado

para o contexto brasileiro por Luft et al. (2007), apresentando 14 itens divididos em dois fatores nomeadamente percepção negativa ( $\alpha = 0,77$ ) e percepção positiva ( $\alpha = 0,78$ ). Os itens com percepção positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10, e 13) devem ser invertidos. Os demais devem ser somados diretamente podendo variar de 0 a 56. Ela é respondida por uma escala do tipo Likert variando de 0 (nunca) e 4 (sempre), e a Escala do Whoqol-bref adaptada e validada no Brasil por Fleck et al. (2008), sendo composta de 26 itens. O primeiro item avalia a qualidade de vida de modo geral, e o segundo a satisfação do indivíduo com a própria saúde, os demais 24 itens são distribuídos em quatro domínios: físico ( $\alpha = 0,75$ ); psicológico ( $\alpha = 0,76$ ); relações sociais ( $\alpha = 0,70$ ); e meio ambiente ( $\alpha = 0,77$ ). Cada domínio é respondido por uma escala do tipo Likert que varia entre 1 e 5.

#### *Procedimento de Coleta de Dados*

Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPE, número do CAAE 41667614.7.0000.5176, deu-se início ao procedimento de coleta de dados. Utilizou-se como critério de inclusão: ser professor do ensino superior a mais de 1 (um) ano e desejar fazer parte da pesquisa. Adotou o procedimento-padrão de coleta de dados,

procurando garantir um mínimo de respostas enviadas. Portanto, um único aplicador, com treinamento prévio, ficou responsável por dar as instruções de como responder os questionários. Os participantes eram esclarecidos acerca dos objetivos da pesquisa, e sobre o anonimato e sigilo de suas respostas, ressaltando que não havia resposta certa ou errada. Após a explicação era solicitado a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e só então entregue um livreto contendo as questões. O tempo médio de resposta ficava em torno de 20 minutos. A pesquisa seguiu todos os preceitos éticos da resolução 466/12 que regulamenta as pesquisas com seres humanos.

#### *Procedimento de Análise de dados*

Para tabulação e análise dos dados fez uso do programa PASW (versão 18), cuja função é a elaboração de análises estatísticas de matrizes de dados. Realizou-se dois tipos de análise: a estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência) e a inferencial (alfa de *Cronbach*, teste *T-Student*, correlação *r* de *Pearson*).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeiramente, foi medido o nível de estresse percebido em todos os participantes do estudo a fim de responder ao objetivo “avaliar o

estresse percebido dos docentes do ensino superior”. Os resultados demonstraram uma pontuação próxima à média de 22,2 (dp = 7,44). Este resultado se assemelha com os dados de Caeiro (2010), onde foi possível identificar que os profissionais de ensino superior estão com o nível de estresse elevado. Estudo desenvolvido por Gomes et al. (2010) em Portugal encontraram numa amostra de 689 professores, que 40% se apresentava nível significativos de estresse ocupacional. Provavelmente, estes dados estejam relacionados com as novas exigências de mercado, onde demanda um profissional cada vez mais qualificado, ou seja, saber utilizar as novas ferramentas tecnológicas além de conciliar o ensino, pesquisa e extensão.

Para atender aos objetivos “comparar o nível de estresse percebido em profissionais do ensino privado e público” e “comparar o nível de estresse percebido em relação ao sexo”, procedeu-se com a análise do teste *T-Student*. Os resultados são demonstrados na Tabela 1.

**Tabela 1** – Diferença entre professores em relação a Estresse Percebido (n=93).

Variáveis	Grupo	média	dp	T	gl	p
Estresse Percebido	Masc.	18,6	6,66	-2,68	84	0,01*
	Fem.	23,3	7,35			
	Privado	22,2	6,9	0,14	85	0,88
	Público	22,0	8,3			

Fonte: dados da pesquisa, 2015; Nota: \*  $p < 0,01$ .

De acordo com os resultados da Tabela 1, verificou-se haver diferença significativa ( $p < 0,05$ ) em relação a variável sexo, apontando que as mulheres apresentam uma pontuação superior ( $m = 23,3$ ;  $dp = 7,35$ ) do que os homens ( $m = 18,6$ ;  $dp = 6,66$ ). Este resultado se coaduna com o estudo desenvolvido por Souza, Guimarães e Araujo (2013), no qual destacam ter encontrado diferenças significativas entre os sexos, apontando um escore maior para as mulheres. Provavelmente este resultado possa está associado às inúmeras atividades desempenhas pelas mulheres durante o dia-a-dia, ou seja, atividades do trabalho e do lar.

Em relação à instituição, observou-se não haver diferença significativa. Este resultado pode demonstrar que a atividade de professor independente da organização privado ou público está ligado à própria prática da docência na sua essência. Conforme afirma Lipp (1998), os processos de adoecimento dos professores são advindos do ambiente de trabalho independente de ser público e/ou privado.

Para atender ao objetivo geral “relacionar o estresse percebido com a qualidade de vida dos professores do ensino superior” procedeu-se com análise estatística correlação de r-

Pearson. Os resultados são ilustrados na Tabela 2.

**Tabela 2** – Relação entre o estresse percebido e a qualidade de vida.

Dimensão	m	dp									
1. Estresse Percebido	22,1	7,44									
2. Percepção Negativa	13,1	4,36	0,92*								
3. Percepção Positiva	9,1	3,8	0,90*	0,67*							
4. Física	3,2	0,58	-0,69*	-0,66*	-0,58*						
5. Psicológico	3,4	0,52	-0,68*	-0,61*	-0,61*	0,70*					
6. Relações Sociais	3,8	0,71	-0,58*	-0,55*	-0,49*	0,49*	0,54*				
7. Meio Ambiente	3,6	0,53	-0,60*	-0,56*	-0,53*	0,54*	0,57*	0,49*			
						2	3	4	5	6	7

Fonte: dados da pesquisa, 2015; Nota: \*\*\*  $p < 0,001$ .

De acordo com a Tabela 2, verifica-se que o estresse percebido se correlacionou negativamente ( $p < 0,001$ ) com os domínios da qualidade de vida. Observou-se que o estresse percebido teve a maior correlação com o domínio físico ( $r = -0,69$ ) e a menor com as relações sociais ( $r = -0,58$ ). Em relação à dimensão percepção negativa verificou uma correlação significativa e negativa ( $p < 0,001$ ) com os domínios da qualidade de vida, identificando que a maior correlação foi com a faceta física ( $r = -0,66$ ) e a menor com a faceta relações sociais ( $r = -0,55$ ). Por último, a dimensão percepção positiva notou-se também uma correlação inversa ( $p < 0,001$ ) com as dimensões da qualidade de vida, verificando que a faceta psicológica obteve uma maior correlação ( $r = -0,61$ ) e a faceta relações sociais a menor ( $r = -0,49$ ). Estes resultados nos faz pensar que

quanto maior a percepção do estresse menor será a qualidade de vida.

## CONCLUSÕES

Levando em considerações os resultados previamente apresentados verificou-se que os objetivos propostos foram alcançados. Assim, entende-se que o profissional de ensino, ao se encontrar em um estágio de estresse mediano, podendo influenciar de maneira negativa o desenvolvimento da aprendizagem (competências e habilidades) de seus alunos, comprometendo sua atividade, além de influenciar na própria qualidade de vida.

Apesar dos resultados satisfatórios encontrados no presente artigo por meio das evidências empíricas anteriormente relatadas, apresentam-se algumas limitações potenciais. A primeira limitação diz respeito à amostra, pois não fez uso de uma amostra probabilística, tendo sido os participantes selecionados por conveniência. Não obstante, buscou incluir profissionais do ensino que atuam em instituição pública e privada com diferentes aspectos sociodemográficos, faixa etária, tempo de atuação, escolaridades e níveis socioeconômicos.

Espera-se que os resultados advindos desta pesquisa venham contribuir para um melhor entendimento acerca das reações adversas do estresse percebido nos

professores universitários e suas consequências na qualidade de vida. Assim como, contribuição para estudos futuros que envolvam esta temática. Não obstante, por se tratar de um tema da atualidade, tem-se um longo percurso de pesquisa acerca do estresse percebido, bem como as razões que levam seu surgimento, afim de, poder desenvolver estratégias de enfrentamento por parte dos profissionais e gestores.

## REFERÊNCIAS

- ARCOVERDE, M.S.S. **Assistência domiciliária e hospitalar: percepção de pessoas idosas sobre espiritualidade e qualidade de vida.** 2014. 142f. (Tese de Doutorado). Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica do Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul/DINTER, Rio Grande do Sul, 2014.
- BENMANSOUR, N. Job satisfaction, stress and coping strategies among Moroccan high school teachers. **Mediterranean Journal of Educational Studies**, v. 3, n.1, p. 13-33, 1998.
- CAEIRO, Raúl Miguel Neves. **Stress ocupacional e avaliação de desempenho nos professores: contributos para uma psicodinâmica do trabalho.** 2010. 111f. (Dissertação de Mestrado) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2010.
- CAMELO S. H. H.; ANGERAMI E. L. S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. v.12, n.1. p.14-21, 2004.

CHAN, D. W.; HUI, E. K. P. Burnout and coping among chinese secondary school teachers in Hong Kong. **British Journal of Educational Psychology**, v.65, p.15-25, 1995.

CONTAIFER, Tatiana Rodrigues Corrêa; BACHION, Maria Márcia; YOSHIDA, Thaís; SOUZA, Joaquim Tomé. Estresse em professores universitários da área de saúde. **Revista Gaúcha Enfermagem**. v.24, n.2, p.215-25, 2003.

FLECK, M. P. A.; LIMA, A. F. B. S.; POLANCZYK, C. A.; TRENTINI, C. M.; BAMDEIRA, D.; PATRICK, D. L., et al. **Avaliação de qualidade de vida**: guia para profissionais da saúde. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GAMBOA, Silvio Sánchez; CHAVES, Márcia. A relação universidade e sociedade: a problematização nos projetos articulados de ensino, pesquisa e extensão. **Educação Temática Digital**. v.10, n.1, p.144-167, 2008.

GIANNAKOPOULOS, V.P. et al. Adolescents wellbeing and functioning: relationship with parents subjective general physical and mental health. **Health and Quality of Life Outcomes**, v.7, n.100, 2009. Disponível em: <<http://www.hqlo.com/content/7/1/100>>.

GOMES, A. R.; MONTENEGRO, N.; PEIXOTO, A. M. B. C. PEIXOTO, A.R.B.C. Stress Ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. **Psicologia & Sociedade**; v.22, n.3, p. 587-597, 2010.

LIBÂNEO, José Carlos. A didática e a aprendizagem do pensar e do aprender: a Teoria Histórico-cultural da Atividade e a

contribuição de Vasili Davydov. **Revista Brasileira de Educação**, v.27, p.6-24, 2004.

LIPP, Marilda Emmanuel Novais. **Inventário de Sintomas de stress para adultos**. Campinas: Ed. Casa do Psicólogo, 1998.

\_\_\_\_\_, Marilda Emmanuel Novais (org.) **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. 2º ed. Campinas, SP: Papyrus, 2001.

OMS. **Promoción de la salud**: glosario. Genebra: OMS, 1998.

RIBEIRO, C.G.; COUTINHO, M.P.L. Representações sociais de mulheres vitimadas de violência doméstica na cidade de João Pessoa-PB. **Revista Psicologia e Saúde**, v.3, n.1, p.52-59, 2011.

SOUZA, Melissa Carvalho; GUIMARÃES, Adriana Coutinho Azevedo; ARAUJO, Camila Cruz Ramos. Estresse no trabalho em professores Universitários. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.11, n.35, p.1-8, 2013.

ZANK, Cláudia; SIMIONATO, Margareth Fadanelli. Reforma Curricular do Ensino Médio Politécnico: reflexos no interior da escola, reflexos na docência. In: X ANPED SUL, Florianópolis, outubro de 2014. **Anais...Florianópolis**: Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação – ANPED, 2014, p.16.