

## Artigo

# Estresse ocupacional e qualidade de vida no trabalho docente

## Occupational stress and quality of life in teaching work

## Estrés laboral y calidad de vida en el trabajo docente

Júlio César Pinto de Souza<sup>1</sup>  
Jullianne Souza Cintra<sup>2</sup>

### Resumo

O estresse ocupacional é fruto da relação entre o indivíduo e seu ambiente de trabalho, que tem influência negativa na sua produtividade e qualidade de vida. O professor e seu ambiente laboral tem sido alvo de muitos estudos na busca da compreensão das problemáticas que a docência pode acarretar na vida laboral, pessoal e social do docente. O objetivo deste trabalho foi analisar a influência do estresse ocupacional na qualidade de vida no trabalho docente. Este trabalho resultou de uma pesquisa com abordagem quantitativa, caráter descritivo e de campo. Foram utilizados como instrumentos de pesquisa o Inventário de Sintomas de Stress para adultos (ISSL) e o instrumento de avaliação de qualidade de vida WHOQOL-bref. A análise dos dados foi através da análise com estratégia estatístico – descritiva. Com base na pesquisa verificou-se que 64% dos participantes não apresentaram estresse, 28% dos participantes apresentaram-se na fase de resistência e 8% apresentaram-se na fase de exaustão, de modo a influenciar na qualidade de vida do trabalhador. Faz-se necessário uma atenção maior a qualidade de vida, onde houve uma quantidade considerável dos itens “regular” e “necessita melhorar” dos quatro domínios do instrumento. Os resultados mostraram que as fases de resistência e de exaustão não apresentaram níveis de estresse relevante para considerar o estresse preocupante, porém, embora o estresse não esteja presente na maioria dos professores, a qualidade de vida não se mostrou tão satisfatória assim.

### Abstract

Occupational stress is the result of the relationship between individual and the work environment, which has negative influence on the productivity and quality of life of the human being. The teacher in his work environment has been the object of many studies in the search of understanding the problems that teaching can bring to the teacher's work, personal and social life. The objective of this work was analyze the influence of occupational stress on quality of life of teaching work. This work is a result of a quantitative survey which sought to quantify the responses of participants obtaining statistical, descriptive and field data. The following were used as research tools the Inventory of stress symptoms for adults (ISSL) and the quality of life assessment WHOQOL-bref. The analysis of the data was through the descriptive statistical strategic analysis. Based on the survey it was found that 64% of the participants did not present strees, 28% presented themselves in the resistance phase

<sup>1</sup> Mestre em psicologia pela Universidade Federal do Amazonas. Professor do Centro Universitário FAMETRO (CeUni FAMETRO), Manaus/AM - Brasil. ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3622-1393>. E-mail: [cmte01@yahoo.com.br](mailto:cmte01@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Graduada em psicologia pelo Centro Universitário FAMETRO (CeUni FAMETRO), Manaus/AM - Brasil ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2496-3122>. E-mail: [jullianecintra@hotmail.com](mailto:jullianecintra@hotmail.com)



and 8% in the exhaustion phase, in order to influence the quality of life of the worker. More attention is needed on the issue of quality of life, where there has been a considerable amount of “regular” and “need to improve” items from the four domains of the instrument. The results showed that the stages of resistance and exhaustion did not show relevant levels of stress to consider the stress of concern, however, although stress is not present in most teachers, the quality of life was not satisfactory.

## Resumen

El estrés laboral es el resultado de la relación entre el individuo y su entorno laboral, lo que influye negativamente en su productividad y calidad de vida. El docente y su entorno laboral han sido objeto de numerosos estudios en la búsqueda de comprender los problemas que la enseñanza puede ocasionar en la vida laboral, personal y social del docente. El objetivo de este trabajo fue analizar la influencia del estrés laboral en la calidad de vida en el trabajo docente. Este trabajo resultó de una investigación con enfoque cuantitativo, descriptivo y de carácter de campo. Como instrumentos de investigación se utilizaron el Inventario de Síntomas de Estrés para adultos (ISSL) y el instrumento de evaluación de la calidad de vida WHOQOL-bref. El análisis de los datos se realizó mediante una estrategia estadística – descriptiva. Con base en la investigación se encontró que el 64% de los participantes no estaban estresados, el 28% de los participantes se encontraban en la fase de resistencia y el 8% en la fase de agotamiento, con el fin de influir en la calidad de vida del trabajador. Es necesario prestar mayor atención a la calidad de vida, donde hubo un número considerable de ítems “regulares” y “necesita mejorar” en los cuatro dominios del instrumento. Los resultados mostraron que las fases de resistencia y agotamiento no presentaron niveles de estrés relevantes para considerarlo preocupante, sin embargo, aunque el estrés no está presente en la mayoría de los docentes, la calidad de vida no fue tan satisfactoria.

**Palavras-chave:** Estresse ocupacional, Qualidade de vida, Docentes.

**Keywords:** Occupational stress, Quality of life, Teachers.

**Palabras clave:** Estrés laboral, Calidad de vida, Docentes

## Introdução

O ambiente de trabalho contemporâneo vem sofrendo diversas transformações, desde o modelo das organizações, até a busca por profissionais qualificados o suficiente para que possam suprir as necessidades de uma organização. Diante desse cenário, as exigências impostas acarretam consequências aos indivíduos nessa busca insaciável por novas competências e habilidades. A partir dessa perspectiva, essas exigências laborais podem prejudicar a qualidade de vida dos profissionais e sua motivação, e por vezes, desencadear o estresse. Pereira (2010) ressalta que o estresse tem sido considerado como um problema generalizado, que tem afetado os trabalhadores, a organização e a sociedade como um todo, porém, o estresse pode ser minimizado ou evitado, através de ações no ambiente ocupacional.

Inúmeros trabalhos mostram que ser professor está entre as profissões mais estressantes da atualidade, a rotina dos docentes é complexa por inúmeros motivos, segundo Legal *et al.* (2005) o cotidiano dos docentes é marcado por uma série de atividades diárias que envolvem questões burocráticas, atualização de conhecimento e um contato ostensivo com os

discentes, alterações de humor na relação professor-aluno, sobrecarga de atividades, a pressão, normas e regras institucional e novos métodos de aprendizagem, são algumas das atividades que compõe o dia-a-dia do professor.

O trabalho docente e seus respectivos aspectos tem se tornado alvo de inúmeras pesquisas, bem como a busca pela compreensão dessa profissão e suas problemáticas, que tem forte influência na vida pessoal desse profissional. Carayon, Smith e Haims (1999 *apud* Murta; Trocolli, 2004) esclarece que os estressores ocupacionais estão frequentemente ligados à organização do trabalho, dentre eles estão à organização no trabalho, como pressão para produtividade, condições desfavoráveis à segurança no trabalho, indisponibilidade de treinamento e orientação, ciclos trabalho-descanso incoerentes com limites biológicos.

Tratando-se sobre o estresse ocupacional e a qualidade de vida, inúmeros estudos mostram que se faz necessário um equilíbrio entre o bem-estar e a vida pessoal do docente, pois a forma que o individuo percebe sua vida laboral pode afetar sua vida no trabalho, pessoal e social. “O estresse no trabalho tem se tornado (e cada vez mais) uma séria carga para a saúde e para a economia dos países desenvolvidos e em desenvolvimento.” (Areias; Comandule, 2006, p.187).

Para nortear o trabalho de investigação foi estabelecido como objetivo geral analisar a influência do estresse ocupacional na qualidade de vida no trabalho docente. Para alcançar o objetivo geral estabeleceram-se como objetivos específicos: a. Identificar o nível do estresse dos docentes b. Identificar o nível da qualidade de vida desses docentes e c. Correlacionar o estresse com o nível da qualidade de vida.

Esta investigação tem como contribuição para a psicologia a apresentação da atuação do psicólogo no âmbito organizacional/escolar, pois o homem enquanto trabalhador necessita de meios que lhe possibilitem ter qualidade de vida no trabalho e desenvolver um serviço de qualidade e produtivo. O ambiente de trabalho saudável propicia o desenvolvimento de habilidades e gera motivação nesses profissionais.

Quanto às contribuições desta pesquisa para a instituição pode-se dizer que será apresentado um panorama da saúde mental do professor que é a base da instituição, ou seja, se os professores estiverem com a saúde mental debilitada, não produzirá o necessário para a instituição. Com essa visualização, os diretores e gestores poderão criar meios para mitigar os riscos existentes no ambiente de trabalho e oferecer condições para que o profissional desenvolva um trabalho de qualidade para os alunos e para a instituição.

No que tange as contribuições para a academia verifica-se que a apresentação de novos conhecimentos produzirá condições para o desenvolvimento de novos trabalhos ligados ao tema, além da utilização deste trabalho para fonte de consulta e estudo sobre o assunto. Importante ainda frisar que o conhecimento amplo a respeito do tema, contribui para o desenvolvimento de técnicas e métodos voltados para lidar com o estresse existente em ambiente de trabalho dos docentes, bem como alertar os próprios docentes quanto aos sintomas do estresse laboral, a fim de prevenir o agravamento do estresse que pode levar ao afastamento do serviço e desencadear de outros problemas de saúde.

### *Percurso Metodológico*

A pesquisa é de abordagem quantitativa, caráter descritivo e de campo. Optou-se para a realização da pesquisa a abordagem quantitativa que buscou quantificar as respostas obtidas dos participantes e por meio deste obtendo dados estatísticos. Para Dalfovo *et al.* (2008) o estudo quantitativo guia-se de forma em que o pesquisador usa referências estruturadas, por meio da quantificação, coleta de informações, conduzindo um resultado com poucas chances de distorções.

A pesquisa é de caráter descritivo e os dados serão analisados sem interferência do pesquisador nos resultados. Para Diehl (2004) citado por Dalfovo *et al.* (2008) o caráter descritivo da pesquisa busca explicar certo grau de relação e como operam por meio de técnicas estatísticas.

A pesquisa realizada foi conduzida em uma escola, sendo assim de campo, pois, de acordo com Spink (2003) a pesquisa de campo é feita através de lugares fora do laboratório ou sala de entrevista. O pesquisador vai a campo para coletar dados que depois serão analisados através de métodos para coleta e análise.

Como instrumentos foram utilizados o questionário de qualidade de vida o WHOQOL-bref e o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL). Segundo Fleck *et al.* (2000) o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde desenvolveu a versão abreviada do WHOQOL-100, o WHOQOL-bref. Este instrumento consta de 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

No que tange ao ISSL, buscou levantar a fase de estresse que os participantes se encontravam. Este teste avaliou se existia algum sintoma de estresse ou se os indivíduos estavam propensos a desenvolver o estresse. O ISSL visa identificar de modo rápido e objetivo a sintomatologia do indivíduo, se possui sintomas de stress, o tipo de sintoma existente e fase a qual o stress se encontra (Lipp *et al.*, 1994).

O primeiro passo desta pesquisa foi a realização do contato com a diretora da escola, para falar a respeito da pesquisa e se a mesma poderia ser realizada no local. Após a confirmação da escola, a coleta de dados foi realizada a partir da aprovação do Comitê de Ética de Pesquisa. Ao iniciar a pesquisa de campo foi feito o contato com os professores da escola, de modo a sensibilizá-los a participar da pesquisa, e após uma explanação a respeito da pesquisa, juntamente com aqueles que aceitaram participar, foi estabelecido uma data para aplicação dos testes. A aplicação dos testes foi feita na instalação da escola e foi realizada de forma coletiva, no período de março a maio de 2020. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A análise dos dados foi através da estratégia estatístico–descritiva que, de acordo com Guedes *et al.* (2005) preocupa-se em descrever os dados, com o objetivo de sintetizar uma série de valores de uma mesma natureza, permitindo uma visão global da variação desses valores, organizando e descrevendo os dados de três maneiras: por meio de tabelas, gráficos e medidas descritivas.

A população da pesquisa foi de 15 participantes, sendo o número total de docentes que atendiam as características exigidas nesta pesquisa e que se

enquadravam nos critérios de inclusão. A amostragem desta pesquisa foi por conveniência, visto que o pesquisador selecionou a amostra para o estudo com aqueles indivíduos que se mostraram mais acessíveis, colaborativos ou disponíveis para participar do processo (Freitag, 2018). A amostra da pesquisa foi de 14 professores. Os critérios de inclusão estabelecidos para a participação na pesquisa foram ser professor da escola e aceitar participar da pesquisa.

Para a realização desta pesquisa foram respeitadas todas as normas da Resolução N° 466 de 2012 e Norma Operacional 01 de 2013 do Conselho Nacional de Saúde, que aborda as questões éticas de pesquisas com seres humanos. Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética conforme o parecer de aprovação número 3.822.248.

## Desenvolvimento

De modo a identificar o nível do estresse e qualidade de vida dos docentes, foram aplicados o Inventário de sintomas de stress para adultos (ISSL) e o instrumento Whoqol-bref, após o feito, a fim de apresentar os resultados foram elaboradas as tabelas a seguir, e em sequência a discussão dos resultados obtidos serão explanados por tópicos juntamente com estudos realizados por outros autores.

### *Fases do estresse*

Tabela 1. Inventário de sintomas de stress para adultos (ISSL)

ISSL	FREQUÊNCIA	%
<b>Alerta</b>	0	0
<b>Resistência</b>	4	28
<b>Quase exaustão</b>	0	0
<b>Exaustão</b>	1	8
<b>Não apresentaram estresse</b>	9	64
<b>TOTAL</b>	14	100

Fonte: Próprios autores

O estresse ocupacional foi avaliado a partir do ISSL por meio do qual verificou-se que 64% dos participantes não apresentaram estresse, 28% dos participantes apresentaram-se na fase de resistência e 8% encontravam-se na fase de exaustão.

Ao verificar os resultados do inventário, constatou-se que 28% dos docentes participantes encaixaram-se na fase de resistência que segundo Silva e Martinez (2005) é a fase em que o sujeito utiliza de sua energia para ter equilíbrio frente a uma situação de tensão. Com isso, os sintomas de estresse diminuem, dando a sensação de melhora. Na busca de um equilíbrio, o docente irá manifestar um desgaste, e esse desgaste resultará em sintomas que influenciarão na sua atividade laboral, de modo a deixá-lo desanimado, irritado, não realizando suas atividades com êxito, fazendo com que sua situação possa agravar, com prejuízos laborais e saúde. Martins e Zafaneli

(2006) apresentam alguns sintomas que podem surgir na fase de resistência, desânimo, tontura, irritabilidade excessiva, desejo sexual diminuído, portanto, se o indivíduo eliminar o agente estressor, retorna a homeostase isento de graves prejuízos a saúde, caso contrário, entrará na fase de exaustão, sendo considerada prejudicial à saúde. A sensação de desgaste generalizado, sem uma causa aparente e problemas com a memória acontecem nesse estágio, porém, na maioria das vezes não é identificado pelo indivíduo (Silva; Martinez, 2005).

Nos resultados verificou-se que 8% dos participantes encontram-se na fase de exaustão o que, de acordo com Martins (2007), é considerada por inúmeros autores a fase mais negativa do estresse. O estresse nessa fase é patológico e se dá quando os estímulos estressores têm maior durabilidade de tempo e outros estressores acabam por influenciar, resultando na evolução do estresse. Os sintomas presentes na fase de exaustão são: dificuldades sexuais, insônia, náuseas, tiques, tontura frequente, impossibilidade de trabalhar, pesadelos, sensação de incompetência em todas as áreas, vontade de fugir de tudo, apatia, depressão ou raiva prolongada, cansaço excessivo, pensar/falar constantemente em um só assunto, irritabilidade sem causa aparente, angustia/ansiedade diária, hipersensibilidade emotiva, perda do senso de humor.

Os prejuízos ocasionados na atividade laboral do professor em decorrência do estresse na fase de exaustão podem ser expressos pela apatia e sensação de incompetência. Tais fatores podem interferir na vida do docente, fazendo com que ele se sinta despreparado, desmotivado para lecionar, se sentindo impossibilitado a exercer sua profissão, dessa maneira, não exercendo com competência por apresentar cansaço excessivo, raiva e entre outros fatores, culminando o surgimento do absenteísmo. Goulart Junior e Lipp (2008) complementam que na fase de exaustão existirá um aumento das estruturas linfáticas, exaustão psicológica, depressão, manifestando a exaustão física, fazendo com que o indivíduo desenvolva doenças.

Em um estudo realizado por Canova e Porto (2010) apresentou dados importantes acerca do tema. A partir da pesquisa pôde ser observada a influência que os valores organizacionais interferem diretamente na possibilidade de os professores terem estresse. O fator primordial para que haja estresse nos professores da universidade onde foi realizada a pesquisa está ligado aos conflitos entre os valores pessoais, ou seja, dos professores, e os valores organizacionais, de modo a não haver convergência entre os princípios, gerando atrito e conseqüentemente estresse.

A partir desses dados pode-se comparar que os fatores desencadeantes de estresse em tal universidade, não são isolados em si, podem, portanto, estar presentes em outros ambientes escolares, porém, nem sempre serão a causa primária de estresse entre os professores, considerando que existem outros aspectos estressores no ambiente laboral do docente.

### *WHOQOL – BREF*

Este instrumento tem como finalidade levantar dados sobre a qualidade de vida no trabalho. A seguir serão apresentados os resultados obtidos por meio deste instrumento, o qual é composto por 24 facetas, dividido por quatro domínios, sendo eles: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

## Domínio Físico

Tabela 2. Domínio físico

Domínio físico	Frequência	%
Muito boa	0	0
Boa	3	21
Regular	7	50
Necessita melhorar	4	29
Total	14	100

Fonte: Próprios autores

Quanto ao domínio físico, 21% dos participantes encaixaram-se na classificação “boa”, outros 29% em “necessita melhorar”, em “regular” 50%, e em relação a “muito boa” corresponderam 0%. A partir da faceta de domínio físico são avaliadas questões referentes à percepção dos candidatos no que diz respeito aos aspectos, como: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou tratamentos, e capacidade de trabalho. Analisando os resultados verificou-se que a qualidade de vida está diretamente ligada aos domínios físico e psicológico, de forma a contribuir para o equilíbrio nesses dois aspectos, pois de acordo com Sadir, Bignotto e Lipp (2010) a qualidade de vida é considerada um estado de bem-estar físico, mental e social, não sendo considerada somente a ausência de doenças.

Quanto aos problemas físicos, no caso dos professores pode-se levantar a questão da voz. Penteado e Souza Neto (2019) alertam para a importância do cuidado dos professores com a voz, pois pode acarretar em prejuízos à atuação do professor. As limitações vocais entram nas questões de dor e desconforto relacionados ao domínio físico ao qual o teste avalia, com isso, fica evidente que uma das formas de adoecimento do professor está ligada aos problemas vocais que interferem na qualidade de vida.

Grillo e Penteado (2005) ressaltam que muito contribuem as pesquisas relacionadas à saúde vocal e sua influência na qualidade de vida do docente, tornando-se possível fazer a compreensão dos indivíduos partindo de suas experiências subjetivas, percepção e satisfação quanto à saúde e existência, considerando aspectos relacionais, culturais, sociais, do trabalho que tem influência na produção vocal em espaço e relações sociais relacionadas à vida cotidiana.

Em um estudo realizado por Oliveira, Pereira e Lima (2017) os adoecimentos psicossomáticos tem um alto índice, destacando alterações do sono, insônia, enxaqueca, alterações da pressão, alterações da glicose, taquicardia, estresse, crises gástricas, ansiedade, estados depressivos, crises hipertensivas, labirintite, gripes e resfriados constantes (ocasionados pela baixa imunidade), diabetes, distúrbios hormonais, problemas dermatológicos, cistite, diarreia e dispneia, compreendendo assim a influência sobre a vida do sujeito, onde existe a relação do físico e psicológico e a influencia um sobre o outro. Os autores ainda destacam o cansaço (fadiga e indisposição), prejuízo vocal, as afecções osteomusculares (dor nas costas, dor nos membros inferiores e superiores) e cefaleia (dor de cabeça), como problemáticas que demonstram consequências relacionadas às condições e processos de trabalho, que são confirmadas pelos docentes, justificadas pelo excesso de horas de trabalho em

pé ou sentado, excesso de atividades e condições ambientais e laborais em geral.

### *Domínio psicológico*

Tabela 3. Domínio psicológico

<b>Domínio psicológico</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Muito boa	0	0
Boa	6	43
Regular	7	50
Necessita melhorar	1	7
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Fonte: Próprios autores

No que diz respeito ao domínio psicológico, verificou-se que 43% dos participantes encontram-se com a classificação “boa”, 50% dos participantes apresentaram uma classificação “regular” e 7% apresentaram a necessidade de melhorar. O domínio psicológico é importante devido à atuação dos professores que sofrem constantemente com estímulos estressores no âmbito escolar. Desse modo, Gasparini, Barreto e Assunção (2005) dizem que as condições laborais as quais os docentes se dispõem de suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para cumprir objetivos da produção escolar, pode ocasionar sobre-esforço ou hipersolicitação de suas funções psicofisiológicas, e se não reparados, são desencadeados sintomas clínicos que justificariam os índices de afastamento por transtornos mentais.

No entanto, para Cruz *et al.* (2010) ocupando um local importante no processo social e produtivo, muitos docentes que atuam na profissão apresentam sinais de adoecimento físico e psicológico. Acentuando o desgaste profissional tem uma maior predisposição aos transtornos psicossociais e aos agravos na condição física, dentre eles estão os transtornos psicossociais do trabalho, neuroses do trabalho, fadiga psicológica, estresse e a síndrome de *burnout*. De acordo com Araújo (2009 *apud* Silva *et al.*, 2017), *burnout* é um termo que é definido como exaustão, na tradução literal da palavra é entendida como combustão. Essa combustão trata-se de um esgotamento profissional advindo da própria atuação de professor (Brum *et al.*, 2012 *apud* Silva *et al.*, 2017).

Para Freire (2014) o trabalho atribui diversos significados e mudanças à vida humana, indo além de sua função social, assim como a função psíquica de cada indivíduo, de modo que a representatividade atribuída possui a capacidade de influenciar na vida do indivíduo. No entanto, ainda que o trabalhador busque a harmonização do equilíbrio psíquico e bom desempenho organizacional, os efeitos do estresse, juntamente com os estímulos estressores e sofrimento psíquico, irão promover diversas consequências negativas na relação trabalho/sujeito (Freire, 2014).

### *Domínio Relações sociais*

Tabela 4. Relações sociais



Relações sociais	Frequência	%
Muito boa	0	0
Boa	6	43
Regular	6	43
Necessita melhorar	2	14
Total	14	100

Fonte: Próprios autores

Quanto aos escores de relações sociais, houve um equilíbrio entre a classificação “boa” e “regular”, onde ambos apresentaram 43%. Outros 14% dos participantes encontraram-se na classificação de “necessita melhorar”. Houve a mesma porcentagem de 43% para os escores boa e regular, podendo considerar que tais docentes que se encaixaram no escore “boa” podem apresentar boas relações sociais. Pode destacar-se o fato de eles estabelecerem uma boa comunicação e relação com os alunos, gestores da escola, com os outros docentes, com isso pode tornar-se favorável para uma melhoria no ambiente escolar. Além disso, outro fator que pode ser considerado importante para as relações sociais é o apoio social, que segundo Cobb (1976 *apud* Macedo, 2012) o apoio social é definido como um conjunto de informações que mostram tal importância do sujeito para sua rede de obrigações. Havendo uma relação entre apoio social e comportamentos provedores de saúde, contribuindo ainda para a autoestima do indivíduo (Stroebe; Stroebe, 1995 *apud* Macedo, 2012).

Em contrapartida, o escore regular apresentou um nível de 43%, que por sua vez, pode ser um fator prejudicial no processo de relações com os demais, apresentando essa falta de equilíbrio no domínio onde quase a metade se encaixa no escore regular. Faz-se necessário também uma atenção maior a tais fatores, considerando que os impactos negativos podem surgir na vida pessoal e profissional do docente. A relação com os colegas e gestor do trabalho é importante para o docente, pois, está associado ao suporte no ambiente de trabalho. Boy e Duarte (2014) apresentam em seu estudo realizado com professores o que esses docentes entendem sobre o trabalho coletivo, onde é possível a realização de troca de experiências, saberes e situações as quais decorrem nas atividades cotidianas, como troca de ideias, discussão conjunta a respeito do planejamento, dos métodos de ensino adotados, dos projetos da escola. “O apoio social no ambiente escolar parece tornar as condições de ambientes mais favoráveis ao trabalho, devendo ser promovido” (Pereira *et al.*, 2014, p.118).

A interface trabalho-família apresentada por Camelo e Angerami (2008) corresponde sobre os conflitos nas exigências do trabalho e do lar, onde o indivíduo possui longas jornadas de trabalho e por fim, fica distante de seus familiares, onde se torna alienado, irritado e estressado. Alguns conflitos são destacados como estressores no trabalho ou lar, como ausência de vida social em virtude de horas de trabalho extremamente longas, remuneração insuficiente para cobrir os gastos pessoais ou para satisfazer o estilo de vida desejado.

Segundo Barata (2014) o trabalho pode ser considerado um elemento importante na vida e saúde dos seres humanos, da forma que o trabalho pode atribuir inúmeros benefícios, propiciando impactos positivos sobre as perspectivas das pessoas. Em contraposição, pode ser fator gerador de

estresse, por situações vividas pelo indivíduo. Pronk (2005) citado por Barata (2014) diz que os efeitos positivos ou negativos do trabalho têm associação ao domínio familiar do trabalhador, bem como experiências vivenciadas com a família podem afetar positivamente ou negativamente o trabalho.

### *Domínio meio ambiente*

Tabela 5. Meio ambiente

<b>Meio ambiente</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Muito boa	0	0
Boa	1	7
Regular	9	64
Necessita melhorar	4	29
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Fonte: Próprios autores

No domínio meio ambiente observou-se que 64% dos participantes foram classificados com escore “regular”, 29% classificados com escore “necessita melhorar” e 7% dos participantes foram classificados com o escore “boa”. Neste domínio os maiores índices apresentados foram em regular e necessita melhorar, com isso pode-se considerar as condições físicas do ambiente laboral, como ruídos, clima, poluição, aspectos esses que são avaliados neste domínio, que por sua vez tem influencia na atividade laboral e qualidade de vida do docente. Segundo Pereira *et al.* (2014) aspectos como ambientes ruidosos, carga horária excessiva, grande número de alunos, tem grande relação com a alteração da voz e baixa qualidade de vida dos docentes. O autor acrescenta ainda que essas tais características de más condições laborais expõem os professores a fatores estressores, e que com sua persistência podem levar a síndrome de *burnout*.

Both *et al.* (2010) afirma que questões que estão relacionadas ao estilo de vida, como: boa alimentação, ser ativo fisicamente, demonstrar comportamentos preventivos de saúde, cultivar bons relacionamentos, contribuem para o bem-estar na vida do indivíduo. Entretanto, o autor comenta que é necessário também ter um estresse que estimule o sujeito a realizar suas atividades diárias, visto que pode contribuir de forma significativa para o bem-estar do indivíduo.

Segundo Camelo e Angerami (2008) para a Organização Internacional do Trabalho (OIT) os riscos psicossociais no trabalho estão relacionados com o trabalho, seu ambiente, satisfação no trabalho e as condições de sua organização, e em outro cenário, com as capacidades do trabalhador, suas necessidades, sua cultura e sua situação pessoal fora do trabalho, podendo influenciar na saúde e rendimento do trabalhador.

As condições do trabalho e os aspectos que compõem o ambiente podem interferir no corpo do trabalhador e gerar doenças, de modo intenso ou com concentrações elevadas, considerando que, na organização do trabalho possui divisão de tarefas e pessoas, nas relações de pessoas encontram-se as relações humanas juntamente com a execução do trabalho, tornando-se danosa quando tem alteração no funcionamento mental do colaborador, ocasionando sofrimento e doenças mentais (Alves *et al.*, 2009).

## Considerações finais

Embora fosse esperada uma quantidade maior de participantes com estresse, isso não pôde ser verificado. Pelo contrário, houve um número considerável de docentes sem estresse. No entanto, o estresse está diretamente ligado à qualidade de vida do indivíduo, obtendo influência nos aspectos físicos, psicológicos, nas suas relações sociais e relação com o meio ambiente, podendo ocasionar um desequilíbrio nesses fatores, não influenciando somente na vida laboral, porém, na vida pessoal do indivíduo também.

Entende-se que se faz necessário compreender cada vez mais o estresse ocupacional, suas fases, influências e manifestações, fatores que propiciam desordem física, mental e emocional na vida do trabalhador, que por sua vez, acaba por prejudicar a vida laboral e sua qualidade de vida, considerando que o trabalho se constitui em uma fase da vida do ser humano, dando sentido e significando a mesma.

No entanto, compreende-se que se torna de suma importância os estudos acerca dessa temática na área, tendo em vista que o estresse ocupacional vem se tornando cada vez mais comum na vida do ser humano. Fazem-se necessário ampliar o conhecimento e estudo acerca das causas do estresse e os fatores que podem ser considerados estressores para que possam ser feitas intervenções com o objetivo de evitar, reduzir e prevenir o estresse e suas consequências no ambiente de trabalho e vida dos trabalhadores, visando diminuir os problemas dos professores e melhorando sua qualidade de vida.

No que diz respeito à realização deste trabalho, a gestão da escola e os docentes que se dispuseram a participar da pesquisa foram muito solícitos, colaborando para que a pesquisa de campo fosse realizada com êxito. Não houve dificuldades na busca de materiais para embasamento, pois há muitas pesquisas desenvolvidas na temática.

## Referências

ALVES, Liliana Amorim *et al.* Alterações da saúde e a voz do professor, uma questão de saúde do trabalhador. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 4, ago. 2009.

AREIAS, Maria Elenice Quelho; COMANDULE, Alexandre Quelho. Qualidade de vida, estresse no trabalho e síndrome de burnout. **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: IPES Editorial, p. 183-202, 2006.

BARATA, Ana Carolina Moreira dos Santos. **A interface do conflito trabalho-família - família-trabalho e a Síndrome de Burnout**. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2014.

BOTH, J. *et al.* Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. **Motricidade**, Vila Real, v. 6, n. 3, p. 39-51, set. 2010.



BOY, Lídia Campos Gomes; DUARTE, Adriana Maria Cancellata. A dimensão coletiva do trabalho docente: uma experiência em duas escolas municipais de Belo Horizonte. **Educação em revista**, Belo Horizonte, v. 30, n. 4, p. 81-104, dez. 2014.

CAMELO, Silvia Helena Henriques; ANGERAMI, Emília Luigia Saporiti. Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura. **Ciência, Cuidado e Saúde**, Ribeirão Preto, v. 7, n. 2, p. 234-240, abr./jun. 2008.

CANOVA, Karla Rejane; PORTO, Juliana Barreiros. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **Revista de Administração Mackenzie (Online)**, São Paulo, v. 11, n. 5, p. 4-31, oct. 2010.

CRUZ, Roberto Moraes *et al.* Saúde docente, condições e carga de trabalho. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)**, Santa Catarina, n. 4, p. 147-160, jul. 2010.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista interdisciplinar científica aplicada**, Blumenau, v. 2, n. 3, p. 1-13, mar. 2008.

FLECK, Marcelo *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, São Paulo, v. 34, p. 178-183, abr. 2000.

FREIRE, Roberta da Silva. **Fator stress: o trabalho como sofrimento psíquico nas organizações**. 2014. Dissertação (Administração Pública), Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, 2014.

FREITAG, Raquel Meister Ko. Amostras sociolinguísticas: probabilísticas ou por conveniência?. **Revista de Estudos da Linguagem**, Sergipe, v. 26, n. 2, p. 667-686, mar. 2018.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005.

GOULART JUNIOR, Edward; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, dez. 2008.

GRILLO, Maria Helena Marotti Martelletti; PENTEADO, Regina Zanella. O impacto da voz na qualidade de vida de professores do ensino fundamental. **Pró-Fono Revista de Atualização Científica**, Barueri, v. 17, n. 3, p. 311-320, dez. 2005.

GUEDES, Terezinha Aparecida; MARTINS, Ana Beatriz Tozzo; ACORSI, Clédina Regina Lonardan *et al.* Estatística descritiva. **Projeto de ensino aprender fazendo estatística**, Universidade Estadual de Maringá, p. 1-49, 2005.

LEGAL, E. J.; VERNIDELLI, M. A.; VERDINELLI, M.E.P. Sintomas de burnout e estresse ocupacional em professores uni-versitários de um curso de psicologia. **Anais do V Colóquio Internacional sobre Gestão Universitária na América do Sul**. Mar del Plata. 2005.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; HOYOS GUEVARA, Arnoldo J. de. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress (ISS). **Estudos de psicologia**, Campinas, v. 11, n. 3, p. 43-49, jan.1994.

MACEDO, Ermelinda. Domínio Relações Sociais da Qualidade de Vida: Um Foco de Intervenção em Pessoas com Doenças do Humor. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 7, p. 19-24, jun. 2012.

MARTINS, A.M.M.S.; ZAFANELI, C. Professor universitário: aprendendo a lidar com o estresse. **EDUCERE - Revista da Educação**, Umuarama, v. 6, n.1, p. 61-65, jan./jun., 2006.

MARTINS, Maria das Graças Teles. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, Lisboa, n. 10, p. 109-128, 2007.

MURTA, Sheila Giardini; TROCCOLI, Bartholomeu Torres. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 20, n. 1, p. 39-47, abr. 2004.

OLIVEIRA, Amanda da Silva Dias; PEREIRA, Maristela de Souza; LIMA, Luana Mundim de. Trabalho, produtividade e adoecimento dos docentes nas universidades públicas brasileiras. **Psicologia Escolar e Educacional**, Maringá, v. 21, n. 3, p. 609-619, dez. 2017.

PENTEADO, Regina Zanella; SOUZA NETO, Samuel de. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 135-153, 2019.

PEREIRA, Érico Felden *et al.* Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de educação básica. **Cadernos de saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 113-119, jun. 2014.

PEREIRA, Luciano Zille; ZILLE, Giancarlo Pereira. O estresse no trabalho uma análise teórica de seus conceitos e suas inter relações. **Gestão e Sociedade**, Minas Gerais, v. 4, n. 7, p. 414-434, jan./abr. 2010.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis

peçoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p. 73-81, abr. 2010.

SILVA, Eliana Aparecida Torrezan da; MARTINEZ, Alessandra. Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo. **Estudos de psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 22, n. 1, p. 53-61, mar. 2005.

SILVA, Cristiane Gomes da *et al.* Influência da profissão docente na qualidade de vida de professores da educação básica no Brasil. **Educación Física y Deportes, Revista Digital**, Buenos Aires, ano 22, n. 233, out. 2017.

SPINK, Peter Kevin. Pesquisa de campo em psicologia social: uma perspectiva pós-construcionista. **Psicologia Social**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 18-42, dez. 2003.

Enviado em: 19/12/2020 | Aprovado em: 08/06/2022

