

## **Avaliação de sintomas de estresse em professores universitários: qualidade de vida no fazer docente**

Helena de Ornellas Sivieri Pereira

*Instituto de Educação, Letras, Artes, Ciências Humanas e Sociais da Universidade Federal do Triângulo Mineiro,  
Uberaba, MG, Brasil*

*helena.sivieri@gmail.com*

Marcela Cunha do Amaral

*Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, SP, Brasil*

*mamaresia@hotmail.com*

Fabio Scorsolini-Comin

*Instituto de Educação, Letras, Artes, Ciências Humanas e Sociais da Universidade Federal do Triângulo Mineiro,  
Uberaba, MG, Brasil*

*scorsolini@psicologia.uftm.edu.br*



Educação: teoria e prática, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1981-8106

Está licenciada sob [Licença Creative Common](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### **Resumo**

O objetivo deste estudo foi avaliar a presença de sintomas de estresse em uma amostra de professores de uma universidade privada do interior do Estado de Minas Gerais. Participaram voluntariamente 147 professores de diferentes cursos das áreas de Humanas, Saúde, Educação, Tecnológica e Veterinária. Foi aplicado individualmente o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Os resultados indicaram que 55,1% dos professores não mostraram sintomas de estresse. Do restante (44,9%), o estresse se apresentou em grau moderado, estando a maioria na fase de resistência. Os sintomas psicológicos apareceram em porcentagem maior que os físicos e, em alguns casos, associados aos físicos. Sugere-se a continuação das investigações que identifiquem os estressores no trabalho docente em nível superior, com a

perspectiva de elaborar programas para a diminuição desses sintomas e, conseqüentemente, para a promoção de uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Estresse. Professores universitários. Estresse ocupacional. Qualidade de vida.

## **Evaluation of symptoms of stress in university professors: quality of life in teaching**

### **Abstract**

The aim of this study was to evaluate the presence of stress symptoms in a sample of teachers from a private university in the state of Minas Gerais, Brazil. 147 teachers of different graduate courses in the areas of Humanities, Health, Education, Technology and Veterinary participated voluntarily of this study. The Stress Symptoms Inventory for Adults Lipp (SSI) was applied individually. The results indicated that 55.1% of teachers did not show symptoms of stress. Of the remainder (44.9%), stress is presented in moderate degree, with most in the resistance stage. The psychological symptoms appeared in greater percentage than the physical and in some cases associated with the physical. It is suggested further investigation to identify the stressors in teaching in higher education, with the prospect of developing programs for the alleviation of symptoms and thus promoting a better quality of life.

**Key words:** Stress; Professors. Occupational stress. Quality of life.

### **1. Introdução**

#### ***1.1 O estresse como campo de conhecimento***

A sociedade contemporânea tem exigido do homem uma ampla capacidade de adaptação. Segundo Goulart Junior e Lipp (2008), nesse processo haverá forte necessidade de mobilização de energia física, mental e social para que essa adaptação ocorra. No entanto, pode acontecer acentuada incongruência entre sua capacidade de adaptação em relação à velocidade das transformações, gerando uma situação de conflito e desequilíbrio e instalando-se, assim, as situações de estresse. Para Lipp (1996), todas as mudanças que exigem uma adaptação por

parte do organismo geram certo nível de estresse. Atualmente, este é um dos temas mais investigados no Brasil, tanto nos setores da saúde, da educação e no contexto organizacional. Por uma busca na Base Virtual em Saúde da área de Psicologia, no segundo semestre de 2010, foram encontrados 83.646 registros, entre artigos, livros, capítulos de livros, teses, dissertações e monografias, o que mostra não apenas a difusão da temática como também a sua inserção na ciência psicológica.

### **1.2 Perspectivas sobre o estresse**

Segundo Lipp (1996), as primeiras referências à palavra estresse surgiram no século XIV, designando opressão, desconforto e adversidade. Em 1936, Hans Selye utilizou o termo para denominar uma síndrome produzida por vários agentes nocivos, que denominou “Síndrome Geral de Adaptação”. Esta síndrome se referia ao conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação.

Em 1950, quase todas as publicações realizadas nos Estados Unidos sobre o estresse possuíam embasamento fisiológico. Já em 1970 foi dada importância aos aspectos psicológicos e à sua interação com os fenômenos biológicos. Atualmente, o campo de estudos sobre o estresse preocupa-se não só com os aspectos físicos e psicológicos, mas também com as suas implicações para a qualidade de vida, o que acompanha um movimento iniciado na década de 1970 em torno de uma abordagem da qualidade de vida que envolve diferentes dimensões (COSTA et al., 2008; VASQUES-MENEZES; SORATTO, 2000).

Lipp (1996) define estresse como uma reação do organismo, com

componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz (p. 21).

França (1999) diz que a resposta ao estresse é ativada pelo organismo com o objetivo de mobilizar recursos que possibilitem às pessoas enfrentarem situações que são percebidas como difíceis e que exigem esforço. O estresse pode ser observado em pelo menos duas dimensões: como processo e como estado. Como processo é a tensão diante de uma situação de desafio

por ameaça ou conquista. O estresse como estado é o resultado positivo ou negativo do esforço gerado pela tensão mobilizada pela pessoa (LIPP, 1996).

O quadro sintomatológico de estresse varia de acordo com a fase em que a pessoa se encontra. Segundo Lipp (1996), a *fase de alerta* é considerada a fase positiva do estresse, pois a produção de adrenalina gera energia suficiente para que se preserve a sobrevivência e se alcance uma sensação de plenitude. Na *fase de resistência*, a pessoa tenta lidar com os estressores de modo a manter sua homeostase (equilíbrio interno), mas se os fatores estressantes persistirem, há uma quebra na resistência e o indivíduo passa para a fase de quase exaustão. Nesta fase, inicia-se o processo de adoecimento e os órgãos que possuem uma vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deterioração. Se não houver remoção dos estressores ou o uso de estratégias de enfrentamento, o estresse atinge a *fase de exaustão*, por meio de doenças graves nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras, psoríase, entre outras. A depressão se inicia na fase de quase-exaustão e se prolonga na fase de exaustão (LIPP, 1996).

Meleiro (2002) propõe estratégias para enfrentar de modo sadio o estresse. A primeira e mais importante é identificar o fator estressante para compreender sua essência e seus mecanismos, aumentando a resistência ao estresse. A segunda é, em casos de maior gravidade, procurar a ajuda médica e psicológica. Ela propõe também diversas técnicas antiestresse, mas o benefício de cada uma delas está condicionado ao combate à causa.

Em relação aos sintomas, Lipp (1996) destaca que a reação hormonal, que é parte da reação do estresse, desencadeia modificações físicas e também produz reações em nível emocional. Algumas doenças psicofisiológicas têm o estresse como contribuinte ou desencadeador, como a hipertensão arterial, úlceras gastroduodenais, câncer, psoríase, vitiligo, retração de gengivas, depressão, pânico e surtos psicóticos. É necessário ressaltar que o estresse não é a causa dessas patologias, mas sim uma ação desencadeadora ou agravante da problemática.

As causas do estresse não podem ser definidas somente em função de eventos externos, pois existem elementos psíquicos que podem atuar de modo conjunto ou não a essas fontes externas. Deve-se destacar que os efeitos do estresse são altamente aversivos e prejudiciais,

tanto à saúde física quanto psicológica do indivíduo, estendendo-se ao ambiente no qual ele transita, seja pessoal ou profissional (GUIMARÃES; GRUBITS, 2004; FISCHER et al., 2000). As fontes de estresse, segundo Lipp (1996), seriam variáveis de acordo com os indivíduos e os aspectos histórico-culturais presentes. É nesse sentido que o estresse ocupacional, ou seja, causado por condições ou fatores específicos de determinada profissão ou ocupação, poderá gerar conflitos no ambiente de trabalho. De acordo com Fogaça et al. (2010), o estresse ocupacional é um problema importante e atual porque as taxas de incapacidade temporária, o absentismo e a reforma antecipada no mercado de trabalho são alarmantes.

Segundo Lipp (1996), cada cultura e cada indivíduo possuem diversificadas fontes de estresse, pois em muitas situações é a interpretação que se dá a um evento que o qualifica como um estressor. Nesse sentido, também entendemos o estresse ocupacional, ou seja, o estresse causado por condições ou fatores específicos de determinada profissão ou ocupação. Este tipo de estresse poderá gerar conflitos no ambiente de trabalho como um todo, pois o indivíduo estressado passa a perceber seu ambiente de trabalho, ou as pessoas que ali estão, como ameaças, podendo ocasionar dificuldades de relacionamento. É nesse sentido que se abordou o estresse na profissão docente, notadamente no contexto do ensino superior.

### ***1.3 O estresse na profissão docente***

Segundo Meleiro (2002), o professor hoje é desvalorizado no universo acadêmico, na mídia e na sociedade devido a uma deterioração das condições da formação e da prática profissional do professorado no Brasil. Diversos trabalhos na literatura mundial mostram que ser professor é uma das profissões mais estressantes da atualidade (CARLOTTO; PALAZZO, 2008; DELCOR et al., 2004; GOULART JUNIOR; LIPP, 2008; LIPP, 2002; MORENO-JIMENEZ et al., 2002; REIS et al., 2005).

Esses autores elencam em seus estudos queixas frequentes que constituem fonte de estresse: sala de aula com temperatura elevada, iluminação inadequada e barulho intenso, turmas com um número excessivo de alunos, atividades extraclasse. Ainda nos intervalos das aulas, observa-se certa hostilidade de alguns professores em relação àqueles que se destacam mais entre os alunos, ou mesmo em relação à direção. Outro fator estressante destacado é a

dedicação, notadamente nos finais de semana e nos horários outrora reservados ao lazer, para o planejamento de atividades e correção de provas e trabalhos.

Todos esses fatores estão presentes em qualquer nível da educação formal, seja na educação infantil, no ensino fundamental, ensino médio ou superior. A literatura aponta que a insatisfação e a falta de perspectiva desestimulam os professores que passam a exercer suas atividades como um fardo pesado e sem gratificação pessoal, obtendo como resultado a queda do desempenho, frustração, alteração de humor e consequências físicas e mentais (CARLOTTO; PALAZZO, 2008).

Nunes Sobrinho (2002) ressalta que, no trabalho docente, os pesquisadores começam a observar indícios de incompatibilidade entre os limites pessoais do professor e as demandas da população atendida. Este autor utiliza a expressão "posto de trabalho" do professor para denominar o sistema complexo compartilhado por ele: o ambiente físico e social da instituição escolar, o tipo de gestão, a organização do trabalho pedagógico, as operações de trabalho, a maneira como o professor administra seu tempo, o manejo do comportamento de seus alunos e o controle do processo de ensino e aprendizagem (GOULART JUNIOR; LIPP, 2008).

No ensino superior, abre-se a necessidade de maior participação efetiva deste seguimento na sociedade, havendo expectativas em relação a um alto nível de inovação das instituições de ensino superior, o que depende, sobretudo, da atuação de um dos seus atores mais importantes neste processo – o professor (OLIVEIRA, 2009). Essas instituições, apoiadas em políticas educacionais pertinentes, devem estar se apropriando permanentemente do conhecimento produzido a partir das funções da tríade ensino, pesquisa e extensão.

Nesse sentido, Oliveira (2009) destaca que, na atualidade, muitas são as atribuições impostas ao professor universitário, independente de seu interesse e, muitas vezes, de sua carga horária. Além das atividades de ensino, os docentes devem planejar e desenvolver pesquisas, elaborar e executar projetos de extensão e, como no caso dos docentes da área da saúde, prestar assistência à população em todos os níveis de atenção: primária, secundária e terciária. Além disso, é também chamado a desenvolver atividades administrativas, necessitando de participar de atividades assistenciais, reuniões, além de elaborar relatórios

semestrais e individuais relativos ao seu trabalho e, muitas vezes, cuidar do patrimônio e do material permanente de ensino.

Ainda no contexto do ensino superior, Ghiorzi (2003) aponta para o esvaziamento das relações e ações dos trabalhadores, afirmando que os componentes emocionais e de satisfação no trabalho têm sido substituídos pela necessidade de aumentar as horas de trabalho, o número de pessoas atendidas, a quantidade de publicações, orientações e atividades de extensão, conduzindo esses profissionais a uma situação de esgotamento físico e psíquico.

Para Oliveira (2009), a intensificação do fazer docente pode lhe ocasionar dificuldades em termos de sua saúde, pois, ao ter que arcar com a sobrecarga, vê reduzido seu tempo disponível para estudos individuais ou em grupo, participação em cursos ou outros recursos que possam contribuir para a sua qualificação, favorecer seu desenvolvimento e sua realização profissional e, ainda, contribuir para a redução do estresse ocupacional (ESTEVE, 1999; SCHNETZLER, 2000).

Sendo assim, a hipótese central deste estudo é a de que a maior parte dos professores de uma universidade apresenta algum sintoma de estresse, notadamente aqueles envolvidos em situações de ajuda, apoio emocional e de promoção da saúde.

Apresentado este panorama, o objetivo geral deste estudo foi avaliar a presença de sintomas de estresse em uma amostra de professores de uma universidade privada do interior do Estado de Minas Gerais, correlacionando-os à formação e à atuação profissional dos mesmos.

A meta é contribuir para que as instituições de ensino superior possam estabelecer programas de atenção ao seu quadro docente, desenvolvendo estratégias para a promoção da qualidade de vida neste segmento profissional.

## **2. Método**

### **2.1 Tipo de estudo**

Trata-se de um estudo exploratório e transversal, dentro da abordagem quantitativa de pesquisa.

## **2.2 Participantes**

Participaram voluntariamente do estudo 147 professores do ensino superior, contratados por uma universidade particular do interior do Estado de Minas Gerais, em regime de dedicação integral. Esta universidade possui mais de 60 anos de atuação, com cerca de 42 cursos de graduação presenciais e na modalidade a distância, bem como programas de pós-graduação *lato* e *stricto sensu*. Esses professores estavam alocados em cinco institutos que compunham a estrutura da universidade na época da coleta de dados. A saturação da amostra foi definida por meio dos procedimentos de Krejcie e Morgan (1970).

## **2.3 Instrumento**

O instrumento utilizado foi o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos, de Lipp – ISSL (LIPP; GUEVARA, 1994; LIPP, 2000a). Esta escala vem sendo amplamente empregada em pesquisas e trabalhos clínicos na área de estresse, uma vez que permite um diagnóstico que avalia se a pessoa tem estresse, em qual fase se encontra e se o estresse manifesta-se por meio de sintomatologia na área física ou psicológica (CAMELO; ANGERAMI, 2004; PAFARO, 2002).

O ISSL apresenta um modelo quadrifásico do estresse, baseado, inicialmente, no modelo trifásico de Selye (1983). Segundo Camelo e Angerami (2004), embora tenha identificado três fases (alerta, resistência e exaustão), no decorrer da avaliação do presente instrumento, Lipp ponderou uma nova fase, a de “quase-exaustão” (LIPP, 2000a; 2000b). O ISSL é composto de três quadros que se referem às quatro fases do estresse, sendo que o quadro 2 é utilizado para avaliar as fases 2 e 3 (resistência e quase-exaustão). Os sintomas listados são os típicos de cada fase. No primeiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 3 psicológicos, o respondente assinala com F1 ou P1 os sintomas físicos ou psicológicos que tenha experimentado nas últimas 24 horas. No segundo, composto de 10 sintomas físicos e 5 psicológicos, os sintomas experimentados na última semana devem ser marcados com F2 ou P2. A fase 3 é diagnosticada com base em uma frequência maior de sintomas listados no quadro 2 do inventário. No quadro 3, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, são assinalados com F3 ou P3 os sintomas experimentados no último mês. É importante observar que alguns sintomas que aparecem no



quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3 mas com intensidade diferente. A razão dessa gradação é que a fase de exaustão, coberta no quadro 3, em geral mostra a volta de alguns sintomas da fase, com um maior grau de comprometimento, dada a quebra na resistência. O número de sintomas físicos é maior do que o de sintomas psicológicos e varia de fase a fase porque a resposta de estresse é assim constituída e é por isso que não se pode simplesmente utilizar o número total de sintomas assinalados para se fazer o diagnóstico de estresse, sendo necessário consultar as tabelas de avaliação (LIPP, 2004).

#### ***2.4 Procedimentos para a coleta de dados***

Inicialmente, foi feito o contato com os diretores dos cinco institutos que compunham a Universidade (Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde, Instituto de Humanidades, Instituto de Formação de Professores, Instituto de Ciências Tecnológicas do Ambiente e Instituto de Estudos Avançados em Veterinária), e recolhidos seus consentimentos para a aplicação da pesquisa nos professores pertencentes a cada um. Em seguida foi disponibilizada, por cada diretor, a relação de nomes dos professores ligados ao mesmo. Cada lista foi numerada, foram confeccionados números referentes à quantidade de professores da lista e feito o sorteio dos professores que participariam da pesquisa. O sorteio foi feito para cada Instituto separadamente. Os números sorteados se referiam a um nome de professor na lista de cada Instituto. O sorteio foi feito para cada Instituto separadamente.

A seguir, os professores foram contatados e os que concordavam em participar voluntariamente assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi agendada uma hora com cada professor individualmente para a aplicação do ISSL. Após a aplicação do inventário, passou-se para a correção dos mesmos e envio da resposta aos sujeitos, por meio de uma carta individual. Os dados foram analisados por frequência e porcentagem. Após a interpretação dos dados do inventário, esses escores foram correlacionados às seguintes variáveis: idade, sexo, nível de formação, instituto ao qual pertencia o participante, existência ou não de estresse, a fase do estresse em que se encontra e a predominância de sintomas físicos ou psicológicos.

### 3. Resultados

Em relação à caracterização dos sujeitos, encontrou-se que 52,4% são do sexo masculino e 47,6% do sexo feminino (N = 147). As mulheres apresentaram índices relativamente mais altos de estresse do que os homens, 26,6% contra 18,4% do sexo masculino. A idade dos participantes variou de 25 a 60 anos, sendo que a maioria se encontra na faixa etária de 30 a 44 anos (60,3%), e a maior concentração entre 35 a 39 anos (24%), como podemos observar na Tabela 1. Apenas o Instituto de Formação de Educadores tinha a maioria de seus sujeitos fora desta faixa etária, concentrando-se em maior número entre 54 e 59 anos.

Tabela 1: Indivíduos estressados por idade e por instituto (N = 147)

Faixa etária	ICBS		IFE		IH		ICTA		IEAV		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
25-29	3	4,54	–	–	3	4,54	3	4,54	1	1,51	10	15,2
30-34	5	7,57	–	–	1	1,51	3	4,54	5	7,57	14	21,2
35-39	4	6,06	4	6,06	7	10,6	2	3,03	2	3,03	19	28,8
40-44	–	–	2	3,03	6	9,09	3	4,54	1	1,51	12	18,2
45-49	–	–	3	4,54	1	1,51	2	3,03	1	1,51	7	10,6
50-54	–	–	2	3,03	–	–	–	–	–	–	2	3
54-59	–	–	1	1,51	–	–	–	–	–	–	1	1,5
60...	–	–	1	1,51	–	–	–	–	–	–	1	1,5
Total	12	18,2	13	19,7	18	27,2	13	19,7	10	15,2	66	100

ICBS = Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde; IFE = Instituto de Formação de Educadores; IH = Instituto de Humanidades; ICTA = Instituto de Ciências e Tecnologia Ambiental; IEAV = Instituto de Estudos Avançados em Veterinária.

Continuação da Tabela 1.

Percebeu-se que a maior incidência de estresse ocorreu na faixa etária de 35 a 39 anos (54,28%), seguida pela faixa etária de 40 a 44 (52,17%). A caracterização da amostra em termos de indivíduos estressados, por faixa etária, é apresentada a seguir, na Tabela 2.

Tabela 2: Porcentagem de sujeitos estressados por faixa etária em relação ao número de sujeitos total de cada faixa etária (N = 147).

Faixa etária	Total – F	Estressados - F	Estressados - %
25-29	12	10	83,3
30-34	30	14	46,6
35-39	35	19	54,28
40-44	23	12	52,17
45-49	18	7	38,8
50-54	8	2	25
54-59	15	1	6,6
60...	5	1	20

Quanto à formação acadêmica, encontrou-se que 37,5% possuem mestrado, 22,4% são doutores, 8,9% doutorandos, 8,2% especialistas, 4,1% possuem pós-doutorado (pós-doc), 2,8% são mestrandos e 17% apenas graduados (N = 147), como observado na Tabela 3.

Tabela 3: Caracterização dos sujeitos quanto à formação (N = 147)

	ICBS		IFE		IH		ICTA		IEAV		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Superior	7	4,8	5	3,4	4	2,7	4	2,7	5	3,4	25	17
Especialista	4	2,7	3	2,0	3	2,0	2	1,4	–	–	12	8,2
Mestrando	–	–	1	0,7	–	–	2	1,4	1	0,7	4	2,8
Mestre	7	4,8	14	9,5	12	8,9	10	6,8	11	7,5	54	37,5
Doutorando	5	3,4	1	0,7	2	1,4	2	1,4	3	2,0	13	8,9
Doutor	7	4,8	6	4,1	6	4,1	7	4,8	7	4,8	33	22,4
Pós-doc	–	–	–	–	3	2,0	3	2,0	–	–	6	4,1
Total	30	20,4	30	20,4	30	20,4	30	20,4	27	18,4	147	100

ICBS = Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde; IFE = Instituto de Formação de Educadores; IH = Instituto de Humanidades; ICTA = Instituto de Ciências e Tecnologia Ambiental; IEAV = Instituto de Estudos Avançados em Veterinária.

Em termos de estresse e sua relação com a titulação (Tabela 4), 42,4% são mestres, seguidos por 19,7% que são doutores. Tal achado é proporcional à quantidade desses profissionais na universidade, na medida em que a maioria do corpo docente é composta por mestres (37,5%), seguidos de doutores (22,4%), como apresentado na Tabela 3.

Tabela 4: Sujeitos estressados, por titulação e por instituto ao qual pertencem (N = 147)

	ICBS		IFE		IH		ICTA		IEAV		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Superior	2	3,0	1	1,5	4	6,1	1	1,5	1	1,5	9	13,6
Especialista	–	–	1	1,5	1	1,5	1	1,5	–	–	3	4,6
Mestrando	–	–	–	–	–	–	1	1,5	1	1,5	2	3
Mestre	6	9,0	6	9,0	8	12,1	6	9,0	2	3,0	28	42,4
Doutorando	1	1,5	1	1,5	2	3,0	1	1,5	3	4,6	8	12,1
Doutor	3	4,6	4	6,1	2	3,0	1	1,5	3	4,6	13	19,7
Pós-doc	–	–	–	–	1	1,5	2	3,0	–	–	3	4,6
Total	12	18,2	13	19,7	18	27,3	13	19,7	10	15,1	66	100

ICBS = Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde; IFE = Instituto de Formação de Educadores; IH = Instituto de Humanidades; ICTA = Instituto de Ciências e Tecnologia Ambiental; IEAV = Instituto de Estudos Avançados em Veterinária.

No entanto, quando se analisa a porcentagem de pessoas estressadas por formação em relação ao número de sujeitos total de cada titulação, os doutorandos são os que apresentam maior estresse (61,5%), seguidos pelos mestres (51,8%) e pelos doutores (39,4%), como observado na Tabela 5.

Tabela 5: Porcentagem de sujeitos estressados por formação em relação ao número de sujeitos total de cada formação (N = 147)

Formação	Total – F	Estressados - F	Estressados - %
Superior	25	9	36
Especialista	12	3	25
Mestrando	4	2	50
Mestre	54	28	51,8
Doutorando	13	8	61,5
Doutor	33	13	39,4
Pós-doutorado	6	3	50
Total	147	66	–

Em termos da presença/ausência de estresse em cada instituto, o Instituto de Humanidades é o que apresentou maior porcentagem de docentes com algum sintoma de estresse. Em termos da ausência de sintomas de estresse, a maior porcentagem foi encontrada

no Instituto de Estudos Avançados em Veterinária (63%), seguido pelo Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde (60%) (Tabela 6).

Tabela 6: Comparação da presença e ausência de estresse dentro de cada Instituto (N = 147)

Institutos	Presença de estresse		Ausência de estresse		Total	
	F	%	F	%	F	%
ICBS	12	40	18	60	30	100
IFE	13	43,3	17	56,7	30	100
IH	18	60	12	40	30	100
ICTA	13	43,3	17	56,7	30	100
IEAV	10	37	17	63	27	100

ICBS = Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde; IFE = Instituto de Formação de Educadores; IH = Instituto de Humanidades; ICTA = Instituto de Ciências e Tecnologia Ambiental; IEAV = Instituto de Estudos Avançados em Veterinária.

Em termos das fases de estresse descritas por Lipp (1996), percebeu-se que a maior parte dos professores com sintomas de estresse (91%) estava na fase de resistência. Encontrou-se uma pequena parcela de docentes vivendo na fase de alerta do estresse (3%), que consiste na defesa automática do organismo. Nenhum professor se encontrava na fase de exaustão, onde se pode perceber a exaustão psicológica em forma de depressão e a exaustão física que pode se manifestar com o aparecimento de doenças, sendo que, em casos mais comprometidos, pode conduzir à morte (Tabela 7).

Tabela 7: Frequência e porcentagem de estresse por fase

Fases de estresse	F	%
Alerta	2	3
Resistência	60	91
Quase-exaustão	4	6
Exaustão	–	–
Total	66	100

Em termos dos tipos de sintomas de estresse, encontrou-se um maior número de professores com os de caráter psicológico (54,5%), seguidos pelos sintomas físicos (34,9%) e físicos e psicológicos (10,6%). Segundo Lipp (1996), o estresse pode se produzir na área

emocional, gerando apatia, desânimo e sensação de desalento, hipersensibilidade emotiva, raiva, ira, irritabilidade, ansiedade, e até mesmo pode desencadear surtos psicóticos e crises neuróticas. Os sintomas físicos apresentados por 34,9% dos docentes participantes referem-se a quadros como taquicardia, aumento de sudorese, problemas de memória, tonturas, entre outros.

Sabe-se que o estresse pode contribuir para a etiologia de várias doenças mais graves e afetar profundamente a qualidade de vida individual e de populações específicas, como: hipertensão arterial, úlceras gastroduodenais, câncer, psoríase, vitiligo, retração de gengivas, depressão, pânico e surtos psicóticos. A determinação do sintoma mais evidente é importante, pois, quando se conhece a vulnerabilidade do sujeito, pode-se formular tratamentos ou ações preventivas que levem em consideração a maior predisposição de ter sintomas de uma natureza ou outra. Encontrou-se também 10,6% de professores apresentando sintomas físicos e psicológicos no mesmo nível. Isto mostra que, para alguns sujeitos, é importante a execução de ações tanto na dimensão física como na psicológica.

#### **4 Discussão**

Um dos primeiros aspectos a ser abordado é que se trata de uma população relativamente jovem (35 a 39 anos) em se tratando de carreira docente, mas, aparentemente, não em início de carreira. Este fato pode representar a existência de sujeitos em plena atividade profissional, com produção acentuada, o que poderia gerar os sintomas de estresse, por acúmulo de tarefas e excesso de responsabilidades relacionadas ao fazer docente, notadamente em uma universidade particular.

Quando se faz a relação do número de sujeitos de cada etapa de formação com a porcentagem de indivíduos estressados em cada uma delas, encontra-se o maior número de sujeitos estressados entre os doutorandos (61,5%). Este fato pode sugerir que esta é uma fase da formação acadêmica dos professores em que eles se veem lidando com grandes responsabilidades e preocupações, o que geraria o aparecimento de estressores. A realização de um doutorado em concomitância com a atividade docente pode gerar não apenas sobrecarga intelectual como também emocional, na medida em que esses docentes lidam com prazos,

metas e expectativas em termos do plano de carreira e conseqüente ascensão profissional a partir da nova titulação. Considerações semelhantes poderiam ser estabelecidas em relação aos mestrandos. Ainda em termos dos sintomas de estresse por formação profissional, eles estão presentes em 51,8% dos mestres e em 50% dos pós-doutores.

No caso dos docentes com pós-doutorado, sugere-se que, na maioria das vezes, assumem uma maior carga de responsabilidade e trabalho dentro da instituição (como cargos relacionados a grupos de pesquisa e coordenação de programas de pós-graduação, por exemplo), o que poderia estar ocasionando o estresse. Esses sintomas seriam causados por estressores externos, ou seja, eventos ou condições externas que afetam o organismo e, muitas vezes, independem do mundo interno (LIPP, 1996).

Outro dado relevante se refere à porcentagem de docentes com algum sintoma de estresse, na amostra investigada, o que corresponde a 45%. Acredita-se ser este um dado significativo, mesmo não representando a maioria dos sujeitos, o que sugere a presença, dentro da profissão docente desta instituição de ensino superior, de agentes estressores. Para que se pudesse estabelecer relações entre os agentes estressores e os sintomas de estresse neste ambiente, seria necessário o auxílio de outras técnicas, bem como de outros delineamentos metodológicos. Desse modo, em estudos futuros, poderá se definir programas de intervenção pautados nos agentes estressores presente no ambiente de trabalho e como eles poderiam ser reduzidos, visando a uma melhor qualidade de vida no fazer docente.

Os resultados deste estudo apontaram que o instituto que apresentou maior índice de estresse foi o de Humanidades. Uma justificativa para este resultado poderia ser o fato de serem profissionais com uma prática que envolve diretamente o trabalho com outras pessoas, em situações que gerariam forte impacto emocional, notadamente em profissões relacionadas à oferta de ajuda ou de cuidado, como é o caso da Psicologia e do Serviço Social. Deve-se ponderar que os docentes não estão envolvidos apenas em atividades em sala de aula, mas também de extensão, na qual orientam estágios e atividades práticas, bem como atendem à população a partir de programas de intervenção na comunidade. Outra hipótese lançada seria que, justamente por esses profissionais de humanidades se sentirem mais comprometidos com o homem e a sociedade, bem como com a relevância de estudos sobre o estresse e a qualidade

de vida, terem respondido à escala com maior fidedignidade. Os outros institutos registraram faixas próximas de resultado.

Nesse mesmo sentido, destaca-se que os docentes da área de Saúde (que, na instituição investigada, estão alocados no mesmo instituto do curso de ciências biológicas) apresentaram o segundo menor nível de estresse, o que vai em sentido oposto ao encontrado por Oliveira (2009), que investigou o estresse e o *burnout* em docentes de uma universidade pública. Os achados do presente estudo podem ser relativizados em função da inclusão, neste instituto, de docentes que não lidam diretamente com o atendimento à comunidade e com o sofrimento humano. Desse modo, seria necessário apontar nesse ambiente qual a porcentagem de docentes da área de Saúde com sintomas de estresse, o que será conduzido em investigações futuras. Assim, pelos dados encontrados, não se confirma a hipótese central do estudo, uma vez que 55% dos respondentes não apresentam sintomas instalados de estresse e tais sintomas não são mais acentuados em profissionais da área de saúde.

Em termos das fases de estresse observadas nesses docentes, 91% se encontram na de resistência, no qual, segundo Lipp (1996), a pessoa tenta lidar com os estressores de modo a manter a sua homeostase. No entanto, esse esforço pode ser rompido se os fatores estressores persistirem, havendo uma quebra da resistência e o indivíduo passando para a fase de quase exaustão. Assim, a universidade, bem como a sua política de gestão de pessoas, devem estar atentas para que esses fatores sejam identificados, a fim de que se busquem estratégias mais palatáveis e adaptativas para auxiliar o corpo docente no sentido de seu bem-estar e consequente qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Fica claro, portanto, a necessidade de se pensar, com rapidez, no desenvolvimento de programas que possam ajudar esses professores a controlar, ou mesmo eliminar o estresse, pois a maioria já passou da fase de alerta, o que já aponta para um grau de estresse que deve ser analisado e tratado com cuidado e responsabilidade tanto pelos profissionais docentes quanto pela instituição empregadora, no caso, a universidade.



## 5 Considerações finais

A partir da revisão de literatura apresentada neste estudo, pode-se dizer que o estresse, apesar de ser um tema bastante investigado no Brasil, ainda necessita de maior aprofundamento, notadamente a partir do desenvolvimento de novas escalas e suas aplicações a contextos diversos, como os educacionais. Nesta área, estudos mais sistematizados com docentes do ensino superior ainda vêm se apresentando de modo tímido (OLIVEIRA, 2009), aviltando a necessidade de um olhar mais atento e mais problematizado acerca da saúde desses profissionais.

Os professores investigados nesta pesquisa mostraram sintomas de estresse em grau moderado, sendo que a maioria se encontra na fase de resistência, na qual aparecem sensações de desgaste e cansaço. Esses sintomas são extremamente danosos para o trabalho e para a produção docente. É mister que a instituição de ensino superior atente para esse fato e invista em ações que possam levar à diminuição dos sintomas, evitando o agravamento dos mesmos e passagem para fases seguintes e patológicas.

Os sintomas psicológicos apareceram em porcentagem maior que os físicos e, em alguns casos, associados aos físicos. Deve-se, portanto, buscar acolher esses professores com ações de caráter psicológico, para que as tensões sejam aliviadas. Nesse sentido, a adoção de propostas que trabalhem a afetividade tanto nas relações professor-aluno, professor-paciente e professor-professor deve ser levada a cabo, a fim de que esses profissionais possuam espaços e ferramentas adequadas para discutirem a respeito do trabalho, do impacto do mesmo na saúde e quais os recursos que eles poderiam evocar e desenvolver para promover uma melhor qualidade de vida.

Para tanto, o tratamento do estresse deve levar em consideração três aspectos: (a) o que estressa a pessoa e como eliminar/reduzir os estressores; (b) como aumentar a resistência pessoal aos estressores; e (c) como avaliar os sintomas do momento, a fim de que se possa concentrar nos outros itens. Para que tal tratamento seja desenvolvido, é necessário que a instituição reconheça não apenas a demanda (o que pode ser realizado a partir de estudos como este), como também invista e disponibilize formas de intervenção e de promoção de

saúde junto aos professores e também aos demais colaboradores, como técnicos de saúde, funcionários de laboratórios e recepcionistas, por exemplo.

Sendo assim, a universidade deve ser compreendida não apenas como uma instituição responsável por oferecer ensino, pesquisa e extensão à comunidade, mas também como uma agência preocupada com a saúde dos seus trabalhadores e comprometida com a qualidade do serviço prestado, realizado, em sua maior parte, pelo seu quadro docente. Desenvolver estratégias para a atenção a esses profissionais pode se constituir como um diferencial não apenas em termos dos serviços prestados, mas também ser um fator de atração para outros docentes que se identifiquem com a política de gestão apregoada pela organização, com foco na saúde e na qualidade de vida, quer no domínio do trabalho docente ou nos próprios valores organizacionais praticados.

## Referências

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**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 14-21, 2004.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1017-1026, 2008.

COSTA, M. C. S. et al. The meanings of quality of life: interpretative analysis based on experiences of people in burns rehabilitation. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 2, p. 252-259, 2008.

DELCOR, N. S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente**: a sala de aula e a saúde dos professores. São Paulo: EDUSC, 1999.

FISCHER, J. E. et al. Experience and endocrine stress responses in neonatal and pediatric critical care nurses and physicians. **Critical Care Medicine**, v. 28, n. 9, p. 3281-3288, 2000.

FOGAÇA, M. C. et al. Preliminary study about occupational stress of physicians and nurses in pediatric and neonatal intensive care units: the balance between effort and reward. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 18, n. 1, p. 67-72, 2010.

FRANÇA, A C. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GHIORZI, A. R. O cotidiano dos trabalhadores em saúde. **Texto e Contexto-Enfermagem**, Florianópolis, v. 12, n. 4, p. 551-558, 2003.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, 2008.

GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. **Série saúde mental e trabalho**. 1ª ed. Vol. II. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

KREJCIE, R. V.; MORGAN, D. W. Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**, n. 30, p. 607-610, 1970.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**: saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papyrus, 1996.

\_\_\_\_\_. **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000 (a).

\_\_\_\_\_. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000 (b).

\_\_\_\_\_. **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

\_\_\_\_\_. **O stress no Brasil**: pesquisas avançadas. Campinas: Papyrus, 2004.

\_\_\_\_; GUEVARA, A. H. Validação empírica do inventário de sintomas de stress (ISS). **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 11, n. 3, p. 43-49.

MELEIRO, A. M. A. S. O stress do professor. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

MORENO-JIMENEZ, B. et al. A avaliação do burnout em professores: comparação de instrumentos CB P-R e MBI-ED. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, 2002.

NUNES SOBRINHO, F. C. O stress do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas, SP: Papyrus, 2002, p. 81-94.

OLIVEIRA, M. G. M. **Stress, síndrome do burnout e qualidade de vida em docentes da área de saúde**. 133 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2009.

PAFARO, R. C. **Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas**. 2002. Dissertação – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

REIS, E. J. F. B. et al. Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 1480-1490, 2005.

SELYE, H The stress concept: past, present and future. In: COOPER, C. L. (Ed.). **Stress research: issues for the eighties**. New York: John Wiley & Sons, 1983. cap. 1, p. 1-20.

SCHNETZLER, R. P. Prefácio. In: GERALDI, C. M. G.; FIORENTINA, D.; PEREIRA, E. M. de A. (Orgs.). **Cartografias do trabalho docente**. Campinas: Mercado de Letras, 2000.

VASQUES-MENEZES, I.; SORATTO, L. Burnout e suporte social. In: CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. 2a ed. Petrópolis: Vozes, p. 267-271, 2000.

Enviado em Julho/2010  
Aprovado em Agosto/2011