

**1 APG3 Administração pública, governo e terceiro setor**

**ANÁLISE DE FATORES QUE IMPACTAM NO ESTRESSE OCUPACIONAL EM  
DOCENTES DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ –  
CAMPUS MEDIANEIRA**

## RESUMO

A presença de estresse ocupacional em professores tem despertado interesse no meio acadêmico por ser considerado importante indicador da qualidade de vida desses profissionais. Entretanto, ainda se impõe a necessidade de aprofundar o conhecimento acumulado pela pesquisa quanto à percepção de professores universitários sobre sintomas e eventos desencadeadores de estresse laboral. Nesse sentido, este estudo teve o objetivo de investigar o processo de vivência do estresse no exercício da docência no *Campus* Medianeira da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR. É um estudo sobre a percepção dos professores e identificação dos principais eventos estressores ocupacionais. A amostra foi composta por 160 professores da UTFPR do *campus*. A pesquisa consistiu em estudo de natureza descritivo-exploratória, cujos dados analíticos foram coletados com a aplicação de um questionário eletrônico. O material coletado foi analisado e permitiu o alcance de maior compreensão sobre os desafios inerentes ao trabalho de docentes universitários diante da vulnerabilidade ao estresse, percepção de sintomas e eventos estressores, características pessoais contributivas para aumento do estresse e indicadores de conciliação da vida pessoal e atividade laboral. Os resultados apontam que a autoavaliação sobre o estresse ocupacional é influenciada pela característica gênero, sendo que os professores se mostram mais vulneráveis ao estresse ocupacional na comparação com as professoras, as quais se autoavaliam e se autodeclaram, com maior frequência, como pessoa “estressada”.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional. Professor. Ensino Superior Federal.

## ABSTRACT

The presence of occupational stress in teachers has aroused interest in the academic environment as it is considered an important indicator of the quality of life of these professionals. However, there is still a need to deepen the knowledge accumulated by research regarding the perception of university professors about symptoms and events that trigger work stress. In this sense, this study aimed to investigate the process of experiencing stress in teaching at the Medianeira Campus of the Federal Technological University of Paraná, UTFPR. It is a study on teachers' perception and identification of the main occupational stressing events. The sample consisted of 160 UTFPR professors on the campus. The research consisted of a descriptive-exploratory study, whose analytical data were collected using an electronic questionnaire. The material collected was analyzed and allowed for a greater understanding of the challenges inherent to the work of university professors in the face of vulnerability to stress, perception of symptoms and stressful events, personal characteristics that contribute to increased stress and indicators of reconciling personal life and activity. The results indicate that the self-assessment of occupational stress is influenced by the gender characteristic, with teachers being more vulnerable to occupational stress compared to female teachers, who self-assess and self-declare, more often, as a “stressed” person.

Keywords: Occupational stress. Teacher. Education Institution Federal.

## 1 INTRODUÇÃO

Há certo consenso na comunidade acadêmica que investiga o trabalho e trabalhador de que o estresse ocupacional é uma questão de saúde pública. Além disso, o estresse, a partir das últimas décadas do século XX e momento atual, pós-pandemia, assumiu maior importância socioeconômica. Nessa crescente incidência e prevalência do estresse ocupacional, implicações decorrentes dos elevados custos sociais e econômicos gerados e a imperiosa necessidade de prevenção e/ou intervenção, como destacam Limongi-França e Rodrigues em estudo de 2014, despertou interesse em discutir essa questão em olhar voltado à ocorrência de estresse em professores universitários.

A esse respeito, e apesar de que serem constatadas investigações sobre essa questão em vários países com diferentes grupos profissionais (Hurrell Jr; Sauter, 2011; Gavin, 2013; Oliveira, 2017), evidências empíricas revelaram que profissionais das áreas de saúde (Furucho, 2016; Farias, 2017) e de educação, particularmente, os professores formam um grupo profissional com alto risco ao estresse ocupacional e, conseqüentemente, tornaram-se ponto focal em pesquisa contemporâneas (Lipp, 2002; 2015; CASSIOLATO, 2010; FREIRE, 2014; FERREIRA, 2016; SCHMIDT et al., 2017; MÉRIDA-LÓPEZ, EXTREMERA, REY, 2017; DANILEWITZ, 2017; ALVES, 2017; OLIVEIRA, 2017; PENACHI, 2018).

Considera-se que a pesquisa sobre estresse ocupacional em professores na Educação Superior no ensino público, até aqui, não contemplou adequada referência à percepção desses profissionais sobre sintomas, fontes geradoras e estratégias para enfrentamento do estresse. Um desses estudos de Dalagasperina e Monteiro (2016) traz um estudo que visou identificar fatores de estresse laboral de professores universitários do ensino privado e analisar as possíveis repercussões na saúde.

Subsidiadas por essa base teórica é que se delimitam fronteiras e trajetórias da pesquisa mundial já realizada nesse campo, no qual se encontra importantes contribuições para melhor compreensão do fenômeno do estresse ocupacional em professores universitários, mas também há alguns pontos fracos. Notadamente, há consenso na pesquisa mundial sobre o estabelecimento da multicausalidade do estresse ocupacional, mais precisamente quando se trata de suas diferentes manifestações. Além disso, a evidência empírica gerou consenso que há intrínseca relação entre a ocorrência de estresse ocupacional e a profissão “professor”.

Também, Guerreiro (2016) traz conclusões que indicam que os professores formam um grupo altamente vulnerável ao estresse ocupacional. Nota-se, ainda, consenso na comunidade científica sobre a necessidade de serem abordadas as diferentes fontes geradoras de estresse ocupacional nos diversos grupos profissionais, especialmente, entre professores universitários. Diante desse cenário questiona-se sobre a percepção dos docentes universitários sobre o estresse vivenciado na profissão e eventos ou situações que contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional e estratégias utilizadas no enfrentamento de estresse ocupacional.

Nesse sentido, encaminha-se o presente estudo com o objetivo de investigar o processo de vivência do estresse no exercício da docência no *Campus* Medianeira da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR, por meio de um estudo da percepção dos professores sobre o estresse ocupacional e identificação dos principais eventos estressores. Pretende-se gerar um referencial com importância teórica e gerencial, bem como as novidades sobre os fatores que afetam o trabalho. Considera-se que os docentes participantes da pesquisa possuem, em sua totalidade, dedicação

exclusiva, cumprindo atividades de ensino, pesquisa e extensão, além de, alguns casos, cumprirem funções administrativas, desde direção, quanto coordenação de cursos ou departamentos.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Visando embasar e delimitar os conceitos envolvidos no tema e ancorar-se nos principais autores que investigam o tema, foi realizada uma revisão bibliográfica. A partir da perspectiva conceitual, que torna possível abordar a identidade do estresse ocupacional que, longe de ser um construto encerrado na definição de Hans Selye de 1965 e 1974, como Síndrome Geral de Adaptação, ou seja, “uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência” (CASSIOLATO, 2010, p. 156).

Há três aspectos importantes à compreensão do construto teórico de Hans Selye (1974) e tem-se claramente estabelecido que o estresse se caracterize pelo rompimento do equilíbrio do corpo, o que implica em um processo psicofisiológico de excitação do organismo da pessoa. Em segundo lugar, constata-se que existe a manifestação de um comportamento da pessoa frente à determinada situação de conflito, na qual ela não sabe como resolvê-lo, o que desencadeia sintomas físicos e psicológicos. Por fim, os eventos estressores (de natureza interna e externa) constituem causas que são devidas à reação geradora estressante que se desencadeia no organismo da pessoa (VALLE, 2011).

Conforme Baptista et al (2019), o estresse “no” ou “do” trabalho em relação ao aluno, de forma característica está contemplado em dois pontos centrais. O estresse é visto como reação complexa e global do organismo, que se desenvolve em etapas, envolvendo componentes físicos, mentais, psicológicos e hormonais. Um deles é a preocupação que o docente possui em proporcionar aprendizado e, o segundo, são as relações interpessoais que são desenvolvidas nesse processo. Esse fenômeno revela várias faces diferentes em torno de um conjunto de reações do organismo da pessoa diante de situações que demandam esforços para sua adaptação (FURUCHO, 2016).

Notadamente, o estresse se estabelece quando ocorre um evento de desarmonia entre a capacidade da pessoa em acompanhar e adaptar-se a determinadas transformações, situações de conflito ou eventos. Essa desarmonia gera desequilíbrio no organismo. Porquanto, estresse é, sobretudo, um processo funcional e está relacionado “a necessidade de vir a aumentar o ajuste adaptativo, para retornar ao estado de equilíbrio, reaver a homeostase inicial, ou os recursos que a pessoa vem a despendar para fazer frente às demandas” (BENEVIDES-PEREIRA, 2011, p. 26-27).

Conforme Hans Selye (1965; 1974), eventos estressores de natureza externa consistem em condições ambientais ou situações vivenciadas pela pessoa, como: crise econômica, desemprego, competição exagerada, excesso de trabalho, doenças e mortes na família e problemas afetivos de modo geral. Mas, nem todos os eventos externos são negativos, um casamento ou uma promoção, exigem mudanças e adaptação, e podem ser percebidos como positivos. Os eventos internos se relacionam às características pessoais do indivíduo e a forma de perceber o mundo: sentimentos, crenças, valores, vulnerabilidades, padrões de comportamento, dentre outras percepções construídas socioculturalmente.

Em seu corpo teórico, Hans Selye (1965; 1974) faz referência a duas vertentes do estresse: *eustress* e *distress*. O *eustress* está relacionado aos aspectos positivos do estresse, ou seja, àqueles que trazem benefícios à pessoa na medida em que a motivam para enfrentar situações que requerem adaptação. Já o *distress* está

associado aos aspectos negativos, quando o estresse ocorre em níveis excessivos e/ou por longos períodos, sendo prejudiciais à saúde, uma vez que podem ocasionar sintomas e desencadear doenças orgânicas e psicossomáticas.

Frisa-se que o estresse não implica somente em prejuízos à saúde, pois vivenciam diversas situações geradoras de estresse no decorrer de suas vidas, e evitá-las parece ser humanamente impossível (LIPP, 2002; 2015). Em níveis moderados, o estresse pode ser positivo na medida em que proporciona crescimento intelectual e emocional (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2014). Sem acesso a eventos estressores, o ser humano perderia sua capacidade adaptativa em relação ao ambiente onde vive (OLIVEIRA, 2017).

### 3 METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo proposto, foi realizada uma pesquisa com professores do quadro de Magistério Superior Federal, efetivos e ativos, e que se encontram em pleno exercício profissional na Universidade Tecnológica Federal do Paraná *Campus* Medianeira. A pesquisa consistiu em um estudo de natureza descritivo-exploratória, cujo material coletado foi analisado conforme conceituação de Marconi e Lakatos, 2003. Para análise do conteúdo presente nas respostas às questões seguiram-se os procedimentos da técnica Análise do Conteúdo, orientados por Bardin (2011).

Para obtenção de dados analíticos, foi utilizado um questionário *online*, elaborado pelos autores, com 22 questões (6 abertas e 16 fechadas) abordando estresse, dados sociodemográficos, profissional e ambiente de trabalho. As respostas às questões fechadas seguiram a escala do tipo Likert de cinco pontos, sendo a pontuação correspondente aos seguintes conceitos: “1 nunca”, “2 raramente”, “3 de vez em quando”, “4 quase sempre” e “5 sempre”. Antes de responder ao questionário, o participante precisou assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UTFPR, como garantia do anonimato e confidencialidade nas respostas. O questionário foi dividido em 5 (cinco) seções: 1) Dados sociodemográficos; 2) Estresse; 3) Eventos estressores; 4) Vida pessoal e profissional; 5) Estratégias para enfrentamento do estresse.

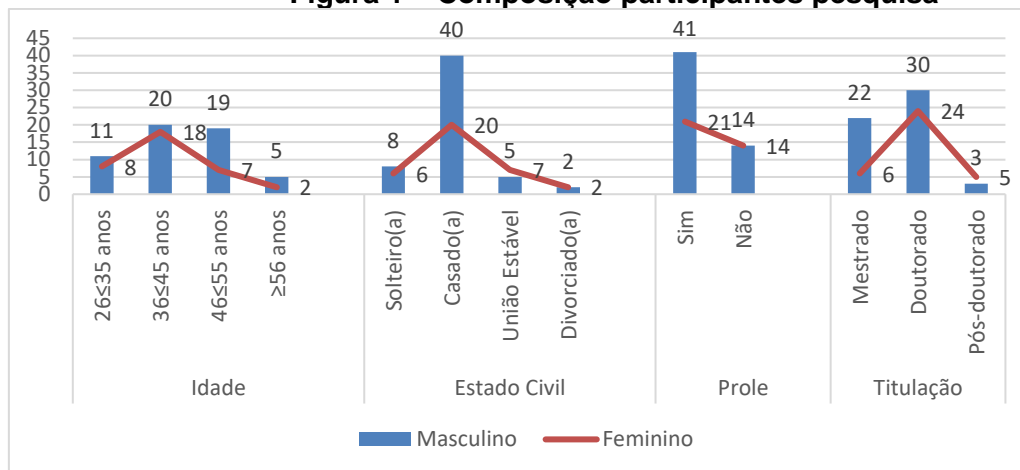
A população pesquisada constituiu-se por 160 docentes ativos e efetivos lotados no *Campus* Medianeira da UTFPR. Todos esses docentes receberam um email convidando-os para responderem ao questionário, desses, 90 (56%) responderam ao questionário *online*. Por ser amostra voluntária, essa taxa de resposta está estatisticamente adequada para o escopo do estudo, considerando que comumente as pessoas demonstram resistência ao contemplar discussões sobre questões pessoais advindo do exercício da profissão (GMELCH, 2017).

Para efeito de análise, consideram-se a autodeclaração de gênero e a autoavaliação do estresse segundo as unidades analíticas (pessoa “estressada” e pessoa “não stressada”). Os dados foram processados com auxílio do *software* Excel, obtendo-se médias aritméticas e percentuais. Não obstante, apesar da natureza exploratória, alguns conceitos gerais nortearam a análise. Esperou-se: (1) que as respostas dadas às questões do questionário *online* contribuam para evidenciar os principais sintomas de estresse ocupacional e eventos estressores percebidos; (2) que fosse revelada a influência da autoavaliação de estresse e características sobre a autopercepção de sintomas e eventos indicativos de estresse ocupacional; (3) que a autoavaliação e as características pessoais fossem influenciadoras da conciliação da vida pessoal e familiar com a profissional e que impulsionem o enfrentamento do estresse.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No cômputo do material coletado, constatou-se que 55 participantes, se autodeclararam do gênero masculino e 35 feminino (respectivamente, 61% e 39%), com maior concentração na faixa etária entre 36 e 45 anos de idade (42%); casado(a) (67%); com prole (69%); com doutorado 60%; mestrado 40%; atuação profissional entre 6 e 10 anos (43%) na docência da Educação Superior (67%); possuem cargos de gestão (33%), demonstrados na Figura 1.

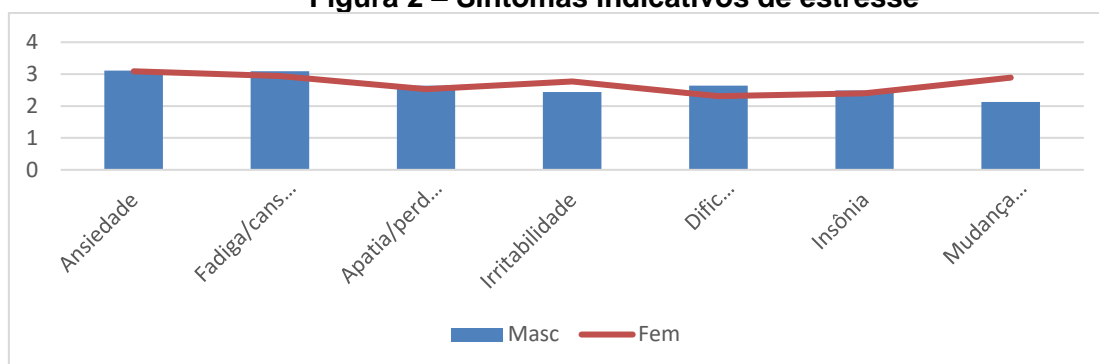
**Figura 1 – Composição participantes pesquisa**



Fonte: pesquisa realizada

A descrição da análise relacionada aos sintomas de estresse ocupacional está na percepção. Na Figura 2 despontam 7 principais sintomas com as maiores médias aritméticas ( $\bar{x}$ ) de respostas, obtidas na escala tipo Likert de 1 a 5: “ansiedade” ( $\bar{x}=3,10$ ), “fadiga e sensação de cansaço” ( $\bar{x}=3,03$ ), “apatia ou perda do senso de humor” ( $\bar{x}=2,60$ ), “irritabilidade (irritação sem motivo aparente)” ( $\bar{x}=2,57$ ), “dificuldade de memorização ou concentração” ( $\bar{x}=2,51$ ), “insônia ou dificuldade de dormir” ( $\bar{x}=2,46$ ) e “mudança de apetite (falta/excesso de vontade de comer)” ( $\bar{x}=2,42$ ).

**Figura 2 – Sintomas indicativos de estresse**



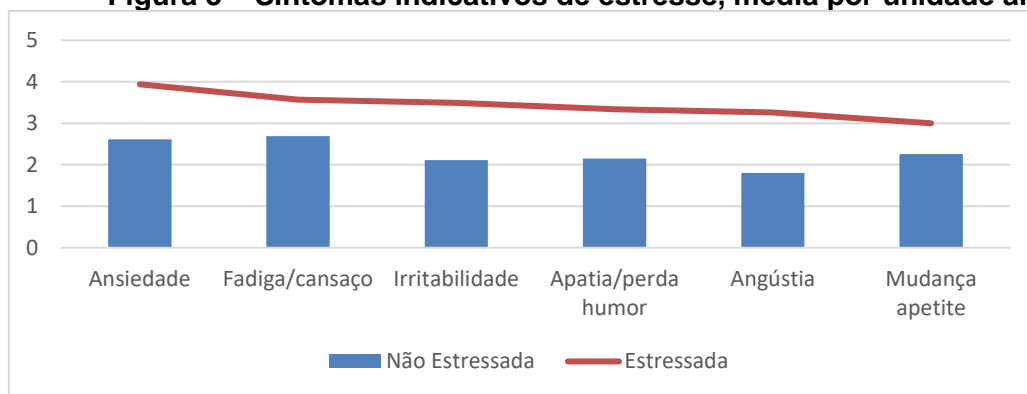
Fonte: pesquisa realizada

Ao estabelecer a média aritmética limite indicativa de ocorrência de estresse ( $\bar{x} \geq 3$ ), conforme definida por Lipp (2015), nota-se, entre masculino, maior vulnerabilidade para o estresse ocupacional que reside na autopercepção dos sintomas “ansiedade” ( $\bar{x}=3,11$ ) e “fadiga e sensação de cansaço” ( $\bar{x}=3,09$ ), enquanto que entre o feminino apenas “ansiedade” ( $\bar{x}=3,09$ ) atinge a média limite. Destaque

para autopercepção da “ansiedade” como sintoma indicativo de estresse em docentes se observa na literatura nacional e internacional como Ribeiro (2013; Fernández (2014); Ferreira *et al* (2015) e Penachi (2018).

A variação da média limite indicativa de ocorrência de estresse ( $x \geq 3$ ), também pode ser observada na análise por unidade analítica pessoa “estressada” e “não stressada”. Alterando o formato da amostra constante na Figura 1, (estressado / não stressado) alteram as respostas, conforme a figura 3. Observa-se que na unidade pessoa “não stressada” nenhum dos sintomas listados alcançou média na faixa limite. Contudo, na unidade pessoa “estressada” constata-se 6 sinais indicativos de estresse ocupacional: “ansiedade” (3,94), “fadiga e sensação de cansaço” (3,57), “irritabilidade (irritação sem motivo aparente)” (3,49), “apatia e perda do senso de humor” (3,34), “sensação de angústia” (3,26) e “mudança de apetite (falta/excesso de vontade de comer)” (3,00).

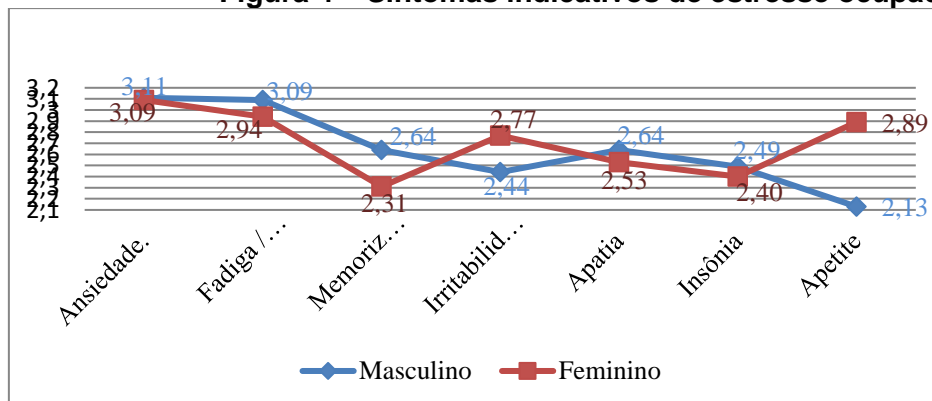
**Figura 3 – Sintomas indicativos de estresse, média por unidade analítica**



Fonte: pesquisa realizada

Conforme Figura 4, observa-se que os homens percebem, com maior intensidade, os sintomas de estresse ocupacional em comparação com as mulheres. Com base em Goulart Júnior *et al.* (2014), e Hurrell Júnior e Sauter (2011), a variação das médias entre os gêneros pode ser explicada por se tratar da percepção de sintomas de natureza interna que são suscetíveis à influência de características próprias da personalidade de homens e mulheres.

**Figura 4 – Sintomas indicativos de estresse ocupacional**



Fonte: pesquisa realizada

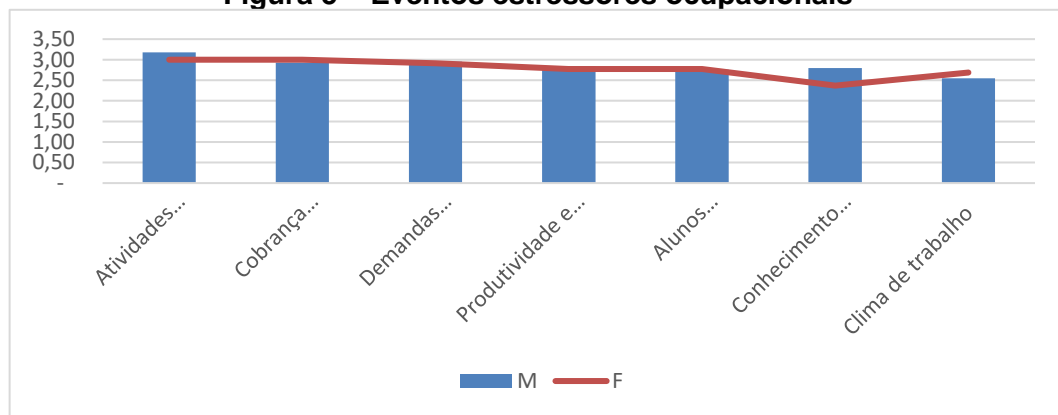
Entretanto, independentemente da autodeclaração de gênero quando consideradas as unidades analíticas pessoa “estressada” e “não stressada”,

constata-se que é entre quem se autoavaliou como pessoa “estressada” que há maior frequência na percepção dos sintomas de estresse ocupacional e revelam maior vulnerabilidade para o desencadeamento do *distres* ocupacional (SELYE, 1965; 1974).

### Eventos Estressores Ocupacionais

Os principais eventos estressores autoconhecidos pelos participantes (Figura 5) evidenciam variação entre as médias conforme o gênero. A influência dessa variação é mais sentida quando se busca identificar, entre os eventos estressores percebidos, médias iguais ou superiores à média limite para ocorrência de estresse. As “atividades administrativas e burocráticas” foi o evento estressor mais percebidos pelos homens. Entre as mulheres, os eventos estressores mais percebidos e com iguais médias foram “atividades administrativas e burocráticas” e “cobrança por publicações”.

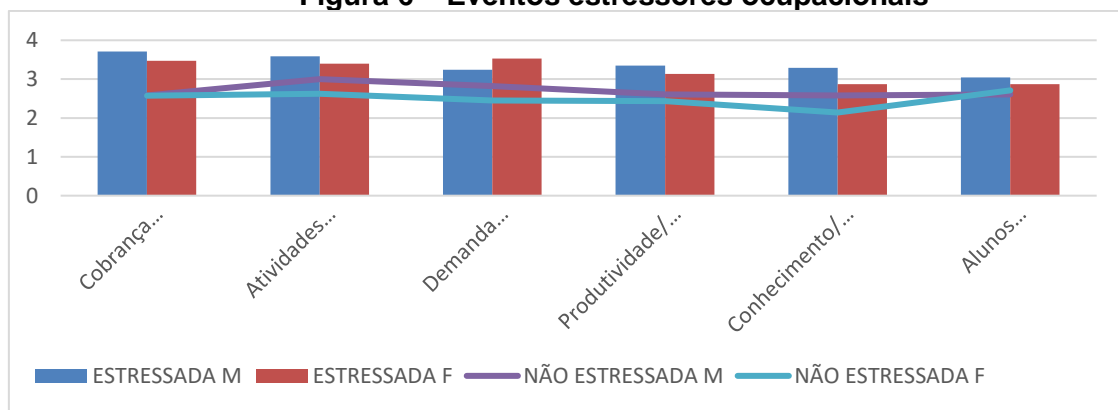
**Figura 5 – Eventos estressores ocupacionais**



Fonte: pesquisa realizada

As médias referentes aos eventos estressores ocupacionais se alteram quando observadas por gênero e por unidade analítica pessoa “estressada” e “não estressada”. Com base na média limite para ocorrência de estresse, na unidade pessoa “estressada” destacam-se cinco eventos com as maiores médias aritméticas. Homens da unidade pessoa “estressada” que percebem os eventos estressores ocupacionais com maior frequência.

**Figura 6 – Eventos estressores ocupacionais**



Fonte: pesquisa realizada



Na unidade pessoa “não estressada” nenhum evento estressor alcançou média geral igual ou superior à média limite. Contudo, nessa mesma unidade, os homens alcançaram média limite 3,0 na autopercepção do evento “atividades administrativas e burocráticas”. Nesse particular, Penachi (2018) constatou consideráveis percentuais para os eventos estressores excesso de atividade (75%) e de burocracia (69%) entre docentes (mulheres e homens) “não estressado” e portadores da Síndrome de Burnout no *Campus* Pato Branco da UTFPR.

Além dos eventos estressores destacados anteriormente, foi solicitado que indicassem livremente, outras situações de trabalho que fossem geradoras de estresse ocupacional. Nem todos responderam a essa questão. Entre os respondentes, despontam três temas abordados com maior frequência: “burocracia”, “comprometimento”, “resolução de problemas”.

Nos registros dos participantes: “burocracia do serviço público”, “burocracia”, “pouco comprometimento por parte de alguns colegas de trabalho”, “pouco comprometimento de alguns servidores, que por vezes deixam de realizar suas funções ou se omitem das responsabilidades, o que acaba onerando a carga laboral de poucos”, “falta de comprometimento com as decisões”, “demora na resolução de problemas”, “falta de empenho em alguns setores para resolver os problemas”, “falta de posicionamento hierárquico da direção e representantes no sentido de resolver problemas recorrentes”.

Outros eventos estressores foram citados: “colegas desmotivados”; “assédio”; “quando a chefia imediata não é verdadeira ao passar informações”; “alguns já exerceram cargos parecem ter se esquecido dos trâmites seguidos”; “falta de colaboração de colegas de trabalho”; “atendimento de alunos fora do horário”; “descumprimento de legislações”, “falta de empatia”; “política praticada”; “conversas excessivas na sala dos professores”; “uso inadequado dos laboratórios”; “horário de trabalho noturno”; “injustiça e desvalorização”. Nota-se que alguns eventos se relacionam à política educacional da Educação Superior e à gestão da própria UTFPR, além de outros que dizem respeito a relacionamentos pessoais e profissionais estabelecidos dentro da Instituição.

Embora não fosse foco a questão de gênero, foi observada diferenças de autoavaliação do estresse em relação à percepção de eventos estressores. Na unidade pessoa “estressada”, exceto à autopercepção da “demanda excessiva de trabalho” evento estressor percebido mais frequentemente pelo gênero feminino. Se destacam na percepção do gênero masculino os eventos estressores “cobrança por publicações” e/ou “por produtividade e prazos apertados”, “atividades administrativas e burocráticas” e “falta de conhecimento e desvalorização profissional”. A variação observada nas médias aritméticas (Figura 6) tende a indicar que há maior influência da característica gênero sobre a percepção de eventos estressores. Tal influência se revela mais evidente na análise por unidade analítica, quando se observa maior expressão na unidade pessoa “estressada”. Hurrell Júnior e Sauter (2011) referendam influência da característica gênero sobre a percepção de eventos estressores de natureza interna e externa. Tal influência é mais perceptível em determinado tipo comportamental com tendência para desenvolver nível de estresse comprometedor da saúde do indivíduo.

Considerado o maior quantitativo da média limite para ocorrência de estresse entre as mulheres, “atividades administrativas e burocráticas” e “cobrança por publicações”, observam-se resultados concordantes com os revelados por Fonseca (2014, p. 237) quando, diante de seu estudo, registra que “as professoras parecem ser mais vulneráveis à percepção de fontes de estresse”. Concordantemente com os

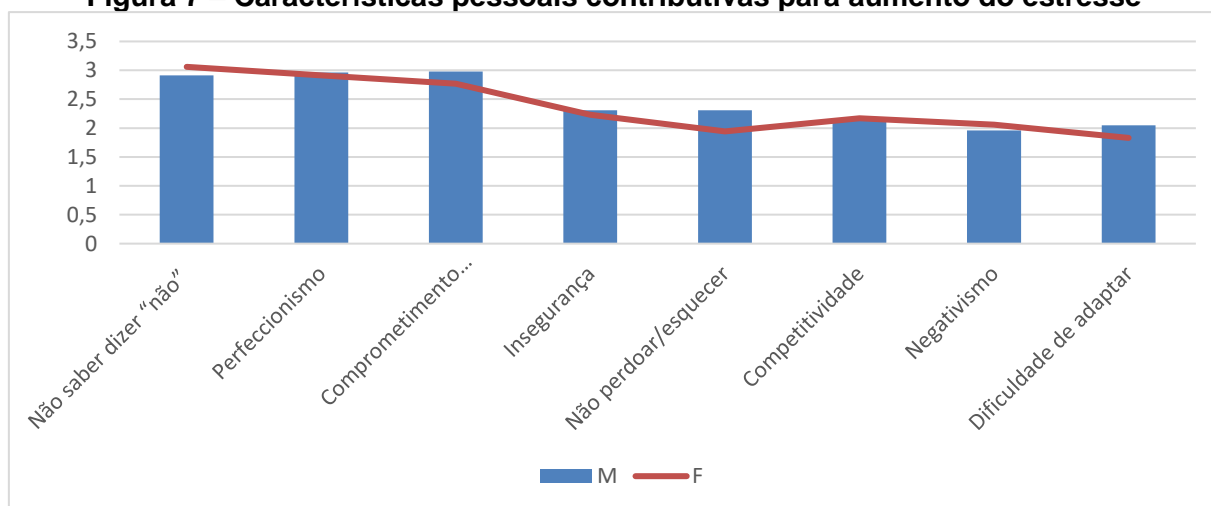
achados do presente estudo no *Campus* Medianeira da UTFPR, essas pesquisas encaminham à conclusão que os eventos estressores percebidos são característicos da expressão do estresse da profissão. Nessa inferência, corrobora o esclarecimento de Limongi-França e Rodrigues (2014), que eventos estressores podem fazer parte tanto do meio interno quanto externo, e, assim, revelam características individuais do perceptor e outras próprias dos contextos contribuindo para o nível de intensidade do estressor.

Dessa análise se retira que os resultados põem em evidência sintomas de estresse e eventos estressores percebidos, bem como, a influência da autoavaliação de estresse e da característica de gênero sobre a percepção de sintomas e eventos preditores de estresse ocupacional. Nesse sentido, as descobertas confirmam a importância de se observar o fenômeno do estresse pelo viés da autopercepção docente segundo a característica gênero.

### Contribuição das características pessoais para aumento do estresse

No corpo teórico de Hurrell Júnior e Sauter (2011), as características pessoais listadas na Figura 7 compõem o rol de eventos estressores de natureza interna. Nos resultados, observam-se 4 características pessoais identificadas do estudo como contributivas para aumento do estresse ocupacional, apresentadas por ordem decrescente de média geral: “não saber dizer ‘não’ aos outros” (2,97), “perfeccionismo” (2,94), comprometimento excessivo com o trabalho” (2,90) e “insegurança” (2,28), sendo que, na média geral, nenhuma das listadas alcançou média limite de ocorrência de estresse ( $x \geq 3$ ). Entretanto, “não saber dizer ‘não’ aos outros” foi a característica pessoal que desponta no gênero feminino (3,06) que alcançou média percentual superior a média limite para ocorrência do estresse. No gênero masculino, três características pessoais se aproximaram da média limite: “comprometimento excessivo com o trabalho” (2,98), “perfeccionismo” (2,96) e “não saber dizer ‘não’ aos outros” (2,91).

**Figura 7 – Características pessoais contributivas para aumento do estresse**



Fonte: pesquisa realizada

Quando as características pessoais foram observadas segundo a unidade analítica pessoa “estressada” ou pessoa “não stressada”, nota-se variação nas médias. Especialmente, a unidade pessoa “estressada” alcançou médias superiores à média limite para ocorrência de estresse. Nesse particular, “comprometimento excessivo com o trabalho” (3,95) atinge média superior em comparação com outras

características listadas nessa mesma unidade e com o conjunto de características na unidade pessoa “não estressada”.

Na comparação entre as unidades analíticas, constata-se que, na unidade pessoa “não estressada”, nenhuma característica pessoal entre as listadas alcançou média superior à média geral por característica observada na unidade pessoa “estressada”. Tal constatação se encaminha à compreensão de que a pessoa, ao longo da vida, é responsável pela criação e reprodução de eventos estressores de natureza interna, pois é, apenas ele que percebe determinada situação ou evento como ameaça, desafio ou dano à sua integridade física e psíquica (HURRELL JÚNIOR; SAUTER, 2011). A maneira de sentir, interpretar, pensar e reagir às situações estressantes na vida pessoal, familiar e/ou laboral é fruto da vivência de cada indivíduo (Servilha, 2011), daí porque a autopercepção sobre “comprometimento excessivo com o trabalho”, por exemplo, pode gerar maior carga laboral estressora para professores inclusos na unidade “estressada”.

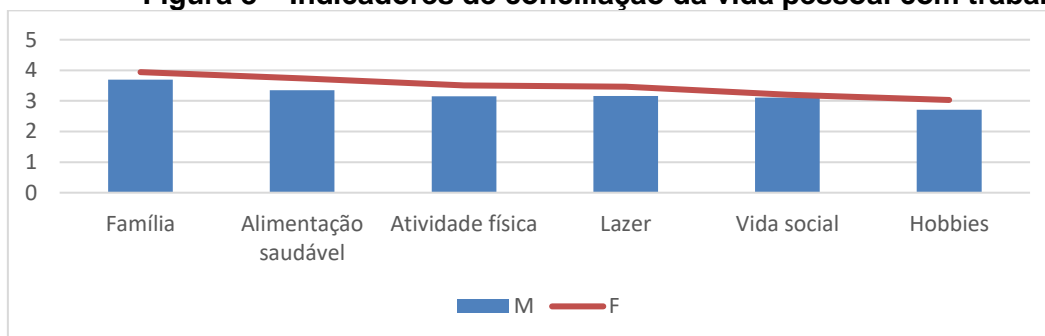
Na sequência, além de indicar características pessoais na maneira como registradas nos indicadores contemplados no questionário os participantes poderiam apontar outras que, em suas respectivas opiniões, contribuem para a geração de estresse. Nem todos responderam a essa questão. Na leitura dos comentários se observa a reafirmação de algumas características presentes nos indicadores propostos, mas também outras características foram apontadas: “centralizadora” e “ser muito introspectivo”. Na literatura, tais características compõem o rol dos principais eventos estressores de natureza interna percebidos por pessoas com tendência ao estresse ocupacional (Hurrell Júnior e Sauter, 2011) e estão associadas aos relacionamentos intra e interpessoais que, por vez, podem gerar carga excessiva, física e mental, capaz de esgotar a capacidade do organismo do docente para lidar com as atividades próprias da profissão, conforme Furucho (2016), resultando em comprometimento à saúde conforme Servilha (2011) e Rozendo e Dias (2013).

Na comparação com as mulheres, observa-se que os homens apresentaram as maiores médias aritméticas para “perfeccionismo” e “comprometimento excessivo com o trabalho”. Na análise por unidade analítica de estresse, constata-se que é na unidade pessoa “estressada” que tais características mostram maior influência sobre a autopercepção das características pessoais. Significa entender que, no campo desse estudo, os professores “pessoa estressada” se mostram mais sensíveis à autopercepção de características pessoais contributivas para desencadeamento do estresse ocupacional na comparação com os inclusos na unidade “não estressada”. As características pessoais “comprometimento excessivo com o trabalho”, “não saber dizer ‘não’ a outros” e “perfeccionismo”, formam um conjunto de características identitárias dos professores do *Campus* Medianeira da UTFPR.

### **Indicadores de Conciliação da Vida Pessoal e Atividade Laboral**

No questionário foram propostos 6 indicadores de conciliação dos aspectos da vida pessoal com a atividade laboral (Figura 8). Na análise dos resultados, observada a média limite indicativa de estresse ( $x \geq 3$ ), constata-se a presença de cinco principais indicadores: “família” (3,79), “alimentação saudável” (3,50), “práticas de atividades físicas” (3,29), “lazer” (3,28), e “vida social” (3,14). O indicador “hobbies” (2,83) obteve média limite (3,03) somente entre as professoras. Na comparação por gênero, constata-se que as mulheres alcançaram as maiores médias em todos os indicadores de conciliação propostos no questionário.

**Figura 8 – Indicadores de conciliação da vida pessoal com trabalho**



Fonte: pesquisa realizada

Consideradas as unidades analíticas pessoa “estressada” e “não stressada”, as maiores médias são para indicadores empregados mais frequentemente para promover a conciliação entre aspectos da vida pessoal e da vida laboral. Em comparação com a unidade pessoa “estressada”, um único indicador “lazer” (2,94) não alcançou média limite ( $\chi \geq 3$ ). Ao se pressupor que as maiores médias apontam maior eficácia na conciliação dos fatores da vida pessoal e do trabalho, pode-se afirmar que são os participantes autoavaliados como pessoa “não stressada” que se revelam mais eficazes para conciliar esses dois fatores.

Os indicadores preferenciais de conciliação da vida pessoal e do trabalho – “família”, “alimentação saudável”, “vida social” “práticas de atividades físicas”, “lazer” e “hobbies” – contemplados no presente estudo, alcançaram resultados semelhantes em outras pesquisas (Fernández, 2014; Dalagasperina e Monteiro, 2016), especialmente em pesquisas que contemplam professores universitários (Ribeiro, 2013; Rozendo e Dias, 2013; Fonseca, 2014). Assemelha-se ao resultado evidenciado por Silveira e Bendassolli (2018), que notaram destaque nas médias para principais conciliadores da vida pessoal e profissional: “família” como matriz de apoio emocional mútuo (maior média observada), “competência de gestão e planejamento” e “apoio institucional”.

## CONCLUSÕES

Cabe, a princípio, retomar as questões centrais desse artigo, percepção dos docentes universitários sobre o estresse vivenciado em sua profissão; eventos ou situações que contribuem para o desenvolvimento e estratégias utilizadas no enfrentamento de estresse ocupacional; e o objetivo de investigar o processo de vivência do estresse no exercício da docência no *Campus* Medianeira da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR. A partir da base teórica, considerou-se que as respostas ao questionário, evidenciam os principais sintomas de estresse e eventos estressores percebidos; revela a influência da autoavaliação de estresse e gênero sobre a autopercepção de sintomas e eventos indicativos; a autoavaliação e as características pessoais são influenciadoras da conciliação da vida pessoal com a profissional e impulsionadoras do enfrentamento do estresse ocupacional.

A relevância desses achados, na forma como relatado na literatura, embora nem sempre na mesma medida em função da população, reside na escolha da maneira para encontrar a conciliação dos aspectos da vida pessoal e familiar com a atividade laboral, na adoção de estratégias de *coping*. Os resultados revelam convergência de opinião entre participantes do estudo quanto à percepção de sintomas e eventos, características pessoais contributivas para aumento do estresse

ocupacional e indicadores de conciliação dos aspectos da vida pessoal com a atividade laboral.

Quanto às características pessoais mais frequentemente influenciadoras da percepção de eventos estressores, em mulheres, destacou-se “não saber dizer não” e em homens comprometimento excessivo com o trabalho e perfeccionismo. Na unidade pessoa “estressada”, as características pessoais contributivas para desencadeamento do estresse mostraram maior influência sobre a autopercepção e tal influência se mostrou independente da ocorrência de acúmulo de cargo (docência e gestão institucional) na Educação Superior.

Sobre indicadores de conciliação da vida pessoal e profissional foi observada diferenças na autoavaliação, sendo que mulheres buscam com maior frequência a conciliação e ocorre com maior frequência entre participantes “não stressada”. A razão pela qual pessoa “estressada” adota com menor frequência estratégias de conciliação implicam na gestão do equilíbrio entre aspectos da vida pessoal, familiar e laboral e na maneira como o estresse ocupacional é percebido.

Na análise ficou evidente que os eventos desencadeadores do estresse possuem relação de natureza individual, percebidos de forma pessoal, cuja repercussão se expande para o coletivo e institucional. Não ficou evidenciada a eficácia de estratégias individuais de enfrentamento do estresse ocupacional quando os eventos estressores continuam alocados no espaço laboral. A realidade institucional (essencialmente social) impõe desafios geradores de “fadiga e sensação de cansaço”, sintomas característicos percebidos na população da amostra, até porque o estresse ocupacional requer ação coletiva, daí porque estratégias de enfrentamento precisam ser assumidas coletivamente (responsabilidade de social).

Parcela de responsabilidade é atribuída às características pessoais que são influenciadoras da maneira como se percebe o estresse e reage a eventos estressores no ambiente de trabalho. Na análise dos indicadores conciliação da vida pessoal e profissional e estratégias de *coping* foram registradas recomendações que o *Campus* Medianeira da UTFPR poderia promover: atividade física, de lazer, culturais, recreativas e educativas com abordagens de temas relacionados ao estresse. Individualmente, os professores não conseguem enfrentar adequadamente o estresse ocupacional e precisam do apoio para tornar o trabalho mais prazeroso e gratificante.

O presente estudo inova ao contemplar, por gênero e por unidade analítica de estresse, a análise dos indicadores de conciliação da vida pessoal com o trabalho. Constata-se que, nas unidades pessoa “estressada” e “não stressada”, as mulheres buscam conciliar mais frequentemente que os homens em uma mesma unidade analítica. Porém, a conciliação se revela mais presentemente entre os participantes da unidade pessoa “não stressada”. O significado desse achado indica que professores universitários com maior vulnerabilidade ao estresse ocupacional buscam, com menor frequência, promover a conciliação dos aspectos da vida pessoal e familiar com a atividade laboral.

Confirma-se que a autoavaliação de estresse e as características pessoais são influenciadoras da conciliação da vida pessoal e a profissional e impulsionam o enfrentamento do estresse ocupacional e confirma à unidade analítica pessoa não stressada e a característica gênero. Os registros nos questionários-resposta, evidenciam que a propulsão para o enfrentamento do estresse ocupacional sofre influência de fatores e eventos estressores contingenciais ligados aos ambientes laboral e familiar e às características pessoais. Tal influência parece ter efeito mais

acentuado sobre o gênero feminino, particularmente entre as professoras na unidade pessoa “não estressada”.

Os resultados aqui apresentados devem ser empiricamente confirmados e sugere-se novas investigações com foco na conciliação de aspectos da vida pessoal e familiar com a vida laboral. A confirmação parcial da proposta do presente estudo deixa lacunas que podem ser exploradas e discernidas, isso porque se confirmou, seguramente, que a característica de gênero influencia a conciliação da vida pessoal e familiar com a vida profissional e impulsiona o enfrentamento do estresse ocupacional, particularmente entre as professoras da unidade pessoa “não estressada”.

## REFERÊNCIAS

ALVES, P. C. **Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário**. 2017. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde). Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, MG: UFU, 2017.

BAPTISTA, M. N.; SOARES, T. F. P.; RAAD, A. J.; SANTOS, L. M. **Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários**. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v.19, n.1, p.564. 2019. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/refacer/article/view/4696>. Acesso 22 mai 2022.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.) **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2011.

BORSOI, I. C. F.; PEREIRA, F. S. Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento. **Universitas Psychologica**. Bogotá, Colômbia, v. 12, n. 4, p. 1211-1233, 2013.

BORSOI, I. C. F. Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de ensino superior. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 15, n. 1, p. 81-100, 2012.

CARVALHO, A. C. A. M. **O stress ocupacional na docência universitária: modos de gestão da fronteira trabalho/família**. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto. Porto, Portugal, 2009.

CASSIOLATO, R. A. **Síndrome de burnout e identidade do professor universitário**. Tese (Doutorado em Educação), Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: Unicamp, 2010.

CATANO, V.; HAINES, T.; FRANCIS, L.; LOZANZKI, L. Occupational stress in Canadian universities: a national survey. **International Journal of Stress Management**, v. 17, n. 3, p. 232-258, 2010.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Revista Subjetividades**. Fortaleza, CE, v. 16, n. 1, p. 37-51, 2016.

DANILEWITZ, J. R. **Quality of life and sources of stress in teachers: a Canadian perspective**. Thesis (Psychology). University of Western Ontario. London, Canada, 2017.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. **Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado**. Rev. Subj. [online]. 2016, vol.16, n.1, pp. 36-51. <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/5154>. Acesso em: 22 mai 2022.

FARIAS, E. F. **Síndrome de *burnout*, presenteísmo e a qualidade de vida no trabalho de gestores de uma instituição judiciária federal**. 2017. Dissertação (Mestrado em Administração). Universidade Nove de Julho. São Paulo, SP; Uninove, 2017.

FERNÁNDEZ, F. A. Una panorámica de la salud mental de los profesores. **Revista Iberoamericana de Educación**, v. 66, p. 19-30, 2014.

FERREIRA, A. R. P. **Stress ocupacional e *burnout* em professores universitários**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Portucalense Infante D. Henrique. Porto, Portugal; UPT, 2016.

FERREIRA, R. C.; SILVEIRA, A. P.; SÁ, M; A. P.; FERES, S. B. L.; SOUZA, J. B. S.; MARTINS, A. M. E. B. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**. Rio de Janeiro, RJ, v. 13, n. supl. 1, p. 135-155, 2015.

FONSECA, S. B. **Modelo de stresse e satisfação no trabalho: estudo com professores do ensino superior português**. Tese (Doutorado em Psicologia). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade do Porto. Porto, Portugal: UnP, 2014.

FONTANA, R.T.; PINHEIRO, D. A. **Condições de saúde auto-referidas de professores de uma universidade regional**. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 31, n. 2, p. 270-276, 2010.

FREIRE, R. S. **Fator stress: o trabalho como sofrimento psíquico nas organizações**. Dissertação (Mestrado em Administração Pública e de Empresas). Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, RJ: FGV, 2014.

FURUCHO, N. Y. **Diagnóstico de vulnerabilidade ao estresse laboral: um estudo de caso com profissionais da saúde**. 2016. Dissertação (Mestrado em Administração). Universidade Metodista de Piracicaba. Piracicaba, SP: Unimep, 2016.

GAVIN, R. J. **Depressão, estresse e ansiedade: um enfoque sobre a saúde mental do trabalhador**. Dissertação (Mestrado em Ciências, Programa de Enfermagem Psiquiátrica) Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, SP: EERP, 2013.

GMELCH, W. H. **Coping with Faculty Stress**. Newbury Park, CA: Sage Publications, 2017.

GOULART JÚNIOR, E.; CARDOSO, H. F.; DOMINGUES, L. C.; GREEN, R. M.; LIMA, T. R. Trabalho e estresse: identificação do estresse e dos estressores ocupacionais em trabalhadores de uma unidade administrativa de uma instituição pública de ensino superior (IES). **Revista GUAL**, Florianópolis, SC, v. 7, n. 1, p. 1-17, 2014.

GUERREIRO, P.L.P. **O que é ser professor?** Representações sociais sobre a profissão docente por estudantes não tradicionais em formação em Marília-SP. 2016. 126f. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP) Marília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/143470>. Acesso em 08 set. 2016

HURRELL JÚNIOR, J. J.; SAUTER, S. L. Stress ocupacional: causas, consequências, prevenção e intervenção. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; MEURS, J. A. **Stress e qualidade de vida no trabalho**: stress social – enfrentamento e prevenção. São Paulo, SP: Atlas, 2011, p. 127-154.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4. ed. São Paulo, SP: Atlas, 2014.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. 3. ed. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2015.

LIPP, M. E. N. **O stress do professor**. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo, SP: Atlas, 2003.

MÉRIDA-LÓPEZ, S.; EXTREMERA, N.; REY, L. Contributions of work-related stress and emotional intelligence to teacher engagement: additive and interactive effects. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 10, p. E1156, 2017.

MINAYO, M. C. de L. (Org.) **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 21 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

OLIVEIRA, L. P. A. **Estimativa de prevalência de estresse emocional em uma amostra de policiais rodoviários federais do estado de São Paulo**, 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP: USP, 2017.

PAN, P.; SHEN, X.; LIU L.; YANG, Y.; WANG, L. Factors associated with job satisfaction among university teachers in northeastern region of China: a cross-sectional study. **International Journal Environmental Research and Public Health**, v. 12, n. 10, p. 12761-12775, 2015.

PENACHI, E. **Estresse e síndrome de burnout em professores do ensino superior**: contexto de adoecimento e estratégias de enfrentamento. 2018.



Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional). Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Pato Branco, PR: UTFPR, 2018.

PETTO, J.; SANTOS, G. M.; NONATO, J. B.; SANTIAGO, M. V.; DA SILVA MOTA, V.; DO NASCIMENTO, W. L. C.; LADEIA, A. M. T. Percepção de estresse em docentes do ensino superior. **Diálogos Possíveis**, v. 15, n. 1, p. 70-84, 2016.

RODRIGUES, A. L.; CAMPOS, E. M. P.; VALENTE, G. B. Qualidade de vida e burnout em médicos. In: ROSSI, A. M.; PERREWE, P. L.; MEURS, J. A. **Stress e qualidade de vida no trabalho: stress social – enfrentamento e prevenção**. São Paulo, SP: Atlas, 2011, p. 127-54.

ROZENDO, K. C. T.; DIAS, C. L. Sofrimento psíquico de professores universitários das licenciaturas. **Colloquium Humanarum**, v. 10, n. Especial, p. 624-632, 2013.

SEABRA, L. O. **Stress ocupacional em docentes de instituições de ensino superior**. ISEC Lisboa. Disponível em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/39474/1/Larissa%20Seabra.pdf> Lisboa 2020. Acesso em 05 jul 2022.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida**. Tradução de Frederico Branco. 2. ed. São Paulo, SP: Ibrasa, [1965], 1974.

SERVILHA, E. A.M; ARBACH, M. de P. Queixas de saúde em professores universitários e sua relação com fatores de risco presentes na organização do trabalho. **Distúrbios da Comunicação**, v. 23, n. 2, p. 181-191, 2011.

SCHMIDT, J.; KLUSMANN, U.; LÜDTKE, O.; MÖLLER, J.; KUNTER, M. What makes good and bad days for beginning teachers? A diary study on daily uplifts and hassles. **Contemporary Educational Psychology**, n. 48, p. 85–97, 2017.

SILVEIRA, S. S.; BENDASSOLLI, P. F. Estratégias de conciliação trabalho-família de professores universitários em uma capital do nordeste brasileiro. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**. Brasília, DF, v. 18, n. 3, p. 422-429, 2018.

SILVÉRIO, M. R.; PATRÍCIO, Z. M.; BRODBERCK, I. M.; GROSSEMANN, S. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1, p. 65-73, 2010.

SMITH, T.W.; DAVERS, M.; FREESE, J.; HOUT, M. **General social surveys, 1972-2016: cumulative codebook**. Roper Center for Public Opinion Research. Chicago: NORC, 2017.

VALLE, L. E. L. R. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho**. 2011. Tese (Doutorado em Psicologia). Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP: USP, 2011.

ZANELLI, J. C. **Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseada em evidências**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2010.