



## Estresse e qualidade de vida entre profissionais da educação no Brasil – uma revisão

### Stress and quality of life among education professionals in Brazil - a review

Izrael Moreno de Oliveira Júnior<sup>(1)</sup>; Iverson Lucas Oliveira da Silva<sup>(2)</sup>;  
Ricardo Ribeiro<sup>(3)</sup>; Jakelline Raposo<sup>(4)</sup>

<sup>(1)</sup>Estudante; Instituto Federal de Alagoas; Rio Largo, Alagoas; izaelmorenopr17@gmail.com;

<sup>(2)</sup>Estudante; Instituto Federal de Alagoas; iverson.lucas10@gmail.com;

<sup>(3)</sup>Professor do EBTT; Instituto Federal de Alagoas; ricardo.ribeiro@ifal.edu.br

<sup>(4)</sup>Técnica Administrativa em Educação; Instituto Federal de Alagoas; jakelline.raposo@ifal.edu.br.

Todo o conteúdo expresso neste artigo é de inteira responsabilidade dos seus autores.

Recebido em: 18 de janeiro de 2019; Aceito em: 02 de abril de 2019; publicado em 01 de 10 de 2019. Copyright© Autor, 2019.

**RESUMO:** O estresse pode afetar a saúde do trabalhador, pois consiste de uma condição psicofisiológica que envolve diversas situações em que o indivíduo se sente exposto a ameaças reais ou imaginárias. Essa situação também pode repercutir negativamente na qualidade de vida no ambiente do trabalho. O objetivo desta pesquisa foi fazer um levantamento sobre as pesquisas sobre estresse e qualidade de vida entre profissionais da educação. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura realizada no período de agosto e setembro de 2018, nas bases de dados Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde, com a utilização das palavras-chave: “estresse”; “estresse ocupacional”; “estresse psicológico”; “professores”; “acadêmico”; “qualidade de vida”; “servidores”; “docentes”; “técnicos”. Foram utilizados os filtros disponíveis nas bases de dados e os artigos foram analisados e selecionados, inicialmente pelo título, pelo resumo e pela leitura do artigo na íntegra. Foram excluídos os artigos duplicados e que não abordaram o tema da pesquisa. Após análise, seis artigos compuseram a amostra final. As pesquisas estavam concentradas na profissão docente da educação básica e na região Sul do Brasil. O estresse e a qualidade de vida foram avaliados, na maioria dos estudos, por meio dos indicadores da Síndrome de Burnout. Dos estudos analisados observou-se a escassez de pesquisas sobre os profissionais técnicos e de apoio que trabalham na área da educação, assim como a falta de pesquisas nas regiões Norte e Centro-Oeste. O estresse foi avaliado de diferentes formas, mas com impactos em aspectos da qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estresse ocupacional, saúde, escola.

**ABSTRACT:** Stress can affect the health of the worker, since it consists of a psychophysiological condition that involves several situations in which the individual feels exposed to real or imaginary threats. This situation can also negatively affect the quality of life in the work environment. The aim of this research was to make a survey about research on stress and quality of life among education professionals. This is an integrative review of the literature carried out in the period of August and September of 2018, in the databases Scielo and Virtual Health Library, using the key words: "stress"; "occupational stress"; "psychological stress"; "teachers"; "academic"; "quality of life"; "works"; "teachers"; "technicians". the filters available in the databases and the articles were analyzed and selected were used initially by title, abstract and by reading the full article. Duplicate articles were excluded and did not address the research topic. After analysis, six articles composed the final sample. The surveys were concentrated in the teaching profession in primary education and in southern Brazil. Stress and quality of life were evaluated in most of the studies using the indicators of Burnout Syndrome. The studies analyzed showed the shortage of research on technical and support professionals working in the area of education, as well as the lack of research in the North and Central-West regions. Stress was evaluated in different ways, but with impacts on aspects of quality of life.

**KEYWORDS:** Occupational stress, health, school.

## INTRODUÇÃO

O estresse consiste de uma condição psicofisiológica que envolve diversas situações em que o indivíduo se sente exposto a ameaças reais ou imaginárias e pode afetar negativamente a saúde mental e física do indivíduo (NATER et al., 2006; SANTOS, 2010). E que cumulativamente pode gerar modificações fisiológicas, ocasionando quadros patogênicos (NATER et al., 2006).

O trabalho pode se tornar um agente estressor, principalmente se envolver não somente demandas físicas, mas também sociais e psicológicas, e essas demandas que ultrapassam o ambiente de trabalho estão associadas com ansiedade/insônia, somatização, exaustão emocional e disfunções sociais (ANDREASSEN; PALLESEN; TORSHEIM, 2018)

Profissionais da educação estão particularmente vulneráveis a diversos estressores, como: carga horária exaustiva; baixa valorização; demandas dos estudantes e dos pais; condições físicas e estruturais das escolas; demandas da gestão escolar, necessidade de levar trabalho para casa, dentre outras (SCANDOLARA et al., 2015).

Esse estresse também pode afetar a qualidade de vida dos trabalhadores e repercutir de forma negativa no seu ambiente de trabalho e nas pessoas com que se relaciona. Diante do exposto, esta revisão integrativa teve como objetivo fazer um levantamento sobre as pesquisas sobre estresse e qualidade de vida entre profissionais da educação no Brasil.

## PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, que tem como objetivo sistematizar as informações sobre determinado tema, de maneira ampla, mas com critérios de busca pré-estabelecidos.

A busca foi feita por consulta às bases de dados SciElo e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), em agosto e setembro de 2018. Na seleção dos descritivos; foram usadas as seguintes palavras-chave: “estresse”, “estresse ocupacional”, “estresse psicológico”, “professores”, “acadêmico”, “qualidade de vida”, “servidores”, “docentes”, “técnicos”. Os descritores foram usados de forma conjunta (Quadro 1), independente da base de dados utilizada.

Quadro 1. Estratégias de busca utilizadas. Agosto a setembro de 2018.

Estratégia	Resultados sem filtro	Resultados com filtro	Resultados após análise	Plataforma / Data
estresse AND qualidade de vida AND servidores OR docentes OR técnicos	212 resultados	52 resultados	4 resultados	SciElo – 25/08/2018
Estresse emocional AND qualidade de vida AND servidor* OR docente OR técnico	7.051 resultados	97 resultados	7 resultados	BVS – 26/08/2018
tw:((tw:(estresse psicológico )) AND (tw:(estresse)) AND (tw:(qualidade de vida)) AND (tw:(servidores)) OR (tw:(docente)) OR (tw:(técnico)))	7.161 resultados	85 resultados	10 resultados	BVS – 04/09/2018
estresse AND qualidade de vida AND servidores OR docentes OR técnicos	212 resultados	52 resultados	2 resultados	SciElo – 09/09/2018
estresse ocupacional AND qualidade de vida AND servidores OR docentes OR técnicos	27 resultados	10 resultados	0 resultado	SciElo – 09/09/2018
estresse psicológico AND qualidade de vida AND servidores OR docentes OR técnicos	54 resultados	13 resultados	0 resultado	SciElo – 09/09/2018
(tw:(estresse ocupacional)) AND (tw:(qualidade de vida)) AND (tw:(servidores)) OR (tw:(docentes)) OR (tw:(técnicos)) AND NOT (tw:(alunos))	482 resultados	35 resultados	1 resultado	BVS – 09/09/2018
(tw:(estresse psicológico)) AND (tw:(qualidade de vida)) AND (tw:(servidores)) OR (tw:(professores)) OR (tw:(técnicos)) AND NOT (tw:(alunos)) AND NOT (tw:(enfermagem))	6.209 resultados	58 resultados	0 resultado	BVS – 09/09/2018
(tw:(estresse psicológico)) AND (tw:(qualidade de vida)) AND (tw:(acadêmico)) AND (tw:(servidores)) OR (tw:(professores)) OR (tw:(técnicos)) AND NOT (tw:(alunos))	10 resultados	(Devido o pequeno número de resultados, não foram adicionados filtros.)	1 resultado	BVS – 09/09/2018
Estresse ocupacional AND qualidade de vida AND servidores OR docente OR técnico	27 resultados	8 resultados	4 resultados	SciElo – 10/09/2018

Foram utilizados os seguintes filtros disponíveis nas bases de dados: País - Brasil; Idioma - Português; Ano - 2014 a 2018; Tipo de documento - Artigo; País de afiliação – Brasil, que facilitaram a busca de resultados mais precisos, após filtragem, foi feita uma análise pelo título e pelo resumo dos artigos encontrados.

Foram incluídos os artigos que se encaixaram nos descritores acima, artigos da língua portuguesa, e publicados entre os anos de 2014 e 2018. Foram excluídos os artigos que investigaram o estresse em uma área de atuação específica (ex.: só enfermeiros), que não abordaram o tema da pesquisa no resumo ou no artigo, e os artigos que pesquisaram estresse entre alunos.

Foram selecionados 29 artigos, como mostra a tabela 1, porém, após leitura de cada artigo, foram excluídos os artigos duplicados, os que tinham áreas de pesquisas específicas, os que não abordaram o tema da presente pesquisa. Após essa análise foram selecionados seis artigos para compor a tabela de resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seis artigos compuseram a amostra final. As pesquisas estavam concentradas na profissão docente da educação básica e na região Sul do Brasil. O estresse e a qualidade de vida foram avaliados, na maioria dos estudos, por meio dos indicadores da Síndrome de Burnout (Quadro 2).

Na pesquisa feita por Rocha et al. (2017), onde a maioria dos docentes apresentavam formação em pedagogia, sendo 44% especializados e 2% mestrado, os sintomas osteomusculares, relacionados aos movimentos repetidos de qualquer parte do corpo que podem provocar lesões foram referidos por 48% dos professores, sendo que as regiões mais prejudicadas foram: joelhos (67%), tornozelo/pés (61%) e pescoço (57%). O nível de estresse foi observado em 42% dos professores, uma grande quantidade de professores encontrava-se em uma fase de resistência (73%) e quase-exaustão (19%), tendo um predomínio de sintomas psicológicos (52%) e os sintomas físicos (44%). Sintomas físicos e psicológicos interferem no estado de saúde do indivíduo, podendo ocasionar uma baixa qualidade de vida; no entanto a pesquisa de Rocha et al. (2017) demonstrou o contrário, pois tanto o estresse como a alta prevalência de sintomas osteomusculares não alteraram a qualidade de vida dos

entrevistados. O estudo apresentou delineamento transversal, com amostragem probabilística, mas não demonstrou estatisticamente essa não associação entre as variáveis, o que pode ter gerado esse resultado.

A variável “Exaustão Emocional (EE)”, que refere-se à sensação de esgotamento, que pode ser físico e mental, uma das três dimensões da síndrome de Burnout, presente no estudo feito por Prado et al. (2017), teve média superior que as outras duas dimensões, “Despersonalização (DP)”, que é um estado mental de distanciamento, de indiferença ao próximo e “Eficácia Profissional (EP)”, variável que analisa se há o sentimento de insatisfação profissional, resultando em falta de confiança nas próprias habilidades e competências, presentes no mesmo estudo, mostrando que uma pequena parte do grupo estudado sentem-se exaustos emocionalmente, isso se dá pelo alto número de cursos lecionados e pela quantidade de alunos que os docentes tem contato diariamente, o estudo também mostra que, além das práticas como professores, os pesquisados também têm atuado em outros locais como: consultórios privados (38,9%), hospitais (12,5%) e outros locais (11,11%), o que pode ter colaborado com o nível de EE. Esse resultado apresenta a possibilidade de que a síndrome de Burnout esteja em processo na população estudada, contudo, segundo a pesquisa, o desenvolvimento da síndrome pode estar sendo contida pelo sentimento de realização profissional, sabendo que um agravante para o avanço da síndrome é o sentimento de insatisfação profissional e uma verdadeira mistura de sentimentos que desfavorecem a felicidade no trabalho e impede a pessoa de evoluir e aprender.

Almeida et al. (2014) pesquisou 93 profissionais: professores e não professores divididos em quatro grupos: professores com baixa ansiedade (PBA), professores com alta ansiedade (PAA), não professores com baixa ansiedade (NPBA,) e não professores com alta ansiedade (NPAA). O estudo verificou-se que os grupos de professores com alta ansiedade, apresentaram alterações, no comportamento vocal e no comportamento emocional. O grupo de professores com alta ansiedade (PAA) registrou uma quantidade elevada de sintomas em comparação aos grupos com baixa ansiedade e com não professores, também o grupo PAA obteve valores mais baixos para os escores de qualidade de vida em voz, levando então esse grupo a ter maior impacto da voz na qualidade de vida de seus indivíduos. Essa pesquisa foi a única que incluiu o corpo técnico e de apoio das escolas (não professores), e ao incluir a variável: qualidade de

vida em voz nas análises, os resultados para o grupo de não professores podem ter sido minimizados.

O estudo feito por Oliveira et al. (2016), analisou cerca de 35 professores que atuam no ensino fundamental, sendo 20 de uma escola pública, divididos em 10 professores concursados e 10 professores admitidos em caráter temporário (ACTs) e 15 de uma escola privada. Foi analisado escores do tipo: “Compensação justa e adequada: renda adequada ao trabalho, equidade interna, equidade externa”; ”Condições de trabalho: jornada de trabalho, ambiente físico seguro e saudável”; “Uso e desenvolvimento de capacidades: autonomia, significado da tarefa, identidade da tarefa, variedade da habilidade, retroinformação”; ”Chances de crescimento e segurança: possibilidade de carreira, crescimento profissional, segurança no emprego”; “Integração social na empresa: igualdade de oportunidades, relacionamento, senso comunitário”; “Constitucionalismo: respeito às leis e direitos trabalhistas, privacidade pessoal, liberdade de expressão, normas e rotinas”; “Trabalho e espaço total de vida: papel balanceado no trabalho”; e “Relevância social do trabalho: imagem da empresa, responsabilidade social pelos serviços, produtos e empregados”.

Quadro 2. Artigos selecionados para compor a revisão integrativa. Agosto a setembro de 2018.

Artigo	Autor/ano	Amostra	Região ou Local	Variáveis	Resultados diretamente relacionados a pesquisa
Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários	Prado et al., 2017	72 docentes da área da saúde	Universidade privada do Oeste Paulista, em Presidente Prudente.	Exaustão Emocional (EE), Despersonalização, Eficácia Profissional.	As variáveis que demonstraram significância estatística na correlação com os níveis de Burnout foram a quantidade de cursos que o docente leciona e a quantidade de alunos com os quais tem contato diariamente dentro da dimensão de EE.
Sintomas Osteomusculares e estresse não alteram a qualidade de vida de professores da educação básica.	Rocha et al., 2017	298 professores	Escolas de educação infantil e ensino fundamental Caçador (SC).	Físico, Psicológico, Relações Sociais, Meio Ambiente, Qualidade De Vida	Algum nível de estresse foi observado em 42% dos professores. Em termos de intensidade da manifestação do problema, a grande maioria dos professores encontrava-se na fase de resistência e quase exaustão, com predomínio dos sintomas psicológicos sobre os sintomas físicos, respectivamente. O estudo demonstrou que a alta prevalência de sintomas osteomusculares e estresse não alteram a qualidade de vida.
Características vocais e emocionais de professores e não professores com baixa e alta ansiedade.	Almeida et al., 2014	93 sujeitos (Professores e não professores)	Escolas da rede de ensino do Estado da Paraíba.	Questionário De Sinais E Sintomas Vocais (QSSV), Protocolo De Qualidade De Vida Em Voz (QVV), Índice De Desvantagem Vocal (IDV)	Foi percebido que os grupos que apresentaram alta ansiedade tiveram maior comprometimento em suas vozes e emoções, principalmente o grupo de professores, que demonstrou maior número de sintomas vocais, escores menores no QVV (Qualidade Vida em Voz) e maiores no IDV (Índice De Desvantagem Vocal), assim como intensidade do desvio vocal, com média maior que os grupos não ansiosos e de não professores. Portanto, além de maior demanda vocal, houve também maior impacto emocional.
Qualidade de vida no trabalho: um estudo comparativo entre professores de escola pública e privada	Oliveira et al., 2016	35 professores	Escolas públicas e privadas do ensino fundamental do Estado de Santa Catarina.	Compensação Justa E Adequada, Condições De Trabalho, Uso E Desenvolvimento De Capacidades, Chances De Crescimento E Segurança, Integração Social Na Empresa, Constitucionalismo, Trabalho E Espaço Total De Vida, Relevância Social Do Trabalho;	Os resultados obtidos apontam que: Referente à compensação justa e adequada, os professores de escolas privadas mostraram-se mais satisfeitos que os concursados e ACTs (admitidos em caráter temporário) das escolas públicas. Ambos os grupos mostraram satisfação com sua condição de trabalho, sendo a maior média de satisfação dos professores de escolas privadas. Em “Chances de crescimento e segurança” professores de escola privada mostraram satisfação, os concursados e ACTs mostraram insatisfação, sendo os concursados mais insatisfeitos. Os grupos mostraram-se satisfeitos com sua interação social na empresa, sendo os professores da escola privada mais satisfeitos. Em “Trabalho e espaço total de vida” a satisfação apareceu em ambos os grupos, sendo os professores de escola privada mais satisfeitos. Referente à “Relevância social do trabalho” a pesquisa aponta que ambos os professores da escola privada e os ACTs da escola pública sentem-se mais satisfeitos que os concursados da escola pública
Avaliação dos níveis de estresse e depressão em professores da rede pública do município de Francisco Beltrão – PR	Scandolara et al., 2015	106 professores	Escolas de rede pública estadual do Município de Francisco Beltrão - Paraná	Desconfiança no desempenho; Estresse psíquico; Ansiedade; Desejo de morte/Distúrbios Psicossomáticos	Na tabela 2 são observados os escores obtidos a partir das respostas dos professores no GHQ-12. A análise realizada pelo teste de Kruskal-Wallis (H=89,0) revela que 53,8% dos professores pesquisados encontram-se no grupo sem alteração psicossomática; 16,0% dos pesquisados encontram-se no grupo desconfiança no desempenho; 10,4% encontram-se no grupo estresse psíquico; 11,3% encontram-se no grupo ansiedade; 8,5% encontram-se no grupo desejo de morte/distúrbios psicossomáticos.

A partir deste estudo de Oliveira et al. (2016), foi constatado que os professores da escola privada estão mais satisfeitos que os da escola pública, por terem uma maior flexibilidade em desenvolver políticas de gestão de pessoas, que proporcionem a satisfação no trabalho, já na escola pública os profissionais (ACTs) estão mais satisfeitos que os concursados. Os ACTs foram os segundos mais satisfeitos em seis dos oito fatores, mas nos fatores “Chances de crescimento e segurança” e “Trabalho e espaço total de vida” mostraram mais insatisfação, pois, sendo seu vínculo empregatício por ser contrato, podendo ser ou não renovado, os ACTs, não possuem oportunidades de crescimento e segurança iguais aos concursados. Dos três grupos estudados, os professores concursados da escola pública são os menos satisfeitos, isso ocorre pelo fato de que, por terem maior experiência profissional, sentem-se desacreditados com as políticas educacionais, principalmente quando se trata do aumento salarial, apropriados às suas qualificações. Apesar da amostra ter sido por conveniência, esse estudo mostra o quanto é amplo os aspectos relacionados com a qualidade de vida (OLIVEIRA et al. 2016).

Em um estudo feito por Scandolara et al. (2015), foram avaliados os níveis de estresse e depressão de 106 professores da rede estadual através dos escores: Desconfiança no desempenho: “Estresse psíquico”, “Ansiedade” e “Desejo de morte/Distúrbios Psicossomáticos”. Os resultados do presente estudo apontam uma alteração evidente no desempenho e no estresse psíquico dos professores entrevistados, não importando a faixa etária, período de trabalho ou a série que lecionam, acredita-se que essa profissão exige muito do profissional, sendo muito estressante. Os professores entrevistados neste estudo relataram que as prováveis causas dessa alteração no desempenho e estresse psíquico são: o comportamento dos alunos e o excesso de tarefas. Isso se confirma quando observa-se o fato de que docentes do ensino médio apresentam possibilidades maiores de desenvolver a Síndrome de Burnout, em razão das características da faixa etária com que trabalham (adolescentes), pois é nela que acontecem os maiores conflitos na relação professor/aluno.

Sabe-se que a profissão da docência é retratada com uma ocupação com elevada natureza estressante. Muitos são os fatores que contribuem para o aumento dos níveis de estresse dos indivíduos que escolheram essa profissão, as obrigações postas a estes profissionais se constituem como um grande exemplo disso, pois ultrapassam sua carga horária dentro da instituição (SCANDOLARA et al., 2015).



## CONCLUSÃO

Dos estudos analisados observou-se a escassez de pesquisas sobre estresse e qualidade de vida dos profissionais técnicos e de apoio que trabalham na área da educação, assim como a falta de pesquisas nas regiões Norte e Centro-Oeste. O estresse foi avaliado de diferentes formas, mas com impactos negativos em aspectos da qualidade de vida, com exceção de uma pesquisa, onde esse impacto não foi estabelecido.

## REFERÊNCIAS

1. ANDREASSEN, C. S.; PALESSEN, S.; TORSHEIM. Workaholism as a Mediator between Work-Related Stressors and Health Outcomes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.l.], v. 15, n. 1, 2018. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5800172/>>. Acesso em jan. 2019.
2. ALMEIDA, L. N. A et al. Características vocais e emocionais de professores e não professores com baixa e alta ansiedade. **Audiology - Communication Research**, [S.l.], v. 19, n. 2, p. 179-185, 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S2317-64312014000200013>>. Acesso em set. 2018.
3. NATER, U. M. et al. Stress-induced changes in human salivary alpha-amylase activity-associations with adrenergic activity. **Psychoneuroendocrinology**, v. 31, p. 49-58, 2006.
4. OLIVEIRA, Tiago Fernandes et al. Qualidade de vida no trabalho: um estudo comparativo entre professores de escola pública e privada. **Psicologia Argumento**, [S.l.], v. 34, n. 85, nov. 2017. ISSN 1980-5942. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/23311/22431>>. Acesso em: ago. 2018. doi:<http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.34.085.AO02>.
5. PRADO, R. L et al. Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista da ABENO**, [S.l.], v. 17, n. 3, p. 21-29, 2017. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-882804>>. Acesso em set. 2018.
6. ROCHA, R. E. R et al. Sintomas osteomusculares e estresse não alteram a qualidade de vida de professores da educação básica. **Fisioterapia e Pesquisa**. [online]. 2017, vol.24, n.3, pp.259-266. ISSN 2316-9117. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/16447524032017>.
7. SANTOS, A. F. **Determinantes psicossociais da capacidade adaptativa: um modelo teórico para o estresse**. 2010. 318 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, 2010. Disponível em: [http://www.pospsi.ufba.br/Andr%C3%A9\\_Faro\\_tese.pdf](http://www.pospsi.ufba.br/Andr%C3%A9_Faro_tese.pdf). Acesso em: dez. 2018.

8. SCANDOLARA, T. B. et al. Avaliação dos níveis de estresse e depressão em professores da rede pública do município de Francisco Beltrão – PR. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**. v. 19, n. 1, p. 31-38, 2015. Disponível em: <<http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5262>>. Acesso em set. 2018.