

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE
MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE

Leticia de Oliveira Rocha

QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA
INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR

Belo Horizonte

2024

Letícia de Oliveira Rocha

**QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA
INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR**

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de Mestrado Profissional do Programa de Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito para obtenção do Título de Mestre em Gestão de Serviços de Saúde.

Área de concentração: Gestão de Serviços de Saúde.

Linha de pesquisa: Políticas, Planejamento e Avaliação em Saúde.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Vanessa de Almeida.

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Mery Natali Silva Abreu.

Belo Horizonte

2024

R672q Rocha, Letícia de Oliveira.
Qualidade de vida e percepção de estresse dos docentes de uma instituição privada de ensino superior [recurso eletrônico]. / Letícia de Oliveira Rocha. - - Belo Horizonte: 2024.
130.: il. Formato: PDF.
Requisitos do Sistema: Adobe Digital Editions.

Orientador (a): Vanessa de Almeida.
Coorientador (a): Mery Natali Silva Abreu.
Área de concentração: Gestão de Serviços de Saúde.
Dissertação (mestrado): Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem.

1. Saúde Ocupacional. 2. Política de Saúde. 3. Qualidade de Vida. 4. Estresse Ocupacional. 5. Docentes. 6. Dissertação Acadêmica. I. Almeida, Vanessa de. II. Abreu, Mery Natali Silva. III. Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem. IV. Título.

NLM: WA 400

Bibliotecário responsável: Fabian Rodrigo dos Santos CRB-6/2697



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE

ATA DE NÚMERO 114 (CENTO E CATORZE) DA SESSÃO PÚBLICA DE ARGUIÇÃO E DEFESA DA DISSERTAÇÃO APRESENTADA PELA CANDIDATA LETÍCIA DE OLIVEIRA ROCHA PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE MESTRE EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE.

Aos 19 (dezenove) dias do mês de agosto de dois mil e vinte e quatro, às 14:00 (catorze horas), realizou-se, por videoconferência, a sessão pública para apresentação e defesa da dissertação "QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR", da aluna *Letícia de Oliveira Rocha*, candidata ao título de "Mestre em Gestão de Serviços de Saúde", linha de pesquisa "Política, Planejamento e Avaliação em Saúde". A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes professores doutores: Vanessa de Almeida, Mery Natali Silva Abreu, Elizabeth Costa Dias e Tarcísio Magalhães Pinheiro, sob a presidência da primeira. Abrindo a sessão, a presidente, após dar conhecimento aos presentes do teor das Normas Regulamentares do Trabalho Final, passou a palavra à candidata para apresentação do seu trabalho. Seguiu-se a arguição pelos examinadores com a respectiva defesa da candidata. Logo após, os membros da Comissão se reuniram sem a presença da candidata e do público, para julgamento e expedição do seguinte resultado final:

(X) APROVADA;

() APROVADA COM AS MODIFICAÇÕES CONTIDAS NA FOLHA EM ANEXO;

() REPROVADA.

O resultado final foi comunicado publicamente à candidata pela orientadora. Nada mais havendo a tratar, eu, Davidson Luis Braga Lopes, Secretário do Colegiado de Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, lavrei a presente Ata, que depois de lida e aprovada será assinada por mim e pelos membros da Comissão Examinadora.

Belo Horizonte, 19 de agosto de 2024.

Profª. Drª. Vanessa de Almeida

Membro Titular - Orientadora (UFMG)

Profª. Drª. Mery Natali Silva Abreu

Membro Titular - Coorientadora (UFMG)

Profª. Drª. Elizabeth Costa Dias

Membro Titular (UFMG)

Prof. Dr. Tarcísio Magalhães Pinheiro

Membro Titular (UFMG)

Davidson Luis Braga Lopes

Secretário do Colegiado de Pós-Graduação



Documento assinado eletronicamente por **Vanessa de Almeida, Servidor(a)**, em 20/08/2024, às 20:15, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Mery Natali Silva Abreu, Professora do Magistério Superior**, em 22/08/2024, às 16:28, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Elizabeth Costa Dias, Servidor(a)**, em 23/08/2024, às 09:32, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Tarcísio Marcio Magalhaes Pinheiro, Coordenador(a) de curso de pós-graduação**, em 24/08/2024, às 15:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Davidson Luis Braga Lopes, Secretário(a)**, em 26/08/2024, às 13:36, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador 3473732 e o código CRC 9B8BC7B9.

Dedico este trabalho a Deus, luz em minha vida,
condutor dos meus trajetos, o fôlego diário;
ao meu filho Nicholas;
aos meus pais Édis e Isabel;
ao meu esposo Reinaldo e ao amigo Rondon.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente, agradeço a Deus por conceder-me vida e disposição para alcançar os objetivos por Ele traçados. Obrigada por cada novo dia de experiência, por não deixar o fôlego faltar, o ânimo abalar e por Sua proteção. Por cada nova conquista, pelas portas que o Senhor já abriu e as que permitiu que fossem fechadas. Renove, a cada instante, as minhas forças e faça de mim instrumento do Vosso amor.

Ao meu esposo Reinaldo e meu filho Nicholas, por compreenderem os momentos de minha ausência e tanto me apoiarem tanto na realização desse sonho. Por multiplicarem tanto conhecimento, mesmo nos momentos de silêncio, por cada nova conquista, por cada novo sorriso e por permitirem que vençamos juntos, como uma verdadeira família, cada novo desafio. Alcançar hoje, o primeiro degrau na escada do mestrado, não foi nada fácil e, se hoje comemoramos esta conquista, é graças a vocês que estiveram ao meu lado, que me ergueram nas quedas e permitiram o choro, concedendo os seus ombros. Vocês fizeram dos meus, os nossos sonhos e me mostraram o caminho da vitória. Esta conquista é nossa! Amo vocês!

A meus pais e irmãos, fontes de inspiração. Em especial agradeço à minha mãe Isabel e à minha irmã Thairine com vocês aprendo tanto a cada dia, e encontro força para desbravar os mais temerosos medos.

In memoriam de Ilza do Carmo Oliveira, Francisco da Costa Oliveira, Helena Jacinto de Carvalho, Hilda Maria de São José.

À Lúcia Regina de Paiva e Fátima Simão, pelo seu amor, presteza e dedicação à docência, reacendendo em mim a paixão em comum.

Aos amigos Mara Lapertosa, Marcos Diego, Álvaro Zanotti, Clarissa Zanotti, Rondon Marques, ao senhor Manoel Mendes e sua família e Ilma Maria a minha profunda admiração, respeito e amor.

Às fisioterapeutas doutoras Francielly Dorvina e Marivone Oliveira, bem como à Dra. Marina Horta, amigas tão queridas, com quem aguço meu raciocínio clínico, lógico e racional. E não menos importante, à dra. Érica Mendes, que sempre confiou em meu trabalho e foi luz dos meus olhos. Minhas fontes de inspiração profissional diária.

À pesquisadora, dra. Birgit Keller Marsili, que me auxiliou na caminhada.

A todos os colegas do mestrado e aos funcionários, em especial ao Davidson, à minha orientadora Vanessa de Almeida, à coorientadora Mery Natali, aos professores da UFMG em especial Fátima Roquete, Karla Rona, Mirela Camargos e Raphael.

“Ninguém ignora tudo.
Ninguém sabe tudo.
Todos nós sabemos alguma coisa.
Todos nós ignoramos alguma coisa.
Por isso aprendemos sempre”.
(FREIRE, 1989, p. 68).

RESUMO

ROCHA, L. O. **Qualidade de vida e percepção de estresse dos docentes de uma instituição privada de ensino superior**. 130 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão de Serviços de Saúde) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024.

Embora a profissão docente disfrute de grande prestígio, tanto do ponto de vista científico quanto social, ela é uma das profissões mais afetadas pelo estresse cujos efeitos comprometem a saúde física e mental desses profissionais, com efeito direto na sua qualidade de vida. Sabe-se que estresse pode afetar pessoas de todas as idades podendo, ainda, gerar impactos nas condições econômicas tanto dos empregados e empregadores, quanto ao Estado, com incremento dos custos relativos aos recursos humanos, sociais e financeiros, dada à maior suscetibilidade ao adoecimento e ao risco inerente de afastamentos ocupacionais por licença de trabalho, tratamento médico, aposentadoria por invalidez, alteração nos processos de gestão das organizações e na vida particular do trabalhador. Assim, as Política Nacional de Saúde do Trabalhador e Trabalhadora e a Política de Promoção da Saúde objetivam criar meios capazes de regulamentar e estimular a adoção de um ambiente de trabalho que promova o bem-estar físico, mental, econômico e social, refletindo, assim na qualidade de vida do trabalhador. Objetivo: avaliar a qualidade de vida (QV) e estresse entre os docentes em uma instituição privada de ensino superior. Como objetivos secundários, caracterizar as informações sociodemográficas, de saúde e relacionadas ao trabalho entre esses docentes, bem como identificar a relação entre os fatores determinantes de pior qualidade de vida. Métodos: Trata-se de um estudo transversal, exploratório e de abordagem quantitativa, cuja amostra foi composta por 119 docentes voluntários de todas as áreas do conhecimento de três unidades pertencentes a uma instituição de ensino superior privada. Foram utilizados os instrumentos WHOQOL-Bref (para avaliação da QV), um questionário sociodemográfico, ocupacional e de formação acadêmica, além da ESP-10 (para avaliação do estresse). Após a coleta de dados, as informações foram transferidas para o Excel e, posteriormente, ao *software Statistical Softwares for Social Science* (SPSS) versão 19.0, onde realizamos a análise descritiva e os cálculos das variáveis numéricas. Para avaliar os fatores associados a uma pior qualidade de vida foram utilizados os testes qui-quadrado de *Pearson*, na análise univariada e o modelo de regressão logística binária na análise multivariada. O nível de significância considerado de 5%. Todos os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde serão respeitados e este estudo somente iniciou após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG. Resultados: A maioria dos docentes eram do sexo feminino (55,5%), na faixa etária entre 21 e 64 anos, da raça branca (68,9%), com companheiro (55,5%) e 64,7% têm filhos. A renda salarial média era de até 2 salários-mínimos (43,7%), 55,5% eram da área de ciências da saúde e, por fim, 47,9% possuem mestrado completo. Após análise multivariada, verificou-se que a chance de ter uma pior qualidade de vida foi significativamente maior para os professores que atuam até 6 horas semanalmente, que possuíam qualidade de sono ruim/regular (OR=3,44; IC 95% 1,44-8,20) e estresse elevado (OR=2,86; IC 95% 1,10-7,42). Além disso, os docentes com carga horária de mais de 15 horas tiveram menor chance de baixa qualidade de vida (OR=0,26; IC 95% 0,09-0,77) que aqueles com carga horária de até 6 horas. Conclusão: Os docentes possuem uma avaliação insatisfatória da sua Qualidade de Vida, principalmente no domínio meio ambiente, com elevados índices de estresse. Além disso, alguns fatores foram determinantes de uma pior qualidade de vida, sendo os elevados níveis de estresse, a qualidade do sono ruim e a baixa carga horária semanal. Por fim, como produto

técnico, será entregue um relatório técnico com os resultados desta pesquisa e a publicação em revista científica relacionada à temática.

Palavras-chave: saúde do trabalhador; política de saúde; qualidade de vida; estresse ocupacional; docentes.

ABSTRACT

ROCHA, L. O. **Quality of life and perception of stress among teachers at a private higher education institution.** 130 f. Dissertation (Professional Master's Degree in Health Services Management) – School of Nursing, Federal University of Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024.

Although the teaching profession enjoys great prestige, both from a scientific and social point of view, it is one of the professions most affected by stress, the effects of which compromise the physical and mental health of these professionals, with a direct effect on their quality of life. It is known that stress can affect people of all ages and can also generate impacts on the economic conditions of both employees and employers, as well as the State, with an increase in costs related to human, social and financial resources, given the greater susceptibility to illness. and the inherent risk of occupational absence due to work leave, medical treatment, disability retirement, changes in organizations' management processes and in the worker's private life. Thus, the National Occupational Health Policy and the Health Promotion Policy aim to create means capable of regulating and encouraging the adoption of a work environment that promotes physical, mental, economic and social well-being, reflecting, thus affecting the worker's quality of life. Objective: to evaluate quality of life (QoL) and stress among teachers at a private higher education institution. As secondary objectives, characterize the sociodemographic, health and work-related information among these teachers, as well as identify the relationship between the factors determining a worse quality of life. Methods: This is a cross-sectional, exploratory study with a quantitative approach, whose sample was composed of 119 volunteer teachers from all areas of knowledge from three units belonging to a private higher education institution. The WHOQOL-Bref instruments (to assess QoL), a sociodemographic, occupational and academic training questionnaire were used, in addition to the ESP-10 (to assess stress). After data collection, the information was transferred to Excel and, subsequently, to the Statistical Software for Social Science (SPSS) version 19.0, where we performed the descriptive analysis and calculations of numerical variables. To evaluate the factors associated with a worse quality of life, Pearson's chi-square tests were used in the univariate analysis and the binary logistic regression model in the multivariate analysis. The significance level considered is 5%. All ethical precepts established by Resolution no. 466/12 of the National Health Council will be respected and this study only began after approval by the UFMG Research Ethics Committee. Results: The majority of teachers were female (55.5%), aged between 21 and 64 years old, white (68.9%), with a partner (55.5%) and 64.7% had children. The average salary income was up to 2 minimum wages (43.7%), 55.5% were in the health sciences area and, finally, 47.9% had a master's degree. After multivariate analysis, it was found that the chance of having a worse quality of life was significantly higher for teachers who work up to 6 hours a week, who had poor/regular quality of sleep (OR=3.44; 95% CI 1.44-8.20) and high stress (OR=2.86; 95% CI 1.10-7.42). Furthermore, teachers with a workload of more than 15 hours had a lower chance of low quality of life (OR=0.26; 95% CI 0.09-0.77) than those with a workload of up to 6 hours. Conclusion: Teachers have an unsatisfactory assessment of their Quality of Life, especially in the environmental domain, with high levels of stress. Furthermore, some factors were determinants of a worse quality of life, including high levels of stress, poor quality of sleep and low weekly working hours. Finally, as a technical product, a technical report will be delivered with the results of this research and publication in a scientific journal related to the topic.

Keywords: occupational health; health policy; quality of life; occupational stress; teachers.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	–	Fatores relacionados ao estresse docente.....	32
Figura 2	–	Distribuição de unidades por ente Federado	37
Figura 3	–	Fluxograma da amostra, Belo Horizonte, 2024	38
Figura 4	–	Modelo conceitual.....	43

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 –	Sintaxe SPSS para o cálculo dos escores do WHOQOL-Bref.....	41
Quadro 2 –	Variáveis que constituíram o sub-bloco Carga Atual de Trabalho, 2024	44
Quadro 3 –	Variáveis que constituíram o sub-bloco Condições do Ambiente do Trabalho e Contexto Acadêmico, 2024.....	45
Quadro 4 –	Variáveis que constituíram o bloco de Características sociodemográficas, 2024.....	46
Quadro 5 –	Variáveis que constituíram o bloco Características da Saúde, 2024	47

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –	Caracterização dos dados sociodemográficos dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119).....	50
Tabela 2 –	Caracterização dos dados relacionados ao trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)	51
Tabela 3 –	Caracterização dos dados relacionados às condições de ambiente trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)	52
Tabela 4 –	Caracterização dos dados relacionados aos aspectos psicossociais relacionadas ao trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)	53
Tabela 5 –	Caracterização dos dados relacionados a saúde dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119).....	53
Tabela 6 –	Caracterização do estresse em docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119).....	54
Tabela 7 –	WHOQOL-Bref em docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)	54
Tabela 8 –	Análise univariada avaliando a associação das características sociodemográficas com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)	55
Tabela 9 –	Análise univariada avaliando a associação das características da saúde com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119).....	56
Tabela 10 –	Análise univariada avaliando a associação das condições de trabalho e contexto educacional com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119).....	57
Tabela 11 –	Análise univariada avaliando a associação da carga atual de trabalho e das condições psicossociais com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119).....	58
Tabela 12 –	Análise multivariada avaliando os fatores de relacionados à pior percepção da QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)	59

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CONASEMS	Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde
IES	Instituição de Ensino Superior
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
MS	Ministério da Saúde
OIT	Organização Internacional do Trabalho
OMS	Organização Mundial de Saúde
OR	<i>Odds ratio</i>
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
PPS	Políticas de Promoção à Saúde
PSS	Escala do Estresse Percebido
PST	Programas de Saúde do Trabalhador
QV	Qualidade de Vida
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais
WHOQOL	<i>The World Health Organization Quality of Life</i>

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	15
1 INTRODUÇÃO.....	17
1.1 Objetivos geral	19
1.1.2 <i>Objetivos específicos</i>	19
2 REFERENCIAL TEÓRICO	20
2.1 Saúde Ocupacional e Política Nacional de Promoção à Saúde.....	20
2.2 O trabalho docente	24
2.3 Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho	28
2.4 Fatores relacionados à qualidade de vida docente.....	29
2.5 Estresse	31
2.6 Instrumentos de avaliação da qualidade de vida e estresse	33
2.7 Modelo conceitual	35
3 MÉTODO	37
3.1 Cenário e população do estudo	37
3.2 Amostra de estudo	38
3.3 Critérios de elegibilidade e de exclusão	39
3.4 Instrumentos de coleta	39
3.5 Coleta de dados	42
3.6 Variáveis estudadas	43
3.6.1 <i>Variável resposta</i>	44
3.6.2 <i>Variáveis explicativas</i>	44
3.6.3 <i>Variável explicativa principal – Estresse</i>	47
3.7 Análise de dados.....	48
3.8 Aspectos éticos.....	49
4 RESULTADOS	50
4.1 Análise descritiva	50
4.2 Análise univariada	54
4.3 Análise de regressão	58
5 DISCUSSÃO	60
6 CONCLUSÃO.....	68
REFERÊNCIAS.....	69
APÊNDICE A – CARTA CONVITE.....	76
APÊNDICE B – TERMO DE ANUÊNCIA – UNIDADES A E B	77
APÊNDICE C – TERMO DE ANUÊNCIA – UNIDADE C.....	78
APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	79
APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO, DEMOGRÁFICO E OCUPACIONAL	85
APÊNDICE F – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE E SIGILO	93

APÊNDICE G – DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DOS PESQUISADORES.....	94
APÊNDICE H – APRESENTAÇÃO DE TRABALHO EM SEMINÁRIOS.....	95
APÊNDICE I – PRODUTO TÉCNICO	96
ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA.....	120
ANEXO B – THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE – WHOQOL-BREF	125
ANEXO C – ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10).....	129
ANEXO D – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ	130

APRESENTAÇÃO

Concluído o curso de graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário Newton Paiva em 2010, em seguida, optei por aprofundar meus conhecimentos realizando os seguintes cursos: MBA em Marketing e Vendas, em 2015 em São Paulo no Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas; pós-graduação *lato sensu* em Fisioterapia Intensiva na Faculdade Bico de Papagaio em 2016; especialização profissionalizante em Fisioterapia Intensiva pela PhysioCursos SP em 2016; e Traumato-Ortopedia com ênfase em Terapias Manuais na UNOPAR em 2021.

Minha trajetória profissional se inicia como docente voluntária no ensino fundamental e médio em uma escola pública no município onde resido. Nessa instituição atuei por 6 anos. Em 2016, fui aprovada em um processo seletivo para lecionar em um curso técnico de segurança do trabalho; mesmo ano em que iniciei a trajetória profissional em terapia intensiva em um hospital de médio porte em Belo Horizonte, onde também fui selecionada para atuar como docente do curso de especialização em Fisioterapia em Terapia Intensiva.

Durante a docência, em especial no setor de terapia intensiva, muitos colegas associavam os elevados níveis de estresse e decréscimo de QV não só a grande responsabilidade na transmissão do conhecimento, mas também a fragilidade nas relações interpessoais, o que gerava inúmeros sentimentos negativos, como culpa, angústia, medos, além expectativas e alegrias.

Vinculada a uma instituição de ensino superior (IES) privada e observando o comportamento dos docentes frente às diversas demandas laborais e mercadológicas, se tornou comum os relatos de depreciação da QV e elevada percepção de estresse relatada pelos meus colegas, motivaram-me a investigar em 2022 a relevância da QV e estresse em docentes, sendo esta instituição o alvo da pesquisa. Após ingresso no mestrado profissional em Gestão de Serviços de Saúde, optei por estudar os fatores relacionados à QV e estresse, na linha de pesquisa de políticas, planejamento e avaliação da saúde, por ser uma área de relevância a proposta de estudo e um eixo entre a prática vivenciada até então.

Esse estudo poderá subsidiar informações valiosas para a melhoria na gestão e no bem-estar de todos os envolvidos no setor educacional, propiciando melhores resultados organizacionais e, inclusive, influenciando na capacidade de aprendizagem dos discentes.

Com efeito, o desenvolvimento deste projeto é visto pela instituição alvo da análise, como relevante na busca de conhecimento científico e aperfeiçoamento do processo de trabalho

docente e, por esse motivo, apoia e fomenta a formação e capacitação profissional, apoia e discute a abordagem de novas estratégias e processos os quais poderão ser utilizados internamente para melhorias no processo laboral.

1 INTRODUÇÃO

A educação superior desempenha papel fundamental na formação pessoal e profissional do aluno, sendo essencial para a construção da sociedade e para o desenvolvimento do país (Sathler, 2021).

Os dados do Censo demonstram que existem mais de trezentos mil docentes no país, dos quais 51,0% estão alocados em instituições de ensino superior privadas (Brasil, 2022).

No âmbito educacional muitas mudanças ocorreram, como a reestruturação produtiva, as novas tecnologias de ensino-aprendizagem, as novas políticas de financiamento, metodologias de avaliação e prestação de contas, novos meios de gerir as Instituições de Ensino Superior (IES) e as demandas mercadológicas induzindo à maior competitividade. Para, além disso, houve a ampliação do número de IES, em especial as privadas, e a oferta de cursos de graduação e pós-graduação. Esses fatos concerniram com a atual configuração laboral docente baseada no sistema produtivo-industrial (Costa, 2017; Tolomeu *et al.*, 2017; Lopes-Pereira *et al.*, 2020).

Tais alterações ecoaram nas relações laborais, fomentaram a precarização das condições de trabalho e concernem com a satisfação de professores em suas atividades laborais, favorecendo desordens na saúde física e mental (Paiva; Gomes; Helal, 2015; Costa, 2017) o que pode ter contribuído para a deterioração da QV dos docentes e com o estresse, principalmente nas IES que não contam com programas de melhoria da QV no trabalho (QVT) (Costa, 2017).

A QV denota o bem-estar biopsicossocial ante a percepção do indivíduo sob sua inserção na vida em relação ao meio em que vive e as suas expectativas pessoais, laborais, familiares e está associada aos fatores determinantes de saúde. Conforme descrito no artigo 3º da lei nº 8.080/1990, dentre os fatores determinantes e condicionantes temos o trabalho, a renda, a saúde, a moradia, o transporte, a alimentação, a educação, o lazer, além das relações sociais, a segurança e o bem-estar (Brasil, 1990; Koetz; Rempel; Périco, 2013; Araldi *et al.*, 2021; Morais; Abreu; Assunção, 2021; Souza *et al.*, 2021; Antonini *et al.*, 2022).

Como a QV influencia ou é influenciada no âmbito da saúde, pode-se correlacioná-la à compreensão das necessidades humanas (Sanchez *et al.*, 2019). De maneira complementar, a QV está diretamente relacionada à atividade e à satisfação laboral, em virtude da incapacidade de dissociação entre o homem e o seu ambiente de trabalho e vice-versa (Campos; Carvalho;

Souza, 2019; Lopes-Pereira *et al.*, 2020), assim, os escores de QV geral apresentam associação positiva aos escores de QVT (Alves *et al.*, 2023).

Também se atribui ao trabalho, o processo saúde-doença envolve três pilares, de natureza biológica, psicológica e social. Assim, o ambiente laboral pode gerar enfermidades ocupacionais comprometendo a saúde física e mental do docente e, portanto, pode-se afirmar que a ausência de doenças ou superação de dificuldades impostas por uma morbidade influenciam diretamente no entendimento da QV do indivíduo (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010; Sanchez *et al.*, 2019).

Em contrapartida, o estresse é uma reação orgânica que envolve aspectos bioquímicos capazes de gerar alterações de ordem física e emocional que requerem uma resposta adaptativa do organismo (Tolomeu *et al.*, 2017; Sá *et al.*, 2018; Cruz *et al.*, 2020). É considerado como um problema de saúde pública e está inserido no cotidiano de grande parte da população mundial (Soares; Mafra; Faria, 2019).

Apesar de sua relevância social, a carreira docente é considerada como uma das carreiras mais estressantes e desafiadoras (Nascimento *et al.*, 2019; Cruz *et al.*, 2020) superando os níveis de estresse de profissionais médicos, enfermeiros e policiais militares, contribuindo, portanto, na depreciação da QV e da QVT (Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020).

Nesse sentido, o setor acadêmico é considerado fonte provedora de estresse ao docente universitário e pode ser explicado por fatores como a exposição a ambientes pouco afetuosos e altamente exigentes, a excessiva carga horária, a precarização das condições de saúde e de organização do trabalho, salários defasados, falta de apoio dos pares, a indisciplina do discente, a demanda por produção científica, a rotina de trabalho degradante do ponto de vista psicológico, além de inúmeros fatores psicossociais (Pereira *et al.*, 2014; Sá *et al.*, 2018; Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020).

Sempre presente nos docentes, o desgaste intelecto-emocional expõe esses profissionais a riscos de saúde e desenvolvimento de doenças variadas atribuídas ou não ao estresse, em decorrência da exposição a ambientes e condições adversas, à falta de perspectiva profissional aliado aos problemas de ordem pessoal (Sanchez *et al.*, 2019). Todos esses fatores associados a uma rotina extremamente exaustiva (Cruz *et al.*, 2020) são capazes de gerar efeitos deletérios na saúde e na QV (Cortez *et al.*, 2017) e promover a sobrecarga de trabalho imposto ao docente (Lopes-Pereira *et al.*, 2020).

Elevados níveis de estresse gerados por esgotamento, sobrecarga, insatisfação, falta de autonomia e fragilidade nos relacionamentos podem resultar em ansiedade e reduzida QV entre

docentes o que tem sido cada vez mais evidenciado nos estudos entre professores (Tolomeu *et al.*, 2017; Dias; Chaveiro; Porto, 2018; Freitas; Calais; Cardoso, 2018; Baptista *et al.*, 2019; Soares; Mafra; Faria, 2019; Antonini *et al.*, 2022; Moraes; Abreu; Assunção, 2022).

Tolomeu *et al.* (2017) reforçam que o desgaste docente é comprovado pelos sintomas físicos e psicológicos do estresse. Concomitantemente, o estresse pode afetar o padrão de sono, gerar irritabilidade excessiva e cansaço, elevar as taxas de absenteísmo, reduzir a satisfação e, principalmente, afetar a QV dos docentes (Tolomeu *et al.*, 2017; Freitas; Calais; Cardoso, 2018; Sanchez *et al.*, 2019; Cruz *et al.*, 2020; Lopes-Pereira *et al.* 2020; Antonini *et al.*, 2022).

Mediante ao panorama de precarização do trabalho docente, o conhecimento acerca dos fatores associados a QV e estresse nessa população é de suma importância, pois poderá subsidiar informações valiosas no que concerne ao esclarecimento desses intervenientes relacionados à pior QV e que cursam com insatisfação profissional, queda na produtividade, além de diversas alterações de ordem física e emocional, bem como, auxiliar na formulação e aprimoramento de políticas públicas sobre a temática.

Diante do exposto, tem-se a seguinte pergunta de pesquisa: "Como estão os níveis de QV e estresse entre docentes da educação superior e quais fatores estão associados a piores níveis de QV?".

Ao final do trabalho, foi elaborado um relatório técnico com os principais resultados relacionados à QV e estresse dos docentes desta instituição.

1.1 Objetivos geral

Avaliar a QV e estresse dos docentes do ensino superior em uma instituição privada na região sudeste do Brasil.

1.1.2 Objetivos específicos

- Caracterizar informações sociodemográficas, de saúde e relacionadas ao trabalho de docentes de uma instituição privada;
- Identificar os determinantes de pior QV entre os docentes do ensino superior, considerando fatores sociodemográficos, de saúde e relacionados ao trabalho.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Saúde Ocupacional e Política Nacional de Promoção à Saúde

A Saúde do Trabalhador é derivada da Saúde Coletiva e considerada como um campo de saberes e práticas cujo intuito é conhecer os nexos laborais e de saúde-doença para, então, estabelecer intervenções (Lacaz, 2007).

Os riscos ocupacionais são relatados desde Hipócrates, entretanto, os primeiros relatos acerca da preocupação com a saúde do indivíduo no ambiente de trabalho começaram com a classe operária (Lacaz, 2007; Ribeiro; Pinheiro, 2024). Com a revolução industrial, o ritmo acelerado e desumano de trabalho aliado à intensificação da produção, houve a necessidade de intervenção sobre esse modelo. Fatos que culminaram, na primeira metade do século XIX, com a criação da Medicina do Trabalho e anos mais tarde com o advento da Saúde Ocupacional, cujos olhares centravam-se na multicausalidade do adoecimento sem levar em consideração os desfechos biopsicossociais e culturais (Mendes; Dias, 1991; Cruz; Ferla; Lemos, 2018).

Em 1830, Robert Dernham, empresário de fábrica têxtil discutiu com seu médico, o Dr. Robert Baker, uma maneira de cuidados com seus funcionários para além dos ofertados pelas instituições filantrópicas. O doutor Robert sugeriu, então, que a fábrica tivesse o seu próprio médico, com autonomia para verificar o efeito do trabalho sobre as pessoas, as causas que poderiam ser preveníveis e as medidas de prevenção (Mendes; Dias, 1991). Já em 1845 Engels, na Inglaterra, realiza os estudos considerando o processo saúde-doença advindo do capitalismo produtivista em relação a classe trabalhadora (Ribeiro; Pinheiro, 2024).

Os serviços médicos nas organizações durante o industrialismo desenvolvimentista, entre os anos de 1950 e 1960, era centrado no atendimento clínico-individual e na atribuição prescrita pela Saúde Ocupacional, pautado no estudo das causas de afastamentos laborais, das doenças ocupacionais e dos acidentes laborais, bem como, na seleção de pessoal (Lacaz, 2007).

Assim, a partir de 1970 é instituída de maneira compulsória por meio da política do Regime Militar, os Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho a nível nacional, cuja responsabilidade da saúde dos trabalhadores é atribuída às empresas (Lacaz, 2007).

Especialmente a partir dos anos de 1980, foram determinados os três eixos da Saúde do Trabalhador: “a produção acadêmica, a programação em saúde na rede pública e o movimento dos trabalhadores”. Nesse período há a ampliação da saúde pública estruturando-se nos

Programas de Saúde do Trabalhador (PST) advindos da Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo e implantados em diversas regiões a partir de 1985 frente a demanda sindicalista (Lacaz, 2007).

Nesse mesmo ano de 1985, a Organização Internacional do Trabalho e a Organização Mundial de Saúde (OMS) defendem os Serviços de Saúde no Trabalho como política pública, com participação ampla da classe laboral (Lacaz, 2007).

A política de saúde no Brasil toma novos rumos com a consolidação da proposta de criação do Sistema Único de Saúde (SUS) em meio à VIII Conferência Nacional de Saúde, em 1986, cujas ações de saúde transcendem o direito social e de cidadania, dos trabalhadores (Lacaz, 2007).

Ainda em 1986, ocorre no Brasil a 1ª Conferência Nacional de Saúde do Trabalhador, o pontapé inicial para a discussão acerca da PST como política pública e como direito centrada na escuta e na fala do trabalhador, dando origem a Política Nacional de Saúde do Trabalhador com a proposta de “criação de um Conselho de Saúde específico e a sua inserção do SUS” (Lacaz, 2007; Cruz; Ferla; Lemos, 2018).

Assim, através da Constituição Federal de 1988 foi incorporada à Lei Orgânica de Saúde em 1990, através do inciso V do art. 16 da lei 8080, os conceitos norteadores da saúde do trabalhador:

Entende-se por saúde do trabalhador como um conjunto de atividades que se destina, através das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho (Brasil, 1990).

Com os avanços no setor de saúde do trabalhador, surge em 2011 por meio do Decreto nº 7.602, de 7 de novembro de 2011 a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho que tem como premissas a promoção da saúde, oportunizar melhor QV ao trabalhador, bem como, a prevenção de acidentes e de danos à saúde originários do trabalho ou em seu curso, com foco na redução ou extinção dos riscos nos ambientes de trabalho (Brasil, 2011).

Posteriormente, em 2012 por meio da Portaria nº 1.823, institui-se a Política Nacional da Saúde do Trabalhador e Trabalhadora, alinhada com um conjunto de políticas de saúde no SUS, para ofertar aos trabalhadores, de maneira integral, a assistência de promoção e proteção da saúde, bem como, visa reduzir a morbimortalidade advindas dos modelos de desenvolvimento e dos processos produtivos. Considera, ainda, a transversalidade das ações

voltadas a esse público e o “trabalho como um dos determinantes do processo saúde-doença” (Brasil, 2012a).

Muito se fala da promoção da saúde inseridas no contexto da saúde do trabalhador, assim é importante ressaltar que a Promoção da Saúde é considerada por Malta *et al.* (2016) como “um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, visando atender às necessidades sociais de saúde e garantir a melhoria da QV da população” (Malta *et al.*, 2016, p. 1684).

O termo promoção da saúde, tido como compromisso constitucional do SUS e mencionado na Constituição Federal de 1988 e na Lei Orgânica da Saúde, foi inicialmente utilizado, de forma oficial, no Informe Lalonde. Entretanto, foi durante a Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde em Ottawa no Canadá, que esse termo ganhou projeção após a assinatura da Carta de Ottawa, no ano de 1986 (Lopes *et al.*, 2010; Malta *et al.*, 2016).

A Carta de Ottawa é o marco do desenvolvimento de Políticas de Promoção à Saúde (PPS) e define as estratégias relacionadas ao controle do indivíduo em aspectos pertinentes à melhoria da saúde, por meio da saúde pública inclusiva e considera, ainda, os fatores determinantes do processo saúde-doença-cuidado, baseando na equidade e na justiça social (Lopes *et al.*, 2010; Cruz; Ferla; Lemos, 2018; Antonini *et al.*, 2022).

Essa propõe o desenvolvimento de cinco eixos de ação para a promoção da saúde: propostas de políticas públicas saudáveis, criação de ambientes propícios à saúde, reforço à ação comunitária, fortalecimento do desenvolvimento de habilidades pessoais e reorientação dos serviços de saúde (Lopes *et al.*, 2010).

Inicialmente, essa política partia de um pressuposto baseado no modelo biológico, centrado na doença-agente etiológico, aliado à necessidade de alteração dos estilos de vida colocando o próprio indivíduo como responsável por transformar a realidade através da autonomia individual e coletiva (Lopes *et al.*, 2010; Cruz; Ferla; Lemos, 2018; Antonini *et al.*, 2022). Também Cruz, Ferla e Lemos (2018) reforçam a necessidade de integralidade em saúde, adotando modelos de gestão da saúde do trabalhador em todos os níveis de atenção do SUS, rompendo a hegemonia do modelo médico.

Segundo Lopes *et al.* (2010), as conferências de saúde foram responsáveis pela propulsão da reforma sanitária brasileira, e, com a implantação do SUS em 1994, houve o reforço dos preceitos referentes à promoção da saúde inserida enquanto política pública.

No Brasil, o Ministério da Saúde (MS) começou em 1998/1999, por meio da Secretaria de Políticas de Saúde, o projeto “Promoção da Saúde, um novo modelo de atenção”, para o

pontapé inicial da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e, assim, iniciaram os debates sobre Promoção da Saúde no país (Malta *et al.*, 2016).

No âmbito do SUS ocorre no ano de 2000, a I Oficina de Promoção da Saúde no SUS, fruto da parceria entre o Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (CONASEMS) e o Ministério de Saúde, com debates acerca de Municípios Saudáveis e Atenção Básica e a Promoção da Saúde, com a apresentação formal da proposta de Indústria Saudável. Em 2006, foi aprovado pelo MS, Conselho Nacional de Secretários de Saúde e o CONASEMS a Política Nacional de Promoção da Saúde como uma política transversal, objetivando a melhoria da QV. Esta reconhece a influência dos condicionantes e determinantes sociais da saúde no processo saúde-doença, que modifica o modelo de atenção do SUS e incorpora a promoção à saúde (Malta *et al.*, 2016).

A PNPS, por meio do Pacto Pela Vida, foi incluída na agenda interfederativa entre 2008 e 2011, e passou a monitorar os indicadores de redução da prevalência de sedentarismo e tabagismo, e implantou os núcleos de prevenção de violências e promoção da saúde (Malta *et al.*, 2016).

Amplamente discutida ao longo dos anos, a Promoção da Saúde possibilita a utilização de ferramentas e argumentos capazes de permitir melhor compreensão acerca da maneira como as pessoas vivem e descrevem essa vivência como as melhores condições de vida. Aqui destacam-se os determinantes da saúde em um contexto amplo sobre QV e QVT (Antonini *et al.*, 2022).

Quanto ao trabalho, somente entre 2003 e 2004 por meio da Secretaria Executiva do MS foram realizadas as oficinas de trabalho tanto para o debate quanto para a elaboração da PNPS junto às instituições de ensino e pesquisa e aos gestores da saúde (Malta *et al.*, 2016).

Desse modo, no ambiente laboral, a Promoção da Saúde deve ser o objeto prioritário em virtude do seu poder de suggestionar o bem-estar tanto do ponto de vista físico, mental, quanto econômico e social, reforçando os conceitos de QV, saúde e QVT. Portanto, as PPS devem envolver a formação e educação permanente, programas de alimentação equilibrada e saudável, execução de atividades físicas e práticas corporais (Antonini *et al.*, 2022; Souza *et al.*, 2019).

Quanto às ações educativas de promoção à saúde nas instituições de ensino objetivam reforçar as metodologias relacionadas à melhoria da QV, estimular a adoção de um estilo de vida equilibrado e saudável, além dos cuidados à saúde e a prática de atividades físicas que estimulem a satisfação no ambiente de trabalho *versus* vida pessoal (Antonini *et al.*, 2022).

Para, além disso, Tsuboi e Rosim (2022) reforçam que à medida que se obtém um ambiente saudável com uma gestão dinâmica pautada na contingência dos fatores de risco no trabalho, automaticamente ocorrerá um aumento de produtividade, redução do estresse e melhora da QVT. Resultado semelhante foi evidenciado por Lopes-Pereira *et al.* (2020) por meio da prática de atividades de promoção da saúde do trabalhador.

O processo de organização do trabalho dos profissionais da educação e as condições determinantes do processo saúde e doença precisam estar muito bem elucidados para fomentar a criação de um ambiente de trabalho mais saudável e estimulante, capaz de minimizar os riscos à saúde, maximizar o equilíbrio entre o profissional e o pessoal, além de possibilitar o encaminhamento precoce do docente aos serviços de atenção à saúde (Cortez *et al.*, 2017; Soares; Mafra; Faria, 2019; Antonini *et al.*, 2022).

Há descritas poucas ações e PPS ocupacional e escassez de informações sobre a QVT, saúde e condições trabalhistas (Tsuboi; Rosim, 2022). Também, Freitas, Calais e Cardoso (2018) refutam o baixo número de trabalhos com propostas de intervenção nessa classe e justificam a necessidade urgente de estudos preventivos ou de tratamento destinados a esse público. Ressaltam, ainda, a necessidade de reconhecimento quanto à importância das políticas públicas para promover a saúde do docente por meio de intervenções grupais.

Portanto, atuar em um ambiente de trabalho que estimule o indivíduo e promova o bem-estar físico, mental, econômico e social pode angariar ganhos expressivos na vida laboral e pessoal, refletindo diretamente nos processos de gestão das instituições com a melhoria da produtividade através de medidas simples arroladas nas práticas de Promoção da Saúde (Cortez *et al.*, 2017; Soares; Mafra; Faria, 2019; Antonini *et al.*, 2022; Tsuboi, Rosim, 2022).

2.2 O trabalho docente

O termo docente refere-se a “pessoa que ministra aulas; o responsável pelo ensino de; professor” (Dicionário Online de Português, 2024). A docência é atribuída muitas vezes à vocação e está ligada ao sentimento de gostar daquilo que se faz produzir conhecimento. Objetiva a transformação da realidade social, tornando seus discentes mais independentes do ponto de vista econômico, político e social, indo além do ato de ensinar (Koetz; Rempel; Périco, 2013; Sanchez *et al.*, 2019; Lopes-Pereira *et al.*, 2020).

De grande relevância, tanto do ponto de vista social quanto científico, o trabalho docente, nas mais diversas áreas do conhecimento técnico-científico está inserido na formação

social, ocupacional e cultural do ser humano e contribui para o desenvolvimento do país (Dias; Chaveiro; Porto, 2018; Campos; Carvalho; Souza, 2019; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Camarini *et al.*, 2022).

Por longos anos, ser professor era garantia de elevado *status* social e poderio financeiro, sobretudo daqueles com titulação de doutor, o que lhes garantia maior discernimento de conteúdo e profissional, maior capacidade investigativa e prestígio, e, conseqüentemente, maior remuneração salarial (Sanchez *et al.*, 2019; Lopes-Pereira *et al.*, 2020).

Quanto às competências laborais dos professores em geral, citam-se: a preparação e ministração de aulas; desenvolvimento de atividades práticas interdisciplinares; elaboração de estratégias de ensino, atuar como agente facilitador no desenvolvimento da capacidade de comunicação e de análise crítica dos conteúdos, estimular o comportamento ético, elaborar o planejamento e atividades avaliativas aos alunos (Dalagasperina; Monteiro, 2016; Campos; Carvalho; Souza, 2019; Lopes-Pereira *et al.*, 2020).

Para, além disso, os docentes do ensino superior ainda são alocados em projetos de pesquisa e extensão, que, por vezes, geram trabalhos secundários, como orientações a dissertações, monografias, teses, artigos, entre outros (Dalagasperina; Monteiro, 2016; Campos; Carvalho; Souza, 2019).

Portanto, ser professor exige grande habilidade, conhecimento e competências (Dias; Chaveiro; Porto, 2018; Lopes-Pereira *et al.*, 2020). E, particularmente, no campo universitário, o docente deve demonstrar domínio técnico e a aplicabilidade prática com embasamento científico para execução de processos adequados de ensino (Dias; Chaveiro; Porto, 2018).

Segundo Lopes-Pereira *et al.* (2020), o nível de excelência no desempenho das habilidades de um professor está intimamente relacionado a diversos fatores, principalmente àqueles interligados à QVT.

Segundo o Censo, realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, havia 358.825 docentes em exercício em 2021. Desses 175.970 (49,0%) atuavam em instituições públicas e 182.855 nas IES privadas (51,0%). Constatou-se, ainda, o crescimento no número de docentes em todos os regimes de trabalho, entre 2020 e 2021, com 13,6% dos docentes horistas; 3,2% em horários parciais e 1,7% dos docentes em tempo integral (Brasil, 2022).

A figura docente é essencial na formação intelectual da coletividade, na estimulação da autonomia, na perspectiva de mudança da realidade da sociedade e no meio ambiente (Mattos *et al.*, 2017; Dias; Chaveiro Porto, 2018; Campos; Carvalho; Souza, 2019; Lopes-Pereira *et al.*,

2020). Entretanto, essa profissão é considerada de alto risco a saúde, desde a década de 1980, em virtude, inclusive, das mudanças exigidas pela globalização, às quais estimularam a reestruturação dos aspectos conceituais e organizacionais, com nítida pressão relacionada à produtividade e vantagem competitiva, impactando não só na gestão das instituições de ensino, mas também na vida pessoal dos docentes (Mattos *et al*; 2017).

Outra explicação para esse risco à saúde docente é explicada por Paiva, Gomes e Helal (2015):

Desde o início dos anos 1980, o mundo do trabalho tem sofrido profundas mudanças, tanto no que diz respeito às questões materiais como subjetivas, tendo em vista as complexas relações entre as diversas maneiras de ser e existir dos seres humanos. Tais alterações, fruto de uma crise mais ampla que inclui respostas como o neoliberalismo e a reestruturação produtiva, se refletiram nas relações de trabalho, alimentando o desemprego estrutural, a precarização das condições de trabalho dos que permanecem empregados, contribuindo para agravos em sua saúde física e mental. Contraditoriamente, avançam as representações que estimulam percepções de sociabilidade (Paiva; Gomes; Helal, 2015, p. 286).

Como resultado, é notória a precarização das condições laborais, marcada pela intensificação ou acréscimo da jornada e de funções, redução salarial, instabilidade laboral, elevando a exposição aos riscos à saúde e a deterioração das condições de saúde dos docentes (Pereira *et al.*, 2014; Mattos *et al.*, 2017; Fernandes *et al.*, 2009; Tsuboi; Rosim, 2022). Além do contato direto e excessivo com outros indivíduos, aumentando a susceptibilidade ao esgotamento mental e *burnout* (Pereira *et al.*, 2014; Mattos *et al.*, 2017).

Fatos presentes em outros ramos em virtude da reestruturação e do novo desenho adotado na divisão internacional do trabalho e do capital, configurando o então cenário produtivo, industrial e de serviços, com impacto na diminuição de empregos formais, mão-de-obra barata e intensificação da carga de trabalho (Silva; Pinheiro; Sakurai, 2007).

Segundo Dalagasperina e Monteiro (2016), as reformas no setor educacional ocorridas a partir de 1960 foram responsáveis pela modificação no perfil do professor como medida estratégica adaptativa ao novo sistema de ensino, visto como entidade comercial cujo objetivo maior é o lucro. Nesse sentido, um quantitativo considerável de estressores ocupacionais passou a emergir nas organizações.

Ainda nesse tocante as alterações associadas ao trabalho docente foram influenciadas pelos inúmeros avanços em diversos ramos da tecnologia, na esfera econômica e social, política e demográfica (Nascimento *et al.*, 2019). Tais avanços podem estar associados à transição do

contexto da educação, às reformulações das políticas educacionais e ao perfil do professor (Dalagasperina; Monteiro, 2016; Prata-Ferreira; Vasques-Menezes, 2021).

No contexto de políticas educacionais, algumas propostas contribuíram para a precarização tanto das universidades públicas quanto privadas. Isso ocorreu em virtude da falta de planejamento adequado capaz de suportar o crescimento proposto por alguns programas. Por exemplo, o Programa de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI - Decreto nº 6.096, 2007), o qual visava elevar a oferta de vagas no ensino superior e a expansão de unidades no interior dos estados (Prata-Ferreira; Vasques-Menezes, 2021).

Sanchez *et al.* (2019) reforçam que nos anos 90 a precarização do trabalho docente foi associada à globalização e às reformas neoliberais, que diluem os limites entre o público e o privado, as privatizações, além da excessiva exploração e a fragilização sindical. Desde a década de 2000, a organização do trabalho docente contribui para elevar a precariedade deste grupo de trabalhadores com formas de contratação mais flexíveis, contratos temporários e efetivos baseados em horas-aula, ressaltando a falta de um plano de carreira.

Fatos como a concorrência interna, promovido pelas instituições, estimulam uma disputa individualizada por todo e qualquer recurso disponibilizado para pesquisas. Soma-se a isso, as políticas governamentais em busca de promover o ranking das melhores instituições de ensino, o que acaba por estimular as comparações e o controle da qualidade dos serviços educacionais, aumentando a pressão sobre os professores (Sanchez *et al.*, 2019).

Por sua vez, a precarização do trabalho docente e a desvalorização laboral podem refletir na baixa percepção de QV e maior nível de estresse, caracterizado como desgaste mental e intelectual, sendo a profissão docente considerada, dentre as profissões, com menor QV (Mattos *et al.*, 2017; Sanchez *et al.*, 2019; Cruz *et al.*, 2020; Prata-Ferreira; Vasques-Menezes, 2021), cujos índices estão acima aos das carreiras expostas à grande pressão, como as ligadas à segurança e à medicina (Soares; Mafra; Faria, 2019).

A propósito, relatos na literatura reforçam que a docência está cada vez mais associada ao decréscimo na percepção da QV e ao adoecimento psíquico, por estar envolvida em atividades altamente complexas, e circundada em um sistema de ensino cada vez mais exigente, alienado à elevada exigência de produção, cujas políticas e práticas organizacionais são constantemente alteradas. Tais condições podem, ainda, provocar tensão nos profissionais e contribuir para um aumento progressivo da desvalorização laboral entre os professores universitários (Dias; Chaveiro; Porto, 2018; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Prata-Ferreira; Vasques-Menezes, 2021).

É importante destacar as diferenças entre o trabalho em instituições públicas e privadas, sendo que o ensino na rede privada, denominada de rede de ensino superior “de massa” é marcada por rápida expansão, com foco no atendimento ao mercado com produção em larga escala, e onde há hipervalorização da lucratividade, com o ensino baseado numa bibliografia empobrecida e ofertada por reprografia. Aqui, o docente exerce sua função acadêmica em longas jornadas de trabalho, que, inclusive, adentra nos períodos de descanso, têm dupla função, o regime de trabalho horista, com modelo de gestão mercantilista. Fatos que podem denotar maior percepção de estresse e depreciação da QV nesses docentes em comparação aos que atuam na rede pública (Costa, 2017; Santos; Silva, 2017).

Por outro lado, a instituição pública, chamada de elite, tem maior seletividade quanto às matrículas dos discentes, debruça-se sobre a pesquisa, oferta aos docentes planos de carreira estáveis e dedicação exclusiva, sendo seu corpo docente atuante frente às pesquisas científicas (Costa, 2017; Santos; Silva, 2017).

2.3 Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho

A QV é definida como a percepção do indivíduo sob sua inserção na vida em relação ao meio em que vive, em diversos contextos, como cultural e sistemas de valores, e baseados em suas perspectivas, seus objetivos, expectativas e preocupações em todas as esferas da vida e é influenciada pelos fatores determinantes de saúde (Meller *et al.*, 2020; Caliari *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2021).

Por sua vez, Campos, Carvalho e Souza (2018, p. 61) reforçam que a QV é mais ampla e envolve o “bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida”.

Ao longo dos anos, houve modificações conceituais sob a ótica da QV. Inicialmente, essa era designada para caracterizar o comportamento de consumo de bens materiais de uma população (Gomes *et al.*, 2017; Mattos *et al.*, 2017).

Atualmente, a QV está vinculada ao bem-estar biopsicossocial (físico, mental, espiritual e psicoemocional) e engloba o poderio econômico, a renda, relacionamentos sociais, educação, moradia, saúde, crescimento industrial, saneamento básico, lazer, além dos chamados determinantes ou condicionantes da saúde, os quais podem ser capazes de promover uma

realização tanto individual quanto coletiva inclusive no trabalho (Caliari *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2021; Antonini *et al.*, 2022).

Por outro lado, por volta de 1950, a QV no ambiente de trabalho despertou o interesse dos pesquisadores, com sua ascensão no período da Revolução Industrial em virtude das manifestações dos operários para obtenção de melhores condições de trabalho, remuneração, bem como, a redução da jornada laboral (Mattos *et al.*, 2017; Camarini *et al.*, 2022).

Nos Estados Unidos, durante a década de 1960, foram criadas comissões para avaliação das causas relacionadas à baixa produtividade no setor industrial e o *National Center for Quality of Working Life* e com isso, buscou-se relacioná-la à produtividade e à QVT (Camarini *et al.*, 2022). Já no Brasil, os primeiros estudos acerca da saúde ocupacional datam de 1980, quando a Universidade de São Paulo desenvolveu uma linha de pesquisa científica voltada à Saúde Ocupacional (Tsuboi; Rosim, 2022).

Assim sendo, é possível relacionar a QVT à satisfação do indivíduo em seu ambiente laboral, pautada no bem-estar (Tsuboi; Rosim, 2022). Quanto maior o nível de satisfação com a condição psicológica, física e social, maior será a percepção de QVT (Lopes-Pereira *et al.*, 2020) e menor a associação entre sintomas combinados de depressão e ansiedade e à QV (Suryavanshi *et al.*, 2020).

Esses fatos reforçam, ainda, as evidências da correlação positiva entre a QVT e a QV e a necessidade de abordagem da saúde do trabalhador em um processo biopsicossocial, pautado na relação entre trabalho-vida-saúde (Cortez *et al.*, 2017).

2.4 Fatores relacionados à qualidade de vida docente

Os docentes do ensino superior são essenciais para a formação de profissionais de diferentes áreas do conhecimento, para a construção da sociedade e para o desenvolvimento do país. Entretanto, diversos fatores estão associados à sua QV, estresse e satisfação (Koetz; Rempel; Périco, 2013; Lopes-Pereira *et al.*, 2020).

Alguns fatores relacionados ao trabalho podem interferir na QV dos docentes, tais como: aspectos sociopsicológicos; relações interpessoais (entre pares, gestores e alunos); falta de disciplina dos alunos; a imagem do docente na sociedade; a intensidade de exposição a agentes de risco ocupacional; acréscimo de funções; rotina; plano de carreira e salário; qualidade do sono; alimentação e prática de atividades físicas; uso excessivo de telas; necessidade constante de capacitação; elevada demanda por produção científica e projetos de extensão; dentre outros

(Dias; Chaveiro; Porto, 2018; Sá *et al.*, 2018; Tundis; Monteiro, 2018; Campos; Carvalho; Souza, 2019; Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020; Tsuboi; Rosim, 2022).

Além desses, outros fatores contribuem para a percepção da QVT, quer seja positiva ou negativamente, como, por exemplo, a formação acadêmica, a má gestão de tempo aliada à rotina exaustiva que se estende para além do ambiente universitário, a organização e condições de trabalho incluindo as práticas organizacionais, a jornada laboral excessiva, o suporte tecnológico, a baixa remuneração, os recursos didáticos, a estrutura física da organização, as funções burocráticas (Martinez; Vitta; Lopes, 2009; Dias; Chaveiro; Porto, 2018; Tundis; Monteiro, 2018; Campos; Carvalho; Souza, 2019; Sanchez *et al.*, 2019; Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Tsuboi; Rosim, 2022).

Lopes-Pereira *et al.* (2020), apontam, ainda, a depreciação da QVT quanto a alta titulação de formação acadêmica, ou seja, quanto maior o grau de instrução, maiores são as exigências e a sobrecarga de trabalho, inclusive administrativa. Esse achado corrobora o trabalho de Antonini *et al.* (2022) que associam o decréscimo da QV e QVT à sobrecarga física e psicoemocional, às condições adversas e inadequadas do trabalho e ao excesso de trabalho tanto administrativo quanto na resolubilidade de burocracias.

A propósito, o cargo administrativo e o tempo de exercício executando essas atividades foram associados ao estresse em docentes das áreas de Ciências Humanas e Naturais, pois gera sobrecarga de trabalho, dada demanda burocrática e pouca valorização, tornando os docentes mais expostos à tensão física e à doença psicológica (Cruz *et al.*, 2020).

O nível de satisfação laboral, aliado às relações interpessoais, também se associa à percepção da QVT. Alguns autores reforçam a fragilidade do reconhecimento esperado por seus pares e, nas interações no contexto institucional, a alta competitividade e pouca solidariedade entre os próprios docentes (Tundis; Monteiro, 2018; Sanchez *et al.*, 2019; Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020; Lopes-Pereira *et al.*, 2020).

Assim, faz-se necessário o conhecimento de instrumentos capazes de mensurar a QV e a QVT a fim de estimular propostas de intervenções que reduzam os danos à saúde dos profissionais e contribuam com a melhora na percepção da QV e QVT.

Outro fator associado à redução na percepção da QV é o estresse e será abordado separadamente.

2.5 Estresse

Atualmente, o estresse é considerado problema de saúde pública e tem se tornado frequente na sociedade moderna (Santos; Silva, 2017; Soares; Mafra; Faria, 2019). Caracteriza-se como uma reação orgânica perante a qualquer evento, positiva ou negativamente, resultando em respostas do organismo através da ativação do estado de alerta, promovendo alterações físicas e emocionais, de luta ou fuga, e repercute na QV (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010; Santos; Silva, 2017; Cruz *et al.*, 2020).

O estresse, vinculado ao trabalhador docente, foi inicialmente descrito em 1977, em decorrência das experiências vivenciadas no ambiente de trabalho. O estresse resulta em sentimentos relacionados à exaustão, raiva, ansiedade, tensão, depressão, cinismo, pensamentos negativos e distanciamento do próprio trabalho (Dalagasperina; Monteiro, 2016; Cruz *et al.*, 2020).

A partir da década de 1980, a OMS reconheceu o estresse como o principal agente causador e agravador do decréscimo da QV em nível mundial (Dalagasperina; Monteiro, 2016).

Para Santos e Silva (2017), no ambiente ocupacional, o estresse ocorre quando as demandas no trabalho excedem a capacidade e os recursos que o indivíduo possui para atendê-las. No contexto brasileiro, os docentes ocupam o *ranking* de segunda categoria profissional com maior prevalência de doenças (Baptista *et al.*, 2019) associadas ao estresse, tendo em vista os fatores estressores que favorecem a deterioração biopsíquica dos profissionais, proporcionam angústias, desmotivação, medos, doenças osteomioarticulares e crônicas, aumentando o consumo de medicamentos, entre outros (Sanchez *et al.*, 2019; Soares; Mafra; Faria, 2019; Lima; Gomes; Barbosa, 2020).

O estresse é capaz de promover alterações na produtividade, na saúde, no bem-estar e na motivação, decréscimo na qualidade e desempenho - a nível individual e coletivo, elevação das taxas de absenteísmo, rotatividade, redução da satisfação e do comprometimento do indivíduo, com reflexos nas organizações, resultando em impactos relacionados aos processos e aos resultados (Paiva; Gomes; Helal, 2015; Cruz *et al.*, 2020). Baptista *et al.* (2019) reportam que cerca de 46% das funções laborais são demarcadas pelo absenteísmo induzido pelo estresse, a depressão e a ansiedade.

O estresse pode ainda, afetar as condições econômicas tanto dos empregados e empregadores, quanto do Estado, com incremento dos custos relativos aos recursos humanos, sociais e financeiros, dada à maior suscetibilidade ao adoecimento e ao risco inerente de

afastamentos ocupacionais por licença de trabalho, tratamento médico, aposentadoria por invalidez, alteração nos processos de gestão das organizações e na vida particular do trabalhador (Mattos *et al.*, 2017; Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020; Lima; Gomes; Barbosa, 2020; Tsuboi; Rosim, 2022). Dalagasperina e Monteiro (2016) sintetizam, na Figura 1, os fatores relacionados ao desencadeamento ou agravamento do estresse docente.

Figura 1 – Fatores relacionados ao estresse docente

Temática	Categoria	Subcategoria
Fatores de Estresse Relacionados à Sobrecarga de Trabalho	Atividades no trabalho	Execução de diferentes papéis
		Infinidade de tarefas
		Prejuízo na qualidade das tarefas
	Atividades extraclasse	Atividades sem compensação financeira
		Interferência na vida pessoal
		Exigências desproporcionais
Fatores de Estresse nas Relações Interpessoais no Trabalho	Carga horária	Dificuldades para cumprir prazos
		Preocupação com os alunos
	Alunos	Indisciplina
		Gestor
Trabalho Docente e Repercussões na Saúde	Trabalho afeta a saúde	Sintomas físicos
		Sintomas psicológicos
		Falta de tempo para a vida pessoal
Sugestões de Melhorias no Trabalho Docente	Gerenciamento	Relacionamento professor/gestor
	Processo de ensino	Forma de contrato
		Reformular a técnica de ensino
		Uso de estratégias

Fonte: Dalagasperina e Monteiro (2016).

Além desses fatores, é possível encontrar na literatura outros fatores estressores no ambiente educacional. Ganham destaque as condições que englobam a organização do trabalho e as relações interpessoais (Tundis; Monteiro, 2018; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Cruz *et al.*, 2020; Antonini *et al.*, 2022; Tsuboi; Rosim, 2022).

Quanto à organização do trabalho, cita-se a sobrecarga da jornada semanal de trabalho devido às demandas administrativas e burocráticas, como planejamento, organização das aulas, precariedade das condições do trabalho, falta de gestão do tempo, a implementação de novas metodologias educacionais, maior necessidade de adaptabilidade às condições de trabalho (Tundis; Monteiro, 2018; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Cruz *et al.*, 2020; Antonini *et al.*, 2022; Tsuboi; Rosim, 2022).

É inviável a realização de todas as demandas laborais acadêmicas na carga horária semanal determinada pelas organizações, sendo comum a utilização do tempo disponível para o lazer e descanso na tentativa de suprir todas as demandas acadêmicas (Freitas *et al.*, 2021).

No que tange às relações interpessoais, verificou-se a inaptidão dos docentes para lidar com as mudanças comportamentais dos alunos e as exigências laborais, somadas à fragilidade nas relações socioprofissionais. Mas isso pode ser explicado pelo fato de os docentes serem alvos de críticas e de tensões entre os próprios pares, ressaltando o individualismo e neutralidade quanto à mobilização coletiva (Sá *et al.*, 2018; Tundis; Monteiro, 2018; Sanchez *et al.*, 2019; Cruz *et al.*, 2020; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Antonini *et al.*, 2022; Tsuboi, Rosim, 2022).

Níveis elevados de estresse durante um período prolongado promovem o decréscimo na QV causando a fadiga de ordem física ou mental e alterações no sono. Portanto, o desenvolvimento de atividades de promoção da saúde a nível organizacional e a prática de atividades físicas constituem importantes aliados na redução dos problemas de saúde relacionados ao trabalho e na QV (Freitas; Calais; Cardoso, Freitas, 2018; Sanchez *et al.*, 2019; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Antonini *et al.*, 2022).

Com efeito, o suporte no trabalho, aliado à percepção do trabalhador sobre esse ambiente, exerce um papel fundamental no decréscimo do estresse e contribui para a redução dos indicadores que mensuram a depressão e adoecimento. Portanto, o suporte laboral pode atuar como agente protetor contra o efeito dos agentes estressores no equilíbrio entre trabalho e vida (Baptista *et al.*, 2019).

2.6 Instrumentos de avaliação da qualidade de vida e estresse

Existem diversos instrumentos (questionários e escalas) de análise da QV, merecem destaque o *Total Quality of Work Life*, o *Quality of Working Life Questionnaire* (QWLQ-78), o *Quality of Working Life Questionnaire – Bref* ou *QWLQ-Bref*, o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL) – em duas versões, uma completa com 100 questões e a curta, denominada *The World Health Organization Quality of Life-Bref* e composta por 26 questões (Gomes *et al.*, 2017; Dias; Chaveiro; Porto, 2018; Sanchez *et al.*, 2019; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Lima; Gomes; Barbosa, 2020).

O WHOQOL-100 foi elaborado em 1993 pelo grupo WHOQOL como uma “opção mais atual de instrumentos gerais ou globais para avaliação de QV” (Camarini *et al.*, 2022, p. 111).

A versão curta do WHOQOL-100 é o WHOQOL-Bref. Trata-se de um questionário de domínio público, estruturado e validado com caráter transcultural podendo ser utilizado tanto para populações saudáveis quanto para aquelas acometidas por agravos e doenças crônicas. Também é amplamente utilizado para avaliar a QV (Gomes *et al.*, 2017; Caliari *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2021; Camarini *et al.*, 2022).

A versão curta é composta por 26 perguntas estruturadas e divididas em quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) e apresenta, ainda, duas questões gerais a respeito da QV (Gomes *et al.*, 2017; Caliari *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2021). As respostas às perguntas apresentam como opção de respostas em escala tipo *Likert* (1 a 5 pontos), com pontuação que varia entre 0 e 100 pontos. Quanto maior o escore obtido, melhor a QV (Caliari *et al.*, 2021).

Diante de tantos instrumentos e modelos teóricos capazes de fornecer diagnóstico e auxiliar na adoção de políticas acerca da melhoria da QV e QVT, a escolha do instrumento dependerá das características a serem investigadas em uma dada população (Vasconcelos *et al.*, 2012).

Concluindo, optou-se por utilizar, neste estudo, o WHOQOL-Bref em sua versão traduzida e validada no Brasil por estar associado diretamente ao conceito de QV adotado pela OMS. Além disso, trata-se de um instrumento amplo, que pode ser utilizado em populações saudáveis ou com agravos à saúde, por ser baseado em quatro domínios, os quais permeia o ambiente físico associado aos demais (psicológico, relações sociais, meio ambiente) o que possibilita melhor entendimento acerca de qual domínio há a possível depreciação da QV.

Relativo ao estresse, diversas são, atualmente, as escalas capazes de mensurar ou prever a presença de estresse associada ao ambiente de trabalho. Quando utilizadas, podem contribuir na tomada de decisão por parte da gestão organizacional para a minimização desses estressores. Dentre essas escalas, destaca-se a Escala do Estresse Percebido, a PSS ou EPS (Freitas; Calais; Cardoso, 2018; Baptista *et al.*, 2019).

A escala denominada PSS foi desenvolvida por Cohen, Kamarck e Mersmelstein (1983). É uma ferramenta breve, de fácil aplicação, validada em mais de 20 países para diversos grupos etários. Descrita por Soares, Mafra, Faria (2019), o instrumento mais utilizado para avaliar, de forma subjetiva, o nível de estresse.

A PSS baseia-se na imprevisibilidade e o quão incontroláveis e sobrecarregada são as situações de vida experienciadas pelo indivíduo nos últimos 30 dias. A PSS consiste em 14

questões cujas respostas seguem a escala *Likert*, sendo sete questões de conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) e sete de conotação negativa: 1, 2, 3, 8, 11, 12 e 14 (Soares; Mafra; Faria, 2019).

Existem, ainda, duas outras versões dessa escala, a PSS-10 e PSS-4 compostas por 10 e 4 questões, respectivamente. A PSS-10, apresenta seis questões de conotação negativa (1, 2, 3, 6, 9, 10) cujas respostas seguem a escala *Likert*, variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre 4=sempre) pontos. Em virtude da sua brevidade, pode ser aplicada a qualquer grupo etário (Soares; Mafra; Faria, 2019).

O suporte laboral é capaz de promover uma harmonia entre os aspectos relacionados ao trabalho, à vida e à experiência profissional desde que haja um equilíbrio entre as interações externas (o ambiente de trabalho, a gestão e o próprio processo de trabalho), e internas (as variáveis individuais), como a capacidade de resistir ao estresse, ou pelo estilo de vida, ou por fatores inerentes à personalidade, apoio social, ou ainda em decorrência à vulnerabilidade ao estresse (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010; Baptista *et al.*, 2019). Tendo em vista, que, como já evidenciado, o estresse influencia diretamente a percepção da QV, justificando a necessidade de políticas públicas e promoção de saúde docente (Lopes-Pereira *et al.*, 2020).

Neste estudo, a escolha da PSS-10 se deu em virtude de ser um instrumento que mensura o estresse percebido através de três fatores considerados como componentes centrais do estresse (imprevisibilidade, incontrollável e sobrecarga) a partir da percepção de como o indivíduo observa as situações como estresses e capaz de ser utilizado em diversos grupos etários, de fácil aplicação.

2.7 Modelo conceitual

Para Gomes *et al.* (2017) existem vários fatores relacionados ao trabalho docente que podem interferir negativamente na QV e na QVT dos professores, a saber:

Condições físicas e instalações inadequadas e deficitárias, falta de recursos didáticos, excesso de funções burocráticas, normas e procedimentos administrativos inadequados, interrupções durante as aulas, remuneração insuficiente, longas jornadas de trabalho, falta de reconhecimento e desvalorização profissional, ausência de plano de carreira, entre outros (Gomes *et al.*, 2017, p. 20).

Além de todos os fatores supramencionados, outros foram elencados como preditores da QV, dentre eles: nível de estresse, a necessidade constante por qualificação e competência,

que são avaliadas periodicamente e internamente por discentes, pela direção da instituição, e externamente pelo Ministério da Educação; a demanda por produção científica (Gomes *et al.*, 2017), a formação acadêmica (titulação de doutor), o tempo de realização de atividades de lazer e os problemas de saúde originados pelo trabalho, tempo de atuação como docente, tempo como docente na instituição, ser do sexo feminino, a jornada de trabalho em tempo integral, ser docente da área da saúde, as relações interpessoais, estilo de vida, atividade física, a satisfação no ambiente laboral, renda, aspectos relacionados a espiritualidade, longevidade (Dumith, 2020; Lopes-Pereira *et al.* 2020; Nascimento *et al.*, 2019).

O estresse também é pontuado como um dos fatores que influenciam diretamente a QVT, sugerindo-se que níveis elevados de estresse contribuem para uma redução na percepção da QVT, ao passo que pode gerar fadiga, alterações musculares e no sono (Lopes-Pereira *et al.* (2020).

O anseio resultante dos pesquisadores e profissionais resultou na origem dos estudos acerca dos fatores determinantes a fim de propor intervenções para promoção da saúde mais efetivamente (Fonseca *et al.*, 2022).

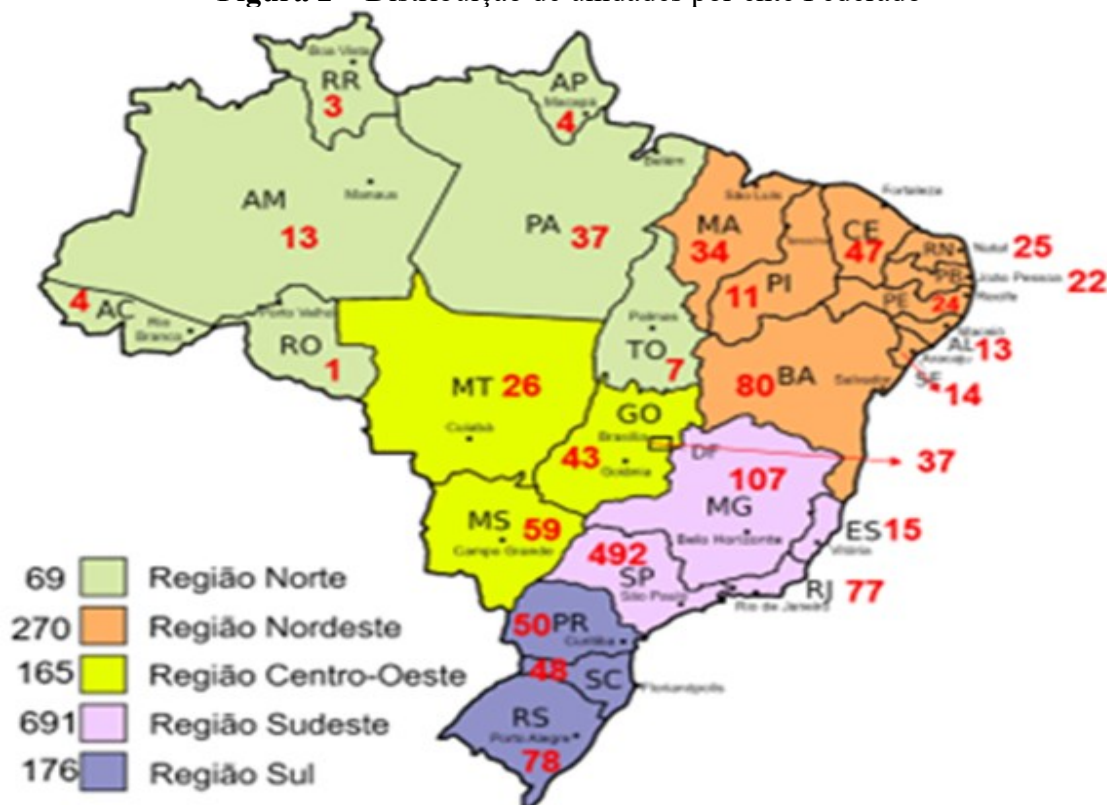
3 MÉTODO

O presente trabalho trata-se de um estudo transversal, exploratório e de abordagem quantitativa que foi realizado em três unidades de uma instituição ensino superior (IES) privada localizada no Sudeste do país.

3.1 Cenário e população do estudo

A instituição está disseminada em 26 estados e o Distrito Federal, totalizando 1366 unidades em todo o País e conta com 107 unidades no estado de Minas Gerais. Abaixo seguem a distribuição de unidades pertencentes à instituição por região e o quantitativo de unidades em cada ente federado (Figura 2).

Figura 2 – Distribuição de unidades por ente Federado



Fonte: Adaptado de Infoescola (2024).

A instituição contempla os cursos de graduação e pós-graduação *lato sensu* nas modalidades presenciais, semipresenciais e a distância, distribuídos entre Ciências Agrárias, Ciências Exatas, Ciências Humanas e Letras, Ciências da Saúde, Ciências Sociais Aplicadas.

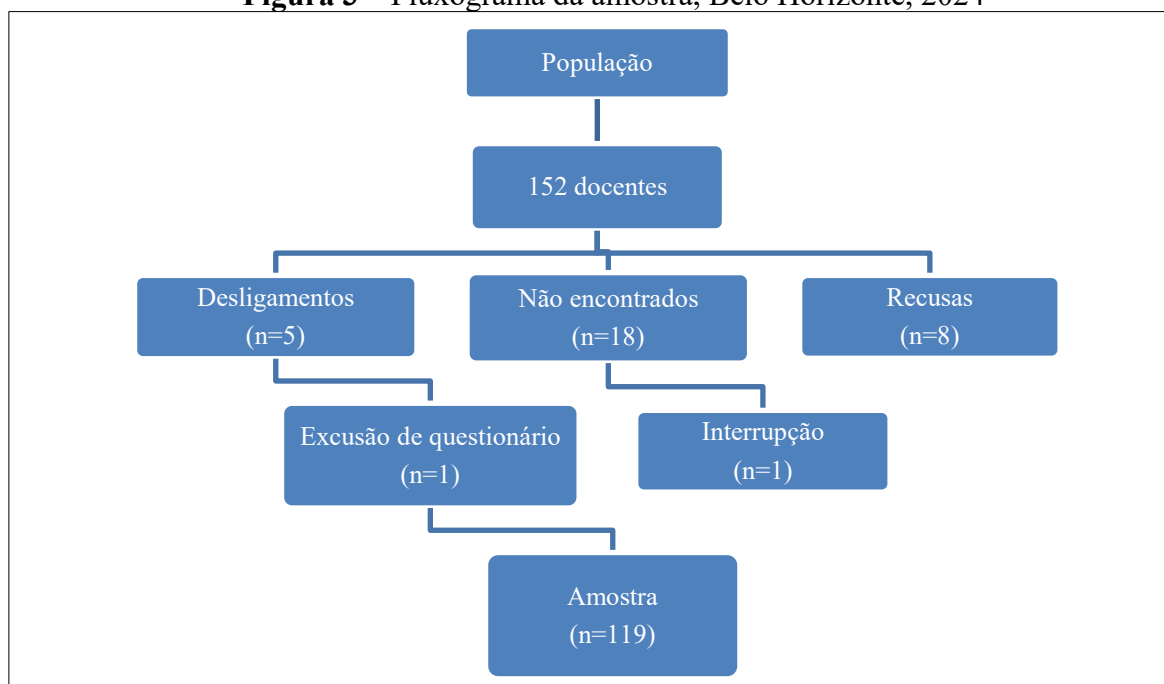
Nas três unidades estudadas, o corpo docente é formado por 152 profissionais, sendo 71 professores vinculados à unidade A, composta apenas por docentes da área de ciências da saúde. Em contrapartida. Em contrapartida, as unidades B e C possuem, juntas, 81 docentes.

3.2 Amostra de estudo

Fizeram parte do estudo 119 docentes, de ambos os sexos, dos três campi de uma IES localizada na região sudeste do Brasil. O cálculo do tamanho da amostra considerou uma população de 152 de professores, com nível de confiança de 95%, margem de erro de 5% e uma proporção genérica do desfecho de 50%. Estimou-se, portanto, uma amostra de 110 professores.

Foi possível, inicialmente, sensibilizar 121 docentes, entretanto, 1 deles se retirou da pesquisa após alegar falta de tempo para responder aos questionários e outro apresentou um questionário incompleto, sendo, portanto, excluído da pesquisa. Ao final, a amostra totalizou 119 respondentes, conforme fluxograma apresentado na Figura 3.

Figura 3 – Fluxograma da amostra, Belo Horizonte, 2024



Fonte: Elaborado pela autora (2024).

3.3 Critérios de elegibilidade e de exclusão

Como critério de inclusão, os docentes deveriam pertencer a um dos três campi da instituição e concordar com a participação mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em contrapartida, estabeleceu-se como critérios de exclusão, os docentes que exerçam, exclusivamente, atividades administrativas e em período de licença - independentemente do tipo, fosse ela licença maternidade, prêmio, entre outras, além de professores convidados.

3.4 Instrumentos de coleta

Foram utilizados os instrumentos WHOQOL - versão curta (WHOQOL-Bref) (Anexo B), e EPS-10 (Anexo C), além de um questionário de análise sociodemográfica, ocupacional e de formação acadêmica que, também, contemplava questões do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), do inglês *International Physical Activity Questionnaire – IPAQ- short version* (Apêndice E).

O questionário sociodemográfico, de formação acadêmica e ocupacional foi composto por 50 questões e desenvolvido pelas próprias autoras, com questões referentes ao gênero, idade em anos, raça, estado civil, número de filhos, área de formação acadêmica, renda, tempo de atuação como docente e tempo de atuação como docente na instituição, se atua em mais de uma instituição, questões relacionadas à saúde e atividade física e lazer, dentre outras.

Foi utilizado, ainda, questões do *Job Stress Scale* para mensurar o apoio social através das questões 22 a 26 do questionário sociodemográfico, de formação acadêmica e ocupacional (Alves *et al.*, 2004), além do IPAQ em sua versão. No IPAQ as perguntas estão relacionadas à frequência (dias por semana), duração (tempo por dia) e intensidade (leve, moderada e vigorosa) da atividade física nos últimos sete dias. A pontuação do nível de atividade física do IPAQ é realizada através do cálculo de tempo total da atividade, segundo a intensidade (Mannocci *et al.*, 2012, Franco *et al.*, 2021).

Para avaliar o nível de estresse percebido pelos docentes enquanto fatores estressantes, causados, por exemplo, por situações imprevisíveis, incontroláveis e de sobrecarga que impactam na vida da pessoa, foi utilizada a Escala de Percepção de Estresse, composta por 10 questões e envolve os sentimentos e pensamentos dos docentes durante o último mês.

Esse instrumento é respondido em uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos (zero=nunca, um=quase nunca, dois=às vezes, três=pouco frequente, e quatro=muito frequente).

Para o cálculo dessa variável, as questões 4, 5, 7 e 8 são de caráter positivo, pontuadas, portanto, de forma invertida, sendo: (0 = 4), (1 = 3), (2 = 2), (3 = 1) e (4 = 0). As demais questões, de caráter negativo, possuem somatória imediata. Após a conversão das questões, a pontuação final é resultado da soma das pontuações das 10 questões, podendo variar entre 0 e 40 pontos, sendo que uma pontuação maior, indica maior a percepção de estresse.

Segundo Reis, Hino, Rodriguez-Añez (2010), a categorização do estresse ocorre de acordo com o Quartis em: percepção elevada de estresse (= Quartil 75) e percepção de estresse moderado (< Quartil 75).

Buscando analisar a QV, utilizou-se o WHOQOL-Bref que consiste em 26 questões divididas em quatro domínios, a saber: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, além de duas questões gerais a respeito da QV e saúde (Gomes *et al.*, 2016; Caliari *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2021).

Os domínios do WHOQOL-Bref são subdivididos em facetas, assim sendo: o domínio I (Físico) considera: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana e dependência de medicação ou de tratamentos, além de capacidade de trabalho. É composto pelas questões 3, 4, 10, 15 16, 17 e 18.

Já o segundo domínio (Psicológico) engloba os sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos e espiritualidade/religião/crenças pessoais. Nele estão inclusas as questões 5, 6, 7, 11, 19 e 26. Já o domínio III (Relações Sociais) abarca as relações pessoais, apoio social e atividade sexual avaliadas por meio das questões 20, 21 e 22. Por fim, o Domínio IV (Meio-Ambiente) envolve aspectos relacionados à segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais (disponibilidade e qualidade), oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação ou oportunidades de recreação e lazer, ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte. Esse domínio engloba as questões de número 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 e 25 (Fleck, 2000; Pedroso, 2010; Nunes, Freire, 2006). Por fim, o Domínio Qualidade de Vida Global e Percepção Geral da Saúde (QVG) – avalia a percepção do indivíduo em relação à sua QV e à sua satisfação com a própria saúde, sendo composto pelas questões 1 e 2 (Pedroso, 2010).

As respostas às perguntas são em escala tipo *Likert* (1 a 5 pontos), com pontuação que varia de 0 a 100 pontos, e, quanto maior a pontuação, melhor a QV (Pedroso, 2010; Caliari *et al.*, 2021). Entretanto, neste instrumento, é necessário recodificar o valor das questões 3, 4, 26, em que (1=5), (2=4), (3=3), (4=2) e (5=1) o que requer maior cuidado ao preencher as informações (Caliari *et al.*, 2021).

Para os cálculos dos escores do WHOQOL-Bref, as etapas de conferência dessa ferramenta, seguiram os passos descritos por Pedroso (2010) e o Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de vida, conforme a seguir: primeiramente foi realizada a conferência na consistência dos 26 itens do instrumento em escala de resposta entre 1 e 5. Em seguida, houve a recodificação das questões Q3, Q4 e Q26, em que, (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1); na sequência, foi determinado os escores parciais dos domínios e, por fim, o cálculo dos domínios e produzido o escore total do WHOQOL-Bref com a soma dos quatro domínios através da fórmula “compute total= (dom1+ dom2+ dom3+dom4)”. Neste estudo, houve a exclusão de um questionário referente aos casos com mais de 20% de “missing”.

Foi empregada, ainda, a sintaxe WHOQOL-Bref no SPSS para avaliação dos escores de QV, os quais foram obtidos em relação aos domínios em escala de 0 a 100, em que quanto maior o valor, maior a QV naquele domínio. A classificação dos escores em cada domínio e em relação à QV geral foram identificados em intervalos para facilitar a compreensão dos resultados de acordo com Pedroso *et al* (2010), conforme demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1 – Sintaxe SPSS para o cálculo dos escores do WHOQOL-Bref

Etapas	Sintaxe SPSS para o cálculos dos escores do WHOQOL-BREF
Verificar se todos os 26 itens foram preenchidos com respostas entre 1 e 5	RECODE Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 Q13 Q14 Q15 Q16 Q17 Q18 Q19 Q20 Q21 Q22 Q23 Q24 Q25 Q26 (1=1) (2=2) (3=3) (4=4) (5=5)(ELSE=SYSMIS).
Converter as questões invertidas	RECODE Q3 Q4 Q26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1).
Calcular os escores dos domínios	COMPUTE PHYS=MEAN.6(Q3,Q4,Q10,Q15,Q16,Q17,Q18)*4. COMPUTE PSYCH=MEAN.5(Q5,Q6,Q7,Q11,Q19,Q26)*4. COMPUTE SOCIAL=MEAN.2(Q20,Q21,Q22)*4. COMPUTE ENVIR=MEAN.6(Q8,Q9,Q12,Q13,Q14,Q23,Q24,Q25)*4.
Transformar os escores para uma escala de 0 a 100	COMPUTE PHYS=(PHYS-4)*(100/16). COMPUTE PSYCH=(PSYCH-4)*(100/16). COMPUTE SOCIAL=(SOCIAL-4)*(100/16). COMPUTE ENVIR=(ENVIR-4)*(100/16).
Excluir os respondentes cujo número de itens não respondidos excedem 20% do total de itens	COUNT TOTAL=Q1 TO Q26 (1 THRU 5).SELECT IF (TOTAL>=21).EXECUTE.

Fonte: Pedroso *et al.* (2010).

É importante ressaltar que, como cada faceta é representada de maneira única no WHOQOL-Bref, os escores das facetas não são calculados (Pedroso, 2010). O escore é, então, calculado a partir da soma dos escores dos domínios, dividido pelo número de perguntas, obtendo-se, assim, a média geral das questões que compõem cada domínio.

O cálculo do WHOQOL-Bref baseia-se na somatória dos escores dos domínios dividido pela soma dos escores da média das questões que compõem cada um desses; a partir de então, esse valor é multiplicado por 4 e representado por uma escala de 4 a 20 e escores dos domínios são convertidos para uma escala de 0 a 100 (Pedroso, 2010; Souza *et al.*, 2021).

Neste estudo, as duas questões gerais da QV do WHOQOL-Bref, foram calculadas, conjuntamente, para gerar um escore independente e exclusivo em relação aos outros domínios, o qual será descrito como Percepção Geral de Qualidade de Vida (PGQV).

3.5 Coleta de dados

A coleta de dados ocorreu no período de 19 de fevereiro a 23 de abril de 2024 com docentes pertencentes a três unidades denominadas A, B e C, de uma IES privada localizada no sudeste do Brasil, mais especificamente em Minas Gerais. Ressalta-se que as unidades A e B possuem a mesma coordenadora acadêmica e de curso, bem como, 24 dos seus docentes pertencem às 2 unidades (B+C), motivo pelo qual, optou-se pela fusão das 2 unidades para fins de comparação com a unidade A.

Em agosto de 2022 ocorreu o primeiro contato com a coordenadora das unidades B e C na qual seria desenvolvida a pesquisa. Foram explicados os objetivos da pesquisa, o desenho metodológico e a importância deste estudo. Em novembro de 2022, foi enviada uma carta convite (Apêndice A) para participação nesta pesquisa. Ressalta-se que já se encontram devidamente assinadas, pelas responsáveis, as cartas de anuências (Apêndice B – Unidade A e B; Apêndice C – Unidade C).

Somente após o aceite concedido pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), através do CAAE n. 73907723.9.0000.5149 e Número do Parecer: 6.538.887, os docentes voluntários foram convidados a participarem deste estudo e informados sobre os procedimentos da pesquisa, bem como, orientados a assinarem o TCLE (Apêndice D). As coordenadoras de cada unidade disponibilizaram, previamente, uma lista constando o nome dos docentes, a sala e horário de aula de cada um deles.

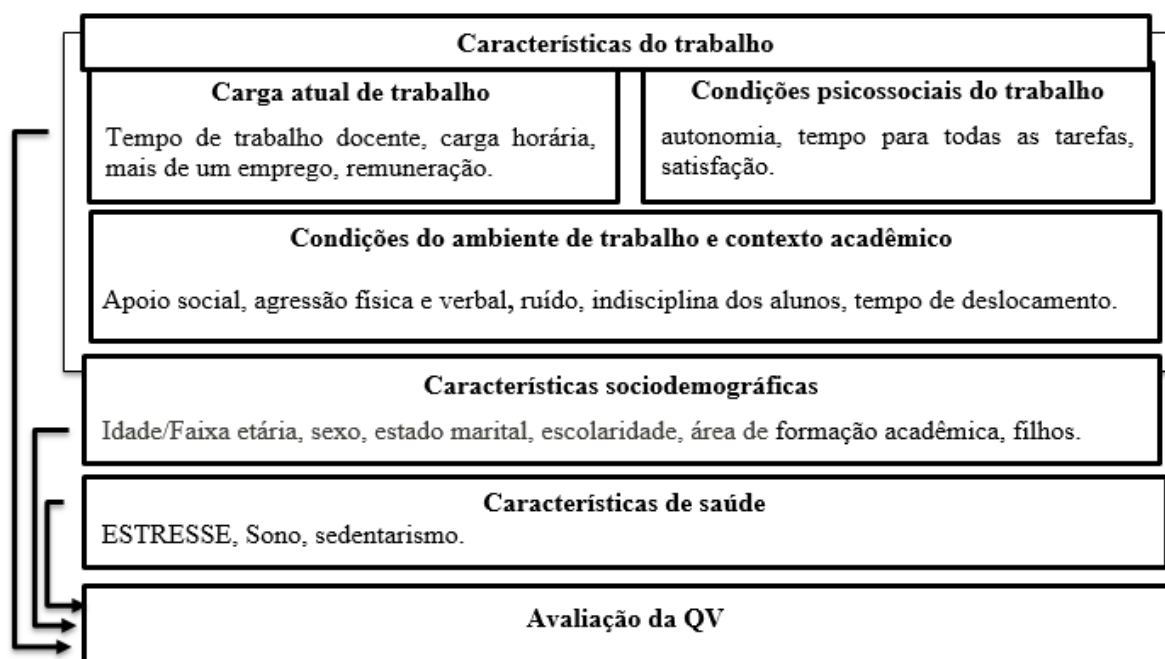
Isso posto, para coleta de dados foram utilizadas as entrevistas face a face, na sala dos professores, de maneira reservada, com roteiros estruturados por meio do WHOQOL-Bref (Anexo B), EPS-10 (Anexo C) e o questionário sociodemográfico, ocupacional e de formação acadêmica (Apêndice E), aplicados por esta pesquisadora. Ressalta-se que a privacidade do docente foi respeitada e mantida durante toda a pesquisa.

Como estratégia para a obtenção dos dados, foram adotadas estratégias de sensibilização por meio de e-mail corporativo. Folders explicativos acerca da pesquisa foram elaborados e enviadas pela mestranda às coordenadoras e estas encaminharam-nos por e-mail aos docentes. Outra estratégia consistiu na fixação de folders na sala dos professores das unidades-alvo pertencentes à instituição.

3.6 Variáveis estudadas

Para facilitar o entendimento destas variáveis, foi proposto um modelo conceitual – (Figura 4), baseado nos estudos de Moraes (2021) no qual a QV dos docentes poderia ser afetada por características de saúde incluindo o estresse (bloco proximal), características sociodemográficas (bloco intermediário) e características relacionadas ao trabalho, englobando aspectos ambientais e organizacionais (bloco distal).

Figura 4 – Modelo conceitual



Fonte: Elaborado pela autora (2024).

3.6.1 Variável resposta

A variável resposta do presente estudo foi a Qualidade de Vida (PGQV), medida por meio das duas primeiras perguntas “Como você avaliaria sua QV?” e “Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?”, cujo cálculo foi descrito na sessão.

Ao se considerar a distribuição dos dados, as respostas foram categorizadas em uma variável dicotômica que considerou a QV baixa (Valores abaixo do Percentil 25) e QV adequada (Valores acima do Percentil 25), visando utilizar a mesma abordagem proposta para a escala de estresse. Na análise descritiva dos dados também foram consideradas as quatro dimensões da escala WHOQOL: domínio físico, domínio psicológico, domínio relações sociais e domínio meio ambiente.

3.6.2 Variáveis explicativas

Conforme o modelo proposto por Moraes (2021), as variáveis explicativas foram divididas em cinco blocos. No primeiro bloco, mais distal, denominado Características do Trabalho, foi dividido em três sub-blocos, sendo: Carga Atual de Trabalho (Quadro 2), Condições Psicossociais do Trabalho (Quadro 3) e Condições do Ambiente de Trabalho e Contexto Acadêmico (Quadro 4).

As variáveis relacionadas às características do trabalho estão representadas nos Quadros 2 a 4, com suas respectivas perguntas e as possíveis respostas para cada uma delas.

Quadro 2 – Variáveis que constituíram o sub-bloco Carga Atual de Trabalho, 2024

Variável	Pergunta	Possíveis respostas	Categorização
Tempo de docência	Há quanto tempo atua como docente?	Indicar quanto(s) ano(s) e mês(es)	1 - Até 10 anos
			2 - Acima de 10 anos
Carga horária semanal	Nesta instituição qual a carga horária laborada por semana?	Indicar quantas horas	1 - Até 6 horas
			2 - 7 a 14 horas
			3 - Acima de 15 horas
Exerce outra atividade remunerada	Possui mais de um emprego?	1 - Não	1 - Não
		2 - Sim	2 - Sim

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Para mensurar o apoio social, foram adotadas seis perguntas, conforme proposto por Maia, Claro e Assunção (2021) e, segundo a *Job Stress Scale*: “Existe um ambiente calmo e agradável onde você trabalha?”; “No trabalho, todos se relacionam bem uns com os outros?”; “Você pode contar com o apoio de seus colegas de trabalho?”; “Se você não tiver um bom dia, seus colegas compreendem?”; “No trabalho, você se relaciona bem com seus chefes?”; “Você gosta de trabalhar com seus colegas?”. As opções de respostas para essas perguntas foram “frequentemente/ às vezes/raramente/nunca ou quase nunca.

O escore dessa variável é baseado na somatória de suas respostas, sendo um ponto para a resposta “frequentemente”, 2 para “às vezes”, 3 para “raramente”, 4 para “nunca ou quase nunca”. Os casos cujo escore foi maior que 7 (percentil 50) foram definidos como “não contar com apoio social” (Maia; Claro; Assunção, 2019).

Quadro 3 – Variáveis que constituíram o sub-bloco Condições do Ambiente do Trabalho e Contexto Acadêmico, 2024

Variável	Pergunta	Possíveis respostas	Categorização
Ruído	Com que frequência, o ruído no trabalho é tão forte que você tem que elevar a voz para conversar com outra pessoa?	1 - Frequentemente	1 - Não (3 e 4)
		2 - Às vezes	
		3 - Raramente	2 - Sim (1 e 2)
Indisciplina dos alunos	Com que frequência o seu ambiente de trabalho está agitado por causa da indisciplina dos alunos?	1 - Frequentemente	1 - Não (3 e 4) 2 - Sim (1 e 2)
		1 - Às vezes	
		4 - Nunca ou quase nunca	
Violência física	Nos últimos 12 meses, você sofreu violência física praticada por alunos?	1 - Nunca	1 - Não (1)
		2 - Uma vez	2 - Sim (2 e 3)
		3 - Duas ou mais vezes	
Violência verbal	Nos últimos 12 meses, você sofreu violência verbal praticada por alunos?	1 - Nunca	1 - Não (1)
		2 - Uma vez	2 - Sim (2 e 3)
		3 - Duas ou mais vezes	
Tempo de deslocamento casa/trabalho	Quanto tempo (aproximadamente), você gasta para se deslocar todos os dias de casa ao trabalho – ida e volta? Considerar nesta instituição	(Tempo horas e minutos)	1 - De 10 a 20 minutos
			2 - De 21 a 50 minutos

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

As variáveis individuais e sociodemográficas foram alocadas no segundo bloco, e representadas no Quadro 4 e consideradas variáveis de ajuste (Santos *et al.*, 2020; Santos; Marques, 2013).

Quadro 4 – Variáveis que constituíram o bloco de Características sociodemográficas, 2024

Variável	Pergunta	Possíveis respostas	Categorização
Cor de pele	Raça/cor de pele:	1 - Branca	1 - Branca 2 - Não branca
		2 - Preta	
		3 - Amarela	
		4 - Parda	
		5 - Indígena	
		6 - Outros	
		88 - Não sei	
		99 - Não quer responder	
Estado conjugal	Qual seu estado civil?	1 - Solteiro (a)	1 - Com companheiro (2 e 6)
		2 - Casado (a)	
		4 - Divorciado (a)	
		5 - Viúvo	2 - Sem companheiro(1, 4 e 5)
		6 - União estável	
		88 - Não sei	
		99 - Não quero responder	
Sexo		1 - Feminino	1 - Feminino
		2 - Masculino	2 - Masculino
Idade	Em anos		1- 21 a 30
			2 - 31 a 40
			4 - 41 a 50
			4 - 51 ou mais
Filhos	Número de filhos?	Responda o quantitativo de filho(s)	0 - Não
			1 - Sim
Escolaridade - Qual sua titulação máxima?		1 - Nível superior completo	1 - Especialização
		2- Pós-graduação incompleta	
		3- Pós-graduação completa	
		4 - Mestrado incompleto	
		5 - Mestrado completo	2 - Mestrado
		6 - Doutorado incompleto	
		7 - Doutorado completo	3 - Doutorado
Área de formação		1 - Ciências da Saúde	1 - Ciências da saúde
		2 - Exatas	2 - Exatas
		3 - Humanas	3 - Ciências Sociais e Humanas (3 e 4)
		4 - Sociais	

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Por fim, no bloco mais proximal, foram alocadas as variáveis relacionadas à saúde, para além da variável explicativa principal – estresse - como dados relativos à estilo de vida, tal como a prática de atividade física e qualidade do sono (Fonseca *et al.*, 2022). No Quadro 4 estão representadas as variáveis de acordo com a categoria, as perguntas usadas para obtê-las e suas respectivas respostas.

3.6.3 Variável explicativa principal – Estresse

O estresse foi mensurado através do somatório geral de respostas de cada indivíduo, e, em seguida, foi realizado o cálculo de Quartis, segundo os estudos de Luft *et al.* (2007) e Reis, Hino, Rodriguez-Añez (2010), em que a percepção elevada de estresse foi aquela correspondente ao Quartil igual a 75 e a percepção de estresse moderado foi associada ao Quartil menor que 75 (Quadro 5).

Quadro 5 – Variáveis que constituíram o bloco Características da Saúde, 2024

Variável	Pergunta	Possíveis respostas	Categorização
Atividade física – IPAQ-5	Qual o principal tipo de exercício físico ou esporte que você praticou?	1 - Sedentário	1 - Sedentário
		2 - Irregularmente ativo A	2 - Irregularmente ativo (2 e 3)
		3 - Irregularmente ativo B	3 - Ativo (4 e 5)
		4 - Ativo	
		5 - Muito ativo	
	Quanto tempo no total você gasta sentado em um dia de semana	Horas e minutos	1 - até 240 min 2 - maior que 240 min
Atividade física – IPAQ-5	Quanto tempo no total você gasta sentado em um dia de fim de semana?	Horas e minutos	1 - até 240 min 2 - maior que 240 min
Sono	Como você considera sua qualidade de sono?	1 - Boa	1 - Boa
		2 - Regular	
		3 - Ruim	
		88 - Não sei	
		99 - Não quero responder	2 - Regular/ruim
Estresse	EPS-10	Somatório das questões	1 - Estresse não elevado (quartil < 75)
		0-13 - Baixo estresse	
		14-26 - Moderado Estresse	
		27-40 - Alto estresse	2 - Estresse elevado (quartil = 75)

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

As recomendações da OMS para adultos entre 18 e 64 anos foram seguidas para a variável de prática de atividade física. Essa determina que, para obtenção dos benefícios cardiovasculares, é necessária a prática de atividade física em 150 minutos ou mais semanalmente para a modalidade moderada ou no mínimo 75 minutos semanais de atividade vigorosa (Mendes; Correia; Kock, 2020). Para classificar atividades conforme a intensidade e categorizar o indivíduo em insuficiente ativo ou suficientemente ativo, baseou-se no modelo adotado pelo Centro Coordenador do IPAQ no Brasil (CELAFISCS), conforme Anexo D.

3.7 Análise de dados

Após ser realizada a coleta de dados, as informações foram organizadas em uma planilha do programa *Microsoft® Office® Excel®*.

Após a entrada de dados foram adotados os seguintes procedimentos de conferência:

- a) revisão dos valores mínimos e máximos em cada variável, para identificar valores extremos;
- b) revisão dos itens de múltiplas respostas para coerência interna.

Após essa fase de exclusão dos questionários, para análise dos dados, houve a transferência dessas informações para o *software Statistical Package for Social Science (SPSS)®* (versão 19.0).

Feito isso, para as variáveis categóricas utilizou-se análise descritiva a partir da apuração de frequências, tanto em termos absolutos, quanto em percentuais. Para as variáveis numéricas calcularam-se medidas descritivas de centralidade (média, mediana e moda) e de dispersão (desvio padrão, coeficiente de variação, valores máximos e mínimos). Foi testada a normalidade das variáveis numéricas por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*.

Para analisar os fatores associados QV foram realizadas análises univariadas por meio do teste do qui-quadrado de *Pearson* para as variáveis categóricas. Desta forma, houve o cruzamento de cada variável explicativa com o desfecho de interesse, sendo incluídas no modelo multivariado, todas as variáveis com valor-p menor que 0,20.

Posteriormente, na análise multivariada foi utilizado o modelo de regressão logística binária, considerando como variável resposta a variável QV categorizada em baixa e adequada. Para permanência das variáveis no modelo final foi considerado um nível de significância de 5% e estimados os valores de *Odds Ratio*, com respectivos Intervalos de Confiança de 95% (IC95%). A qualidade do ajuste do modelo foi avaliada por meio da estatística de *Hosmer & Lemeshow*.

Para todas as análises considerou-se um nível de 5% de significância.

3.8 Aspectos éticos

O presente estudo seguiu rigorosamente todos os preceitos éticos de pesquisa em seres humanos, respeitando os princípios de beneficência, justiça e não-maleficência, propostos na resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012b) e somente iniciaram as entrevistas após aprovação pelo CEP da UFMG através do CAAE n. 73907723.9.0000.5149 e Número do Parecer: 6.538.887.

Os participantes foram informados sobre os procedimentos a serem realizados e, então, solicitados a assinar o TCLE (Apêndice D), reservando-se o direito de retirar seu consentimento a qualquer momento.

4 RESULTADOS

4.1 Análise descritiva

Com relação às características individuais e sociodemográficas, conforme pode ser observado na Tabela 1, dos 119 docentes entrevistados, a maioria era do sexo feminino (55,5%). A média de idade foi de 42 anos (± 8 anos), variando entre 21 e 64 anos. A maioria dos entrevistados se declarou da raça branca (68,9%), e mais da metade tem companheiro (55,5%). Além disso, os professores têm entre 0 e 5 filhos com média de 1 filho (± 1). Um percentual dos docentes (43,7%) possui renda de até 2 salários-mínimos e 55,5% (n=66) dos docentes eram da área de ciências da saúde, sendo que 47,9% (n=51) possuem mestrado completo.

Tabela 1 – Caracterização dos dados sociodemográficos dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Sexo		
Feminino	66	55,5
Masculino	53	44,5
Idade (em anos)		
Média $\pm$ Desvio-padrão	42 $\pm$ 8	
Mínimo - Máximo	21 - 64	
21 a 30 anos	8	6,7
31 a 40 anos	43	36,1
41 a 50 anos	52	43,7
51 ou mais	16	13,4
Raça/Cor de pele		
Branca	82	68,9
Não branca	37	31,1
Estado Civil		
Com companheiro(a)	66	55,5
Sem companheiro(a)	53	44,5
Você tem filho (a)		
Sim	77	64,7
Não	42	35,3
N. filhos		
Média $\pm$ Desvio-padrão	1 $\pm$ 1	
Mínimo - Máximo	0 - 5	
Área de formação		
Ciências da Saúde	66	55,5
Ciências Humanas e sociais	33	30,3
Exatas	17	14,3
Titulação máxima		
Mestrado	57	47,9
Especialização	35	29,4
Doutorado	27	22,7
Renda		
Média $\pm$ Desvio-padrão	1,83 $\pm$ 0,827	
Mínimo - Máximo	1 - 3	
Até 2 salários-mínimos	52	43,7
De 2 a 6 salários-mínimos	35	29,4
Acima de 6 salários-mínimos	32	26,9

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Em relação às características do trabalho, conforme discriminado na Tabela 2, evidenciou-se que 50,4% dos professores atuam há até 10 anos na instituição selecionada, com variação de 1 a 540 meses de atuação. A carga horária laborada semanalmente varia entre 7 a 14 horas em 39,5% dos casos. A remuneração total recebida por 57,1% se enquadrou na faixa de 2 a 6 salários-mínimos. Do total de docentes que participaram deste estudo, 83,2% (n=99) reportaram que atuam em mais de um emprego.

Tabela 2 – Caracterização dos dados relacionados ao trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Tempo que atua como docente (meses)		
Média ± Desvio-padrão	124,93 ± 85,341	
Mínimo - Máximo	1 - 540	
Até 10 anos	60	50,4
Mais que 10 anos	59	49,6
Carga horária laborada semanal (nesta instituição)		
Média ± Desvio-padrão	14,44 ± 11,6	
Mínimo - Máximo	2 - 48	
Até 6 horas	32	26,9
7 a 14 horas	47	39,5
Maior que 15 horas	40	33,6
Remuneração total recebida (n=71)		
Até 2 salários-mínimos	67,3	32,7
De 2 a 6 salários-mínimos	42,9	57,1
Acima de 6 salários-mínimos	68,8	31,3
Possui mais de um emprego?		
Não	20	16,8
Sim	99	83,2

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Ao analisar as condições do ambiente de trabalho dos docentes, descrito na Tabela 3, evidenciou-se que 2,5% dos docentes sofreram violência física, e 25,4% violência verbal e 36,1% relatam atuar em um ambiente agitado por indisciplina. Uma parcela (42,9%) reporta que tem que elevar a voz para conversar com outra pessoa em virtude do ruído, 66,4% têm um tempo de deslocamento superior a 50 minutos diariamente e 73,1% têm apoio social.

Tabela 3 – Caracterização dos dados relacionados às condições de ambiente trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Você sofreu violência FÍSICA praticada por alunos? (n=118)		
Não	115	97,5
Sim	3	2,5
Você sofreu violência VERBAL praticada por alunos? (n=118)		
Não	88	74,6
Sim	30	25,4
Com que frequência o seu ambiente de trabalho está agitado por causa da indisciplina dos alunos? (n=119)		
Não	76	63,9
Sim	43	36,1
Com que frequência, o ruído no trabalho é tão forte que você tem que elevar a voz para conversar com outra pessoa? (n=119)		
Não	68	57,1
Sim	51	42,9
Quanto tempo (aproximadamente), é necessário para você se deslocar todos os dias de casa ao trabalho – ida e volta? Considerar nesta instituição (em minutos ou horas): (n=119)		
10 – 20min	40	33,6
> 50min	79	66,4
Apoio Social (n=119)		
Tem apoio social	87	73,1
Não tem apoio social	32	26,9

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Na Tabela 4 é possível visualizar os dados relacionados aos aspectos psicossociais dos docentes, em que a maior parte (34,8%) considera que seus esforços e realizações às vezes é adequado, 14,3% não podem participar ativamente das decisões e a grande maioria (90,7%) têm tempo suficiente para cumprir as tarefas.

Tabela 4 – Caracterização dos dados relacionados aos aspectos psicossociais relacionadas ao trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Considerando todos os seus esforços e realizações, o seu salário/renda é adequado? (n=115)		
Às vezes	40	34,8
Nunca ou quase nunca	30	26,1
Frequentemente	24	20,9
Raramente	21	18,3
Tem oportunidade de participar ativamente das decisões? (n=112)		
Às vezes	40	65,7
Frequentemente	34	30,4
Raramente	21	18,8
Nunca ou quase nunca	17	14,3
Tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas (n=118)		
Sim	107	90,7
Não	11	9,3

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No âmbito da saúde, foram avaliadas as variáveis relativas ao sono, ao sedentarismo e ao estresse, conforme discriminado na Tabela 5. É impossível identificar que 56,3% dos docentes têm uma percepção de qualidade de sono que varia entre ruim e regular e a maior parte (47,1%) é considerado ativo, segundo determinado pela IPAQ-5.

Tabela 5 – Caracterização dos dados relacionados a saúde dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Como você avalia a sua qualidade de sono (n=119)		
boa	52	43,7
Regular/ruim	67	56,3
IPAQ-5 (n=119)		
Ativo	56	47,1
Irregularmente ativo	42	35,3
Sedentário	21	17,6

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Os dados sobre percepção de estresse, relatados na Tabela 6, demonstram que o escore médio de estresse foi de 17,5 ($\pm 6,36$) e mediana de 17, com mínimo de 1 e máximo de 30.

Tabela 6 – Caracterização do estresse em docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Escore EPS-10
Média ($\pm$ Desvio Padrão)	17,5 (6,36)
Mínimo - máximo	1 - 30
Percentil 25	13
Mediana	17
Percentil 75	22

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Os escores de QV segundo o WHOQOL-Bref foram descritos na Tabela 7. Os domínios com maiores escores medianos foram o psicológico e relações sociais (mediana = 75). Já o domínio com menor escore mediano foi o meio ambiente (mediana = 68,8). A percepção geral da QV variou de 12,5 a 100, com mediana de 75 e percentil 25 de 62,5.

Tabela 7 – WHOQOL-Bref em docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio Relações Sociais	Domínio Meio ambiente	Qualidade de vida geral
Média	72,3	72,5	70,0	69,2	70,7
Desvio-padrão	13,7	13,8	17,8	12,4	17,9
Mínimo	32,1	25,0	25,0	34,4	12,5
Máximo	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Percentil 25	64,3	62,5	58,3	62,5	62,5
Mediana	71,4	75,0	75,0	68,8	75,0
Percentil 75	82,1	83,3	83,3	75,0	75,0

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

4.2 Análise univariada

Com relação às características individuais e sociodemográficas, conforme pode ser observado na Tabela 8, a percepção de baixa QV foi mais evidente entre os homens (41,5%), na faixa etária correspondente a 31 e 40 anos (48,8%), de pele branca (40,2%), entre os que não têm parceiro (45,0%), e possuem mestrado (43,9%), que pertencem à área de exatas e que não possuem filhos (45,2%). Entretanto, não houve associação significativa entre QV e as variáveis sociodemográficas analisadas (valores- $p < 0,05$).

Tabela 8 – Análise univariada avaliando a associação das características sociodemográficas com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	QV acima do P25	QV abaixo do P25	
	Adequada	Baixa	Valor-p*
	%	%	
Sexo			
Feminino	62,1	37,9	0,687
Masculino	58,5	41,5	
Faixa etária			
21 a 30 anos	62,5	37,5	0,454
31 a 40 anos	51,2	48,8	
41 a 50 anos	67,3	32,7	
51 anos ou mais	62,5	37,5	
Cor de pele			
Branca	58,9	40,2	0,804
Não branca	62,2	37,8	
Estado conjugal			
Com parceiro	63,3	36,7	0,382
Sem parceiro	55,0	45,0	
Escolaridade			
Especialização	60,0	40,0	0,459
Mestrado	56,1	43,9	
Doutorado	70,4	29,6	
Área de formação			
Ciências da saúde	66,7	33,3	0,259
Ciências humanas e sociais	55,6	44,4	
Exatas	47,1	52,9	
Filhos			
Não	54,8	45,2	0,344
Sim	63,6	36,4	

*Teste Qui-quadrado Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No âmbito da saúde, a baixa QV foi percebida mais frequentemente entre os docentes que referiram alteração na qualidade de sono, classificada como ruim/regular (52,2%), com percepção elevada de estresse (60,7%) e entre sedentários (47,6%). Houve associação significativa entre QV e as variáveis de saúde relacionadas ao sono e estresse (valores-p<0,05), conforme demonstrado na Tabela 9.

Tabela 9 – Análise univariada avaliando a associação das características da saúde com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	QV acima do P25 Adequada	QV abaixo do P25 Baixa	Valor-p*
	%	%	
Sono			
Boa	76,9	23,1	<u>0,001</u>
Ruim/regular	47,8	52,2	
Estresse			
Estresse não elevado	67,0	33,0	<u>0,009</u>
Estresse elevado	39,3	60,7	
Sedentarismo			
Sedentário	52,4	47,6	0,471
Irregularmente ativo	57,1	42,9	
Ativo	66,1	33,9	

Nota: Valores com significância estatística estão sublinhados e em itálico. *Teste Qui-quadrado.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No tocante às condições de trabalho e contexto educacional, foi possível verificar maior prevalência de pior QV entre aqueles que não têm apoio social (43,8%), sendo mais frequente entre os docentes que negam ter sofrido violência física (40,0%), entre os que sofreram violência verbal (40,0%) e aqueles mais expostos ao ruído (47,1%). Além dessas variáveis, 40,8% dos docentes que negaram agitação no ambiente de trabalho por indisciplina dos alunos e nos que têm tempo de deslocamento superior a 50 minutos diariamente. Entretanto, não houve associação significativa entre QV e as variáveis relacionadas à condição de trabalho e contexto educacional (valores- $p < 0,05$), conforme dados apontados na Tabela 10.

Tabela 10 – Análise univariada avaliando a associação das condições de trabalho e contexto educacional com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	QV acima do P25 Adequada %	QV abaixo do P25 Baixa %	Valor-p*
Apoio social			
Tem apoio social	62,1	37,9	0,565
Não tem apoio social	56,3	43,8	
Agressão física			
Não	60,0	40,0	0,816
Sim	66,7	33,3	
Agressão verbal			
Não	60,2	39,8	0,982
Sim	60,0	40,0	
Ruído			
Não	66,2	33,8	<u>0,144</u>
Sim	52,9	47,1	
Ambiente agitado por indisciplina dos alunos			
Não	59,2	40,8	0,701
Sim	62,8	37,2	
Tempo de deslocamento			
10-50min	62,5	37,5	0,751
Maior que 50min	59,5	40,5	

Nota: variáveis com valor-p menor que 0,20 estão sublinhados. *Teste Qui-quadrado.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Outros aspectos analisados neste estudo, dizem respeito a carga atual de trabalho e as condições psicossociais do trabalho com a QV. Neste tópico, observa-se que a pior QV foi mais frequentemente entre os docentes com até 10 anos de tempo de atuação docente (41,7%), com carga horária de até 6 horas diárias, entre os que possuem mais de um emprego, com remuneração entre 2 e 6 salários-mínimos, e naqueles que não têm autonomia (42,1%). Outro aspecto observado foi uma maior frequência de baixa QV entre os docentes que não têm tempo para executar todas as tarefas e naqueles que relataram que nunca ou quase nunca têm satisfação com a renda percebida (50%). Houve associação significativa entre QV e a remuneração (valor- $p < 0,05$), conforme Tabela 11.

Tabela 11 – Análise univariada avaliando a associação da carga atual de trabalho e das condições psicossociais com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	QV acima do P25 Adequada	QV abaixo do P25 Baixa	Valor-p*
	%	%	
Tempo de trabalho docente			
Até 10 anos	58,3	41,7	0,625
Mais que 10 anos	62,7	37,3	
Carga horária			
Até 6 horas	46,9	53,1	<u>0,086</u>
7 a 14 horas	59,6	40,4	
Mais que 15 horas	72,5	27,5	
Mais de um emprego			
Não	75,0	25,0	<u>0,146</u>
Sim	57,6	42,4	
Remuneração			
Até 2 salários-mínimos	67,3	32,7	<u>0,039</u>
De 2 a 6 salários-mínimos	42,9	57,1	
Acima de 6 salários-mínimos	68,8	31,3	
Autonomia			
Não	57,9	42,1	0,563
Sim	63,5	36,5	
Tempo para todas as tarefas			
Não	54,5	45,5	0,689
Sim	60,7	39,3	
Satisfação/renda adequada			
Frequentemente	79,2	20,8	<u>0,148</u>
Às vezes	57,5	42,5	
Raramente	66,7	33,3	
Nunca/quase nunca	50,0	50,0	

Nota: Valores com significância estatística estão sublinhados e em itálico. Variáveis com valor-p menor que 0,20 estão sublinhados. *Teste Qui-quadrado.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

4.3 Análise de regressão

Foram incluídas na análise multivariada todas as variáveis com valor-p menor que 0,20 da análise univariada, a saber: estresse, carga horária semanal, tempo de atuação como docente, remuneração, percepção de saúde, tempo de deslocamento e qualidade de sono.

Entretanto, ao ajustar o modelo, somente as variáveis estresse, qualidade do sono e carga horária semanal permaneceram significativas (valor-p<0,05) e, portanto, permaneceram no modelo final, conforme discriminado na Tabela 12.

De acordo com os resultados da Tabela 12, após ajuste do modelo multivariado, a chance de ter uma pior QV foi significativamente maior para os professores que possuíam qualidade de sono ruim/regular (OR=3,44; IC 95% 1,44-8,20) e que relataram estresse elevado (OR=2,86; IC 95% 1,10-7,42). Além disso, os docentes com carga horária de mais de 15 horas tiveram menor chance de QV baixa (OR=0,26; IC 95% 0,09-0,77) que aqueles com carga horária de até 6 horas.

Tabela 12 – Análise multivariada avaliando os fatores de relacionados à pior percepção da QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	OR	IC 95% para OR
Sono		
Boa	1	
Ruim/Regular	3,44	[1,44; 8,20]
Estresse		
Estresse Não elevado	1	
Estresse Elevado	2,86	[1,10; 7,42]
Carga horária		
Até 6 horas	1	
7 a 14 horas	0,45	[0,16; 1,23]
Mais que 15 horas	0,26	[0,09; 0,77]
	0,74	

OR=Odds Ratio; IC= Intervalo de Confiança.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

5 DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo demonstraram que os docentes da instituição pesquisada apresentaram elevados níveis de estresse e baixa qualidade de vida, principalmente no domínio meio ambiente. Além disso, foram determinantes de uma pior qualidade de vida maiores níveis de estresse, qualidade do sono ruim e baixa carga horária semanal.

No que se refere à caracterização dos dados sociodemográficos, verificou-se uma similaridade entre os resultados do estudo realizado por Tundis e Monteiro (2018). Neste estudo, foram encontrados predominantemente docentes com idades entre 21 e 64 anos e 47,9% possuem titulação de mestre. No trabalho de Tundis e Monteiro (2018) observou-se uma faixa etária entre 23 e 58 anos, de 30 e mais de 60 anos para Souza *et al.* (2019), entre 20 e mais de 51 anos (Sanchez *et al.*, 2019), 25 a 59 anos (Freitas *et al.*, 2021), 29 a 56 anos (Caires, 2022) e entre 26 e 64 anos (Koetz; Rempel; Périco, 2013). Por outro lado, a titulação máxima apresentou resultados divergentes quando comparados ao estudo de Lopes-Pereira *et al.* (2020), composto por 82,4% de doutores e de Soares, Mafra e Faria (2019), cuja porcentagem de doutores era de 79,7%. Apresenta certa similitude com Souto *et al.* (2016), 54,3% mestres em Educação Física e 54,2% em Medicina, já para Sá *et al.* (2018), 55,6% eram de mestres.

No presente estudo, foi constatado, no período analisado, uma predominância das mulheres na docência (55,5%), valores semelhantes foram encontrados em vários estudos, com percentuais de mulheres acima de 62% (Koetz; Rempel; Périco, 2013; Santos; Silva, 2017; Freitas; Calais; Cardoso, 2018; Meller *et al.*, 2020; Franco *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2021; Caires *et al.*, 2022). Valores contrários aos achados por Tundis e Monteiro (2018) cuja amostra tinha 51,9% de indivíduos do sexo masculino, de 60% de homens em outro estudo (Mattos *et al.*, 2017) e 55,4% no estudo de Soares, Mafra e Faria (2019).

A predominância das mulheres na docência ocorre devido às restritas opções de trabalho no século XX, além dos aspectos sociais, culturais e econômicas atribuídas às mulheres (Camarini *et al.*, 2022). Já para Koetz, Rempel e Périco (2013), a feminização do trabalho docente em nosso País, de acordo com a ótica Marxista, revela que a escolha profissional é estratégica para sua permanência no mercado de trabalho. Estas optam, portanto, por atividades laborais ligadas a área da saúde, docência e doméstica em virtude de seu âmago, a subordinação ou relacionadas ao cuidado.

Em relação às características do trabalho nesta instituição, 50,4% dos docentes atuam há menos de 10 anos, com carga horária entre 7 e 14 horas semanalmente (39,5%), com

remuneração total variando entre 2 e 6 salários-mínimos (57,1%) e 83,2% atuam em mais de um emprego.

Quanto ao tempo de carreira, os achados neste estudo são contrários aos encontrados por Souto *et al.* (2016), Freitas, Calais, Cardoso (2018) e Cruz *et al.* (2020), cujas amostras foram compostas por docentes atuando há mais de 10 anos na docência do ensino superior, na área da saúde e na rede estadual de ensino, respectivamente. Porém, corrobora com outro estudo Koetz, Rempel e Périco (2013) e com professores do ensino fundamental (Santos; Espinosa; Marcon, 2020) e próximos ao encontrado por Soares, Mafra e Faria (2019). Frente à carga horária os dados são menores aos encontrados no estudo de Koetz, Rempel e Périco (2013). Já Lopes-Pereira *et al.* (2020) e Caires (2022), encontraram docentes que laboravam 40 horas semanais.

A literatura reporta uma divergência em relação a renda na docência, com valores entre 4 e 6 salários-mínimos (Caires, 2022), entre 5 e 10 salários (Silva, Filho, 2018), de até 11 salários-mínimos (Souto *et al.*, 2016) e contrariando os dados de Freitas *et al.* (2021), cujos docentes do ensino superior recebiam acima de 10 salários.

Dados similares quanto ao fato de possuir mais de um emprego, foram encontrados nos estudos de Souto *et al.* (2016) e Silva, Filho (2018) e contraditórios ao encontrado por Santos, Espinosa e Marcon (2020) com docentes do ensino fundamental.

Referente às condições do ambiente trabalho e ao contexto educacional, os índices de violência foram de 2,5% para a física e 25,4% para a verbal. O ambiente agitado por indisciplina foi relatado por 36,1% dos docentes e 42,9% quanto a exposição ao ruído, contrariamente ao encontrado nos docentes da educação básica (Maia; Claro; Assunção, 2019).

Neste estudo, o tempo de deslocamento foi superior a 50 minutos para 66,4% e o apoio social foi reportado por 73,1% dos docentes face a 53,6% no estudo de Cruz *et al.* (2020) com docentes do ensino superior. Em contrapartida, o baixo apoio foi evidenciado por Maia, Claro e Assunção (2019) em docentes da educação básica.

No âmbito da saúde, um percentual dos docentes (56,3%) referiu a qualidade de sono ruim e regular estando de acordo com o estudo de Freitas *et al.* (2021) com docentes universitários. Já no âmbito da atividade física 47,1% são considerados ativos, segundo determinado pela IPAQ-5 e de acordo com os achados nos estudos de Cruz *et al.* (2020) e Lopes-Pereira *et al.* (2020).

Neste estudo, os dados acerca da percepção de estresse, demonstram que o escore médio de estresse foi de 17,5 ($\pm$ 6,36) e mediana de 17, com 75% dos docentes apresentando elevado

estresse. Valores inferiores aos encontrados em docentes de uma IES pública federal, cuja média foi de 25,89 (Soares; Mafra; Faria, 2019) e de 22,67 ($\pm 7,76$) entre policiais militares (Nascimento; Feitosa; Rodríguez, 2020). Leonelli *et al.* (2017) identificaram a média geral do estresse percebido de 42,2 ($\pm 13,9$) em profissionais que atuam na estratégia de saúde da família, sendo as maiores médias (44,3 $\pm 13,3$) entre enfermeiros e menores índices entre os médicos (40,7 $\pm 11,8$). Quanto à elevada percepção de estresse, dados semelhantes foram observados em docentes de escolas públicas estaduais (Freitas; Calais; Cardoso, 2018), e no estudo de Santos e Silva (2017). Entretanto, esses dados refutam os encontrados por Sá *et al.* (2018) que reportam baixo estresse em docentes universitários.

O estresse pode afetar pessoas de todas as idades, mas há alguns subgrupos populacionais mais vulneráveis, como indivíduos do sexo feminino, idosos, pessoas com maior vulnerabilidade, baixo nível de escolaridade e trabalhadores. Entretanto, a agressividade do agente estressor e os recursos de enfrentamento do indivíduo é que conotam a intensidade do estresse vivenciado (Fonseca *et al.*, 2022).

Sabe-se que o estresse percebido pode influenciar de maneira direta a qualidade de vida. Assim, independentemente da fonte estressora, o estresse impacta de maneira negativa a saúde física e psicológica e o bem-estar (Silva *et al.*, 2018; Machado *et al.*, 2012; Sadir, Bignotto, Lipp, 2010). No âmbito da QV, o estresse gera modificações na forma como o indivíduo age nas diversas áreas da sua vida (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010).

O estresse no campo da docência, pode ser justificado em virtude da rotina exaustiva, a falta de autonomia, a ineficiência quanto a divulgação de informações relacionadas às decisões organizacionais, inexistência de informações sobre as tarefas laborais, tempo inadequado para a realização das tarefas e o tipo de controle presente no contexto laboral (Cruz *et al.*, 2020; Sá *et al.*, 2018).

Ao associar a variável estresse à carga horária, houve consonância entre os dados deste estudo com o trabalho de Soares, Mafra e Faria (2019), os quais relataram que a carga horária tem influência sobre os níveis de estresse ($R=0,29$) e justificam que quanto maior a carga horária lecionada maior será a carga de trabalho e o estresse.

Ademais, acerca da QV, os domínios com maiores escores medianos foram o psicológico e relações sociais (mediana = 75). Já o domínio com menor escore mediano foi o meio ambiente (mediana = 68,8). A percepção geral da qualidade de vida variou de 12,5 a 100, com mediana de 75 e percentil 25 de 62,5.

Os escores obtidos nos domínios psicológico e relações sociais corroboram com os achados em docentes do ensino superior de uma instituição pública, docentes da área da saúde e professores dos ensinos infantil, fundamental e médio e entre cirurgiões-dentistas (Nunes; Freitas, 2006; Damásio; Melo; Silva, 2013; Souto *et al.*, 2016; Freitas; Calais; Cardoso, 2018; Meller *et al.*, 2020; Caires *et al.*, 2022) e refuta os achados de Moreira *et al.* (2022), com melhor escore no domínio físico ($69,65 \pm 16,58$) e o pior no domínio social ($60,81 \pm 21,35$) em profissionais médicos. Os melhores escores no domínio psicológico podem estar associados ao papel social que o trabalho docente exerce nas IES. Já o domínio relações sociais a associação está ligada ao convívio saudável com os colegas de trabalho, com satisfatório suporte social (Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Meller *et al.*, 2020).

Em contrapartida, o menor escore mediano encontrado no domínio meio ambiente também foi evidenciado em professores de escolas públicas da rede estadual de ensino (Freitas; Calais; Cardoso, 2018), em docentes de uma instituição pública superior (Santos; Silva, 2017; Caires *et al.*, 2022) e em docentes de Universidades Comunitárias (Koetz; Rempel; Périco, 2013) e do ensino superior (Meller *et al.*, 2020). Por outro lado, estes dados contrapõem os achados de Souto *et al.* (2016) e Damásio, Melo e Silva (2013) com menores escores no domínio físico entre os docentes do ensino superior e no domínio ambiente nos professores do ensino fundamental e médio.

A sobrecarga e as cobranças laborais podem induzir ao docente a usar do tempo destinado ao lazer e ao descanso para realizar as tarefas relacionadas ao trabalho, gerando impacto na QV e esgotamento profissional, demonstrando uma associação direta com a insatisfação no Domínio meio ambiente, onde encontra-se a faceta referente ao lazer (Meller *et al.*, 2020; Caires *et al.*, 2022). Outra justificativa para a depreciação neste domínio refere-se ao fato deste englobar facetas relacionadas à segurança física, recursos financeiros, oportunidades de adquirir novas informações e ambiente físico (Fleck, 2000; Nunes; Freire, 2006; Pedroso, 2010; Caires *et al.*, 2022).

Outro aspecto importante refere-se à percepção geral da qualidade de vida cujos valores assemelharam-se ao de Freitas, Calais e Cardoso (2018). Por outro lado, Santos e Silva (2017) encontraram medianas que sugerem uma percepção geral da QV de docentes do ensino superior como regular. Outro estudo com cirurgiões-dentistas, a maioria dos profissionais considerou sua qualidade de vida boa e encontravam-se satisfeitos com sua saúde (Nunes; Freitas, 2006).

Evidenciou-se, através deste estudo, que o estresse é um fator de depreciação da QV, semelhantemente como visto em alguns estudos que demonstraram uma correlação inversa

entre estresse e a média geral de qualidade de vida, ou seja, as menores médias de QV foram encontradas nos docentes que apresentaram sintomas de estresse (Santos, Silva, 2017; Silva *et al.*, 2018). Em relação à qualidade de vida, observou-se maior prejuízo no campo saúde nos indivíduos com maior estresse (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010).

O estresse no âmbito docente está associado, dentre outros fatores, à necessidade imediata de tomada de decisão, o equilíbrio entre demandas, os relacionamentos interpessoais, a pouca prática de atividade física e a má qualidade do sono (Freitas *et al.*, 2021; Meller *et al.*, 2020; Fonseca *et al.*, 2022).

Após análise univariada, a depreciação da QV foi mais evidente entre os homens (41,5%), na faixa etária correspondente a 31 e 40 anos (48,8%), de pele branca (40,2%), entre os que não têm parceiro (45,0%), e possuem mestrado (43,9%), que pertencem à área de exatas e que não possuem filhos (45,2%). Entretanto, não houve associação significativa entre qualidade de vida e as variáveis sociodemográficas analisadas (valores- $p < 0,05$).

Alguns fatores sociodemográficos foram associados por Sadir, Bignotto e Lipp (2010) a maiores níveis de percepção de estresse com direta repercussão na QV, dentre eles: sexo feminino, casados, ter filhos e condição financeira menos favorecida. No caso das mulheres, estas estão mais sujeitas a dupla rotina de trabalho, e a multiplicidade de tarefas desempenhadas, a dedicação no matrimônio, tarefas domésticas e maternais justificando a pior QV neste grupo (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010; Pereira *et al.*, 2014; Meller *et al.*, 2020). Meller *et al.* (2020) reportam, ainda, a maior exposição das mulheres a sintomatologia osteomioarticular e ao cansaço, com evidente prejuízo nos domínios físico e de relações sociais. Ressalta-se, entretanto, que nos quesitos gênero e situação conjugal, dados contrários foram obtidos neste estudo.

Quanto à formação acadêmica, a exigência por elevados níveis de escolarização, competências e habilidades diversificadas nesse público se torna, geralmente, desproporcional à qualidade das condições laborais e da QV (Lopes-Pereira *et al.*, 2020). Assim, assevera-se que docentes com titulação de doutor têm maior nível de exigência e atribui-se maior sobrecarga laboral, em virtude das tarefas ou cargos administrativos que lhes são somados às atividades docentes (Lopes-Pereira *et al.*, 2020). Além destes vivenciarem níveis de estresse superiores quando comparados aos que possuem apenas o mestrado (Sá *et al.*, 2018; Soares; Mafra; Faria, 2019).

Ainda no aspecto titulação, Lopes-Pereira *et al.* (2020) observaram que docentes com doutorado obtiveram melhor QV, sendo justificado por uma série de fatores, como: melhor

prestígio de seus pares, reconhecimento por parte das instituições públicas e melhor remuneração salarial, a solidez nos vínculos laborais, as cargas horárias mais estáveis e planos de trabalho determinados (Koetz; Rempel; Périco, 2013; Lopes-Pereira *et al.*, 2020). Outro estudo, conduzido por Koetz, Rempel, Périco (2013), somente foram encontradas diferenças significativas nos escores de QV e na titulação entre especialistas e doutores.

Por outro lado, no início da carreira docente, os professores se sujeitam a cargas horárias maiores, percebem-se mais pressionados e com maior insegurança, gerando baixa QV (Koetz; Rempel; Périco, 2013).

Nos aspectos relacionados à saúde, a baixa qualidade de vida foi percebida mais frequentemente entre os docentes que referiram alteração na qualidade de sono, percepção elevada de estresse e entre sedentários, com associação significativa entre QV e as variáveis de sono e estresse (valores- $p < 0,05$).

Por fim, o estresse percebido pode influenciar diretamente a qualidade de vida com impacto negativo na saúde e bem-estar (Sadir; Bignotto; Lipp, 2010; Machado *et al.*, 2012; Silva *et al.*, 2018).

No tocante às condições de trabalho e contexto educacional, foi possível verificar maior prevalência de pior QV entre aqueles que não têm apoio social, que negam ter sofrido violência física, nos que sofreram violência verbal, naqueles mais expostos ao ruído e ambiente de trabalho agitado e tempo de deslocamento superior a 50 minutos diariamente. Entretanto, não houve associação significativa entre QV e essas variáveis.

Após análise multivariada, foram associados à pior percepção da qualidade de vida ter estresse elevado, qualidade do sono regular ou ruim e menor carga horária de trabalho.

Um dos fatores que contribuem para a elevação do estresse, refere-se a carga horária excedente, assim como demonstrado em médicos residentes, que a jornada excessiva em relação a regulamentada para essa profissão contribuiu para índices elevados de estresse, esgotamento profissional e redução da QV (Masotti; Alves; Sonogo, 2019) e outro com docentes universitários (Caires *et al.*, 2022).

Martinez, Vitta e Lopes (2009) e Moreira *et al.* (2022), reportam que quanto maior a carga horária semanal, pior a QV, inclusive em professores da educação básica (Pereira *et al.*, 2013), refutando os achados em que a carga horária integral foi associada a melhor percepção de QV (Koetz; Rempel; Périco, 2013). A carga horária excessiva com dupla jornada de trabalho associada à crescente demanda laboral e a necessidade de mais tempo para executar todas as tarefas acadêmicas foram elencadas a menor tempo de repouso, gera desgaste, cansaço, afeta a

saúde, a qualidade do sono e, portanto, prejudica a QV (Fernandes *et al.*, 2009; Freitas *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2021).

Além disso, esses docentes se sentem menos realizados ou têm menos tempo para refletirem sobre si, sobre sua posição em relação à própria vida e suas necessidades pessoais, para as relações interpessoais, no cuidado com os filhos, bem como, pouca disponibilidade de tempo destinado ao descanso, às atividades pessoais e ao lazer (Martinez; Vitta; Lopes, 2009; Koetz; Rempel; Périgo, 2013; Freitas *et al.*, 2021).

Neste estudo, houve pior QV nos docentes que atuavam até seis horas semanalmente. Esse fato pode ser justificado pela ótica da menor renda, considerada como uma das principais queixas entre os docentes, ao passo que contribui para o acúmulo de empregos, estresse e esgotamento físico, redução dos índices de bem-estar psicológico e de QV dos professores. Um estudo com docentes de Educação Física associou a maior depreciação da QV à insatisfação na dimensão da remuneração e compensação (Veiga *et al.*, 2017). Outros estudos demonstram que quanto maior a renda, menor a percepção de estresse (Damásio, Melo, Silva, 2013; Nascimento; Garcia; Cornacchione, 2021) e quanto maior a satisfação com a renda, melhor a QV e QVT (Souto *et al.*, 2016; Dias; Chaveiro; Porto, 2018).

O estudo de Souto *et al.* (2016) apontou que 58,8% dos docentes que recebiam acima de onze salários-mínimos, apresentaram uma melhor percepção da QV. Dessa forma, a carga horária mais elevada, pode ter sido uma proxy de maior renda no presente estudo. Entretanto, neste estudo houve associação significativa entre qualidade de vida e a remuneração (valor- $p < 0,05$).

Referente ao sono, segundo a literatura, há uma associação direta entre o tempo de sono e o domínio físico, ou seja, o sono influencia a QV. Portanto, quanto pior a qualidade de sono pior será a qualidade de vida (Sanchez *et al.*, 2017; Meller *et al.*, 2020). Corroborando os achados do presente estudo, Amaro, Dumith (2018) encontraram associação estatisticamente significativa entre a sonolência diurna excessiva com menor QV nos docentes universitários. Costa *et al.* (2020) avaliaram policiais civis demonstraram que as maiores médias de QV estavam presentes naqueles que relataram ter tempo suficiente para realizarem atividades de descanso e de lazer, além daqueles que tinham sono adequado (Costa *et al.*, 2020).

A qualidade de sono inadequada entre os docentes pode ser explicada, dentre outros fatores, pela necessidade de manter mais de um vínculo de emprego, o que compromete o desempenho laboral, os relacionamentos e dificulta a realização de tarefas diárias promovendo

o prejuízo na qualidade do sono e elevando os níveis de estresse e outros problemas que influenciam a saúde e a QV (Meller *et al.*, 2020; Freitas *et al.*, 2021).

Neste contexto, o ritmo de vida acelerado, especialmente vivenciados pelos docentes em virtude de suas demandas laborais, pode exigir, na maioria das vezes, uma carga horária extra, que impacta, por conseguinte, no sono, uma vez que esses profissionais sacrificam o sono para executar as tarefas extras no âmbito profissional, privando horas de sono (Amaro; Dumith, 2018). Outro aspecto importante refere-se ao uso excessivo de tela pelos docentes, podendo contribuir com a elevação do nível de estresse, prejudicar o relaxamento para o descanso e afetar a qualidade de sono (Silva *et al.*, 2022).

É importante destacar algumas limitações desta pesquisa, conforme relatadas a seguir: o desenho transversal do estudo impossibilita conclusões sobre a causalidade das associações encontradas. Outro fator refere-se ao fato de que alguns docentes atuavam em mais de uma instituição de ensino, ou em até duas funções diferentes, por exemplo, professor numa instituição e assistencial em outro emprego. Sendo assim, o professor deveria generalizar algumas das respostas referentes aos instrumentos utilizados, principalmente nas questões relacionadas ao ambiente físico do local de trabalho. Outro aspecto consiste na utilização do EPS-10, um instrumento genérico de avaliação da percepção de estresse, não tendo questões específicas à docência nem uma faixa considerada como de normalidade, baixo, médio ou alto estresse. A escolha pela utilização de questionários, com as medidas autorreportadas utilizadas referiam-se a um período de recordação específica, podendo, portanto, haver variações sazonais nestas condições observadas.

Um fator positivo referiu ao fato que nenhum dos docentes relatou atuar simultaneamente em instituição pública e privada, não afetando negativamente a fidedignidade das respostas, uma vez que os modelos institucionais são completamente diferentes.

Por ser um tema de extrema relevância que engloba a qualidade de vida e a percepção de estresse no trabalho docente, esta pesquisa possibilitou reflexões que podem contribuir para a melhoria das condições organizacionais do trabalho, manejo do estresse, e condições que favoreçam a qualidade do sono, com efeitos positivos sobre a saúde física e mental desse grupo de trabalhadores. Além disso, pode servir de base para um estudo mais amplo do comportamento individual e não só coletivo dos professores de instituições de ensino superior.

Como ponto positivo deste estudo, destaca-se a importância da temática, pouco explorada no campo de saúde do trabalhador e ao fato da pesquisa ser constituída por uma amostra representativa de docentes universitários de uma instituição privada.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo demonstra associação entre elevados níveis de estresse, qualidade de sono regular/ruim e baixa carga horária laborada com pior percepção da qualidade de vida.

Esses resultados demonstram a necessidade de desenvolvimento de políticas públicas e institucionais que visem uma melhor qualidade de vida, com redução dos fatores que contribuem para o estresse, ajustes na carga horária laborada, que possibilitem, por exemplo, melhora na qualidade do sono. Fatos essenciais para a prevenção do adoecimento e depreciação da QV.

REFERÊNCIAS

- ALCANTARA, M. A. *et al.* Determinants of teachers' work ability in basic education in Brazil: Educatel Study, 2016. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, supl. 1, p. e00179617, maio 2019.
- ALVES, I. A. *et al.* Padrões alimentares e qualidade de vida de docentes universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 4, p. 1-14, dez. 2023.
- ALVES, M. G. M. *et al.* Versão resumida da "job stress scale": adaptação para o português. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 164-171, abr. 2004.
- AMARO, J. M. R. S.; DUMITH, S. C. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 94-100, jan./jun. 2018.
- ANTONINI, F. O. *et al.* Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 35, p. eAPE02761, jun. 2022.
- ARALDI, F. M. *et al.* Qualidade de vida de professores do ensino superior: uma revisão sistemática. **Retos**, Úbeda, v. 41, p. 459-470, out./dez. 2021.
- BAPTISTA, M. N. *et al.* Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Brasília, DF, v. 19, n. 1, p. 564-570, jan./mar. 2019.
- BAPTISTA, P. C. P. *et al.* Distress and pleasure indicators in health care workers on the COVID-19 front line. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 22, n. 5, p. 544-551, abr. 2020.
- BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo da Educação Superior 2021**: notas estatísticas. Brasília, DF: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-da-educacao-superior/resultados>. Acesso em: 28 dez. 2022.
- BRASIL. Lei n. 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Brasília, DF, **Diário Oficial da União**, 20 set. 1990.
- BRASIL. Decreto n. 7.602, de 7 de novembro de 2011. Dispõe sobre a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho - PNSST. Brasília, DF, **Diário Oficial da União**, 8 nov. 2011.
- BRASIL. Portaria n. 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Brasília, DF, **Ministério da Saúde**, 24 ago. 2012a.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012:** diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012b.

CAIRES, N. S. *et al.* Qualidade de vida e níveis de estresse, ansiedade e depressão de docentes universitários. *In:* SILVA, A. J. N (org.). **A educação enquanto fenômeno social:** gestão e práticas pedagógicas. 2. ed., Ponta Grossa: Atena, 2022. p. 154-165.

CALIARI, J. S. *et al.*, Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 75, supl. 1, p. 1-8, maio 2021.

CAMARINI, G. *et al.* Qualidade de vida no trabalho docente em tempos de pandemia COVID-19. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 9, n. 10, p. 109-124, ago. 2022.

CAMPOS, E. V.; CARVALHO, A. M. A.; SOUZA, A. S. Satisfação no trabalho e qualidade de vida de professores universitários brasileiros: revisão integrativa. **Multitemas**, Campo Grande, v. 24, n. 57, p. 59-77, ago. 2019.

CORTEZ, P. A. *et al.* A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25 n. 1, p. 113-122, mar. 2017.

COSTA, N. O. M. F. **Qualidade de vida no trabalho (QVT):** um estudo qualitativo sobre experiências vivenciadas por docentes de cursos de graduação em Administração de Instituições de Ensino Superior (IES) privadas de São Paulo. 2017. 230 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Centro Universitário FEI, São Paulo, 2017.

COSTA, F. G. *et al.* Qualidade de vida, condições de saúde e estilo de vida de policiais civis. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 41, p. 1-9, out. 2020.

CRUZ, G. F. *et al.* Estresse ocupacional e fatores associados: um estudo em professores. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 13, n. 3, p. 583-592, set. 2020.

CRUZ, A. P. C.; FERLA, A. A.; LEMOS, F. C. Alguns aspectos da política nacional de saúde do trabalhador no Brasil. **Psicologia e Sociedade**, Brasília, DF, v. 30, n. 9, p. 1-9, jul. 2018.

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

DAMÁSIO, B. F.; MELO, R. L. P.; SILVA, J. P. Sentido de vida, bem-estar psicológico e qualidade de vida em professores escolares. **Paidéia**, São Paulo, v. 23, n. 54, p. 73-82, jan./abr. 2013.

DIAS, A. C. B.; CHAVEIRO, N.; PORTO, C. C. Qualidade de vida no trabalho de fisioterapeutas docentes no município de Goiânia, Goiás, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 9, p. 3021-3030, fev. 2018.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. **Docente**. Porto: 7 Graus, 2024. Disponível em: www.dicio.com.br/docente. Acesso em: 09 nov. 2022.

- DUMITH, S. C. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, p. 438-446, jan. 2020.
- FERNANDES, M. H. *et al.* Estilo de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 22, n. 2, p. 94-99, nov. 2009.
- FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38, jan. 2000.
- FONSECA, N. T. *et al.* Avaliação de estresse e fatores associados em funcionários de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 343-354, dez. 2022.
- FRANCO, D. C. F. *et al.* Validade das medidas do tempo sentado do questionário IPAQ-versão curta em universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 26, p. 1-9, out. 2021.
- FREITAS, G. R.; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 319-326, set. 2018.
- FREITAS, A. L. P.; SOUZA, R. G. B. Um modelo para avaliação da qualidade de vida no trabalho em universidades públicas. **Revista Eletrônica Sistemas & Gestão**, Niterói, v. 4, n. 2, p. 136-154, set. 2009.
- FREITAS, A. M. C. F. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados entre docentes de educação superior. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, Londrina, v. 46, n. 2, p. 10, mar. 2021.
- FREIRE, Paulo. **A importância do ato de ler**. São Paulo: Cortez, 1989.
- GOMES, K. K. *et al.* Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 18-28, jan./mar. 2017.
- KOETZ, L.; REMPEL, C.; PÉRICO, E. Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 1019-1028, out. 2013.
- LACAZ, F. A. C. O campo saúde do trabalhador: resgatando conhecimentos e práticas sobre as relações trabalho-saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 757-766, abr. 2007.
- LEONELLI, L. B. *et al.* Estresse percebido em profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 286-298, abr./jun. 2017.

- LIMA, G. K. M.; GOMES, L. M. X.; BARBOSA, T. L. A. Qualidade de vida no trabalho e nível de estresse dos profissionais da atenção primária. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 44, n. 126, p. 774-789, jul./set. 2020.
- LOPES, M. S. V. *et al.* Análise do conceito de promoção da saúde. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 19, n. 3, p. 461-468, jul./set. 2010.
- LOPES-PEREIRA, A. P. *et al.* Preditores associados à qualidade de vida no trabalho de docentes da universidade pública. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 22, n. 5, p. 1-8, set./out. 2020.
- LUFT, C. D. B. *et al.* Versão brasileira da escala de estresse percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 606-615, ago. 2007.
- MACHADO, W. L. Dimensionalidade da escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma amostra de professores. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 27, n. 1, p. 38-43, jan./mar. 2014.
- MALTA, D. C. *et al.* Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS): capítulos de uma caminhada ainda em construção. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p. 1683-1694, jun. 2016.
- MANNOCCHI, A. *et al.* International physical activity questionnaire: validation and assessment in an italian sample. **International Journal of Public Health**, Lausanne, v. 7, n. 4, p. 369-376, dez. 2012.
- MARTINEZ, K. A. S. C.; VITTA, A.; LOPES, E. S. L. Avaliação da qualidade de vida dos professores universitários da cidade de Bauru-SP. **Salusvita**, Bauru, v. 28, n. 3, p. 217-224, out. 2009.
- MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 5-18, out. 2001.
- MATTOS, C. A. C. *et al.* Qualidade de vida no trabalho: uma investigação multivariada entre docentes. **Revista RAUnP**, Belém, v. 10, n. 1, p. 77-91, jun. 2017.
- MEIRELES, A. L. *et al.* Autoavaliação da saúde em adultos urbanos, percepção do ambiente físico e social e relato de comorbidades: estudo saúde em Beagá. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, supl. 1, p. 120-135, nov. 2015.
- MELLER, F. O. *et al.* Qualidade de vida e fatores associados em trabalhadores de uma Universidade do Sul de Santa Catarina. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 87-97, jan./mar. 2020.
- MENDES, R. C.; CORREIA, M. G.; KOCK, K. S. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 28, n. 1, p. 92-101, jul. 2020.

MORAIS, É. A. H.; ABREU, M. N. S. **Condições de trabalho nas escolas brasileiras da educação básica e saúde dos professores**: Educatel, 2016. 2021. 77 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem e Saúde) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, 2021.

MORAIS, E. A. H.; ABREU, M. N. S.; ASSUNÇÃO, A. A. Autoavaliação de saúde e fatores relacionados ao trabalho dos professores da educação básica no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 209-222, jan. 2023.

MOREIRA, Walneia Cristina de Almeida *et al.* Qualidade de vida de médicos no estado de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 375-386, abr. 2022.

MASOTTI, E.; ALVES, C. F.; SONEGO, J. C. Indicadores de saúde mental e qualidade de vida de médicos residentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 14, n. 2, p. 37-52, jul./dez. 2022.

MENDES, R.; DIAS, E. C. Da medicina do trabalho à saúde do trabalhador. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 25, n. 5, p. 341-349, out. 1991.

NASCIMENTO, E. M.; GARCIA, M. C.; CORNACCHIONE, E. Saúde mental dos professores de ciências contábeis: o uso de estratégias de enfrentamento do estresse. **Revista Contabilidade & Finanças**, São Paulo, v. 33, n. 88, p. 150-166, dez. 2021.

NASCIMENTO, M. F. C.; FEITOSA, F. B. F.; F. B.; RODRÍGUEZ, T. D. M. Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 10, p. 1-26, out. 2020.

NASCIMENTO, R. K. *et al.* Satisfação no trabalho de docentes de educação física: uma revisão sistemática. **Movimento**, Porto Alegre, v. 25, p. 1-13, nov. 2019.

NUNES, M. F.; FREIRE, M. C. M. Qualidade de vida de cirurgiões-dentistas que atuam em um serviço público. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 6, p. 1019-1026, dez. 2006.

PAIVA, K. C. M.; GOMES, M. A. N.; HELAL, D. H. Estresse ocupacional e síndrome de Burnout: proposição de um modelo integrativo e perspectivas de pesquisa junto a docentes do ensino superior. **Gestão & Planejamento**, Salvador, v. 16, n. 3, p. 285-309, fev. 2015.

PEDROSO, B. *et al.* Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-Bref através do Microsoft Excel. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, ago. 2010.

PEREIRA, E. F. *et al.* O trabalho docente e a qualidade de vida dos professores na educação básica. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 221-231, mar./abr. 2014.

PIMENTEL, B. N. *et al.* Percepção do ruído, saúde auditiva e qualidade de vida de professores de escolas públicas. **Audiology - Communication Research**, São Paulo, v. 21, p. e1740, out. 2016.

PRATA-FERREIRA, P. A.; VASQUES-MENEZES, I. Conflitos do professor universitário: o que sabemos sobre isso? **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 26, p. 14, jun. 2021.

REIS, R. S.; HINO, A. A. F.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Perceived stress scale reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology**, Londres, v. 15, n. 1, p. 107-114, jan. 2010.

RIBEIRO, F. S. N. R.; PINHEIRO, T. M. M. P. A Epidemiologia e a área de saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, Londrina, v. 49, p. 1-9, set. 2024.

SÁ, S.C. A. *et al.* Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal. **Revista Científica Sena Aires**, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 200-207, set. 2018.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia**, São Paulo, v. 20, n. 45, p. 73-81, out. 2010.

SANCHEZ, H. M. *et al.* Impact of health on quality of life and quality of working life of university teachers from different areas of knowledge. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4111–4123, abr. 2019.

SANTANA, J. O.; PEIXOTO, S. V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103-108, mar./abr. 2017.

SANTOS, M. P. G.; SILVA, K. K. D. Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 7, n. 4, p. 656-668, nov. 2017.

SANTOS, E. C.; ESPINOSA, M. M.; MARCON, S. R. Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 33, p. 1-8, jan. 2020.

SATHLER, L. Transformação digital em instituições de educação superior. *In*: SERRA, I. M. R. S.; KNUPPEL, M. A. C.; HORST, S. J (org.). **Docência no Ensino Superior em tempos fluidos**. São Luís: Uemanet, 2021. p.107-22.

SILVA, R. F. *et al.* Nível de percepção de estresse e qualidade de vida entre os técnicos de enfermagem das Unidades de Pronto Atendimento de Palmas – TO. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 22, n. 3, p. 261-266, abr. 2018.

SILVA, F. X. *et al.* Qualidade de vida no trabalho de docentes em tempos de distanciamento social. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 55-64, jun. 2022.

SILVA, L. S.; PINHEIRO, T. M. M.; SAKURAI, E. Reestruturação produtiva, impactos na saúde e sofrimento mental: o caso de um banco estatal em Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 2949-2958, dez. 2007.

SOARES, M. B.; MAFRA, S. C. T.; FARIA, E. R. Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 90-98, mar. 2019.

SOUTO, L. E. S. *et al.* Fatores Associados à Qualidade de Vida de Docentes da Área da Saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Minas Gerais, v. 40, n. 3, p. 452-460; set. 2016.

SOUZA, M. J. *et al.* Avaliação de sonolência e qualidade de vida de docentes universitários atuantes na área da saúde. **Revista Saúde.com**, Jequié, v. 17, n. 1, p. 2071-2080, maio 2021.

SURYAVANSHI, N. *et al.* Mental health and quality of life among healthcare professionals during the COVID-19 pandemic in India. **Brain and Behavior**, Hoboken, v. 10, n. 11, p. 1-12, nov. 2020.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine**, Oxford, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, nov. 1995.

TOFFOLI, L. **Regiões e estados brasileiros**. São Paulo: Infoescola, 2024.

TOLOMEU, R. *et al.* Qualidade de vida e estresse em professores de uma instituição de ensino superior do interior de Minas Gerais. **Revista Científica FAGOC Saúde**, Ubá, v. 2, p. 9-15, out. 2017.

TUNDIS, A. G. O.; MONTEIRO, J. K. Ensino superior e adoecimento docente: um estudo em uma universidade pública. **Psicologia da Educação**, São Paulo, n. 46, p. 1-10, set. 2018.

TSUBOI, R. M. N.; ROSIM, D. A qualidade de vida no trabalho e a saúde ocupacional dos docentes da universidade federal de Goiás. **Revista de Gestão e Avaliação Educacional**, Santa Maria, v. 11, n. 20, p. 1-15, abr. 2022.

VASCONCELOS, P. H. *et al.* Qualidade de vida no trabalho docente – um estudo de caso em uma instituição de ensino superior. **Revista de Administração e Inovação**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 79-97, jul. 2012.

VEIGA, R. F. *et al.* Qualidade de vida no trabalho: contexto de atuação profissional e carreira docente. **Pensar a Prática**, Goiás, v. 20, n. 2, p. 333-348, abr./jun. 2017.

APÊNDICE A – CARTA CONVITE



Belo Horizonte, 01 de novembro de 2021.



CARTA CONVITE

Em proposta de realização de pesquisa para dissertação de mestrado pela pesquisadora Letícia de Oliveira Rocha, sob orientação da profa. Dra. Vanessa de Almeida e coorientação de Mery Natali Silva Abreu, responsáveis pelo projeto: **“Qualidade de vida e percepção de estresse em docentes de uma instituição de ensino superior”** que tem por objetivo principal Avaliar a qualidade de vida e estresse entre os docentes do ensino superior em uma instituição privada na região sudeste do Brasil. E como objetivos específicos:

- a) Comparar o nível de percepção de estresse e qualidade de vida entre docentes da saúde e outras áreas.
- b) Identificar os fatores determinantes de pior qualidade de vida e maior estresse entre docentes da saúde e de outras áreas do conhecimento.

Neste sentido, convidamos, vossa Senhoria a prestar, inicialmente, a anuência para elaboração desta pesquisa em sua unidade de ensino e a esclarecimentos iniciais para esta pesquisa.

Todas as informações obtidas neste estudo serão mantidas em sigilo, em respeito aos códigos de ética em pesquisa estabelecidos pela resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – LGPD. Além disso, somente após o aceite concedido pelo COEP-UFMG (Comitê de Ética em Pesquisa da UFMG) que esta pesquisa iniciará.

Documento assinado digitalmente
 LETÍCIA DE OLIVEIRA ROCHA
 Data: 03/08/2023 20:10:39-0300
 Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Assinatura pesquisadora: Letícia de Oliveira Rocha

Documento assinado digitalmente
 VANESSA DE ALMEIDA
 Data: 04/08/2023 14:28:31-0300
 Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Assinatura da orientadora: Profa. Dra. Vanessa de Almeida

Documento assinado digitalmente
 MERY NATALI SILVA ABREU
 Data: 07/08/2023 15:57:34-0300
 Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Assinatura da coorientadora: Profa. Dra. Mery Natali Silva Abreu

APÊNDICE B – TERMO DE ANUÊNCIA – UNIDADES A E B**TERMO DE ANUÊNCIA**

Em resposta à solicitação de aprovação para realização da pesquisa pela pesquisadora Letícia de Oliveira Rocha, sob a orientação de Vanessa de Almeida e co-orientação de Mery, responsáveis pelo projeto **QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE EM DOCENTES DA SAÚDE EM INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR LOCALIZADA NA REGIÃO SUDESTE DO BRASIL NO ANO DE 2023** consideramos:

1. O projeto de pesquisa apresentado é coerente e apresenta método adequado;
2. A execução do projeto foi autorizada pela coordenadora dos cursos das unidades de Contagem e Barreiro.
3. Esta instituição não terá nenhuma despesa decorrente da participação nesta pesquisa;
4. Os resultados desta pesquisa devem ser apresentados à coordenação sob a forma de relatório.
- 5.

Diante de tais considerações, autoriza-se que este trabalho seja executado após a devida aprovação pelo Comitê de ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP-UFGM).

Contagem, 27 de abril de 2023


Gislaine Bastos Aguiar da Silva (Coordenadora instituição)

Gislaine Bastos
Coordenadora de Curso
Faculdade de


(Coordenadora acadêmica)

Amanda Pereira
Coord. Acadêmica
Faculdade de

APÊNDICE C – TERMO DE ANUÊNCIA – UNIDADE C

Em resposta à solicitação de aprovação para realização da pesquisa pela pesquisadora Letícia de Oliveira Rocha, sob a orientação de Vanessa de Almeida e co-orientação de Mery, responsáveis pelo projeto **QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE ESTRESSE EM DOCENTES EM INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR LOCALIZADA NA REGIÃO SUDESTE DO BRASIL NO ANO DE 2023** consideramos:

1. O projeto de pesquisa apresentado é coerente e apresenta método adequado;
2. A execução do projeto foi autorizada pela coordenadora dos cursos das unidades de Contagem e Barreiro.
3. Esta instituição não terá nenhuma despesa decorrente da participação nesta pesquisa;
4. Os resultados desta pesquisa devem ser apresentados à coordenação sob a forma de relatório.
5. Todos os preceitos éticos deverão ser seguidos, incluindo a Lei nº 13.709/2018 LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados).

Diante de tais considerações, autoriza-se que este trabalho seja executado após a devida aprovação pelo Comitê de ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (COEP-UFMG).

Contagem, 27 de abril de 2023

Thaís de Oliveira TARABOSSI
coordenadora curso Fisioterapia

Nome (Cargo/função)


D^{ra} Thaís de O. Tarabossi
Coordenação do Curso de Fisioterapia
Fisioterapeuta CREFITO 47149F

Nome (Cargo/função)

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

I – Dados de identificação: _____

II - Dados sobre a pesquisa

O (a) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar enquanto voluntário do projeto de Pesquisa: **“Qualidade de vida e percepção de estresse em docentes de uma instituição de ensino superior”** da pesquisadora Letícia de Oliveira Rocha, da orientadora Profa. Dra. Vanessa de Almeida e da coorientadora Profa. Dra. Mery Natali Silva Abreu.

Para realizar o estudo será necessário que o(a) Sr.(a) autorize esse TCLE e responda ao questionário sociodemográfico, ocupacional e de formação acadêmica, além dos instrumentos WHOQOL-Bref (para avaliação da qualidade de vida) e EPS-10 (escala de percepção de Estresse).

Para a instituição e para a sociedade, essa pesquisa servirá como fonte de aprimoramento e desenvolvimento do conhecimento relacionado à qualidade de vida e percepção de estresse em docentes de instituições de ensino superior. Ao gestor será informado acerca dos possíveis fatores determinantes de pior qualidade de vida e maior estresse entre docentes, encontradas no âmbito laboral, os quais poderão fomentar o desenvolvimento de atividades de prevenção de agravos à saúde.

Os riscos da participação nesta pesquisa, eventualmente, podem ser desconforto, constrangimento ao responder o questionário ou sensação de invasão de sua privacidade profissional. Para minimizar tais consequências você tem a possibilidade de interromper ou se retirar da pesquisa a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de prejuízo.

Ressalta-se que, em caso de qualquer tipo de dano proveniente da sua participação nesta pesquisa, estando esta prevista ou não no TCLE, quer seja influenciada por parte do pesquisador, ou da instituição envolvida, e, em qualquer fase da pesquisa, você poderá buscar indenização nos termos da Res. 466/12, conforme se segue:

“II.7 - indenização - cobertura material para reparação a dano, causado pela pesquisa ao participante da pesquisa;”

Assinatura do participante:

 Documento assinado digitalmente
LETICIA DE OLIVEIRA ROCHA
Data: 03/08/2023 16:30:34-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Letícia de Oliveira Rocha
Pesquisadora/Mestranda

 Documento assinado digitalmente
VANESSA DE ALMEIDA
Data: 04/08/2023 14:28:31-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Vanessa Almeida
Pesquisadora Orientadora

 Documento assinado digitalmente
MERY NATALI SILVA ABREU
Data: 07/08/2023 15:57:34-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Mery Natali Silva Abreu
Pesquisadora Coorientadora

Além disso, garantimos que as informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para fins científicos, sendo assegurados o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, em duas vias, do qual o(a) Sr.(a) terá direito a uma cópia, e de um Termo de Confidencialidade e Sigilo.

Quanto aos benefícios, estima-se a identificação dos fatores estressores e de decréscimo na qualidade de vida (QV) e, assim, contribuir para melhorias na percepção de QV, promover saúde e bem-estar da categoria docente universitária.

Os baixos índices de qualidade de vida, qualidade de vida no trabalho (QVT), bem como, a elevação da percepção de estresse, podem gerar repercussões na saúde física e emocional do indivíduo, como, por exemplo, favorecer o surgimento de diabetes tipo 2, da síndrome metabólica, distúrbios do sono, hipertensão, enfermidades psicossomáticas como a síndrome de *burnout*, uso de substâncias psicoativas, além de queda na produtividade, absenteísmo, insatisfação laboral. Pode, ainda, promover efeitos socioeconômicos ao Estado, aos empregados e empregadores, estimular a queda na produtividade, despesas com tratamento médico, licença laboral e aposentadoria.

Nesse sentido, os docentes identificados com QV e QVT muito baixas ou um estresse elevado serão encaminhados para a unidade básica de saúde UBS Sandoval De Azevedo, localizada R. Montevideu, nº 172 - Industrial, Contagem - MG, 32230-180, onde estes profissionais serão avaliados por um profissional e encaminhados aos serviços necessários dentro da rede. Uma segunda possibilidade ofertada aos docentes será a avaliação no plantão Psicológico da UFMG, às quintas-feiras de 8h às 15h, localizado à Av. Presidente Antônio Carlos, 6627, Belo Horizonte, MG, na sala 2066, FAFICH (2ª andar).

A participação nesta pesquisa é voluntária, não implica nenhum custo adicional ou qualquer vantagem financeira, e o tempo de preenchimento de todos os questionários é estimado em 30 minutos e não irá interferir com a sua programação laboral.

III – Registro das explicações acerca da pesquisa ao participante:

O objetivo geral da pesquisa é avaliar a qualidade de vida e estresse entre os docentes do ensino superior em uma instituição privada na região sudeste do Brasil. Mais especificamente:

Assinatura do participante:

 Documento assinado digitalmente
LETICIA DE OLIVEIRA ROCHA
Data: 03/08/2023 16:30:34-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Letícia de Oliveira Rocha
Pesquisadora/Mestranda

 Documento assinado digitalmente
VANESSA DE ALMEIDA
Data: 04/08/2023 14:28:31-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Vanessa Almeida
Pesquisadora Orientadora

 Documento assinado digitalmente
MERY NATALI SILVA ABREU
Data: 07/08/2023 15:57:34-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Mery Natali Silva Abreu
Pesquisadora Coorientadora

a) Comparar o nível de percepção de estresse e qualidade de vida entre docentes da saúde e outras áreas.

b) Identificar os fatores determinantes de pior qualidade de vida e maior estresse entre docentes da saúde e de outras áreas do conhecimento.

IV –Esclarecimentos dados pelo pesquisador sobre garantias do sujeito da pesquisa:

Os dados dos docentes voluntários serão coletados, armazenados e tratados de acordo com o disposto no art. 5º da Lei nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais) e, portanto, não serão requisitados aos voluntários as seguintes informações: (i) nome completo ou incompleto; (ii) e-mail; (iii) telefone de contato; (iv) data de nascimento; (v) endereço completo ou incompleto; (vi) CPF; (vii) número da identidade.

Os resultados provenientes desta pesquisa serão utilizados pela equipe de pesquisadores para trabalhos científicos, ou seja, estritamente para as finalidades aqui dispostas, sem qualquer divulgação de dados dos participantes ou itens que favoreçam a sua identificação.

Os dados coletados serão armazenados por um período de cinco anos sob a guarda da orientadora da pesquisa, profa. Dra. Vanessa de Almeida, em um armário com chave na sala 510 da escola de enfermagem.

A qualquer momento o Sr. (a) poderá solicitar:

1. Acesso, a qualquer tempo, às informações sobre procedimentos, riscos e benefícios relacionados à pesquisa, inclusive para dirimir eventuais dúvidas.
2. Liberdade de retirar o seu consentimento a qualquer momento, sem qualquer risco de dano(s).
3. Negar em participar do estudo, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo.
4. Salvaguarda da confidencialidade, sigilo e privacidade.

Para qualquer esclarecimento que envolva dúvidas que envolvam informações éticas e àqueles envolvendo os princípios de beneficência, justiça e não-maleficência, propostos na resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, no decorrer de sua participação, você poderá realizar contato com o CEP-UFMG pelo telefone (31) 3409-4592 ou e-mail: coep@prpq.ufmg.br e/ou endereço: Av. Presidente Antônio Carlos, 6627, Pampulha - Belo Horizonte - MG - CEP 31270-901. Unidade Administrativa II - 2º Andar - Sala: 2005 Minas Gerais.

 Documento assinado digitalmente
LETICIA DE OLIVEIRA ROCHA
Data: 07/08/2023 16:30:34 -0300
Verifique em <https://validar.jf.gov.br/>

Leticia de Oliveira Rocha
Pesquisadora/Mestranda

 Documento assinado digitalmente
VANESSA DE ALMEIDA
Data: 04/08/2023 14:28:31 -0300
Verifique em <https://validar.jf.gov.br/>

Vanessa Almeida
Pesquisadora Orientadora

 Documento assinado digitalmente
MERY NATALI SILVA ABREU
Data: 07/08/2023 15:07:58 -0300
Verifique em <https://validar.jf.gov.br/>

Mery Natali Silva Abreu
Pesquisadora Coorientadora

Entretanto, em caso de dúvidas gerais e sobre a pesquisa, você poderá estabelecer contato com a pesquisadora Leticia de Oliveira Rocha, através do endereço: rua dos Beneditinos, 50, Bandeirantes, Contagem, MG, CEP 32240-430, telefone: (31) 99158-0934, e-mail: leticiaroachafisio0209@gmail.com ou através da orientadora ou co-orientadora, conforme dados abaixo:

Orientadora: Vanessa de Almeida, endereço: Colegiado de Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde: Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, Av. Prof. Alfredo Balena, n. 190, sala 122, B. Santa Efigênia - Belo Horizonte/MG, CEP 30130-100, tel.: (31) 3409-9878. E-mail: vanessaalmeidaufmg@gmail.com

Co-orientadora: Mery Silva Natali Abreu endereço: Colegiado de Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde: Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, Av. Prof. Alfredo Balena, n. 190, sala 122, B. Santa Efigênia - Belo Horizonte/MG, CEP 30130-100, tel.: (31) 3409-9878. E-mail: meryabreu@gmail.com

Desde já agradecemos.

Nota: Este documento deverá ser assinado em duas vias, ficando uma com o (a) senhor (a) e outra com a pesquisadora.

V –Consentimento Livre e Esclarecido:

“Declaro que, após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar da presente pesquisa.

Belo Horizonte, _____ de _____ de 202_____

Assinatura do participante:

 Documento assinado digitalmente
LETICIA DE OLIVEIRA ROCHA
Data: 03/08/2023 16:30:34-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Leticia de Oliveira Rocha
Pesquisadora/Mestranda

 Documento assinado digitalmente
VANESSA DE ALMEIDA
Data: 04/08/2023 14:28:31-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Vanessa Almeida
Pesquisadora Orientadora

 Documento assinado digitalmente
MERY NATALI SILVA ABREU
Data: 07/08/2023 15:57:34-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Mery Natali Silva Abreu
Pesquisadora Coorientadora

**APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO, DEMOGRÁFICO E
OCUPACIONAL**

1) Gênero:

1 - () Feminino 2- () Masculino

2) Idade _____ anos

3) Raça/cor de pele:

1-() Branca 2-() Preta 3-() Amarela 4.() Parda 5.() Indígena 6. () Outros

88- () Não sei 99- () Não quero responder

4) Estado Civil:

1- () Solteiro(a) 2- () Casado(a) 4- () Divorciado(a) 5- () Viúvo (a) 6- () União estável

88- () Não sei 99- () Não quero responder

5) Número de filhos _____ 0 - se não tem filho 99- () Não quero responder

6) Qual sua área de formação?

1- () ciências da saúde 2- () exatas 3- () humanas 4- () Ciências sociais

7) Qual sua titulação máxima?

1- () Nível superior completo

2- () Pós-graduação incompleta

3- () Pós-graduação completa

4- () Mestrado incompleto

5- () Mestrado completo

6- () Doutorado incompleto

7- () Doutorado completo

TRABALHO

8) Há quanto tempo atua como docente? _____ anos e _____ meses

9) Há quanto tempo atua como docente nesta instituição? _____ anos e _____ meses

10) Nesta instituição, você atua em funções administrativas?

1. (☐) Não 2. (☐) Sim

11a. (Se “sim”) Qual sua função?

1- (☐) coordenadora acadêmica

2- (☐) coordenadora de curso

3- (☐) preceptor/monitor de estágio

4- (☐) outro

77- (☐) Não se aplica

99- (☐) Não quero responder

11b. (Se “sim”) há quanto tempo atua nesse cargo administrativo?

1- (☐) menos de 1 ano

2- (☐) 1 a 2 anos

3- (☐) 2 anos a 4 anos

4- (☐) mais de 4 anos

77- (☐) Não se aplica

99- (☐) Não quero responder

12) Possui mais de um emprego?

1- (☐) Não 2- (☐) Sim 99- (☐) Não quero responder

13) Nesta instituição qual a carga horária laborada por semana? _____ horas.

14) Qual o regime de trabalho você se insere nessa instituição?

1- (☐) CLT 2- (☐) MEI 3- (☐) AUTÔNOMO 4- (☐) CONTRATO TEMPORÁRIO

15) Qual a remuneração recebida nesta instituição? _____ salários

88- () Não sei 99- () Não quero responder

16) Caso apresente mais de um emprego, qual a remuneração total recebida?

_____ salários 88- () Não sei 99- () Não quero responder

17) Você participa em comissões, comitês, organização de congressos ou conselhos na instituição?

1- () Sim 2- () Não 3- () de forma esporádica 99- () Não quero responder

Sobre suas condições de trabalho nesta instituição. Para cada questão abaixo considerando a sua jornada de trabalho normal, assinale para cada resposta:

1- Frequentemente 2- Às vezes 3- Raramente 4- Nunca ou quase nunca

88- () Não sei 99- Não quero responder

n.	Pergunta	1	2	3	4	88	99
18	Seu trabalho exige demais de você?						
19	Você tem possibilidade de aprender coisas novas em seu trabalho?						
20	Você tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas de seu trabalho?						
21	Esta instituição dá oportunidade para o pessoal participar ativamente das decisões que são tomadas?						
22	Existe um ambiente calmo e agradável onde você trabalha?						
23	No trabalho, todos se relacionam bem uns com os outros?						
24	Você pode contar com o apoio de seus colegas de trabalho?						
25	Se você não tiver num bom dia, seus colegas compreendem?						
26	No trabalho, você se relaciona bem com seus chefes?						
27	Você gosta de trabalhar com seus colegas?						
28	Considerando todos os seus esforços e realizações, o seu salário/renda é adequado?						

AMBIENTE FÍSICO

Para as próximas questões, considere cada evento nos últimos **12 MESES** e para cada resposta, assinale:

1- Frequentemente 2- Às vezes 3- Raramente 4- Nunca ou quase nunca

88- () Não sei 99- Não quero responder

	PERGUNTA	1	2	3	4	88	99
29	Com que frequência, o ruído no trabalho é tão forte que você tem que elevar a voz para conversar com outra pessoa?						
30	Com que frequência o seu ambiente de trabalho está agitado por causa da indisciplina dos alunos?						
31	Você sofreu violência VERBAL praticada por alunos?						
32	Você sofreu violência FÍSICA praticada por alunos?						

CONDIÇÕES DE SAÚDE: ATIVIDADES FÍSICAS

Nas próximas questões, vamos perguntar sobre suas **atividades físicas do dia a dia**. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA semana**, segundo o IPAQ – Versão curta. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- ☐ atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.
- ☐ atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

33 Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

_____ dias/por SEMANA () Nenhum

33b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? _____ horas _____ minutos

34. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

_____ dias por SEMANA () Nenhum

34b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

_____ horas _____ minutos

35 Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

_____ dias/por SEMANA () Nenhum

35b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

_____ horas _____ minutos

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho,

na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto incluiu tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou **deitado assistindo TV**. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

36a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ Horas _____ minutos

37b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

38) Nos últimos 12 meses você praticou algum tipo de exercício físico ou esporte? Favor não considerar Fisioterapia.

1- () Não 2- () Sim 88- () Não sei 99- Não quero responder

39) Com que frequência pratica atividade física semanalmente? (Considerar no mínimo 30 minutos por dia).

_____ dia(s)/ semana 88- () Não sei 99- Não quero responder

40) Há quanto tempo faz atividades físicas em meses? _____ meses.

77- () Não se aplica 88- () Não sei 99- Não quero responder

41) Você recebe algum benefício institucional para a realização de atividade física?

1- () Não 2- () Sim 77- () Não se aplica 88- () Não sei 99- Não quero responder

42) Qual o PRINCIPAL tipo de exercício físico ou esporte que você praticou?

Favor escolher apenas 01 opção, mesmo que pratique mais de 01

1.() caminhada (não vale deslocamento para trabalho)

2.() caminhada em esteira

3.() corrida (cooper)

4.() corrida em esteira

5.() musculação

6.() ginástica aeróbica (spinning, step, jump)

- 7.() hidroginástica
- 8.() ginástica em geral (alongamento,pilates,ioga)
- 9.() natação
- 10.() artes marciais e luta (jiu-jitsu, karatê, judô, boxe, muaythai, capoeira)
- 11.() bicicleta (inclui ergométrica)
- 12.() futebol / futsal
- 13.() basquetebol
- 14.() voleibol / futevolei
- 15.() tênis
- 16.() dança (balé, dança de salão, dança do ventre)
- 17.() outros
- 77- () Não se aplica 88- () Não sei 99- Não quero responder

43) No dia que você pratica exercício ou esporte, qual a duração da atividade em minutos?

_____ minutos 77- () Não se aplica 88- () Não sei 99- Não quero responder

44) Você tem realizado atividades recreativas?

1- () Não 2- () Sim 3- () esporadicamente 88- () Não sei 99- Não quero responder

44 b) (se sim) Quantas vezes por semana?

- 4- () 1 a 3 vezes por semana
- 5- () 4-5 vezes por semana
- 6- () 6 a 7 vezes por semana
- 7- () somente aos finais de semana.

Agora, conversaremos sobre suas condições de saúde.

45) Em geral, você diria que a sua saúde é:

1. () Muito ruim 2.() Ruim 3. () Regular 4.() Boa 5. () Muito boa
- 88- () Não sei 99- Não quero responder

46) Como você considera sua qualidade de sono?

- 1- () boa 2- () regular 3- () ruim 88- () Não sei 99- Não quero responder

47) Qual o meio de transporte que você habitualmente utiliza para se locomover de sua casa ao trabalho e vice-versa, ou seja, para ir e voltar do trabalho? Obs: Caso múltiplas alternativas sejam apontadas, assinale a primeira opção mencionada ou a que utiliza mais recorrentemente.

- 1. ☐ à pé
- 2. ☐ carro
- 3. ☐ ônibus
- 4. ☐ metrô
- 5. ☐ bicicleta
- 6. ☐ outro
- 99. ☐ Não quero responder

48) Quanto tempo (aproximadamente), é necessário para você se deslocar todos os dias de casa ao trabalho – ida e volta? Considerar nesta instituição (em minutos ou horas):

_____ hora e _____ minutos.

49) Nos últimos 12 MESES, com que frequência você realizou as tarefas domésticas como a limpeza da casa, passar, lavar as roupas e cozinhar? Carga de trabalho

- 1- ☐ Frequentemente 2- ☐ Às vezes 3- ☐ Raramente 4- ☐ Nunca ou quase nunca
- 88. ☐ Não sei 99. ☐ Não quero responder

50) Durante a ÚLTIMA SEMANA, aproximadamente quantas horas completas você passou realizando as tarefas domésticas? _____ hora e _____ minutos.

Chegamos ao final da nossa pesquisa. Muito obrigada pela sua participação!

APÊNDICE F – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE E SIGILO

Eu, Letícia de Oliveira Rocha, inscrita no CPF sob n. 071.906.426-09, assumo o compromisso de manter a confidencialidade e sigilo sobre todas as informações individuais, técnicas e outras relacionadas aos documentos e informações referentes à pesquisa **“Qualidade de vida e percepção de Estresse em docentes de uma instituição de ensino superior”**.

Por este termo de confidencialidade e sigilo comprometo-me:

1. A não utilizar as informações confidenciais a que tiver acesso, para gerar benefício próprio exclusivo e/ou unilateral, tanto no presente quanto no futuro, ou para o uso de terceiros;
2. A não efetuar nenhuma gravação ou cópia da documentação confidencial a que tiver acesso sem autorização prévia e sem assinatura do responsável.
3. A não me apropriar de material confidencial e/ou sigiloso de dados e da tecnologia que venha a ser disponível;
4. Responsabilizo-me por todas as pessoas que vierem a ter acesso às informações, por meu intermédio, e obrigando-me, assim, a ressarcir a ocorrência de qualquer dano e / ou prejuízo oriundo de uma eventual quebra de sigilo das informações fornecidas.

Documento assinado digitalmente
 LETÍCIA DE OLIVEIRA ROCHA
Data: 03/08/2023 19:25:27-0300
Verifique em <https://validar.j6.gov.br>

Belo Horizonte, 03 de Agosto de 2023.

APÊNDICE G – DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DOS PESQUISADORES

Declaramos ter ciência e assumimos as responsabilidades envolvidas no uso de dados referentes ao projeto **“Qualidade de vida e percepção de Estresse em docentes de uma instituição de ensino superior”**.

A coleta de dados somente será iniciada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais, por meio da Plataforma Brasil.

Comprometemo-nos a respeitar os princípios da ética em pesquisa com seres humanos, conforme a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde e os participantes receberão todas as informações para compreensão do que se trata a pesquisa, e serão informados, ainda, acerca da garantia da confidencialidade e privacidade, bem como, sobre o direito de manifestarem livremente o interesse em participar ou não em qualquer fase do processo, sem nenhum tipo de prejuízo caso haja interrupção.

Todos os dados coletados com os questionários e termos de consentimento, serão mantidos em arquivo confidencial sob a responsabilidade da pesquisadora discente e sua orientadora profa. Dra. Vanessa de Almeida, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, em um armário com chave na sala 510 da escola de enfermagem, mantendo o sigilo e segurança das informações. O prazo de arquivamento (digital e/ou físico) será de cinco anos, sendo os materiais destruídos após esse período. E a qual possui um computador de uso pessoal e restrito, mantido em segurança.

Assumimos o compromisso de que, em nenhum momento durante a escrita e divulgação dos resultados do trabalho, os nomes dos participantes serão identificados. A utilização de dados será exclusivamente para fins científicos, sem prejuízos de pessoas, grupos ou comunidades.

Documento assinado digitalmente
 LETICIA DE OLIVEIRA ROCHA
 Data: 03/08/2023 16:30:34-0300
 Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Documento assinado digitalmente
 VANESSA DE ALMEIDA
 Data: 04/08/2023 14:28:31-0300
 Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Documento assinado digitalmente
 MERY NATALI SILVA ABREU
 Data: 07/08/2023 15:57:34-0300
 Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Letícia de Oliveira Rocha
 Pesquisadora/Mestranda

Vanessa Almeida
 Pesquisadora Orientadora

Mery Natali Silva Abreu
 Pesquisadora Coorientadora

Belo Horizonte, 03 de Agosto de 2023.

APÊNDICE H – APRESENTAÇÃO DE TRABALHO EM SEMINÁRIOS

Verifique o código de autenticidade: 77980582.5036416.570742.7.862372573914017838458 em <https://www.even3.com.br/documentos>

IV

Seminário da Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde

Gestão em Saúde: Experiências Exitosas

Certificamos que o trabalho intitulado **QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE ENTRE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR** de autoria de Leticia De Oliveira Rocha, foi submetido, aprovado e apresentado no evento **IV Seminário da Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde e Encontro de Egressos**, realizado em 06/11/2023 a 08/11/2023, contabilizando carga horária total de 16 horas.

06/11/2023 a 08/11/2023

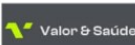

Profª Drª Karla Rona da Silva
Coordenadora do Evento

Apoio:

 **LAGES**
Laboratório de Gestão em Saúde

 **LAPLANGE**
Laboratório de Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde

 **Saúde Education**

 **Valor & Saúde**

Realização:

 **GSS**
Instituto de Gestão de Serviços de Saúde

 **NUGES**
Núcleo de Gestão em Saúde

 **ESCOLA DE ENFERMAGEM UFMG**

 **UFMG**

APÊNDICE I – PRODUTO TÉCNICO

Foram iniciados dois diálogos acerca do produto técnico, um deles na Assembleia Legislativa de Belo Horizonte, com uma deputada Estadual que atua em prol da Educação em MG e o outro diálogo com o assessor parlamentar de uma deputada estadual atuante na cidade de Divinópolis.

Na Assembleia Legislativa, o projeto de pesquisa foi apresentado à deputada a qual se dispôs, junto aos seus assessores parlamentares, de uma escuta técnica após a conclusão e apresentação deste trabalho na UFMG.

Por outro lado, o assessor de uma deputada Federal atuante na região de Divinópolis, após escutar e entender os resultados obtidos nesta pesquisa, propôs um modelo de intervenção nas instituições públicas mineiras, integrantes das redes estaduais de educação básica e de ensino superior. No âmbito das universidades estaduais, as quais têm autonomia de gestão, iniciáramos o diálogo com os dos reitores e pró-reitores para implantação de um programa de qualidade de vida e manejo do estresse nos docentes. Em contrapartida, nas demais escolas, de educação básica, essa medida poderia ser objeto de normatização produzida externamente.

Face ao impacto promovido pela carga horária no estresse docente com direto impacto na QV destes, uma nova sistemática de distribuição do tempo de dedicação do docente, em virtude das atuais condições de pactuação das horas trabalhadas, foi sugerido o desenvolvimento de um novo estudo e, posteriormente, em uma proposta legislativa, por meio de audiências públicas ou outros eventos. Essa proposta partiria do pressuposto de não gerar oneração na folha de pagamento, mas trabalhar, via lei orçamentária, um aumento da dotação para o setor de educação.

Para finalizar, o assessor remonta a que uma das características distintivas do mandato e do perfil parlamentar da deputada em questão é justamente a de trabalhar com inovação. Motivo pelo qual ele sugere uma proposta de inovação para a educação pública mineira que possa vir a ser implantada e, após seu pleno funcionamento, tornar-se referência até nacional.

Além disso, contatos com os sindicatos dos professores também serão iniciados, bem como, a publicação de um artigo científico referente à este estudo.

Portanto, diálogos foram estabelecidos com o intuito de sensibilizar e propor medidas que possam ser adotadas para melhora da QV dos docentes.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE ENFERMAGEM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE
MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE

Letícia de Oliveira Rocha

**PRODUTO TÉCNICO DA PESQUISA “QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE
ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR”**

Belo Horizonte
2024

Letícia de Oliveira Rocha

**PRODUTO TÉCNICO DA PESQUISA “QUALIDADE DE VIDA E PERCEPÇÃO DE
ESTRESSE DOS DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR”**

Produto técnico apresentada ao curso de Mestrado Profissional do Programa de Pós-Graduação em Gestão de Serviços de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito para a qualificação.

Área de concentração: Gestão de Serviços de Saúde.

Linha de pesquisa: Políticas, Planejamento e Avaliação em Saúde.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Vanessa de Almeida.

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Mery Natali Silva Abreu.

Belo Horizonte

2024

Qualidade de vida e percepção de estresse em docentes de uma instituição de ensino superior localizada no sudeste do Brasil

Quality of life and perception of stress in teachers at a higher education institution located in southeastern Brazil

Letícia de Oliveira Rocha¹
Vanessa de Almeida²
Mery Natali Silva Abreu³

Resumo

Objetivo: Este estudo avaliou a qualidade de vida e estresse entre os docentes do ensino superior em uma instituição privada na região sudeste do Brasil, cujo objetivos específicos foram: comparar o nível de percepção de estresse e qualidade de vida entre docentes da saúde e outras áreas, bem como, identificar os fatores determinantes de pior qualidade de vida e maior estresse entre docentes da saúde e de outras áreas do conhecimento. **Método:** A amostra foi composta por 152 docentes de uma instituição de ensino superior localizada nas cidades de Belo Horizonte e Contagem, MG, Brasil. Foram utilizadas a Escala de Estresse Percebido, o WHOQOL-Bref e um questionário sociodemográfico, ocupacional e de formação acadêmica composto por 50 questões. Para análise dos dados foram utilizados para o software Statistical Package for Social Science (SPSS)® (versão 19.0). **Resultados:** Observou-se que 83,2% (n=99) reportaram que atuam em mais de um emprego e 33,6% relatam que consideram seu salário/renda inadequado frente todos seus esforços e realizações. Face ao ambiente de trabalho, 79% dos docentes entrevistados reportam que frequentemente há a existência de um ambiente calmo e agradável no local de trabalho. Com vistas às relações psicossociais, a grande maioria (76,7%) relata que há, frequentemente, um bom relacionamento entre os docentes e com a chefia. Nos últimos doze meses, a prática de exercício físico foi evidenciada em 79,8% (n=95) dos professores desta instituição e 18,5% são sedentários, segundo o IPAQ-5. Em relação ao WHOQOL-Bref, os piores domínios foram o físico (média de 13,15) e psicológico (média de 14,66). Por fim, em relação ao estresse, foi observado que 22% dos docentes apresentam um elevado nível de estresse. **Conclusão:** Os docentes apresentaram pior percepção da qualidade de vida em relação ao domínio físico e o psicológico, e baixo índice de estresse.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Percepção de Estresse. Saúde do Trabalhador. Docentes. Promoção da Saúde

Abstract

Objective: This study evaluated the quality of life and stress among higher education professors at a private institution in the southeast region of Brazil, whose specific objectives were: to compare the level of perception of stress and quality of life among professors in health and other areas, as well as identifying the determining factors for worse quality of life and greater stress among health teachers and other areas of knowledge. **Method:** The sample consisted of 152 professors from a higher education institution located in the cities of Belo Horizonte and Contagem, MG, Brazil. The Perceived Stress Scale, the WHOQOL-Bref and a sociodemographic, occupational and academic training questionnaire composed of 50 questions were used. For data analysis, the Statistical Package for Social Science (SPSS)® software (version 19.0) was used. **Results:** It was observed that 83.2% (n=99) reported that they work in more than one job and 33.6% report that they consider their salary/income to be inadequate given all their efforts and achievements. Regarding the work environment, 79% of the teachers interviewed report that there is often a calm and pleasant environment in the workplace. With a view to psychosocial relationships, the vast majority (76.7%) report that there is often a good relationship between teachers and management. In the last twelve months, the practice of physical exercise was evident in 79.8% (n=95) of the teachers at this institution and 18.5% are sedentary, according to IPAQ-5. In relation to the WHOQOL-Bref, the worst domains were physical (average of 13.15) and psychological (average of 14.66). Finally, in relation to stress, it was observed that 22% of teachers have a high level of stress. **Conclusion:** Teachers had a worse perception of quality of life in relation to the physical and psychological domains, and a low level of stress.

Keywords: Quality of Life. Stress Perception. Worker's Health. Teachers. Health Promotion.

¹ Mestranda em Gestão em Serviços de Saúde (UFMG). Universidade Federal de Minas Gerais, Departamento de Pós-Graduação Stricto Sensu em Gestão em Serviços de Saúde. Belo Horizonte, MG, Brasil.

² Doutora em Saúde Pública pela FSP/USP. Universidade Federal de Minas Gerais, Departamento de Pós-Graduação Stricto Sensu em Gestão em Serviços de Saúde. Belo Horizonte, MG, Brasil.

³ Doutora em Saúde Pública/Epidemiologia pela UFMG. Universidade Federal de Minas Gerais, Departamento de Pós-Graduação Stricto Sensu em Gestão em Serviços de Saúde. Belo Horizonte, MG, Brasil.

1 INTRODUÇÃO

As condições de trabalho e o próprio ambiente de trabalho, que estão em constante transformações, influenciam de forma direta na saúde e na percepção da qualidade de vida (QV) das pessoas, inclusive do professor universitário (Cancian *et al.*, 2023). No âmbito educacional, essas mudanças promoveram alterações nas relações do trabalho docente, influenciadas por uma série de fatores e que podem concernir com a satisfação de professores em suas atividades laborais (Nascimento *et al.*, 2019). Todos esses fatores impactam na percepção da qualidade de vida, as relações sociais, a saúde e segurança do trabalhador, podendo contribuir para o surgimento do adoecimento físico e mental (Cancian *et al.*, 2023).

Apesar de sua relevância na sociedade, a atividade docente é considerada uma atividade de risco devido aos baixos níveis de bem-estar e elevados níveis de estresse (Redding; Henry, 2019), contribuindo para que esta seja considerada como uma das carreiras mais estressantes e desafiadoras, contribuindo, portanto, na depreciação da qualidade de vida (QV) e qualidade de vida no trabalho - QVT (Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020).

No campo laboral, as ações direcionadas a melhoria da QV no ambiente profissional surgiram entre 1969 e 1974, através dos grupos relacionados à pesquisa, sindicatos e governo. O bem-estar do trabalhador aliado à eficácia organizacional, bem como a participação efetiva deste público no enfrentamento dos problemas e na tomada de decisões relacionadas ao labor, são aspectos fundamentais para a QVT (Cancian *et al.*, 2023).

A qualidade de vida (QV) está relacionada ao bem-estar biopsicossocial, ou seja, a percepção do indivíduo acerca de sua inserção na vida em relação ao meio em que vive e as suas expectativas pessoais, laborais, familiares e está associada aos fatores determinantes de saúde (Souza *et al.*, 2019; Antonini *et al.*, 2022).

Por outro lado, o estresse é uma reação orgânica capaz de gerar alterações de ordem física e emocional. É considerado como um problema de saúde pública e está inserido no cotidiano de grande parte da população mundial (Sá *et al.*, 2018; Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020).

No âmbito acadêmico, o estresse é considerado fonte provedora de estresse ao docente universitário em virtude de inúmeros fatores, como, por exemplo, pela exposição a ambientes pouco afetuosos e altamente exigentes, pela precarização das condições de saúde e de organização do trabalho, defasagem salarial, falta de apoio dos pares, a indisciplina do discente, a demanda por produção científica, fatores psicossociais, rotina exaustiva e o processo de

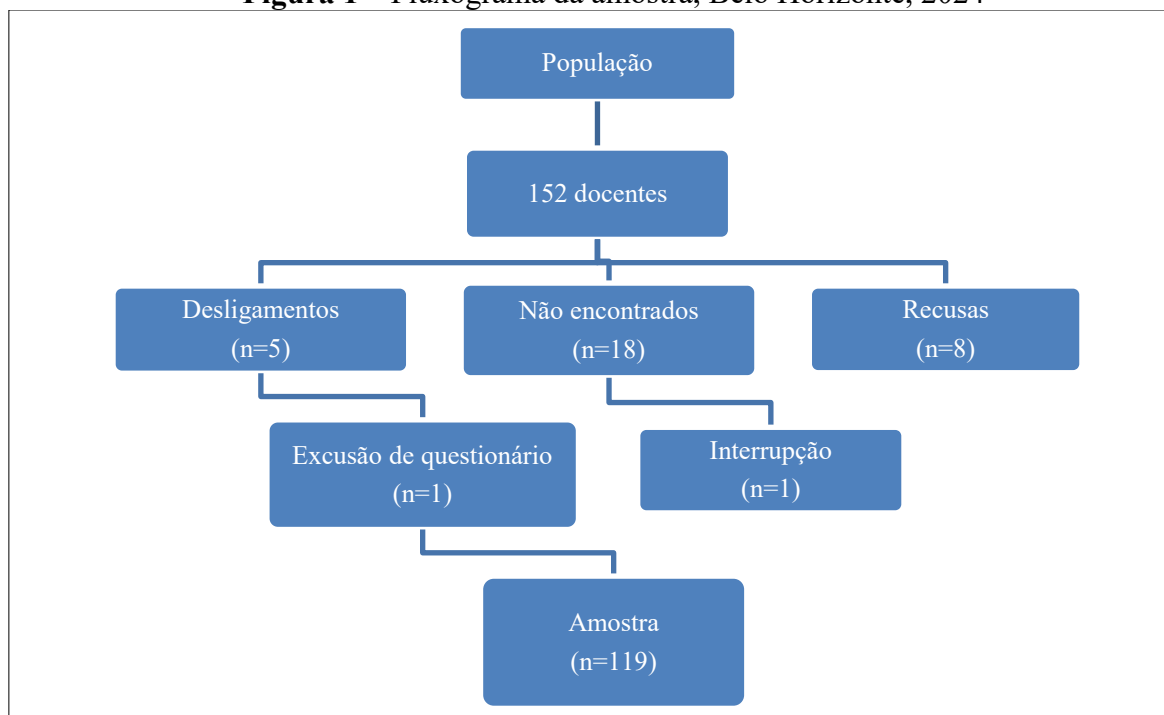
reestruturação produtiva, além de outros (Sá *et al.*, 2018; Soares; Mafra; Faria, 2019; Cruz *et al.*, 2020; Lopes-Pereira *et al.*, 2020). Fatores estes que podem contribuir para uma sobrecarga de trabalho imposto ao docente e gerar efeitos deletérios na saúde e na qualidade de vida de forma semelhante (Cortez *et al.*, 2017; Lopes-Pereira *et al.*, 2020; Cruz *et al.*, 2020).

Portanto, o objetivo do presente trabalho consiste em avaliar a qualidade de vida e o nível de estresse entre os docentes do ensino superior em uma instituição privada na região sudeste do Brasil, mais especificamente comparar o nível de percepção de estresse e qualidade de vida entre docentes da saúde e outras áreas e identificar os fatores determinantes de pior qualidade de vida e maior estresse entre docentes da saúde e de outras áreas do conhecimento.

2 MÉTODO

O presente trabalho trata-se de um estudo transversal, exploratório e de abordagem quantitativa. Fizeram parte do estudo 119 docentes, de ambos os sexos, docentes de três campi de uma instituição de ensino superior localizada na região sudeste do Brasil. A amostra foi estabelecida através do cálculo de tamanho de amostra considerando uma amostra de 152 de professores, com nível de significância de 5%, margem de erro de 5% e considerando uma proporção genérica do desfecho de 50%, estimou-se, portanto, uma amostra de 110 professores.

Foi possível, inicialmente, sensibilizar 121 docentes, entretanto, 1 deles se retirou da pesquisa após alegar falta de tempo para responder aos questionários, dados seus tamanhos e outro apresentou um questionário incompleto e, portanto, a exclusão deste respondente da pesquisa, ficando, ao final, 119 respondentes. A Figura 1 demonstra o fluxograma da amostra.

Figura 1 – Fluxograma da amostra, Belo Horizonte, 2024

Fonte: Elaborado pela autora (2024).

Como critério de inclusão, os docentes deveriam pertencer a um dos três campi da instituição alvo, e concordar com a participação mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em contrapartida, estabeleceu-se enquanto critérios de exclusão, os docentes que exerçam, exclusivamente, atividade administrativa e em período de licença - independentemente do tipo, fosse ela licença maternidade, prêmio, entre outras, além de professores convidados.

Para caracterizar o perfil sociodemográfico e de saúde da amostra, foi aplicado um questionário estruturado, denominado questionário sociodemográfico, acadêmico e ocupacional, composto por 50 questões e desenvolvido pelos próprios autores, com questões referentes ao gênero (masculino e feminino), idade em anos, raça, estado civil, número de filhos, área de formação acadêmica, renda, tempo de atuação como docente e tempo de atuação como docente na instituição alvo, se atua em mais de uma instituição, questões relacionadas à saúde e atividade física e lazer, dentre outras.

Para avaliar o nível de estresse percebido pelos docentes enquanto fatores estressantes, causados, por exemplo, por situações imprevisíveis, incontrolláveis e de sobrecarga que impactam na vida da pessoa, foi utilizada a Escala de Percepção de Estresse, composta por 10 questões e envolve os sentimentos e pensamentos dos docentes durante o último mês. Esse instrumento é respondido em uma escala do tipo Likert de quatro pontos (zero=nunca,

um=quase nunca, dois=às vezes, três=pouco frequente, e quatro=muito frequente). As questões 4, 5, 7 e 8 são de caráter positivo, pontuadas, portanto, de forma invertida. As demais questões, de caráter negativo, possuem somatória imediata. Após a conversão das questões, a pontuação final é resultado da soma das pontuações das 10 questões, podendo variar entre 0 e 40 pontos, sendo que uma pontuação maior, indica maior a percepção de estresse.

Não é recomendado o enquadramento dos escores em categorias (baixo, médio, alto nível de percepção de estresse), pois ao utilizar-se de agrupamentos de diferentes escores de variáveis contínuas em uma mesma categoria, há a perda da precisão e sensibilidade nas análises dos resultados, tanto na estatística quanto na prática clínica (Luft *et al.*, 2007; Dancey, Reidy, 2004). Entretanto, é importante ressaltar que, segundo Reis, Hino, Rodriguez (2010), a categorização do estresse ocorre de acordo com o Quartis em: percepção elevada de estresse (= Quartil 75) e percepção de estresse moderado (< Quartil 75).

Buscando analisar a qualidade de vida, utilizou-se o WHOQOL-Bref, um questionário de domínio público, estruturado e validado com caráter transcultural a ser utilizado tanto para populações saudáveis quanto para aquelas acometidas por agravos e doenças crônicas, amplamente utilizado para avaliar a QV (Camarini *et al.*, 2022; Gomes *et al.*, 2016; Caliari *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2019).

Este instrumento é composto por 26 questões, estruturadas e divididas em quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) além de duas questões gerais a respeito da qualidade de vida e à satisfação com a própria saúde (Gomes *et al.*, 2016; Caliari *et al.*, 2021; Souza *et al.*, 2019). As perguntas apresentam como opção de respostas em escala tipo Likert (1 a 5 pontos), com pontuação que varia entre 0 e 100 pontos, quanto maior o escore obtido, melhor a QV (Caliari *et al.*, 2021).

Após aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa através do CAAE n. 73907723.9.0000.5149 e número do parecer: 6.538.887, foi estabelecido contato com a coordenadora dos campi B e C, nos municípios de Belo Horizonte e Contagem, MG, a qual se demonstrou interessada pela pesquisa e repassou contato da coordenadora do campi A, localizado no município de Belo Horizonte no qual são lecionados apenas cursos na área de saúde.

Após os esclarecimentos necessários, e autorização dos responsáveis, foi iniciada a coleta de dados, a qual ocorreu no período entre 19 de fevereiro a 23 de abril de 2024. Os docentes foram abordados pelo pesquisador responsável na sala dos professores, e explicado os objetivos e proposta da pesquisa. Após concordar em participar da pesquisa, de forma

voluntária, foi apresentado e solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Sequencialmente, ocorreram as entrevistas face a face, utilizando-se apenas os questionários impressos e caneta. Essas foram realizadas pelos pesquisadores e durou, de 10 a 25 minutos por docente.

Ressalta-se que a privacidade do docente foi respeitada e mantida durante toda a pesquisa. Como estratégia para a obtenção dos dados, foram adotados meios de sensibilização através de folders explicativos sobre a pesquisa (período que ocorreria naquela unidade, objetivos da pesquisa, tempo médio de entrevista, instrumentos a serem utilizados) os quais foram encaminhados às coordenadoras e estas enviaram aos e-mails corporativos dos docentes. Além disso, folders foram anexados na sala dos professores das unidades-alvo pertencentes à instituição.

Após ser realizada a coleta de dados, as informações foram organizadas em uma planilha do programa *Microsoft® Office® Excel®*.

Após a entrada de dados foram adotados os seguintes procedimentos de conferência:

- a) revisão dos valores mínimos e máximos em cada variável, para identificar valores extremos;
- b) revisão dos itens de múltiplas respostas para coerência interna.

Após essa fase de exclusão dos questionários, para análise dos dados, houve a transferência dessas informações para o *software Statistical Package for Social Science (SPSS)®* (versão 19.0).

Feito isso, para as variáveis categóricas utilizou-se análise descritiva a partir da apuração de frequências, tanto em termos absolutos, quanto em percentuais. Para as variáveis numéricas calcularam-se medidas descritivas de centralidade (média, mediana e moda) e de dispersão (desvio padrão, coeficiente de variação, valores máximos e mínimos). Foi testada a normalidade das variáveis numéricas por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*.

Para analisar os fatores associados QV foram realizadas análises univariadas por meio do teste do qui-quadrado de *Pearson* para as variáveis categóricas. Desta forma houve o cruzamento de cada variável explicativa com o desfecho de interesse, sendo incluídas no modelo multivariado, todas as variáveis com valor-p menor que 0,20.

Posteriormente, na análise multivariada foi utilizado o modelo de regressão logística binária, considerando como variável resposta a variável QV categorizada em baixa e adequada.

Para permanência das variáveis no modelo final foi considerado um nível de significância de 5% e estimados os valores de *Odds Ratio*, com respectivos Intervalos de Confiança de 95% (IC95%). A qualidade do ajuste do modelo foi avaliada por meio da estatística de *Hosmer & Lemeshow*.

Para todas as análises considerou-se um nível de 5% de significância.

3 RESULTADOS

3.1 Análise descritiva

Com relação às características individuais e sociodemográficas, conforme pode ser observado na Tabela 1, dos 119 docentes entrevistados, a maioria era do sexo feminino (55,5%). A média de idade foi de 42 anos (± 8 anos), variando entre 21 e 64 anos. A maioria dos entrevistados se declarou da raça branca (68,9%), e mais da metade tem companheiro (55,5%). Além disso, os professores têm entre 0 e 5 filhos com média de 1 filho (± 1). Um percentual dos docentes (43,7%) possui renda de até 2 salários-mínimos e 55,5% (n=66) dos docentes eram da área de ciências da saúde, sendo que 47,9% (n=51) possuem mestrado completo.

Tabela 13 – Caracterização dos dados sociodemográficos dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Sexo		
Feminino	66	55,5
Masculino	53	44,5
Idade (em anos)		
Média ± Desvio-padrão	42 ± 8	
Mínimo - Máximo	21 - 64	
21 a 30 anos	8	6,7
31 a 40 anos	43	36,1
41 a 50 anos	52	43,7
51 ou mais	16	13,4
Raça/Cor de pele		
Branca	82	68,9
Não branco	37	31,1
Estado Civil		
Com companheiro(a)	66	55,5
Sem companheiro(a)	53	44,5
Você tem filho (a)		
Sim	77	64,7
Não	42	35,3
N. filhos		
Média ± Desvio-padrão	1 ± 1	
Mínimo - Máximo	0 - 5	
Área de formação		
Ciências da Saúde	66	55,5
Ciências Humanas e sociais	33	30,3
Exatas	17	14,3
Titulação máxima		
Mestrado	57	47,9
Especialização	35	29,4
Doutorado	27	22,7
Renda		
Média ± Desvio-padrão	1,83 ± 0,827	
Mínimo - Máximo	1 – 3	
Até 2 salários-mínimos	52	43,7
De 2 a 6 salários-mínimos	35	29,4
Acima de 6 salários-mínimos	32	26,9

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Em relação às características do trabalho, conforme discriminado na Tabela 2, evidenciou-se que 50,4% dos professores atuam há até 10 anos na instituição selecionada, com variação de 1 a 540 meses de atuação. A carga horária laborada semanalmente varia entre 7 a 14 horas em 39,5% dos casos. A remuneração total recebida por 57,1% se enquadrou na faixa de 2 a 6 salários-mínimos. Do total de docentes que participaram deste estudo, 83,2% (n=99) reportaram que atuam em mais de um emprego.

Tabela 14 – Caracterização dos dados relacionados ao trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Tempo que atua como docente (meses)		
Média ± Desvio-padrão	124,93 ± 85,341	
Mínimo - Máximo	1 - 540	
Até 10 anos	60	50,4
Mais que 10 anos	59	49,6
Carga horária laborada semanal (nesta instituição)		
Média ± Desvio-padrão	14,44 ± 11,6	
Mínimo - Máximo	2 - 48	
Até 6 horas	32	26,9
7 a 14 horas	47	39,5
Maior que 15 horas	40	33,6
Remuneração total recebida (n=71)		
Até 2 salários-mínimos	67,3	32,7
De 2 a 6 salários-mínimos	42,9	57,1
Acima de 6 salários-mínimos	68,8	31,3
Possui mais de um emprego?		
Não	20	16,8
Sim	99	83,2

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Ao analisar as condições do ambiente de trabalho dos docentes, descrito na Tabela 3, evidenciou-se que 2,5% dos docentes sofreram violência física, e 25,4% violência verbal e 36,1% relatam atuar em um ambiente agitado por indisciplina. Uma parcela (42,9%) reporta que tem que elevar a voz para conversar com outra pessoa em virtude do ruído, 66,4% têm um tempo de deslocamento superior a 50 minutos diariamente e 73,1% têm apoio social.

Tabela 15 – Caracterização dos dados relacionados às condições de ambiente trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Você sofreu violência FÍSICA praticada por alunos? (n=118)		
Não	115	97,5
Sim	3	2,5
Você sofreu violência VERBAL praticada por alunos? (n=118)		
Não	88	74,6
Sim	30	25,4
Com que frequência o seu ambiente de trabalho está agitado por causa da indisciplina dos alunos? (n=119)		
Não	76	63,9
Sim	43	36,1
Com que frequência, o ruído no trabalho é tão forte que você tem que elevar a voz para conversar com outra pessoa? (n=119)		
Não	68	57,1
Sim	51	42,9
Quanto tempo (aproximadamente), é necessário para você se deslocar todos os dias de casa ao trabalho – ida e volta? Considerar nesta instituição (em minutos ou horas): (n=119)		
10 – 20min	40	33,6
> 50min	79	66,4
Apoio Social (n=119)		
Tem apoio social	87	73,1
Não tem apoio social	32	26,9

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Na Tabela 4 é possível visualizar os dados relacionados aos aspectos psicossociais dos docentes, em que a maior parte (34,8%) considera que seus esforços e realizações às vezes é adequado, 14,3% não podem participar ativamente das decisões e a grande maioria (90,7%) têm tempo suficiente para cumprir as tarefas.

Tabela 16 – Caracterização dos dados relacionados aos aspectos psicossociais relacionadas ao trabalho dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Considerando todos os seus esforços e realizações, o seu salário/renda é adequado? (n=115)		
Às vezes	40	34,8
Nunca ou quase nunca	30	26,1
Frequentemente	24	20,9
Raramente	21	18,3
Tem oportunidade de participar ativamente das decisões? (n=112)		
Às vezes	40	65,7
Frequentemente	34	30,4
Raramente	21	18,8
Nunca ou quase nunca	17	14,3
Tem tempo suficiente para cumprir todas as tarefas (n=118)		
Sim	107	90,7
Não	11	9,3

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No âmbito da saúde, foram avaliadas as variáveis relativas ao sono, ao sedentarismo e ao estresse, conforme discriminado na Tabela 5. É impossível identificar que 56,3% dos docentes têm uma percepção de qualidade de sono que varia entre ruim e regular e a maior parte (47,1%) é considerado ativo, segundo determinado pela IPAQ-5.

Tabela 17 – Caracterização dos dados relacionados a saúde dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Frequência	%
Como você avalia a sua qualidade de sono (n=119)		
boa	52	43,7
Regular/ruim	67	56,3
IPAQ-5 (n=119)		
Ativo	56	47,1
Irregularmente ativo	42	35,3
Sedentário	21	17,6

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Os dados sobre percepção de estresse, relatados na Tabela 6, demonstram que o escore médio de estresse foi de 17,5 ($\pm 6,36$) e mediana de 17, com mínimo de 1 e máximo de 30.

Tabela 18 – Caracterização do estresse em docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Escore EPS-10
Média ($\pm$ Desvio Padrão)	17,5 (6,36)
Mínimo - máximo	1 - 30
Percentil 25	13
Mediana	17
Percentil 75	22

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Os escores de QV segundo o WHOQOL-Bref foram descritos na Tabela 7. Os domínios com maiores escores medianos foram o psicológico e relações sociais (mediana = 75). Já o domínio com menor escore mediano foi o meio ambiente (mediana = 68,8). A percepção geral da QV variou de 12,5 a 100, com mediana de 75 e percentil 25 de 62,5.

Tabela 19 – WHOQOL-Bref em docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio Relações Sociais	Domínio Meio ambiente	Qualidade de vida geral
Média	72,3	72,5	70,0	69,2	70,7
Desvio-padrão	13,7	13,8	17,8	12,4	17,9
Mínimo	32,1	25,0	25,0	34,4	12,5
Máximo	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Percentil 25	64,3	62,5	58,3	62,5	62,5
Mediana	71,4	75,0	75,0	68,8	75,0
Percentil 75	82,1	83,3	83,3	75,0	75,0

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

4.2 Análise univariada

Com relação às características individuais e sociodemográficas, conforme pode ser observado na Tabela 8, a percepção de baixa QV foi mais evidente entre os homens (41,5%), na faixa etária correspondente a 31 e 40 anos (48,8%), de pele branca (40,2%), entre os que não têm parceiro (45,0%), e possuem mestrado (43,9%), que pertencem à área de exatas e que não possuem filhos (45,2%). Entretanto, não houve associação significativa entre QV e as variáveis sociodemográficas analisadas (valores- $p < 0,05$).

Tabela 20 – Análise univariada avaliando a associação das características sociodemográficas com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	QV acima do P25	QV abaixo do P25	
	Adequada	Baixa	Valor-p*
	%	%	
Sexo			
Feminino	62,1	37,9	0,687
Masculino	58,5	41,5	
Faixa etária			
21 a 30 anos	62,5	37,5	0,454
31 a 40 anos	51,2	48,8	
41 a 50 anos	67,3	32,7	
51 anos ou mais	62,5	37,5	
Cor de pele			
Branca	58,9	40,2	0,804
Não branca	62,2	37,8	
Estado conjugal			
Com parceiro	63,3	36,7	0,382
Sem parceiro	55,0	45,0	
Escolaridade			
Especialização	60,0	40,0	0,459
Mestrado	56,1	43,9	
Doutorado	70,4	29,6	
Área de formação			
Ciências da saúde	66,7	33,3	0,259
Ciências humanas e sociais	55,6	44,4	
Exatas	47,1	52,9	
Filhos			
Não	54,8	45,2	0,344
Sim	63,6	36,4	

*Teste Qui-quadrado.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No âmbito da saúde, a baixa QV foi percebida mais frequentemente entre os docentes que referiram alteração na qualidade de sono, classificada como ruim/regular (52,2%), com percepção elevada de estresse (60,7%) e entre sedentários (47,6%). Houve associação significativa entre QV e as variáveis de saúde relacionadas ao sono e estresse (valores-p<0,05), conforme demonstrado na Tabela 9.

Tabela 21 – Análise univariada avaliando a associação das características da saúde com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	QV acima do P25 Adequada	QV abaixo do P25 Baixa	Valor-p*
	%	%	
Sono			
Boa	76,9	23,1	<u>0,001</u>
Ruim/regular	47,8	52,2	
Estresse			
Estresse não elevado	67,0	33,0	<u>0,009</u>
Estresse elevado	39,3	60,7	
Sedentarismo			
Sedentário	52,4	47,6	0,471
Irregularmente ativo	57,1	42,9	
Ativo	66,1	33,9	

Nota: Valores com significância estatística estão sublinhados e em itálico. *Teste Qui-quadrado

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

No tocante às condições de trabalho e contexto educacional, foi possível verificar maior prevalência de pior QV entre aqueles que não têm apoio social (43,8%), sendo mais frequente entre os docentes que negam ter sofrido violência física (40,0%), entre os que sofreram violência verbal (40,0%) e aqueles mais expostos ao ruído (47,1%). Além dessas variáveis, 40,8% dos docentes que negaram agitação no ambiente de trabalho por indisciplina dos alunos e nos que têm tempo de deslocamento superior a 50 minutos diariamente. Entretanto, não houve associação significativa entre QV e as variáveis relacionadas à condição de trabalho e contexto educacional (valores- $p < 0,05$), conforme dados apontados na Tabela 10.

Tabela 22 – Análise univariada avaliando a associação das condições de trabalho e contexto educacional com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	QV acima do P25 Adequada %	QV abaixo do P25 Baixa %	Valor-p*
Apoio social			
Tem apoio social	62,1	37,9	0,565
Não tem apoio social	56,3	43,8	
Agressão física			
Não	60,0	40,0	0,816
Sim	66,7	33,3	
Agressão verbal			
Não	60,2	39,8	0,982
Sim	60,0	40,0	
Ruído			
Não	66,2	33,8	<u>0,144</u>
Sim	52,9	47,1	
Ambiente agitado por indisciplina dos alunos			
Não	59,2	40,8	0,701
Sim	62,8	37,2	
Tempo de deslocamento			
10-50min	62,5	37,5	0,751
Maior que 50min	59,5	40,5	

Nota: variáveis com valor-p menor que 0,20 estão sublinhados. *Teste Qui-quadrado

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Outros aspectos analisados neste estudo, dizem respeito a carga atual de trabalho e as condições psicossociais do trabalho com a QV. Neste tópico, observa-se que a pior QV foi mais frequentemente entre os docentes com até 10 anos de tempo de atuação docente (41,7%), com carga horária de até 6 horas diárias, entre os que possuem mais de um emprego, com remuneração entre 2 e 6 salários-mínimos, e naqueles que não têm autonomia (42,1%). Outro aspecto observado foi uma maior frequência de baixa QV entre os docentes que não têm tempo para executar todas as tarefas e naqueles que relataram que nunca ou quase nunca têm satisfação com a renda percebida (50%). Houve associação significativa entre QV e a remuneração (valor- $p < 0,05$), conforme Tabela 11.

Tabela 23 – Análise univariada avaliando a associação da carga atual de trabalho e das condições psicossociais com a QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	QV acima do P25 Adequada	QV abaixo do P25 Baixa	Valor-p*
	%	%	
Tempo de trabalho docente			
Até 10 anos	58,3	41,7	0,625
Mais que 10 anos	62,7	37,3	
Carga horária			
Até 6 horas	46,9	53,1	<u>0,086</u>
7 a 14 horas	59,6	40,4	
Mais que 15 horas	72,5	27,5	
Mais de um emprego			
Não	75,0	25,0	<u>0,146</u>
Sim	57,6	42,4	
Remuneração			
Até 2 salários-mínimos	67,3	32,7	<u>0,039</u>
De 2 a 6 salários-mínimos	42,9	57,1	
Acima de 6 salários-mínimos	68,8	31,3	
Autonomia			
Não	57,9	42,1	0,563
Sim	63,5	36,5	
Tempo para todas as tarefas			
Não	54,5	45,5	0,689
Sim	60,7	39,3	
Satisfação/renda adequada			
Frequentemente	79,2	20,8	<u>0,148</u>
Às vezes	57,5	42,5	
Raramente	66,7	33,3	
Nunca/quase nunca	50,0	50,0	

Nota: Valores com significância estatística estão sublinhados e em itálico. Nota: variáveis com valor-p menor que 0,20 estão sublinhados. *Teste Qui-quadrado.

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

4.3 Análise de regressão

Foram incluídas na análise multivariada todas as variáveis com valor-p menor que 0,20 da análise univariada, a saber: estresse, carga horária semanal, tempo de atuação como docente, remuneração, percepção de saúde, tempo de deslocamento e qualidade de sono.

Entretanto, ao ajustar o modelo, somente as variáveis estresse, qualidade do sono e carga horária semanal permaneceram significativas (valor-p<0,05) e, portanto, permaneceram no modelo final, conforme discriminado na Tabela 12.

De acordo com os resultados da Tabela 12, após ajuste do modelo multivariado, a chance de ter uma pior QV foi significativamente maior para os professores que possuíam qualidade de sono ruim/regular (OR=3,44; IC 95% 1,44-8,20) e que relataram estresse elevado (OR=2,86; IC 95% 1,10-7,42). Além disso, os docentes com carga horária de mais de 15 horas tiveram menor chance de QV baixa (OR=0,26; IC 95% 0,09-0,77) que aqueles com carga horária de até 6 horas.

Tabela 24 – Análise multivariada avaliando os fatores de relacionados à pior percepção da QV dos docentes de uma IES, Belo Horizonte, 2024 (n=119)

	OR	IC 95% para OR
Sono		
Boa	1	
Ruim/Regular	3,44	[1,44; 8,20]
Estresse		
Estresse Não elevado	1	
Estresse Elevado	2,86	[1,10; 7,42]
Carga horária		
Até 6 horas	1	
7 a 14 horas	0,45	[0,16; 1,23]
Mais que 15 horas	0,26	[0,09; 0,77]
	0,74	

OR=Odds Ratio; IC= Intervalo de Confiança.
Fonte: Dados da pesquisa (2024).

5 ESTRATÉGIAS DE CONTROLE DO ESTRESSE E MELHORA DA QV

Mediante aos aspectos negativos relacionados ao estresse, tanto do ponto de vista físico quanto laboral, na vida dos docentes é essencial o planejamento e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento com vistas à redução do estresse de maneira saudável. Para tal, é necessário identificar o fator de estresse, entender sua natureza, de forma a diminuir os agentes que contribuem para o estresse, aumentando, assim, a resistência a este, contribuindo com a melhora da saúde e QV (Pinotti, 2006).

A baixa prevalência de estresse pode derivar da presença dos mecanismos de enfrentamento, o desejo de atuar como professor contribuindo para a maior satisfação e motivação. Outras estratégias de enfrentamento referem-se ao fato de poder exercer a

autonomia e o controle sobre a sua vida, agindo como fator protetor para o estresse (Mendes, 2011).

Uma estratégia bastante benéfica no manejo do estresse e melhora da QV é a atividade física. Há uma relação positiva entre a atividade física e a qualidade de vida, ou seja, os docentes considerados fisicamente ativos têm maior escore de qualidade de vida e no desfecho saúde (Dumith, 2020). Isso pode ser explicado em virtude de o exercício agir como um fator de proteção ao estresse mental ao promover um aumento da capacidade cardiorrespiratória, por meio de um efeito psicológico positivo sobre o estresse, autoestima e sono, bem como a redução dos níveis de depressão e ansiedade (Mendes, Correia, Kock, 2020). Segundo Soares, Mafra, Faria (2019) demonstraram que quanto maior a prática de atividade física menor é a percepção de estresse.

Durante as entrevistas, vários docentes relataram que não sabiam se tinham direito, outros que não recebiam e grande parte reportou que não fazia uso dos benefícios institucionais relacionados ao Gympass, como para a realização de atividades físicas e alimentação saudável. Nesse sentido, seria válido realizar uma reunião com os docentes e esclarecer, presencialmente, as dúvidas relativas a esse benefício.

Outra possibilidade refere-se a tornar “obrigatório” o tempo de intervalo, queixa de muitos professores durante as entrevistas. Esse tempo aumenta a possibilidade de interação entre os docentes, contribuindo, portanto, para elevar o suporte social. No estudo de Silveira, Enumo e Batista (2014), o suporte social foi demonstrado como importante “função mediadora na relação entre eventos estressantes e a presença de estresse”.

Existe uma infinidade de técnicas que podem ser utilizadas no manejo do estresse, como a realização de grupos operativos, técnicas de gestão de pessoas, a auriculoterapia, aromaterapia, as estratégias psicoeducativas/breves e cognitivo-comportamentais, a psicodinâmica do trabalho, o reiki e técnica de valores organizacionais (Silva, Silva, 2015; Rodriguez *et al.* 2015).

Um estudo demonstrou que a maior parte dos professores utilizaram maior frequência de estratégias de enfrentamento ao estresse, ou seja, objetivando a administração ambientais com foco no problema, seguidas de prática religiosa, apoio social e tratativas no âmbito da emoção (Silveira, Enumo, Batista, 2014).

6 CONCLUSÃO

O presente estudo demonstra uma associação negativa entre estresse, sono e carga horária laborada, estando, portanto, associadas à pior percepção da qualidade de vida.

Portanto, considerando os resultados desta pesquisa, evidenciou-se que, na grande maioria das vezes, o ambiente de trabalho é considerado satisfatório na percepção subjetiva de cada professor. Mas ao se considerar a individualidade do docente, é necessário que este ao perceber sucessivas insatisfações, que podem afetar negativamente sua qualidade de vida, e, por conseguinte, gerar adoecimento tanto físico, quanto mental. Sendo, portanto, necessário o desenvolvimento de políticas institucionais com vistas ao reforço das políticas públicas que visem uma melhor qualidade de vida com prevenção do adoecimento.

Por ser um tema de extrema relevância que engloba a qualidade de vida e a percepção de estresse no trabalho docente, esta pesquisa pode servir de base para um estudo mais amplo do comportamento individual e não só coletivo dos professores de instituições de ensino superior.

REFERÊNCIAS

- ANTONINI, F. O. *et al.* Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 35, p. eAPE02761, jun. 2022.
- CANCIAN, Q. G. *et al.* Qualidade de vida no desenvolvimento do trabalho nas percepções dos professores universitários. **Boletim de Conjuntura**, Boa Vista, v. 13, n. 39, p. 371-386, mar. 2023.
- CORTEZ, P. A. *et al.* A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25 n. 1, p. 113-122, mar. 2017.
- CRUZ, G. F. *et al.* Estresse ocupacional e fatores associados: um estudo em professores. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 13, n. 3, p. 583-592, set. 2020.
- LOPES-PEREIRA, A. P. *et al.* Preditores associados à qualidade de vida no trabalho de docentes da universidade pública. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 22, n. 5, p. 1-8, set./out. 2020.
- MENDES, S. S.; FERREIRA, L. R. C.; DE MARTINO, M. M. F. Identificação dos níveis de stress em equipe de atendimento pré-hospitalar móvel. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 28, n. 2, p. 199–208, abr. 2011.
- NASCIMENTO, R. K. *et al.* Satisfação no trabalho de docentes de educação física: uma revisão sistemática. **Movimento**, Porto Alegre, v. 25, p. 1-13, nov. 2019.
- PINOTTI, S. A. G. Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle. **Revista Uniara**, Araraquara, v. 17, n. 1, p. 207-2016, jan. 2006.
- RODRIGUEZ, P. *et al.* Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Enfermería Global**, Murcia, v. 39, n. 1, p. 304-315, jul. 2015.
- SÁ, S.C. A. *et al.* Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal. **Revista Científica Sena Aires**, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 200-207, set. 2018.
- SILVA, D. P.; SILVA, M. N. R. M. O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 201-214, jan. 2015.
- SILVEIRA, K. A; ENUMO, S. R. F.; BATISTA, E. P. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 18, n. 3, 457-465, set. 2014.
- SOARES, M. B.; MAFRA, S. C. T.; FARIA, E. R. Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 90-98, mar. 2019.

SOUZA, M. J. *et al.* Avaliação de sonolência e qualidade de vida de docentes universitários atuantes na área da saúde. **Revista Saúde.com**, Jequié, v. 17, n. 1, p. 2071-2080, maio 2021.

REDDING, C.; HENRY, G. T. Leaving school early: an examination of novice teachers' within- and end-of-year turnover. **American Educational Research Journal**, Thousand Oaks, v. 56, n. 1, ago. 2019.

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS****PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: Qualidade de vida e percepção de estresse em docentes de uma instituição de ensino superior

Pesquisador: Vanessa de Almeida

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 73907723.9.0000.5149

Instituição Proponente: Escola de Enfermagem

Patrocinador Principal: Universidade Federal de Minas Gerais

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.538.887

Apresentação do Projeto:

O presente trabalho consiste em um estudo transversal, exploratório e de abordagem quantitativa que será realizada em três unidades de uma instituição ensino superior (IES) privada localizada no Sudeste do país. Não há uma descrição da hipótese do estudo e os participantes da pesquisa serão 164 docentes dos três campi denominados A, B e C.

Será realizado um censo da população de estudo, isto é, serão convidados a participar do estudo todos os 164 docentes. Ficam estabelecidos como critérios de inclusão: ser docente na instituição há pelo menos 24 meses e concordar com a participação mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em contrapartida, estabeleceu-se enquanto critérios de exclusão docentes que exerçam exclusivamente atividade administrativa e em período de licença - independentemente do tipo, fosse ela licença maternidade, prêmio, entre outras. Para tanto, serão aplicados questionários aos participantes e, de forma presencialmente pelos pesquisadores e com ressalvas descritas no projeto.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo principal da pesquisa: Avaliar a qualidade de vida e estresse entre os docentes do ensino superior em uma instituição privada na região sudeste do Brasil.

Objetivos secundários: a) Comparar o nível de percepção de estresse e qualidade de vida entre docentes da saúde e outras áreas. b) Identificar os fatores determinantes de pior qualidade de vida

Endereço: Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha

Bairro: Unidade Administrativa II

CEP: 31.270-901

UF: MG

Município: BELO HORIZONTE

Telefone: (31)3409-4592

E-mail: coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 6.538.887

e maior estresse entre docentes da saúde e de outras áreas do conhecimento.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

As pesquisadoras apresentam enquanto os riscos da participação nesta pesquisa, eventualmente, podem ser desconforto ou constrangimento ao responder o questionário ou sensação de invasão de sua privacidade profissional. Para minimizar tais consequências, o docente poderá interromper ou se retirar da pesquisa, e, para além disso, os pesquisadores garantem que as informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para fins científicos, e sendo assegurados o total sigilo e confidencialidade dos dados.

Quanto aos benefícios, as pesquisadoras descrevem que o estudo não traz benefícios diretos aos docentes voluntários, entretanto, estima-se a identificação dos fatores estressores e que agravam a percepção de QV, inclusive, àqueles inerentes ao âmbito de trabalho e, assim, contribuir para melhorias de Qualidade de Vida (QV) e Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), estimular a adoção de ações para promover a saúde e bem estar da categoria docente universitária.

Após a primeira avaliação, a pesquisadora inseriu a seguinte informação no TCLE quanto aos riscos:

"Os baixos índices de qualidade de vida, qualidade de vida no trabalho (QVT), bem como, a elevação da percepção de estresse, podem gerar repercussões na saúde física e emocional do indivíduo, como, por exemplo, favorecer o surgimento de diabetes tipo 2, da síndrome metabólica, distúrbios do sono, hipertensão, enfermidades psicossomáticas como a síndrome de burnout, uso de substâncias psicoativas, além de queda na produtividade, absenteísmo, insatisfação laboral. Pode, ainda, promover efeitos socioeconômicos ao Estado, aos empregados e empregadores, estimular a queda na produtividade, despesas com tratamento médico, licença laboral e aposentadoria.

Nesse sentido, os docentes identificados com QV e QVT muito baixas ou um estresse elevado serão encaminhados para a unidade básica de saúde UBS Sandoval De Azevedo, localizada R. Montevideu, nº 172 - Industrial, Contagem - MG, 32230-180, onde estes profissionais serão avaliados por um profissional e encaminhados aos serviços necessários dentro da rede. Uma segunda possibilidade ofertada aos docentes será a avaliação no plantão Psicológico da UFMG, às quintas-feiras de 8h às 15h, localizado à Av. Presidente Antônio Carlos, 6627, Belo Horizonte, MG, na sala 2066, FAFICH (2ª andar)."

Desse modo, os apontamentos realizados foram atendidos, com as alterações no TCLE.

Endereço: Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha

Bairro: Unidade Administrativa II

CEP: 31.270-901

UF: MG

Município: BELO HORIZONTE

Telefone: (31)3409-4592

E-mail: coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 6.538.887

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A presente pesquisa é decorrente de um projeto de dissertação de mestrado do Programa de Pósgraduação de Mestrado Profissional em Gestão em Saúde. O projeto será realizado pelas próprias pesquisadoras. Frente ao TCLE e ao projeto, destaca-se que as pesquisadoras adequaram os itens que foram apontados no primeiro parecer, com apenas a exceção de não ser inserido o campo para as rubricas dos participantes em cada folha do TCLE, além de identificar corretamente o número das páginas do TCLE.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentado os seguintes documentos na Plataforma Brasil:

- 1) TCLE (ajustado);
- 2) Folha de rosto assinada pela diretoria da unidade;
- 3) Parecer favorável do departamento para o projeto;
- 4) Projeto completo (ajustado);
- 5) Anuências;
- 6) Cronograma (ajustado) e orçamento;
- 7) Carta resposta ao CEP;

Recomendações:

- 1) Inserido o campo para as rubricas dos participantes em cada folha do TCLE,
- 2) Identificar corretamente o número das páginas do TCLE

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

- Realizar a inclusão do risco de detecção de uma baixa QV e QVT; assim como uma elevada "taxa" de estresse e quais medidas serão feitas frente esses participantes de maior vulnerabilidade;

PENDÊNCIA RESOLVIDA

- Inserir a informação da indenização pelos danos decorrentes da pesquisa, nos termos da Lei; bem como inserir o campo das rubricas em todas as folhas do TCLE;

PENDÊNCIA PARCIALMENTE RESOLVIDA;

- Descrever de forma clara a quem compreende a responsabilidade do esclarecimento das dúvidas do projeto (pesquisadoras) e dos aspectos éticos da pesquisa (CEP);

PENDÊNCIA RESOLVIA

Endereço: Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha

Bairro: Unidade Administrativa II

CEP: 31.270-901

UF: MG

Município: BELO HORIZONTE

Telefone: (31)3409-4592

E-mail: coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 6.538.887

- Ajustar o cronograma para atender as recomendações e alterações do projeto propostas pelo CEP.

PENDÊNCIA RESOLVIDA

Itens com recomendações:

- 1) Inserir o campo para as rubricas dos participantes em cada folha do TCLE,
- 2) Identificar corretamente o número das páginas do TCLE;

Conforme as considerações apresentadas, sou, S.M.J., favorável à aprovação do projeto

Considerações Finais a critério do CEP:

Tendo em vista a legislação vigente (Resolução CNS 466/12), o CEP-UFMG recomenda aos Pesquisadores: comunicar toda e qualquer alteração do projeto e do termo de consentimento via emenda na Plataforma Brasil, informar imediatamente qualquer evento adverso ocorrido durante o desenvolvimento da pesquisa (via documental encaminhada em papel), apresentar na forma de notificação relatórios parciais do andamento do mesmo a cada 06 (seis) meses e ao término da pesquisa encaminhar a este Comitê um sumário dos resultados do projeto (relatório final).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2204012.pdf	18/11/2023 07:11:19		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Detalhado_Brochura_Pesquisador.pdf	18/11/2023 07:11:06	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	17/11/2023 06:13:20	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito
Outros	Carta_resposta.pdf	17/11/2023 06:06:43	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	17/11/2023 06:02:13	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito
Brochura Pesquisa	Brochura_Pesquisador.pdf	17/11/2023 06:02:00	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito

Endereço: Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha
Bairro: Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901
UF: MG **Município:** BELO HORIZONTE
Telefone: (31)3409-4592 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 6.538.887

Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	30/08/2023 21:50:18	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito
Parecer Anterior	Parecer_24_2023_GES.pdf	30/08/2023 21:49:34	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	ANUENCIA.pdf	29/08/2023 19:06:25	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito
Declaração de Pesquisadores	RESPONSABILIDADE_PESQUISADOR ES.pdf	29/08/2023 19:04:01	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO_LETICIA_DE_O_ROCH A.pdf	29/08/2023 19:01:38	Leticia de Oliveira Rocha	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BELO HORIZONTE, 28 de Novembro de 2023

Assinado por:
Corinne Davis Rodrigues
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar Sala 2005 Campus Pampulha

Bairro: Unidade Administrativa II

CEP: 31.270-901

UF: MG

Município: BELO HORIZONTE

Telefone: (31)3409-4592

E-mail: coep@prpq.ufmg.br

ANEXO B – THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE – WHOQOL-BREF

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o	1	2	3	4	5

	seu acesso aos serviços de saúde?					
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

ANEXO C – ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10)

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês). Em cada questão indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente
10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)
[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Frequente [4] Muito Frequente

ANEXO D – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ



CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração