

ESTRESSE OCUPACIONAL E FATORES ASSOCIADOS: UM ESTUDO EM PROFESSORES

Geise Ferreira da Cruz

Mestranda no Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS). Universidade Federal do Espírito Santo - Vitória (ES), Brasil.

Monica Cattafesta

Doutoranda no Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva (PPGSC). Universidade Federal do Espírito Santo - Vitória (ES), Brasil.

Fabiola Lacerda Pires Soares

Doutora em Ciências - Ênfase em Bioquímica pelo Instituto de Ciências Biológicas da UFMG. Docente adjunta do curso de Nutrição na Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, Vitória (ES), Brasil.

Almir França Ferraz

Doutorando no Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu, São Paulo (SP), Brasil.

Estélio Henrique Martin Dantas

Doutor em Educação Física pela UERJ. Docente permanente do PPgEnfBio/UNIRIO e PSA/UNIT, Aracaju (SE), Brasil.

Michell Vetoraci Viana

Doutorando no Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu – São Paulo (SP), Brasil.

Luciane Bresciani Salaroli

Doutora em Ciências Fisiológicas pela UFES. Docente dos Programas de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (PPGSC) e Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS) da Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, Vitória (ES), Brasil

Autor correspondente:

Luciane Bresciani Salaroli
lucianebresciani@gmail.com

RESUMO: O objetivo deste trabalho é estimar a frequência de estresse entre professores e verificar sua associação com variáveis sociodemográficas, características de trabalho e estado nutricional. Trata-se de estudo transversal com 84 professores da área de Ciências Humanas e Naturais, através dos instrumentos: IPAQ abreviado, escala demanda-controle de Karasek e Theorell e *Job Stress Scale*. O estado nutricional foi definido pelo Índice de Massa Corporal (IMC), o estado de saúde e as características de trabalho foram autorreferidas. Observou-se que 64,3% dos docentes apresentaram baixos níveis de estresse. Embora a prevalência encontrada seja menor do que em outros estudos, 35,7% mostraram alto estresse e trabalho passivo (n = 30). Dentre os estressores, destacam-se os deveres administrativos (p = 0,012) e o tempo exercendo o cargo administrativo (p = 0,024). O excesso de peso predominou na amostra. Diante disso, é fundamental repensar o modelo de gestão dessas instituições de modo a não prejudicar a saúde e atuação do profissional do ensino superior.

PALAVRAS-CHAVE: Docentes; Ensino superior; Estresse ocupacional; Saúde ocupacional; Saúde do trabalhador.

OCCUPATIONAL STRESS AND ASSOCIATED FACTORS: A STUDY ON PROFESSORS

ABSTRACT: To estimate the frequency of stress among professors and to check its association with sociodemographic variables, work characteristics and nutritional status. Cross-sectional study with 84 professors from the Human and Natural Sciences area, using the instruments: abbreviated IPAQ, Karasek and Theorell and Job Stress Scale demand-control scales. Nutritional status was defined by Body Mass Index (BMI), health status and work characteristics were self-reported. It was observed that 64.3% professors had low stress levels. Although the prevalence found is lower than in other studies, 35.7% showed high stress and passive work (n = 30). Among the stressors, we highlight the administrative duties (p = 0.012) and the time exercising the administrative position (p = 0.024). Overweight predominated in the sample. It is essential to rethink the management model of these institutions so as not to damage the health and performance of higher education professionals.

KEY WORDS: Education, higher; Faculty; Occupational health; Occupational stress.

Recebido em: 22/08/2019

Aceito em: 07/06/2020

INTRODUÇÃO

Entende-se por estresse a reação inespecífica do organismo perante qualquer evento positivo ou negativo que altere a vida do indivíduo. É uma reação normal e essencial para a sobrevivência humana, gerando resposta de luta ou fuga¹. No ambiente de trabalho, o estresse tem ganhado forte evidência, sendo caracterizado por sentimentos de exaustão, cinismo, negativismo e distanciamento do próprio trabalho².

Levantamentos internacionais constataam que o estresse relacionado ao trabalho causa um grande impacto na produtividade local e na economia em geral, uma vez que afeta direta e negativamente o desempenho dos trabalhadores. Além do impacto na saúde e bem-estar dos mesmos, um trabalho estressante pode resultar aumento do absenteísmo, bem como baixa motivação, satisfação e comprometimento; aumentando os custos humanos, sociais e financeiros³.

Entre as profissões com maior nível de estresse, a docência desponta como uma das mais estressantes e desafiadoras nos dias atuais. Muitos professores lidam com uma rotina excessivamente exaustiva, embora reconheçam ser a categoria de maior importância para o desenvolvimento da sociedade⁴.

A principal causa de problemas de saúde entre os docentes tem sido o ambiente de trabalho. Fatores como a estrutura organizacional das instituições, o acúmulo de funções, a falta de apoio dos pares, a indisciplina discente, a demanda por produção científica e a necessidade de educação continuada afetam negativamente não apenas o desempenho e a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, mas também a qualidade de vida e saúde do professor⁴⁻⁷.

Nesse cenário, o estado nutricional de um indivíduo é fortemente influenciado pelo meio extrínseco. O estado de estresse ameaça o equilíbrio do organismo, e se torna um agravante ao comportamento alimentar. Situações estressoras alteram os níveis hormonais e provocam alterações químicas que tendem desencadear distúrbios alimentares e consequente excesso de peso⁸.

Devido a essa diversidade de fatores desencadeantes do estresse, vários também são os instrumentos que mensuram níveis de estresse

ocupacional. O mais clássico e amplamente utilizado entre os pesquisadores da área de saúde é o modelo demanda-controle, desenvolvido por Karasek e Theorell⁹. Embasado em três dimensões, o modelo possibilita compreender a combinação entre demanda laboral, autonomia para tomada de decisões e o apoio social no ambiente de trabalho.

Nesta perspectiva, este estudo visou estimar a frequência de estresse entre professores, no campo das Ciências Humanas e Naturais, e verificou suas associações com variáveis sociodemográficas, características do trabalho e estado nutricional.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal e descritivo. A amostra é não probabilística, de conveniência, composta por professores efetivos das áreas de Ciências Humanas (Psicologia, Letras, História, Ciências Sociais, Geografia e Filosofia) e Ciências Naturais (Biologia e Oceanografia) de uma Universidade Federal, de ambos os sexos, em regime de dedicação exclusiva e em plena atividade laboral.

Os dados foram coletados de setembro a dezembro de 2016 e de março a junho de 2017. Todos os professores foram convidados a participar do estudo durante as reuniões da coordenação de cada curso. Posteriormente, por via de contato telefônico, pessoalmente ou via *e-mail*, foram agendados horários individuais para coleta de dados. Os professores que não completaram o questionário, ou em estágio probatório, sob licença, gestante e/ou lactantes foram excluídos da pesquisa.

Foram coletados dados sociodemográficos como estado civil, sexo, idade e se reside na cidade em que trabalha. O Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB) foi utilizado para classificar economicamente a amostra¹⁰.

O nível de atividade física foi avaliado utilizando-se a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), validado para a população brasileira¹¹. Indivíduos que relataram realizar pelo menos 150 minutos de atividade física com frequência igual ou superior a 5 dias semanais foram classificados como

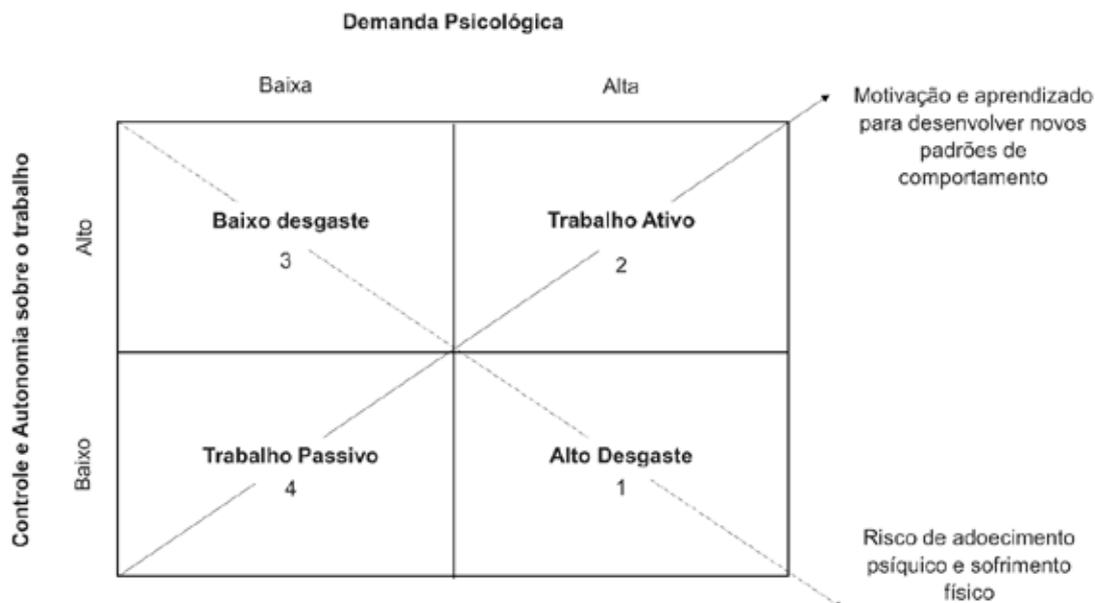


Figura 1. Esquema adaptado do modelo Demanda-Controle de Robert Karasek e Theorell⁹.

ativos. Analisou-se apenas os tópicos relativos a lazer e transporte ao somatório das atividades físicas, visando evitar superestimar o nível de atividade física¹².

O estado nutricional foi definido pelo Índice de Massa Corporal (IMC) ($\text{Peso} / \text{Altura}^2$) e os valores foram categorizados segundo os parâmetros indicados pela Organização Mundial da Saúde¹³ e reagrupados em baixo peso / peso normal ($\text{IMC} < 25 \text{ kg} / \text{m}^2$) e sobrepeso / obesidade ($\text{IMC} \geq 25 \text{ kg} / \text{m}^2$).

As variáveis relacionadas à autoavaliação de saúde incluídas na pesquisa foram: autorrelato da presença de doenças crônicas, sintomas relacionados ao estresse, número de medicamentos utilizados, consumo de álcool e tabagismo.

As características do trabalho abrangeram questões como: tempo de trabalho na instituição, tempo de trabalho como docente, exercício de cargo administrativo, tempo exercendo o cargo administrativo, presença de estresse e apoio social.

Para avaliar o nível de estresse ocupacional, utilizou-se o modelo de demanda-controle desenvolvido por Robert Karasek e Theorell⁹, na versão resumida e adaptada para o Brasil do *Job Stress Scale*¹⁴. Tal versão é composta por 17 questões, sendo 5 para avaliação da demanda psicológica de trabalho (5-20 pontos), 6

questões para avaliar o controle sobre o trabalho (6-24 pontos) e 6 questões para avaliação do apoio social (6-24 pontos). A pontuação de cada dimensão foi somada e, segundo a mediana, categorizada em “alta” e “baixa”. Esses grupos foram interceptados para definir os quatro quadrantes do modelo desenvolvido por Karasek (Figura 1): alto desgaste (alta demanda e baixo controle), trabalho ativo (alta demanda e alto controle), baixo desgaste (baixa demanda e alto controle) e trabalho passivo (baixa demanda e baixo controle).

Karasek e Theorell⁹ defendem que as atividades de trabalho que envolvem alta demanda e baixo controle (Alto desgaste) ou baixa demanda e baixo controle (Trabalho passivo) sejam prejudiciais ao trabalhador, pois favorecem o adoecimento físico e psíquico. Os quadrantes favoráveis ao trabalho são a baixa demanda e alto controle (Baixo desgaste) e alta demanda e alto controle (Trabalho ativo).

Para o propósito desta análise, os quadrantes de trabalho ativo e baixo desgaste e os quadrantes de trabalho passivo e de alto desgaste foram reagrupados, classificando-os em não estressados e estressados, respectivamente. Para avaliação do apoio social foram atribuídos escores à mediana dessa dimensão, sendo categorizados em alto apoio e baixo apoio.

Os dados foram organizados e analisados no *software IBM SPSS Statistics for Windows*, versão 22.0 (Armonk, NY: IBM Corp). Medidas de tendência central (média e mediana) foram utilizadas para descrever variáveis numéricas. Medidas de dispersão (desvio padrão e intervalo interquartil) foram usadas para variáveis contínuas e medidas percentuais para variáveis categóricas. O teste qui-quadrado de *Pearson* (χ^2) e o teste exato de *Fischer* foram utilizados para analisar as diferenças de proporções, estabelecendo o nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 56159316.5.0000.5060 e seguiu os preceitos da Declaração de Helsinki. Todos os docentes incluídos na pesquisa foram esclarecidos acerca dos objetivos do estudo e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

Dos 217 professores efetivos do Departamento de Ciências Humanas e Naturais, 12,9% ($n = 28$) não atenderam aos critérios de inclusão, e dos 189 professores elegíveis, 44,9% ($n = 85$) aceitaram participar do estudo. Entre os 85 professores entrevistados, um indivíduo recusou-se a preencher o questionário de avaliação de estresse, totalizando 84 participantes do estudo.

As variáveis sociodemográficas, socioeconômicas e de trabalho associadas ao nível de estresse estão descritas na Tabela 1. Os resultados indicaram equilíbrio entre os sexos masculino e feminino (42 indivíduos de cada sexo). A média de idade foi de $49 \pm 10,1$ anos, a faixa etária predominante foi acima de 50 anos (45,2%, $n = 38$), e a maioria dos professores morava e trabalhava na mesma cidade (67,9%, $n = 57$). Em relação ao estado civil, 58,8% ($n = 50$) dos professores moravam com companheiro e, em sua maioria, 70,2% ($n = 59$) pertenciam à classe socioeconômica A.

A dimensão demanda psicológica laboral teve um escore mediano de 15,2 e a dimensão controle e autonomia sobre o trabalho teve um escore mediano

de 19,9. Posteriormente, os valores encontrados foram agrupados para estabelecer os quadrantes de Karasek (Figura 1).

A maioria dos professores considerou seu trabalho de baixo desgaste (40,5%, $n = 34$). De todos os professores, 23,8% ($n = 20$) consideraram ter um trabalho ativo, 22,7% ($n = 19$) consideraram ter um trabalho de alta exigência e os professores que classificaram seu trabalho como passivo representaram o menor percentual (13%, $n = 11$). Além disso, 35,7% ($n = 30$) dos professores foram considerados estressados e 64,3% ($n = 54$) da população do estudo foram considerados sem estresse. As variáveis que desempenhavam funções administrativas ($p = 0,012$) e o tempo nas funções administrativas ($p = 0,024$) estavam associadas aos quadrantes de Karasek (Tabela 1).

Professores que exercem cargo administrativo (66,7%, $n = 20$) foram associados a algum nível de estresse ocupacional. A presença de estresse também foi associada ao tempo de exercício em cargos administrativos; professores que têm desempenhado funções administrativas por dois anos ou menos foram enfatizados.

Dentre as características referentes à autoavaliação do estado de saúde, dados comportamentais e nível de estresse (Tabela 2), nenhuma variável esteve associada à presença de estresse.

Em relação ao estado nutricional, os resultados mostraram que a maioria dos professores foi classificada com sobrepeso/obesidade (67,9%, $n = 57$). Além disso, ao analisar a presença de estresse, a prevalência de sobrepeso ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) foi maior entre os professores estressados (Figura 2). Embora o percentual de professores com sobrepeso/obesidade entre os professores estressados seja maior do que entre os professores não estressados, essa diferença não é significativa.

Tabela 1. Nível de estresse segundo características sociodemográficas, socioeconômica e de trabalho, em Docentes de Ciências Humanas e Naturais, 2017

Variáveis	Não estressado		Estressado		p valor	Total	
	n	%	n	%		n	%
Sexo				%	0,495*		
Feminino	29	53,7	13	43,3		42	50
Masculino	25	46,3	17	56,7		42	50
Faixa etária					0,894*		
Até 40 anos	13	24,1	8	26,7		21	25
Entre 40 e 50 anos	17	31,5	8	26,7		25	29,8
Mais de 50 anos	24	44,4	14	46,7		38	45,2
Estado Civil					0,356*		
Vive maritalmente	29	53,7	20	66,7		49	58,3
Não vive maritalmente	25	46,3	10	33,3		35	41,7
Classe socioeconômica					0,625*		
A	39	72,2	20	66,7		59	70,2
B1 e B2	15	27,8	10	33,3		25	29,8
Reside na Cidade de trabalho					0,627*		
Reside	38	70,4	19	63,3		57	67,9
Não reside	16	29,6	11	36,7		27	32,1
Tempo de docência na instituição					0,178*		
Até 10 anos	22	40,7	17	56,7		39	46,4
Acima de 11 anos	32	59,3	13	43,3		45	53,6
Tempo de docência					0,364*		
Até 20 anos	28	51,9	19	63,3		47	56,0
Acima de 21 anos	26	48,1	11	36,7		37	44,0
Exerce Cargo Administrativo					0,012 [†]		
Exerce	20	37,0	20	66,7		40	47,6
Não exerce	34	63,0	10	33,3		44	52,4
Tempo em Cargo administrativo					0,024 [†]		
Nenhum	34	63,0	10	33,3		44	52,4
Até 2 anos	15	27,8	17	56,7		32	38,1
Acima de 2 anos	5	9,3	3	10,0		8	9,5
Apoio Social					0,072*		
Baixo apoio	21	38,9	18	60,0		39	46,4
Alto apoio	33	61,1	12	40,0		45	53,6

n=84. *Teste Qui-quadrado de Pearson. [†]p <0,05.

Tabela 2. Nível de estresse segundo autoavaliação de saúde e dados comportamentais, em Docentes de Ciências Humanas e Naturais, 2017

Variáveis	Não estressado		Estressado		p valor	Total	
	n	%	n	%		n	%
Estado de Saúde					0,073		
Muito bom/bom	37	68,5	26	86,7		63	75
Regular/ruim	17	31,5	4	13,3		21	25
Quantidade de medicamentos					0,564		
Nenhum/ Até 1	45	83,3	23	76,7		68	81,0
Acima de 2	9	16,7	7	23,3		16	19,0
Doenças autorreferidas[†]					0,586		
Nenhuma/ 1doença	10	18,5	7	23,3		17	20,2
Mais de 2 Doenças	44	81,5	23	76,7		67	79,8
Sintomas de estresse autorreferidos[‡]					0,999		
Até 2	10	18,5	5	16,7		15	17,9
Acima de 3	44	81,5	25	83,3		69	82,1
Nível de Atividade Física					0,797		
Ativo	39	72,2	23	76,7		62	73,8
Pouco ativo	15	27,8	7	23,3		22	26,2
Etilista					0,274		
Consome	41	75,9	26	86,7		67	79,8
Não consome/ Já consumiu	13	24,1	4	13,3		17	20,2
Tabagista					0,313		
Consome	9	16,7	2	6,7		11	13,1
Não fuma/ Já fumou	45	83,3	28	93,3		73	86,9

n=84. *Teste Qui-quadrado de Pearson. **p <0,05.

† **Doenças Autorreferidas:** colesterol alto, diabetes, depressão, dor no peito, asma, enfisema, bronquite crônica, AVC, úlcera no estômago ou duodeno, gastrite, hérnia de disco, lesão por esforço repetitivo, artrose, infarto, Alzheimer, Parkinson, doença renal, câncer, hepatite, outras.

‡ **Sintomas de Estresse Autorreferidos:** insônia, estresse, nervosismo, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, náuseas, vômitos, sensação de cansaço, mal-estar, coceira intensa, manchas na pele, olhos vermelhos, falta de apetite, dor nas articulações, espirros, dificuldade respiratória, confusão mental, dor muscular, suor excessivo.

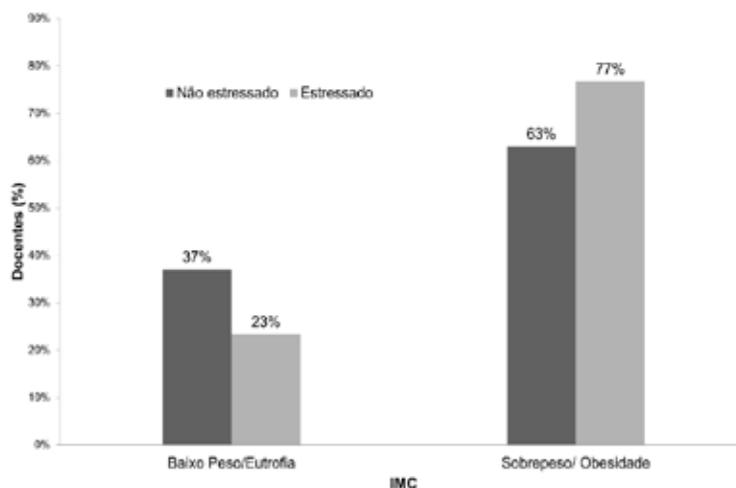


Figura 2. Estado nutricional, segundo presença de estresse, de Docentes do Centro de Ciências Humanas e Naturais.

DISCUSSÃO

Os professores analisados enquadram-se mais frequentemente como realizando trabalho ativo e de baixo desgaste (64%). Os resultados encontrados assemelham-se aos achados de Kirchhorf¹⁵ com 107 docentes de enfermagem (93,5%), aos de Sá; *et al.*¹⁶ com professores da área de saúde (67%) e aos de Stephan¹⁷, com 159 professores de uma universidade em Minas Gerais. Embora a prevalência de estresse encontrada neste estudo seja menor do que em outros estudos, mais de um terço dos professores pesquisados mostrou alto estresse e trabalho passivo (35,7%, n = 30), revelando um número considerável de professores com estresse. Esse resultado corrobora a maioria dos achados sobre o trabalho docente, que identificam altos níveis de estresse na população de professores^{4,6,7,18}.

A menor prevalência de estresse entre os docentes pode estar relacionada à resiliência, o que, segundo Silva Sousa e Araújo,¹⁹ é uma tendência dos professores universitários por conseguirem compreender os fatores de risco ou proteção, e conseqüentemente limitar os danos, promovendo estabilidade emocional e adaptação, mesmo sob a presença de estressores.

A estabilidade empregatícia e financeira proporcionada pelo setor público também é animadora, pois o fato de permanecer no emprego até a aposentadoria proporciona maior segurança laboral ao indivíduo e, portanto, menor estresse²⁰. Além disso, a prática regular de atividades físicas e de lazer, relatada por 73,8% dos docentes, ainda que não associadas ao estresse, podem ser percebidas como uma estratégia de enfrentamento ou como uma forma de relaxar após situações estressantes vivenciadas na vida diária²¹.

Segundo Karasek e Theorell,⁹ o baixo estresse ou trabalho ativo e o baixo desgaste no ambiente de trabalho têm efeitos psicológicos benéficos sobre o indivíduo, pois proporcionam um ambiente propício à aprendizagem e, portanto, ao desenvolvimento de novos padrões comportamentais frente a estressores. Segundo Stephan *et al.*,¹⁷ essa é a condição ideal de trabalho, pois, mesmo sob altas demandas, o indivíduo terá controle sobre o processo laboral e autonomia para decidir quando e como

planejar suas atividades de trabalho, criando estratégias para superar as dificuldades.

Dado o considerável percentual de professores que manifestaram algum nível de estresse (35,7%), e considerando seus efeitos negativos sobre a saúde e desempenho docente, o estudo objetivou identificar estressores prevalentes nessa população. Dentre as variáveis do estudo, as seguintes foram associadas ao estresse: exercícios do cargo administrativo e o tempo de exercício em cargos administrativos.

Esse padrão de estressores de carreiras docentes em instituições públicas tem sido consistentemente relatado na literatura^{5,6,22}. Como resultado do modelo de gestão universitária, o professor assume deveres administrativos que, somados às outras atividades comuns da profissão, podem desencadear uma jornada cansativa, com conseqüente prejuízo à saúde do trabalhador^{5-7,23}.

Segundo Borsoi,⁵ o exercício do cargo administrativo além de ser uma sobrecarga do trabalho docente, é também um trabalho invisível, burocrático e pouco valorizado, pois, para os professores universitários, a produção acadêmica é voltada exclusivamente à pesquisa e publicação. Borsoi também defende que liderar um comitê diretor ou departamento de um programa universitário cria a oportunidade para os professores serem alvo de críticas e de tensões dos pares. Como resultado, os professores nessa posição sentem insatisfação pessoal e, portanto, são mais suscetíveis à tensão física e à doença psicológica⁵.

O estresse também foi associado ao tempo de exercício do cargo administrativo; os professores que exerciam funções administrativas por dois anos ou menos tinham níveis de estresse mais elevados do que aqueles que exerciam funções administrativas por mais de dois anos. Estudos explicam que, por falta de experiência, falta de adaptação ou por ainda não terem desenvolvido habilidades e estratégias necessárias para resolver problemas oriundos do cargo, o profissional torna-se mais propenso ao estresse^{5,17}.

Em relação à autoavaliação de saúde e dados comportamentais, é bem aceito que a exposição a estressores afeta negativamente a saúde do indivíduo²²⁻²⁵. Entretanto, diferente do esperado, não foram encontradas associações dessas variáveis com a presença

de estresse. Petarli et al.,²⁶ em estudo realizado com bancários, também encontraram baixa associação entre a pior autoavaliação de saúde e a exposição ao estresse ocupacional por meio do modelo demanda-controle.

Quanto à avaliação antropométrica, foi verificada predominância de professores com excesso de peso. Achados semelhantes foram relatados nos estudos de Andrade, Paciencia e da Paz,²⁷ com cerca de 59,26% dos docentes com sobrepeso e obesidade, e de Nunes et al.,²⁸ que observaram maior prevalência de excesso de peso entre os docentes de uma instituição de ensino superior em Teresina (PI), indiferente de sexo masculino ou feminino. O excesso de peso também é percebido na população brasileira, decorrente da transição nutricional vivenciada nos últimos anos em nosso país, atingindo cerca de 54% da população adulta^{29,30}.

Esse percentual é agravado quando associado à presença de estresse. Situações estressantes estimulam a liberação de glicocorticóides (adrenalina e corticosteróides) que provocam alterações químicas que desestabilizam todo o corpo, desencadeando transtornos alimentares e, conseqüentemente, obesidade⁸. Segundo Bittencourt, Vaz e Zanin,²⁵ o estresse também estimula o sistema de recompensa, que induz o aumento da ingestão de alimentos, principalmente o consumo de alimentos mais calóricos e palatáveis.

Como limitações deste estudo, destaca-se o período de greve ocorrido na instituição durante a realização da pesquisa, no qual muitos professores que estavam disponíveis para participar do estudo não puderam comparecer em locais e datas programados, comprometendo, assim, parcialmente a amostragem.

Embora questões abertas sobre as percepções dos professores em relação a estressores ou fatores desencadeantes de estresse não tenham sido incluídas no método utilizado neste estudo, muitos professores relataram a falta de investimento em seu trabalho e a precária infraestrutura do ambiente de trabalho. Portanto, estudos qualitativos devem ser realizados, dada a amplitude do assunto em questão.

Nossos resultados sugerem que o exercício de cargos administrativos associados ao ensino; pode aumentar o nível de estresse. No entanto, esses achados

devem ser analisados para determinar os principais estressores e fatores associados.

CONCLUSÃO

Professores com um trabalho ativo e de baixa demanda melhor caracterizaram a população do estudo. No entanto, mais de um terço dos professores apresentou níveis de estresse, o que é um número bastante alarmante, considerando os desfechos negativos à saúde e desempenho docente. Desempenhar cargos administrativos e tempo de exercício em cargos administrativos foram determinantes para a constatação do estresse ocupacional. Portanto, o modelo de gestão das instituições de ensino superior deve ser reconsiderado para evitar sobrecarregar ou dificultar o trabalho dos profissionais de nível superior. *A priori*, a saúde do profissional docente deve ser preocupação não somente de entidades governamentais, mas sim de toda a sociedade.

AGRADECIMENTO

Agradecemos ao reitor da Universidade, aos docentes que se disponibilizaram a participar, aos secretários do departamento de Ciências Humanas e Naturais, e a toda equipe do GEMNUT pelo aporte necessário para a realização desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

1. Selye H. Stress a tensão da vida. São Paulo: Ibrasa, 1959.
2. World Health Organization (WHO). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics: QD85 Burn-out. [Internet] 2019 [citado em 26 fev. 2020]. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>
3. International Labour Organization (ILO). Workplace Stress: A Collective Challenge. ILO Labour Administration, Labour Inspection and Occupational Safety and Health Branch. [Internet]. 2016 [citado em 27 fev. 2020]. Disponível em: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_pro

- tect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf.
4. Paiva KCM, Gomes MAN, Helal DH. Estresse ocupacional e síndrome de burnout: proposição de um modelo integrativo e perspectivas de pesquisa junto a docentes do ensino superior. *Gestão & Planejamento-G&P*. 2015; 16(3): 285-309.
 5. Borsoi ICF. Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cad Psicol Soc Trab*. [internet] 2012 Jun. [citado em 07 abr. 2019]; 15(1): 81-100. doi: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v15i1p81-100>
 6. Soares MB, Mafra SCT, Faria ERD. Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*. 2019; 17(1), 90-8. Epub 7 jan. 2019. doi: 10.5327/Z1679443520190280
 7. Alves dos Santos S, Malanchen J. A educação superior no Paraná e o trabalho docente na universidade pública: análise da percepção de professores na região do Norte Pioneiro. *Revista NUPEM*. [internet] 2015 Jan./Jun. [citado em 03 abr. 2019]; 7(12): 81-99. Disponível em: <http://fecilcam.br/revista/index.php/nupem/article/viewFile/706/460>
 8. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). *Diretrizes brasileiras de obesidade*. [Internet]. 4ª ed. São Paulo: 2016 [citado em 26 fev. 2020]; 188p. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fcc403e5da.pdf>.
 9. Karasek R, Theorell T. *Healthy work: Stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York, NY: Basic Books; 1990.
 10. Associação Brasileira das Empresas de Pesquisa (ABEP). *Critério de Classificação Econômica Brasil*. São Paulo: ABEP. 2016; 1-6.
 11. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, Braggion G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2012. 6(2), 5-18. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>
 12. Alves VV, Borges KCS, Ribeiro LFP, Gadelha SR, Santos SC. Concordância entre critérios de categorização do nível de atividade física a partir do questionário internacional de atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. [Internet] 2010 Abr. [citado em 12 abr. 2019]; 15(2): 111-4. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.15n2p111-114>
 13. World Health Organization (WHO). *Physical status: the use and interpretation of anthropometry*. Report of a WHO Expert Committee. Geneva: WHO. 1995.
 14. Alves MGDM, Chor D, Faerstein E, Lopes CDS, Werneck GL. Versão resumida da “Job Stress Scale”: adaptação para o português. *Revista de Saúde Pública*. 2004; 38(2), 164-71. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102004000200003>
 15. Kirchoff RS. *Estresse, Coping, Síndrome de Burnout, Sintomas Depressivos e Hardiness em Docentes de Enfermagem*. [dissertação]. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria - UFSM; 2013.
 16. Sá SCA, Silva RM, Kimura CA, Pinheiro GQ, Guido LA, Moraes-Filho IM. Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal. *Rev. Cient. Sena Aires*. 2018; 7(3): 200-7.
 17. Stephan F. *O cotidiano do professor da Universidade Federal de Juiz de Fora: saúde emocional e relacional no trabalho*. [Tese] Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora. [internet] 2017 Fev. [citado em 14 abr. 2019]; 141p. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/bitstream/ufjf/5780/1/francescastephan.pdf>
 18. Koch MO, Biazzi RJ, Benedetto CD. *Estresse em docentes: um estudo comparativo entre uma instituição de ensino superior pública e uma instituição de ensino superior privada na cidade de Toledo-PR*. *Revista UNINGÁ*. [internet] 2015 Jan. [citado em 05 jul. 2019]; 21(1): 17-23. Disponível em: <http://>

- revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1619/1230.
19. Silva Sousa VF, de Araújo, TCCF. Estresse ocupacional e resiliência entre profissionais de saúde. *Psicologia Ciência e Profissão*. 2015; 35(3), 900-15.
 20. Rebolo F, Bueno BO. O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. *Maringá. Acta Scientiarum. Education*. 2014; 36(2): 323-31. DOI: <http://dx.doi.org/10.4025/actascieduc.v36i2.21222>
 21. Moraes MGD. Aptidão física e síndrome de burnout: um estudo com professores e médicos. [dissertação]. São Paulo: Universidade Estadual Paulista - UNESP; 2017. 51p.
 22. Abacar M, Tarcísio L, Aliante G. Burnout em professores moçambicanos do ensino superior público e privado. [internet] *Saúde e Pesquisa*, v. 10, n. 3, p. 567-77, 2017. [citado em 10 dez. 2019]. DOI: <http://dx.doi.org/10.177651/1983-1870.2017v10n3p567-577>
 23. Olaskoaga-Larrauri J, González-Laskibar X, Barrenetxea-Ayesta M, Díaz-De-Basurto-Uraga P. The sign of the new millennium. Organisational changes and job satisfaction at Spanish public universities. *European Journal of Education*. [internet] 2018; 1-14. [citado em 21 jul. 2019]. DOI: <https://doi.org/10.1111/ejed.12314>
 24. Santana JO, Peixoto SV. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. [internet] 2017; 23(2), 103-8. [citado em 21 jul. 2019]. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220172302160772>.
 25. Bittencourt KF, Vaz JC, Zanin RF. Revisão da literatura: obesidade, alimentação e estresse. *Canoas: SEFIC2015*. 2017 Out; 1-10.
 26. Petarli GB, Salaroli LB, Bissoli NS, Zandonade E. Autoavaliação do estado de saúde e fatores associados: um estudo em trabalhadores bancários. *Cadermos de Saúde Pública*. [internet] 2015; 31(4), 787-99. [citado em 14 mai. 2019]. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00083114>.
 27. Andrade RA, de Paula Paciencia G, da Paz P. Índice de Massa Corporal, perfil nutricional e atlético em docentes de uma Faculdade no Interior de Rondônia, Brasil. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2016; 10(59), 231-41.
 28. Nunes AM, Sousa Sá OM, Sousa AJL, Silva JS. Avaliação do estado nutricional de docentes de instituição de ensino superior em Teresina-PI. *Revista Interdisciplinar*. 2019; 12(1), 68-78.
 29. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. *Vigitel 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográficos de fatores de risco de proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016*. Brasília: Ministério da Saúde. [internet] 2017; 160p. [citado em 2 ago. 2019]. Disponível em: <http://portal-arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/02/vigitel-brasil-2016.pdf>
 30. Popkin BM, Reardon T. Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obes Rev*. 2018 Aug; 19(8): 1028-64. doi: 10.1111/obr.12694. Epub 2018 Apr. 24.