



Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários

Perceived stress, health related behaviors and working conditions of university professors

Edina Maria de Camargo^[a], Marcelo Ponestki Oliveira^[b], Ciro Romelio Rodriguez-Añez^[c],
Adriano Akira Ferreira Hino^[d], Rodrigo Siqueira Reis^[e]

Resumo

Historicamente, a profissão de professor tem sido relacionada com certo desgaste mental. Investigações demonstram que o estresse é um fator que influencia diretamente o rendimento do professor, assim como a sua qualidade de vida. O objetivo deste trabalho é analisar a relação entre a percepção de estresse com comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho dos professores universitários. Foi realizado, em 2005, um estudo epidemiológico de corte transversal, com uma amostra representativa de docentes de uma universidade privada de Curitiba (PR). A amostra foi composta de 393 indivíduos (50,1% mulheres), com idade média de $44 \pm 10,3$ anos. O questionário utilizado foi elaborado a partir de instrumentos validados e empregados em estudos com adultos, sendo: percepção de saúde e qualidade de vida, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, hábitos alimentares, comportamentos preventivos, atividades físicas, percepção de estresse, condições de trabalho e informações pessoais. Para a análise de dados foi utilizada a estatística descritiva e um modelo de regressão linear, a fim de verificar a correlação com o estresse percebido. Os resultados apontaram uma percepção elevada de estresse e correlacionada com os comportamentos de risco. Este estudo pode ser relevante na prevenção desse transtorno psicossocial. A tarefa é conjunta entre professores, alunos, instituição de ensino, família e sociedade em geral, cabendo novas pesquisas que apon-tem tais necessidades.

Palavras-chave: Estresse profissional. Professores. Condições de trabalho.

Abstract

Historically, the teaching profession has been associated with some mental strain. Research shows that stress is a factor that directly influences the performance of the teacher as well as their quality of life. The objective of this study is to analyze the relationship between perceived stress related to health and working conditions of university teachers. Was conducted in 2005, a cross-sectional epidemiological study with a representative sample of teachers from a private university in Curitiba (PR). The sample consisted of 393 subjects (50,1% women), mean age $44 \pm 10,3$ years. The questionnaire was developed from validated instruments used in studies with adults, these being: perception of health and quality of life, smoking, alcohol drinking, eating habits, preventive behaviors, physical activity, perceived stress, terms of work, personal

^[a] Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), professora do curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Curitiba, PR - Brasil, e-mail: edina.camargo@pucpr.br

^[b] Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), professor do curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Curitiba, PR - Brasil, e-mail: marcelo.o@pucpr.br

^[c] Doutor em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), professor adjunto da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Curitiba, PR - Brasil, e-mail: ciroanez501@hotmail.com

^[d] Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR - Brasil, e-mail: akira_manaka@yahoo.com.br

^[e] Doutor em Engenharia de Produção-Ergonomia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), pós-doutor em Saúde Pública pela Washington University in St. Louis (EUA), professor do curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Curitiba, PR - Brasil, e-mail: reis.rodriigo@pucpr.br

Recebido: 06/03/2011
Received: 03/06/2011

Aprovado: 10/02/2012
Approved: 02/10/2012

information. For data analysis we used descriptive statistics and a linear regression model in order to verify the correlation with stress received. The results indicated a high perception of stress and correlated with risk behavior. This study maybe relevant in the prevention of psychosocial disorders. The task is joint between teachers, students, school, family and society in general, being new studies that show such needs.

Keywords: Family violence. Primary health care. Family health.

Introdução

O estresse é, hoje, um dos fenômenos que mais desencadeia comportamentos de risco, gerando problemas para a saúde (Barros & Nahas, 2001; Sampaio, Coelho, Barbosa, Mancini, & Parreira, 2009; Viana, Andrade, Back, & Vasconcellos, 2010). Comportamentos como hábitos alimentares inadequados, tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas e inatividade física atingem profissionais de diversas áreas, em específico, professores universitários (Delcor et al., 2004; Martins, 2000; Servilha, 2005). Devido à grande demanda de trabalhos, incluindo a dupla jornada (principalmente para as mulheres), educadores apresentam um elevado crescimento nos casos de estresse (Delcor et al., 2004; Martins, 2000; Servilha, 2005). A atividade laboral pode se transformar em um elemento nocivo à saúde e estar associada a condutas e condições que podem aumentar o risco para o adoecimento, tais como tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, hábitos alimentares inadequados, inatividade física e estresse (Codo, 1999). O estresse constitui um conjunto de alterações psicofisiológicas, que ocorrem como resposta do organismo ao lidar com determinadas situações que o preparam para a luta ou para a fuga (Lipp, 2001).

O estresse representa um contínuo, cuja intensidade depende da configuração do meio em que o indivíduo está exposto e da capacidade com que o sujeito se adapta às demandas a ele impostas. É evidente que um pequeno nível de estresse é necessário para enfrentar os desafios da vida, contudo, níveis elevados causam inúmeras reações adversas, podendo produzir efeitos negativos como fadiga, tensão muscular, padrões de sono irregular, problemas respiratórios e outros agravos de cunho emocional, afetando inclusive as relações sociais (Castiel, 2005; Lipp, 2001; Lipp & Tanganelli, 2002).

Investigações conduzidas entre docentes demonstram que o estresse é um fator que influencia diretamente o rendimento do professor, assim como a sua qualidade de vida, além de apontar diversas fontes potencialmente geradoras de estresse. Outros profissionais como bombeiros, médicos e policiais também são afetados pelo estresse (Christophoro & Waidman, 2002; Garcia & Benevides-Pereira, 2003; Gasparini, Barreto, & Assunção, 2005; Hepburn & Brown, 2001; Lipp & Tanganelli, 2002; Travers & Cooper, 1996). No Brasil, um estudo revelou escores elevados de estresse entre professores de instituições federais de Ensino Superior do Sul do país, principalmente entre as mulheres (Reis, 2005). Embora seja atribuída ao docente uma carga de agentes estressores muito elevada, poucos estudos investigaram a relação da percepção do estresse com múltiplos fatores estressores, como os sociodemográficos, profissionais e de comportamento de risco à saúde. Nesse sentido, os estressores poderiam surgir pela sobrecarga de trabalho, remuneração insuficiente para satisfazer as suas necessidades, dificuldades nas interações com os alunos (problemas disciplinares, perda motivacional), falta de estrutura administrativa (falta de comunicação, falta de suporte da instituição, extensão de decisão decrescida), pouco tempo destinado ao lazer e ao convívio familiar, além de comportamentos de risco como tabagismo e consumo de álcool (Christophoro & Waidman, 2002; Garcia & Benevides-Pereira, 2003; Reis, 2005).

Estabelecer as relações entre os múltiplos agentes estressores e a percepção de estresse em professores universitários pode auxiliar a compreensão sobre quais aspectos devem ser considerados no controle dessas situações. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre percepção de estresse com fatores sociodemográficos, condições de trabalho e comportamentos relacionados à saúde em professores universitários.

Método

O presente estudo caracterizou-se como um inquérito descritivo com delineamento transversal. A população do estudo foi constituída por 1.434 professores de uma universidade privada do Paraná (22% graduados/especialistas e 78% mestres/doutores). A amostra foi selecionada de forma aleatória, a partir da lista nominal do total de professores da instituição. A proporcionalidade da amostra foi estabelecida de acordo com o sexo e o número de docentes em cada centro universitário (unidade administrativa). Foram avaliados 393 sujeitos, dos quais 197 eram mulheres (50,1%) e 196 homens (49,9%), com idade média de $44 \pm 10,3$ anos (mínimo 26 e máximo 75). Para o cálculo do número de sujeitos da amostra considerou-se um erro amostral (4,21%), poder de 80%, prevalência de estresse estimada em 50% e intervalo de confiança de 95%.

A coleta de dados foi realizada em 2005, por meio de um questionário com questões sociodemográficas, características do trabalho e comportamentos relacionados à saúde, que foi enviado para o docente, juntamente com uma carta de esclarecimento sobre os objetivos do estudo. O questionário foi elaborado a partir de instrumentos validados e empregados em estudos com adultos. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos, Parecer n. 480/05/CEP-PUCPR, da PUCPR. Foram excluídos da análise os questionários com ausência de informações sociodemográficas, elevado número de questões em branco e/ou devolvidos após o prazo estabelecido.

Aspectos sociodemográficos

Foram avaliadas as seguintes variáveis demográficas: gênero, idade, estado civil e nível socioeconômico. O nível socioeconômico foi estratificado de acordo com os Critérios de Classificação Econômica do Brasil (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa [ABEP], 2009). Para efeitos de análise, as categorias de classificação da ABEP foram agrupadas em três estratos: alto (A1 + A2); médio (B1 + B2) e baixo (C1 + C2 + D + E) nível socioeconômico. Todas as informações foram autorreportadas e o índice de massa corporal (IMC) foi estimado a partir da massa corporal (kg) e da estatura (m).

Características do trabalho

As características do trabalho verificadas foram: titulação atual (graduado, especialista, mestre, doutor), área de atuação do professor (saúde, biológica, exata/tecnológica, humanas/sociais), tempo total de docência (anos), soma das horas semanais dedicadas às atividades de ensino, pesquisa, extensão e administração (horas/semana), número de alunos por turmas, número de turmas, satisfação com o trabalho (muito satisfeito, moderadamente satisfeito, indiferente, moderadamente insatisfeito, muito insatisfeito) e total de horas trabalhadas em outras instituições.

Percepção do estresse

O estresse percebido (EP) foi mensurado utilizando-se a Escala de Estresse Percebido (BPSS-10) (Reis, Hino, & Añez, 2010). A Escala de Estresse Percebido é um instrumento autorreportado elaborado para avaliar o grau em que determinadas situações ocorridas nos últimos 30 dias são consideradas estressoras. Constituído de dez itens relacionados a situações estressoras, o BPSS-10 possui seis questões com aspectos negativos (1, 2, 3, 6, 9, 10) e quatro com aspectos positivos (4, 5, 7, 8). Cada item deve ser respondido em uma escala com cinco pontos (1 a 5), sendo 1 para “nunca” e 5 para “muito frequente”. Para a análise, os escores dos quatro itens positivos são recodificados e, posteriormente, todos os itens são somados, resultando em um escore que varia de 0 a 40. No escore final, os maiores valores representam estresse mais elevado enquanto os valores menores representam níveis mais baixos de estresse.

Morbidade referida e comportamentos relacionados à saúde

Para as morbidades referidas foram empregadas questões sobre hipertensão arterial, diabetes e colesterol, de acordo com itens empregados em inquéritos similares (Ministério da Saúde, 2009). Os comportamentos relacionados à saúde foram avaliados por meio de questões autorreportadas que investigaram: tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas,

hábitos alimentares e atividade física. A atividade física foi avaliada pelo Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ). Os sujeitos foram classificados em dois níveis, considerando-se as atuais recomendações para a atividade física (World Health Organization, 2010). Foram considerados “ativos” aqueles que reportaram realizar atividades físicas moderadas ≥ 150 min/semana e insuficientemente ativos aqueles que realizam até 149 min/semana. Os hábitos alimentares foram avaliados pelo baixo consumo de frutas e verduras e a ingestão de açúcares e gorduras, sendo classificados em dois níveis — adequado e inadequado (Ministério da Saúde, 2009). Definiu-se o consumo de bebidas alcoólicas como aceitável (não consome e consome moderadamente) e elevado, sendo considerado consumo elevado os que referiram ingerir mais de 14 doses por semana e/ou mais de cinco doses em uma mesma ocasião. Considerou-se uma dose de bebida alcoólica como sendo: uma lata de cerveja, uma taça de vinho, um drinque ou coquetel ou uma dose de cachaça ou uísque. Foram considerados fumantes, independentemente da regularidade e da quantidade, os sujeitos que referiram fumar (fuma e não fuma).

Análise de dados

Na análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva (frequência absoluta, relativa, média e desvio padrão) para descrição das variáveis do estudo de acordo com a escala de medida utilizada. A relação entre as variáveis sociodemográficas, de trabalho e comportamentos relacionados à saúde com os escores de estresse (variável dependente) foi realizada por meio da análise de regressão linear múltipla (modelo *stepwise*). Foram elaborados quatro blocos de análise. Primeiramente, foram incluídas as variáveis sociodemográficas sexo, idade, nível socioeconômico e estado civil. No segundo bloco acrescentou-se às variáveis anteriores titulação, tempo de docência e satisfação com o trabalho. No terceiro bloco acrescentou-se carga horária, número de turmas e número de alunos. No quarto bloco incluíram-se hábitos alimentares, consumo de bebidas, atividade física e tabagismo. O nível de significância mínimo adotado foi de 5%.

Resultados

A amostra foi composta por 393 indivíduos (50,1% mulheres), com idade média de $44 \pm 10,3$ anos. Houve um predomínio de mestres e doutores (87,0%) entre os professores avaliados, sendo que apenas 1,0% possui somente a graduação. Na análise da satisfação com o trabalho, observou-se que 81,0% da amostra está satisfeita (muito satisfeito + moderadamente satisfeito) com seu trabalho e apenas 4,2% está muito insatisfeita. A maior parte dos professores é casada (66,3%) e pertencente a uma classe intermediária de nível socioeconômico ($B = 50,4\%$). Em relação aos comportamentos de risco, 37,2% dos professores possuem hábitos alimentares inadequados, 8,33% são fumantes, 6,7% consomem bebidas alcoólicas em excesso e 34,1% são fisicamente inativos ou insuficientemente ativos. Outras características descritivas estão apresentadas na Tabela 1.

A Tabela 2 apresenta os valores da regressão linear múltipla para percepção de estresse dos professores universitários. No primeiro modelo foram incluídas as variáveis sociodemográficas e idade. As variáveis de idade e sexo foram significativamente associadas com os escores de estresse ($p < 0,05$), que são mais elevados nas mulheres e diminuem com o aumento da idade. O modelo 1 explicou 10% da variação dos escores de estresse percebido.

No modelo 2, em que foram incluídas as variáveis relacionadas ao trabalho, foi possível explicar 17% da variação, sendo que a variável satisfação com o trabalho foi a que contribuiu significativamente para a elevação de proporção explicada. Quanto maior a satisfação com o trabalho, menor o estresse percebido. Dentre as variáveis inseridas nesse modelo, apenas a percepção de satisfação com o trabalho contribuiu de maneira estatisticamente significativa, sendo que, quanto maior a satisfação, menor o escore de estresse percebido. No modelo 3 foram inseridas as características do tipo de trabalho. Observou-se que a carga de trabalho (horas/semana) durante a semana apresentou associação negativa com a percepção de estresse, porém, essas variáveis não melhoraram estatisticamente ($p = 0,20$) o modelo anterior (modelo 2).

Por fim, no modelo final (4), foram incluídas as variáveis de comportamento de risco à saúde. O modelo aumentou em três pontos percentuais a

Tabela 1 - Características descritivas dos participantes (n = 393)

Variáveis quantitativas	Média	DP	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	44,0	10,3	26,0	75,0
IMC (kg/m ²)	25,2	5,0	15,9	55,9
Horas de trabalho (horas/semana)	39,0	14,1	7,0	82,0
Número de turmas	4,6	3,9	0,0	35,0
Tempo de docência (anos)	15,5	10,9	0,7	50,0
Escore de estresse	17,2	6,9	0,0	37,0
Variáveis categóricas	Categoria	N	%	
Gênero	Masculino	196	49,9	
	Feminino	197	50,1	
Titulação atual	Doutor	114	29,1	
	Mestre	227	57,9	
	Especialista	47	12,0	
	Graduado	4	1,0	
Satisfação com o trabalho	Muito satisfeito	96	25,0	
	Moderadamente satisfeito	215	56,0	
	Indiferente	7	1,8	
	Moderadamente insatisfeito	50	13,0	
	Muito insatisfeito	16	4,2	
Estado civil	Solteiro	132	33,7	
	Casado	260	66,3	
Nível socioeconômico	A	182	46,3	
	B	198	50,4	
	C	13	3,3	
Área de graduação	Biológica	40	10,2	
	Saúde	106	27,0	
	Exatas/tecnológicas	97	24,7	
	Humanas/sociais	149	38,0	
Comportamentos de risco	Hábitos alimentares inadequados	144	37,2	
	Tabagismo	33	8,3	
	Consumo excessivo de bebidas alcoólicas	26	6,7	
	Insuficientemente ativos	135	34,1	

Fonte: Dados da pesquisa.

Tabela 2 - Modelo de regressão linear da relação entre o estresse percebido, características sociodemográficas, características profissionais, características de trabalho e comportamentos de risco em professores universitários (n = 393)

	Modelo 1 B (EP)	Modelo 2 B (EP)	Modelo 3 B (EP)	Modelo 4 B (EP)
(Constante)	18,77 (2,73)	15,83 (3,51)	17,75 (3,75)	14,83 (3,80)
Sexo (1 = homens; 2 = mulheres)	2,61** (0,72)	2,73** (0,70)	2,51** (0,71)	2,60** (0,70)
Idade (anos)	- 0,16** (0,04)	- 0,12* (0,06)	- 0,13* (0,06)	- 0,10 (0,06)
Estado civil (1 – solteiro; 2 – casado)	0,48 (0,80)	0,73 (0,78)	0,67 (0,79)	0,52 (0,78)
Nível socioeconômico (escore ABEP)	0,03 (0,09)	0,02 (0,09)	0,03 (0,09)	0,03 (0,09)
Titulação atual (1 = graduado; 4 = doutor)		- 0,68 (0,53)	- 0,52 (0,54)	- 0,47 (0,54)
Tempo de docência (anos)		- 0,03 (0,05)	- 0,02 (0,05)	- 0,02 (0,05)
Satisfação com o trabalho		1,69** (0,32)	1,67** (0,32)	1,61** (0,32)
Carga de trabalho (horas/semana)			- 0,05* (0,03)	- 0,05 (0,03)
Número de turmas			- 0,07 (0,09)	- 0,05 (0,09)
Número médio de alunos/turma			0,01 (0,02)	0,01 (0,02)
Hábitos alimentares (0 = adequado; 1 = inadequado)				1,28 (0,71)
Consumo de bebidas alcoólicas (0 = normal; 1 = elevado)				0,85 (1,31)
Atividade física (0 = ativo; 1 = inativo/insuficientemente ativo)				2,22** (0,72)
Tabagismo (0 = não fuma; 1 = fuma)				- 0,72 (1,28)
r²	0,10	0,17	0,18	0,21
p†	< 0,001	< 0,001	0,20	0,01

Legenda: ** = p < 0,01; * = p < 0,05; † = p < 0,05 para comparação com o modelo anterior.

Fonte: Dados da pesquisa.

capacidade preditiva do escore de estresse em relação ao modelo anterior (p = 0,01), demonstrando que o estresse está associado ao sexo (mulheres apresentam maiores escores quando comparadas aos homens), satisfação com o trabalho (maior satisfação, menor estresse percebido) e atividade física (indivíduos inativos possuem percepção de estresse mais elevada do que indivíduos ativos).

Discussão

Os resultados apresentados anteriormente apontam que mulheres, indivíduos inativos e com menor

satisfação com o trabalho apresentam maiores escores de estresse percebido. Essa relação tem sido explicada em outros estudos, que apontam o estresse como resultado da junção de vários comportamentos de risco decorrentes da atividade laboral (Otero-Lopez, Santiago Marino, & Castro Bolano, 2008).

Os achados deste estudo revelam que a presença de estresse é mais frequente em mulheres. Pesquisas envolvendo trabalho e saúde destacam a dupla jornada (exigências do trabalho doméstico + trabalho remunerado) das mulheres como sendo um dos fatores que gera desgaste e estresse (Barros & Nahas, 2001; Rocha & Debert-Ribeiro, 2001; Sparrenberger, Santos, & Lima, 2003). Ainda, no trabalho remunerado, cada

processo de trabalho tem exigências específicas, que, usualmente, se superpõem às tarefas reservadas para as mulheres (Garduño & Marquez, 1995).

Pesquisas mostram que o número de professores universitários atingidos pelo estresse vem aumentando com o passar do tempo. Esse aumento pode ser devido ao fato de as mulheres, que são as mais atingidas pelo estresse, estarem ocupando mais espaço na educação, conforme publicado em estudos sobre condições de saúde e trabalho docente no Ensino Superior, que revelam que a proporção de mulheres na educação cresceu de 34,5% para 61,5% nos últimos anos (Codo, 1999; Delcor et al., 2004). Essa predominância tem raízes históricas, por envolver o cuidado com os outros e por considerar-se a atividade pedagógica como continuidade das atividades da esfera doméstica. O ensino foi considerado atividade própria de mulheres, as quais foram requisitadas para ocupar o cargo de educadoras (Delcor et al., 2004).

Encontrou-se uma elevada insatisfação com o trabalho, mas que não se relacionou com o número de turmas, quantidade de alunos em cada turma e carga horária de trabalho. Talvez o estresse dos professores esteja ligado às funções que ele exerce com o passar do tempo, algo característico da profissão. Por se tratar de uma profissão que possui certas especificidades, como várias horas na posição sentada estudando, montando aulas, corrigindo provas, escrevendo etc., isso pode levar o indivíduo a possuir uma alimentação rápida e pouco saudável, ou então se suprir de cafés, energéticos ou até mesmo cigarros. O fato de permanecer muito tempo sentado, o que é inerente a essa profissão, faz com que o indivíduo tenha mais chances de ficar na zona de conforto, no caso, a inatividade. Esses comportamentos, com o passar do tempo, podem desenvolver uma grande insatisfação no trabalho.

Tal insatisfação pode ocasionar o *burnout*, uma síndrome em que ocorre perda da relação de sentido desse profissional com o seu trabalho, surgindo um sentimento de apatia e desânimo e, como consequência, a dificuldade de vislumbrar estratégias que retomem a motivação, o prazer e a saúde (Codo, 1999). Essa síndrome é comum em professores. Nessa situação, não só a saúde do professor fica comprometida, mas também a relação que ele estabelece com seus alunos na construção e socialização do conhecimento (Delcor et al., 2004; Servilha, 2005).

Os estudos de Carlotto (2002) indicaram que quanto maior a experiência profissional do professor, menor era o nível de *burnout*, vindo a corroborar com o encontrado na pesquisa de Reis (2005), quando identificou maior prevalência de percepção elevada de estresse em professores com experiência no trabalho menor do que 12,75 anos. Para esse autor, os valores altos podem ser explicados pelo fato de os professores com mais tempo de docência gerenciarem melhor os agentes estressores pertinentes à profissão. A insatisfação com o trabalho é capaz de gerar um aumento do estresse percebido, e o esgotamento sentido pode ser refletido em outras dimensões da vida e não apenas no trabalho. Essa insatisfação como provável estressor é descrita na literatura por Garcia e Benevides-Pereira (2003), que investigaram o *burnout*, ou esgotamento, em professores universitários. Cerca de 1/3 indicavam elevação da dimensão de exaustão emocional, bem como 1/5 de despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho. Algumas variáveis sociodemográficas denotaram propriedades moduladoras nesse processo, como a categoria, sexo e o número de horas semanais de trabalho. No Brasil, por exemplo, Reis (2005) pesquisou os comportamentos de risco à saúde e a percepção de estresse em professores universitários das universidades federais do Sul do país. Em tal estudo, observou-se estresse elevado, superior aos valores relatados para a população em geral, e maior entre as mulheres do que entre os homens (Reis, 2005). O estresse estava associado com a percepção negativa de saúde em homens e mulheres, no entanto, entre os homens o estresse parece mais influenciado por condições de trabalho. O estresse elevado associou-se com a percepção negativa de saúde e teve efeito, independentemente dos comportamentos de risco à saúde. Outro trabalho realizado por Christophoro e Waidman (2002), e que teve por objetivo verificar a relação das condições de trabalho com a presença do estresse ocupacional em enfermeiros docentes universitários da cidade de Maringá (PR), revelou que a maioria dos enfermeiros relatou estresse e atribuíram-no a várias razões, por exemplo: condições de trabalho, dupla ou tripla jornada, questões financeiras e pressões do trabalho, como pós-graduação, competitividade e relacionamento interpessoal conflitante.

Otero-Lopez et al. (2008), em pesquisa com professores universitários da Universidade de Santiago

de Compostela, lançaram conclusões sobre a síndrome de *burnout*. Apontaram que professores universitários estão mais propensos a desencadear comportamentos de risco e, conseqüente a isso, gerar uma insatisfação no trabalho, que pode ou não ocasionar a síndrome de *burnout*. A ausência de suporte social foi, de todos os determinantes analisados, o principal fator de risco de exaustão emocional. Destacando, assim, que uma maneira de prevenir e intervir no estresse seria focar no apoio social (Otero-Lopez, et al., 2008).

No presente estudo, a inatividade física mostrou-se associada com a percepção elevada de estresse. Refletindo a íntima associação que o estresse tem com a perda de capacidade física e mental e a qualidade de vida dos professores, conforme relatado na literatura (Christophoro & Waidman, 2002; Lipp & Tanganelli, 2002; Travers & Cooper, 1996).

A carreira docente e, em especial, o professor universitário, sofre um desgaste profissional relatado historicamente (Carlotto, 2002; Christophoro & Waidman, 2002; Garcia & Benevides-Pereira, 2003; Hepburn & Brown, 2001; Lipp & Tanganelli, 2002). Esse profissional sofre transformações pelas vias específicas do seu trabalho, bem como pelas frequentes tensões geradas pela sociedade. É de fundamental importância para a qualificação da construção social entender os fenômenos psicossociais (compreendendo o estresse como um desses fenômenos) que envolvem o trabalho do professor universitário. A prevenção desse fenômeno não é uma tarefa solitária dos professores universitários, e sim uma ação conjunta entre eles, os alunos, a instituição de ensino, a família e a sociedade em geral (Carlotto, 2002). Novas pesquisas devem ser feitas, com outras metodologias, novas populações, em outras regiões, a fim de aprofundar a discussão. Levando em conta que este estudo foi realizado em uma instituição privada de Ensino Superior, ele tem importantes implicações para que os administradores de tais instituições passem a refletir sobre as condições econômicas, políticas, culturais, profissionais, sociais, entre outras, capazes de gerar um profundo desgaste e conseqüentes afastamentos de seus melhores recursos humanos.

Considerações finais

O propósito deste estudo foi analisar a relação entre a percepção de estresse com comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho dos professores universitários.

Todas as variáveis incluídas no estudo foram selecionadas como preditores válidos para o estresse percebido. Quanto às variáveis com maior capacidade preditiva para o estresse, os resultados apontam que mulheres, indivíduos inativos e com menor satisfação com o trabalho apresentam maiores escores de estresse percebido. Levando-se em conta nosso achado e o que foi mencionado pela literatura, pode-se argumentar que, se quisermos prever o fenômeno do estresse, devemos necessariamente recorrer a variáveis de diferentes domínios (características sociodemográficas, características profissionais, características de trabalho e comportamentos de risco).

Referências

- Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – ABEP (2008). *Critério de classificação econômica Brasil*. Recuperado em 10 nov. 2009, de <http://www.abep.org/new/Servicos/Download.aspx?id=07>
- Barros, M. V. G., & Nahas, M. V. (2001). Comportamento de risco, autoavaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. *Revista de Saúde Pública*, 35(6), 554-563.
- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 21-29.
- Castiel, L. D. (2005). O estresse na pesquisa epidemiológica: O desgaste dos modelos de explicação coletiva do processo saúde-doença. *PHYSIS: Revista de Saúde Coletiva*, 15(Suplemento), 103-120.
- Christophoro, R., & Waidman, M. A. P. (2002). Estresse e condições de trabalho: Um estudo com docentes do curso de enfermagem da UEM, estado do Paraná. *Acta Scientiarum Maringá*, 24(3), 757-763.
- Codo, W. (Coord.). (1999). *Educação: Carinho e trabalho: Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação* (2. ed.). Petrópolis: Vozes.

- Delcor, N. S., Araújo, T. M., Reis, E. J. F. B., Porto, L. A., Carvalho, F. M., & Silva, M. O. (2004). Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de vitória da conquista, Bahia, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 20(1), 187-196.
- Garcia, L. P., & Benevides-Pereira, A. M. T. (2003). Investigando o *burnout* em professores universitários. *Revista Eletrônica Interação Psy*, 1(1), 76-89.
- Garduño, M. A., & Marquez, M. S. (1995). El estrés en el perfil de desgaste de las trabajadoras. *Cadernos de Saúde Pública*, 11(1), 65-71.
- Gasparini, S. M., Barreto, S. M., & Assunção, A. A. (2005). O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, 31(2), 189-199.
- Hepburn, A., & Brown, S. D. (2001). Teacher stress and the management of accountability. *Human Relations*, 54(6), 691-715.
- Lipp, M. E. N. (2001). Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 28(6), 347-349.
- Lipp, M. E. N., & Tanganelli, M. S. (2002). Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(3), 537-548.
- Martins, M. O. (2000). Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 2(1), 112.
- Ministério da Saúde. (2009). *Vigitel Brasil 2008: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Otero-Lopez, J. M., Santiago Marino, M. J., & Castro Bolano, C. (2008). An integrating approach to the study of burnout in university professors. *Psicothema*, 20(4), 766-772.
- Reis, R. S. (2005). *Comportamentos de risco à saúde e percepção de estresse em professores universitários das IFES do Sul do Brasil*. Tese de doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- Reis, R. S., Hino, A. A., & Añez, C. R. (2010). Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. *Journal of Health Psychology*, 15(107), 107-114.
- Rocha, L. E., & Debert-Ribeiro, M. (2001). Trabalho, saúde e gênero: estudo comparativo sobre analistas de sistemas. *Revista de Saúde Pública*, 35(6), 539-547.
- Sampaio, R. F., Coelho, C. M., Barbosa, F. B., Mancini, M. C., & Parreira, V. F. (2009). Work ability and stress in a bus transportation company in Belo Horizonte, Brazil. *Ciência e Saúde coletiva*, 14(1), 287-296.
- Servilha, E. A. M. (2005). Estresse em professores universitários na área de fonoaudiologia. *Revista de Ciências Médicas*, 14(1), 43-52.
- Sparrenberger, F., Santos, I., & Lima, R. C. (2003). Epidemiologia do distress psicológico: estudo transversal de base populacional. *Revista de Saúde Pública*, 37(4), 434-439.
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure- stress in the teaching profession* (Vol. 1). London ; New York : Routledge.
- Viana, M. S., Andrade, A., Back, A. R., & Vasconcellos, D. I. C. (2010). Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários. *Motricidade*, 6(1), 19-32.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Recuperado em 27 de março, 2014, de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf