REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ESTRESSE EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE PEDREIRAS-MA

ANALYSIS OF QUALITY OF LIFE AND STRESS LEVELS AMONG FACULTY MEMBERS AT A HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN PEDREIRAS, MARANHÃO, BRAZIL

Ciências da Saúde • 18/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794742373

Júlia Oliveira Vilar[1]

Mariana Sousa da Costa[2]

Geísa de Morais Santana[3]

RESUMO

A qualidade de vida e o estresse percebido constituem aspectos relevantes para a saúde e o bem-estar dos docentes, considerando as demandas físicas e psicológicas inerentes à atividade profissional. Este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida e o nível de estresse percebido em docentes de uma instituição de ensino superior localizada no município de Pedreiras, Maranhão. Trata-se de uma pesquisa observacional, analítica, descritiva, de abordagem quantitativa e delineamento transversal, realizada com 34 docentes. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário sociodemográfico, do instrumento World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) e da Escala de Percepção de Estresse de 10 itens (EPS-10). Os dados foram submetidos à análise estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o coeficiente de correlação de Spearman. Os resultados evidenciaram predominância do sexo feminino (61,8%) e de docentes com outros vínculos empregatícios (91,2%). A média de estresse percebido foi de 24,50 pontos. Quanto à qualidade de vida, o domínio relações sociais apresentou a maior média (69,61), seguido pelo psicológico (68,26), meio ambiente (66,08) e físico (65,76). Identificou-se correlação negativa estatisticamente significativa entre o estresse percebido e o domínio meio ambiente. Conclui-se que os docentes apresentam percepção relevante de estresse e diferenças entre os domínios da qualidade de vida, ressaltando a importância de estratégias institucionais de promoção da saúde, prevenção do estresse e valorização do bem-estar docente.

Palavras-chave: Estresse psicológico; Saúde ocupacional; Saúde do trabalhador; Bem-estar.

ABSTRACT

Quality of life and perceived stress are significant factors for the

health and well-being of faculty members, given the physical and psychological demands inherent in their professional activities. This study aimed to evaluate the quality of life and the level of perceived stress among faculty members at a higher education institution located in the municipality of Pedreiras, Maranhão. It is an observational, analytical, and descriptive study with a quantitative approach and a cross-sectional design, conducted with 34 faculty members. Data were collected using a sociodemographic questionnaire, the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) instrument, and the 10-item Perceived Stress Scale (PSS-10). The data were subjected to descriptive and inferential statistical analysis, employing Spearman's correlation coefficient. The results showed a predominance of women (61.8%) and faculty members who held other employment commitments (91.2%). The mean score for perceived stress was 24.50. Regarding quality of life, the social relationships domain yielded the highest mean (69.61), followed by the psychological (68.26), environmental (66.08), and physical (65.76) domains. A statistically significant negative correlation was identified between perceived stress and the environmental domain. It is concluded that faculty members experience a notable level of stress and varying scores across different domains of quality of life, highlighting the importance of institutional strategies for health promotion, stress prevention, and the fostering of faculty well-being.
Keywords: Psychological stress; Occupational health; Worker health; Well-being.

1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é compreendida como um conceito multidimensional, que envolve aspectos físicos, psicológicos, sociais

e ambientais, permitindo avaliar as condições de bem-estar e a percepção dos indivíduos sobre sua própria vida (Cardoso Júnior; Cardoso; Nunes, 2025). Nesse contexto, o estresse constitui uma resposta do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras ou sobrecarregantes, sendo influenciado pela interação entre características individuais e fatores ambientais (Benzoni, 2025).

No contexto do ensino superior, a atividade docente envolve responsabilidades que vão além da sala de aula, incluindo planejamento, avaliações, atividades administrativas e produção científica. Quando associadas à elevada carga horária, aos múltiplos vínculos empregatícios e à insuficiência de suporte institucional, essas demandas podem favorecer o desgaste físico e psicológico. Estudos apontam que a sobrecarga e as condições de trabalho estão entre os fatores relacionados ao estresse ocupacional e ao comprometimento da saúde mental dos professores universitários (Pinho et al., 2023; Fernandes; Marinho; Schmidt, 2022). Em contrapartida, o apoio organizacional, o reconhecimento profissional e a oferta de recursos adequados podem contribuir para o bem-estar dos trabalhadores (Magalong; Torreon, 2021).

Diante dessa realidade, torna-se relevante investigar a qualidade de vida e o estresse percebido entre docentes, considerando que esses fatores podem repercutir tanto na saúde dos profissionais quanto no desenvolvimento de suas atividades. A avaliação dessas condições possibilita identificar aspectos que necessitam de maior atenção e fornecer subsídios para o planejamento de ações institucionais de promoção da saúde e prevenção de agravos. Além disso, a produção de conhecimentos sobre essa temática em instituições de ensino superior de contextos regionais específicos pode contribuir para

ampliar a compreensão das condições de saúde desses trabalhadores.

Assim, considerando a importância da temática e a necessidade de compreender essa realidade no contexto local, o presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida e o nível de estresse percebido em docentes de uma instituição de ensino superior localizada no município de Pedreiras, Maranhão, bem como caracterizar seu perfil sociodemográfico e analisar a associação entre essas variáveis.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Qualidade de Vida e Sua Mensuração

O Grupo WHOQOL, da Organização Mundial da Saúde, compreende a qualidade de vida como a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, considerando o contexto cultural e o sistema de valores em que vive, bem como seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (The WHOQOL Group, 1995). Trata-se, portanto, de um construto subjetivo e multidimensional, que não se limita à ausência de doença. Na literatura brasileira em saúde coletiva, Minayo, Hartz e Buss (2000) destacam que o conceito reúne elementos objetivos, ligados às condições de vida, e percepções subjetivas de bem-estar, o que o torna de natureza ampla e interdisciplinar.

Nessa perspectiva, a qualidade de vida abrange dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais, permitindo avaliar o bem-estar a partir da percepção das pessoas sobre a própria vida (Cardoso Júnior; Cardoso; Nunes, 2025). Para sua mensuração, o Grupo WHOQOL desenvolveu o WHOQOL-100 e, posteriormente, a versão

abreviada WHOQOL-BREF, composta por 26 questões: duas de avaliação geral e 24 distribuídas em quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente). A versão em português foi avaliada por Fleck *et al.* (2000), que demonstraram desempenho psicométrico satisfatório, o que favoreceu seu uso em pesquisas no Brasil.

Vale destacar que o domínio meio ambiente do WHOQOL-BREF não se restringe ao ambiente de trabalho. Ele contempla aspectos como segurança, recursos financeiros, acesso a cuidados de saúde, transporte, condições do lar, oportunidades de lazer e de aquisição de novas informações e habilidades. Essa característica é relevante para a interpretação dos achados em trabalhadores, pois a qualidade de vida resulta tanto das condições laborais quanto das condições gerais de vida.

2.2. Estresse e Estresse Percebido

O estresse foi inicialmente descrito por Selye (1936) como uma resposta inespecífica do organismo a diferentes agentes agressores, o que deu origem ao conceito de síndrome geral de adaptação. Posteriormente, Lazarus e Folkman (1984) propuseram o modelo transacional, no qual o estresse decorre da relação entre a pessoa e o ambiente, quando a situação é avaliada pelo indivíduo como superior aos seus recursos e ameaçadora ao seu bem-estar. Em consonância com essa visão, o estresse é entendido como uma resposta a situações percebidas como ameaçadoras ou sobrecarregantes, influenciada pela interação entre características individuais e fatores ambientais (Benzoni, 2025).

Dentro dessa abordagem, Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) desenvolveram a Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* – PSS), que mede o grau em que o indivíduo avalia situações de sua vida, no último mês, como imprevisíveis, incontroláveis e sobrecarregantes. A versão de 10 itens (PSS-10, ou EPS-10 na adaptação brasileira) é amplamente utilizada, e sua confiabilidade e validade foram estudadas no Brasil por Reis, Hino e Añez (2010). É importante ressaltar que a escala mensura a percepção de estresse, não constituindo instrumento diagnóstico nem dispondo de pontos de corte clínicos universalmente estabelecidos, de modo que seus escores são interpretados de forma relativa.

2.3. Trabalho Docente no Ensino Superior e Saúde do Trabalhador

No ensino superior, a atividade docente envolve responsabilidades que ultrapassam a sala de aula, como planejamento, avaliações, atividades administrativas e produção científica. Modelos clássicos da saúde ocupacional ajudam a compreender como essas exigências podem repercutir na saúde. O modelo demanda-controle, de Karasek (1979), propõe que o desgaste psicológico é maior quando elevadas demandas de trabalho se combinam com baixa autonomia para decidir. Já o modelo de desequilíbrio entre esforço e recompensa, de Siegrist (1996), sustenta que o adoecimento está associado a situações de alto esforço e baixo retorno, seja financeiro, de reconhecimento ou de estabilidade.

Estudos com professores universitários convergem com esses modelos. A revisão de Pinho *et al.* (2023), que analisou 36 estudos, concluiu que o estresse ocupacional é uma realidade nas universidades de diferentes países, apontando a sobrecarga, a precarização e as condições de trabalho como fatores associados ao

adoecimento. De modo semelhante, Fernandes, Marinho e Schmidt (2022) identificaram a intensificação da jornada, a flexibilização das relações trabalhistas, a desvalorização social e financeira e a baixa autonomia entre os principais fatores psicossociais de risco à saúde mental de docentes. Por outro lado, o apoio organizacional, o reconhecimento profissional e a oferta de recursos adequados são apontados como fatores que contribuem para o bem-estar dos trabalhadores (Magalong; Torreon, 2021).

2.4. Qualidade de Vida e Estresse em Docentes Universitários

A revisão sistemática de Lima, Vecchi e Paloski (2024), que incluiu 10 artigos, evidenciou indicadores elevados de sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade entre docentes universitários. Matias *et al.* (2026), em estudo com 761 docentes de instituições públicas, utilizaram o COPSOQ II e identificaram elevada proporção de professores na zona de risco para sintomas de estresse, além de diferenças entre homens e mulheres em indicadores de saúde. Esses resultados, contudo, referem-se a um perfil institucional específico, caracterizado por docentes com elevada titulação e dedicação exclusiva.

No que se refere à qualidade de vida, Silva *et al.* (2025), em pesquisa com 284 docentes avaliados pelo WHOQOL-BREF, verificaram que remuneração mais elevada, vínculo formal, recursos materiais suficientes, iluminação e temperatura adequadas, menores níveis de ruído e turmas menores estiveram associados a melhores escores, e destacaram a interdependência entre o ambiente de trabalho e a vida pessoal do corpo docente. Em instituição de ensino superior privada, Rocha (2024) avaliou 119 docentes com o WHOQOL-BREF e a EPS-10 e observou elevados índices de estresse e avaliação

insatisfatória da qualidade de vida, sobretudo no domínio meio ambiente.

Em conjunto, a literatura indica que o estresse e a qualidade de vida de docentes universitários estão relacionados às condições de trabalho, aos recursos disponíveis e às condições gerais de vida, mas os resultados variam conforme o tipo de instituição, os instrumentos e as amostras utilizadas. Assim, mostra-se pertinente ampliar as investigações em contextos regionais específicos, como instituições do interior maranhense, nos quais as condições institucionais e socioeconômicas podem diferir das descritas nos estudos disponíveis. É nesse cenário que se insere o presente trabalho, ao analisar conjuntamente a qualidade de vida, mensurada pelo WHOQOL-BREF, e o estresse percebido, mensurado pela EPS-10, em docentes de uma instituição de ensino superior de Pedreiras-MA.

2.5. Fisioterapia do Trabalho e Promoção da Saúde Docente

A docência no ensino superior expõe o trabalhador a demandas que não são apenas psicológicas. A permanência prolongada em pé, a repetitividade das tarefas e as posturas inadequadas sobrecarregam a coluna e os membros inferiores, e a elevada exigência cognitiva se soma à sobrecarga emocional (Almeida et al., 2020). Na revisão integrativa de Soares et al. (2026), a dor musculoesquelética em professores, sobretudo nas regiões cervical, lombar e dos ombros, associou-se a posturas inadequadas, condições ergonômicas desfavoráveis, estresse ocupacional e sedentarismo, apresentando caráter multifatorial e repercussões sobre a funcionalidade, a qualidade de vida e o desempenho profissional. Esses achados indicam que o desgaste físico e o psicossocial caminham juntos e justificam abordagens que considerem o docente de forma integral.

Nesse cenário, a Fisioterapia do Trabalho ganha relevância por atuar tanto sobre o corpo do trabalhador quanto sobre as condições em que o trabalho é realizado. Segundo Almeida et al. (2020), a presença do fisioterapeuta no ambiente laboral é necessária para promover mudanças que reduzam riscos de agravos à saúde, investigar queixas de dor e desconforto e contribuir para a redução do absenteísmo, cabendo-lhe também avaliar o ambiente de trabalho e identificar aspectos psicofisiológicos que possam desencadear LER/DORT. Em estudo com 17 docentes de uma instituição de ensino superior do sertão pernambucano, 82% relataram sintomas musculoesqueléticos, a avaliação postural indicou necessidade de intervenção imediata e os escores de burnout foram elevados; diante disso, os autores recomendaram a inserção do fisioterapeuta do trabalho na instituição para a realização de adaptações ergonômicas e a elaboração de um protocolo de atividade física laboral (Almeida et al., 2020).

A importância dessa atuação se estende ao estresse e à qualidade de vida. Soares et al. (2026) concluíram que estratégias que incluem melhorias ergonômicas, manejo do estresse e atuação fisioterapêutica são fundamentais para reduzir a ocorrência de sintomas e promover ambientes de trabalho mais saudáveis. A atividade física regular, por sua vez, é apontada como importante na prevenção de agravos e na promoção de benefícios psicossociais (Almeida et al., 2020). Além disso, condições do ambiente físico de trabalho, como iluminação, temperatura e ruído, estiveram associadas a melhores escores de qualidade de vida em docentes universitários (Silva et al., 2025), o que reforça a pertinência de avaliar e adequar esses aspectos com a participação do fisioterapeuta.

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo observacional, descritivo, de abordagem quantitativa e delineamento transversal, realizado com docentes de uma Instituição de Ensino Superior localizada no município de Pedreiras, Maranhão. A abordagem quantitativa possibilitou a mensuração e a análise estatística das variáveis relacionadas às características sociodemográficas, à qualidade de vida e ao estresse percebido dos participantes. O caráter descritivo permitiu caracterizar o perfil da população investigada e apresentar a distribuição dos escores obtidos por meio dos instrumentos de avaliação. Além disso, foram realizadas análises correlacionais para investigar possíveis associações entre os níveis de estresse percebido e os domínios da qualidade de vida. O delineamento transversal caracterizou-se pela coleta de informações em um único período, permitindo analisar as variáveis simultaneamente, sem estabelecer relações de causalidade.

3.2. Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos no estudo docentes com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, vinculados formalmente à Instituição de Ensino Superior investigada há, no mínimo, seis meses e que exerciam atividade docente em cursos de graduação durante o período da coleta de dados. Foram excluídos os docentes que, durante o período da coleta, estavam afastados de suas atividades por licença médica, licença-maternidade, férias, licença para capacitação ou qualquer outro motivo que impossibilitasse sua participação. Também foram excluídos profissionais que exerciam exclusivamente funções administrativas ou de gestão, sem atuação docente nos cursos de graduação; docentes com vínculo

institucional inferior a seis meses; participantes que retiraram o consentimento em qualquer etapa da pesquisa; e questionários entregues em duplicidade ou com respostas incompletas que impossibilitassem o cálculo dos escores do WHOQOL-BREF ou da Escala de percepção de estresse, conforme as orientações de correção dos respectivos instrumentos.

3.3. Coleta de Dados

A coleta de dados aconteceu no mês de outubro de 2026. Inicialmente, a pesquisa foi apresentada aos coordenadores dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Pedagogia, Direito, Nutrição, Administração e Ciências Contábeis da Instituição de Ensino Superior investigada, com a finalidade de informar os objetivos do estudo e organizar o período de coleta de dados. Após a autorização institucional, o projeto foi apresentado aos docentes durante reunião de colegiado, ocasião em que foram esclarecidos os objetivos, os procedimentos e as condições de participação na pesquisa. A coleta foi realizada presencialmente, por meio da aplicação de questionários impressos.

Os docentes que concordaram voluntariamente em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente, foram aplicados o questionário sociodemográfico, o World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-BREF e a Escala de Percepção de Estresse de 10 itens (EPS-10). O questionário sociodemográfico contemplou informações pessoais, acadêmicas, ocupacionais e relacionadas às condições de saúde dos participantes, incluindo idade, sexo, estado civil, formação acadêmica, carga horária semanal de trabalho, vínculos empregatícios e outras características relevantes para a pesquisa.

Para avaliar a qualidade de vida, utilizou-se a versão brasileira do WHOQOL-BREF, instrumento composto por 26 questões, das quais 24 estão distribuídas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. As duas questões restantes avaliam a percepção geral da qualidade de vida e a satisfação com a própria saúde, sendo analisadas separadamente dos demais domínios. Os escores foram transformados para uma escala de 0 a 100 pontos, na qual valores mais elevados indicam melhor percepção da qualidade de vida.

O estresse percebido foi avaliado por meio da Escala de Percepção de Estresse de 10 itens (EPS-10). O instrumento investiga a frequência com que os indivíduos perceberam determinadas situações de suas vidas como imprevisíveis, incontroláveis ou sobrecarregantes durante o último mês. A escala é composta por dez questões, com respostas distribuídas em cinco alternativas, variando de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente). Para o cálculo do escore total, as pontuações dos itens 4, 5, 7 e 8 foram invertidas, conforme as orientações do instrumento. A pontuação final varia de 0 a 40 pontos, sendo que valores mais elevados representam maior percepção de estresse, sem constituir diagnóstico clínico. Após a aplicação dos instrumentos, os dados foram organizados e preparados para análise estatística, preservando-se a confidencialidade das informações e o anonimato dos participantes.

3.4. Riscos e Benefícios

Quanto aos riscos e benefícios, a pesquisa apresentou como benefício agregar conhecimento aos profissionais docentes sobre o nível de estresse presente em seu contexto de trabalho, contribuindo para a identificação de possíveis necessidades de

prevenção de problemas relacionados à saúde mental. Além disso, os resultados poderão fornecer informações à gestão da instituição de ensino para subsidiar o desenvolvimento de atividades e estratégias voltadas à redução do estresse, à promoção da saúde e à prevenção de agravos à saúde dos profissionais. Entre os riscos identificados, destacou-se a possibilidade de constrangimento durante o preenchimento dos questionários, em razão da exposição de informações pessoais. Para minimizar esse desconforto, os participantes tiveram a possibilidade de não responder às perguntas que considerassem constrangedoras. Também foi considerado o risco de vazamento de dados, sendo assegurados o anonimato dos voluntários, a confidencialidade das informações e a preservação da privacidade dos participantes.

3.5. Análise dos Dados

Os dados coletados foram inicialmente organizados em planilha eletrônica do Microsoft Excel 2013 e posteriormente analisados por meio do software estatístico BioEstat, versão 5.3. Foi realizada análise estatística descritiva e inferencial, com apresentação das variáveis sociodemográficas, ocupacionais e de saúde por meio de frequências absolutas (n) e relativas (%). Para as variáveis quantitativas, foram utilizadas medidas de tendência central e dispersão, incluindo média, mediana e desvio-padrão.

A qualidade de vida foi analisada por meio dos escores do WHOQOL-BREF, considerando os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, além da autoavaliação geral da qualidade de vida. Os resultados foram transformados para uma escala de 0 a 100 pontos, na qual valores mais elevados representam melhor percepção da qualidade de vida. O estresse percebido foi

avaliado por meio da Escala de Percepção de Estresse de 10 itens (EPS-10), com pontuação total variando de 0 a 40 pontos, sendo os maiores escores indicativos de maior percepção de estresse.

A distribuição dos escores de estresse foi avaliada pelo teste de Shapiro-Wilk. Para investigar a associação entre o estresse percebido e os domínios da qualidade de vida, utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman (ρ), considerando os dados individuais dos 34 participantes. Foram realizadas cinco análises correlacionais, contemplando os quatro domínios do WHOQOL-BREF e a autoavaliação geral da qualidade de vida. Adotou-se nível de significância de 5% (α = 0,05), com testes bilaterais. Para controlar o erro decorrente das múltiplas comparações, os valores de p foram ajustados pelo método de Holm, considerando-se estatisticamente significativos os resultados com p ajustado inferior a 0,05. Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos e interpretados conforme os objetivos propostos e a literatura científica.

3.6. Aspectos Éticos

A pesquisa esteve de acordo com os princípios éticos da pesquisa com seres humanos definidos pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e foi submetida à análise pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e aprovada conforme o Parecer Consubstanciado nº 6.332.758, estando em conformidade com os aspectos éticos aplicáveis às pesquisas envolvendo seres humanos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram da pesquisa 34 docentes de uma Instituição de Ensino Superior situada em Pedreiras, Maranhão. Foram analisadas as características sociodemográficas e ocupacionais, a qualidade de vida pelo WHOQOL-BREF e o estresse percebido pela Escala de Percepção de Estresse de 10 itens (EPS-10). Os dados foram apresentados em frequências absolutas e relativas e em medidas de tendência central e dispersão. Para investigar a associação entre os escores, utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman, com testes bilaterais e nível de significância de 5%. Em razão das cinco comparações correlacionais, foram apresentados também valores de p ajustados pelo método de Holm.

Em relação ao perfil sociodemográfico dos participantes, observou-se predominância do sexo feminino, representado por 21 docentes (61,8%), enquanto 13 (38,2%) eram do sexo masculino. A idade média foi de 34,50 anos (desvio-padrão de 7,11 anos), com variação de 23 a 54 anos. Quanto à maior titulação informada, 19 docentes (55,9%) assinalaram pós-graduação, 11 (32,4%) mestrado e quatro (11,8%) doutorado. As demais características sociodemográficas e ocupacionais estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1. Características sociodemográficas, ocupacionais e de saúde dos docentes. Pedreiras, Maranhao (n = 34).

Características	n	%
Sexo		
Feminino	21	61,8
Masculino	13	38,2
Faixa etária (anos)		

20–29	11	32,4
30–39	16	47,1
40–49	5	14,7
50–59	2	5,9
Maior titulação		
Pós-graduação	19	55,9
Mestrado	11	32,4
Doutorado	4	11,8
Estado civil		
Casado(a)	18	52,9
Solteiro(a)	11	32,4
Divorciado(a)	2	5,9
Outra situação	2	5,9
Noivo(a)	1	2,9
Situação financeira autorreferida		
Razoável	19	55,9
Satisfatória	14	41,2
Muito ruim	1	2,9
Possui filhos		
Sim	16	47,1
Não	18	52,9
Tem outros vínculos empregatícios		
Sim	31	91,2

Não	3	8,8
Realiza atividade física		
Sim	28	82,4
Não	6	17,6
Relata lesões atribuídas à docência		
Sim	8	23,5
Não	26	76,5
Realizou ou realiza fisioterapia		
Sim	13	38,2
Não	21	61,8
Realiza tratamento psicológico		
Sim	8	23,5
Não	26	76,5

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Em relação ao estado civil, 18 participantes (52,9%) declararam-se casados, enquanto 11 (32,4%) eram solteiros. A situação financeira foi classificada como razoável por 19 docentes (55,9%) e satisfatória por 14 (41,2%). Quanto às condições de saúde preexistentes ao exercício da docência, sete participantes (20,6%) relataram diagnósticos ou condições de saúde anteriores, incluindo transtorno de ansiedade, enxaqueca, hipotireoidismo, síndrome dos ovários policísticos e alterações musculoesqueléticas, como lesões ligamentares e protrusão discal. Em relação às condições identificadas após o início da atuação docente, sete professores (20,6%) relataram problemas de saúde, entre os quais se destacaram ansiedade, hipertensão

arterial, alterações tireoidianas, fibromialgia, artrite reumatoide, hérnia de disco e alterações da coluna vertebral.

Adicionalmente, oito docentes (23,5%) informaram apresentar lesões ou alterações que atribuíram às atividades profissionais, com destaque para queixas musculoesqueléticas envolvendo coluna vertebral, ombro e punho. Esses achados evidenciam a presença de diferentes condições de saúde entre os participantes, tanto anteriores quanto posteriores ao ingresso na docência. Entretanto, considerando o delineamento transversal da pesquisa e a natureza autodeclarada das informações, não é possível estabelecer relação causal entre o exercício profissional e o desenvolvimento das condições relatadas.

No que se refere à existência de outros vínculos empregatícios, verificou-se que 91,2% (n = 31) dos docentes relataram exercer atividades profissionais em outros locais de trabalho, enquanto apenas 8,8% (n = 3) informaram não possuir outro vínculo, considerando a amostra de 34 participantes. Esse resultado evidencia a elevada frequência de múltiplos vínculos profissionais entre os docentes investigados, caracterizando uma realidade de conciliação de diferentes responsabilidades laborais. A manutenção de mais de um vínculo pode representar maiores demandas de organização do tempo, deslocamento e cumprimento de atividades profissionais, aspectos potencialmente relevantes para a percepção de estresse e a qualidade de vida.

Quanto à utilização de medicamentos, identificou-se que 29,4% (n = 10) dos docentes afirmaram fazer uso de medicação, enquanto 70,6% (n = 24) negaram essa prática. Entre os medicamentos mencionados pelos participantes, foram identificados anti-hipertensivos, como

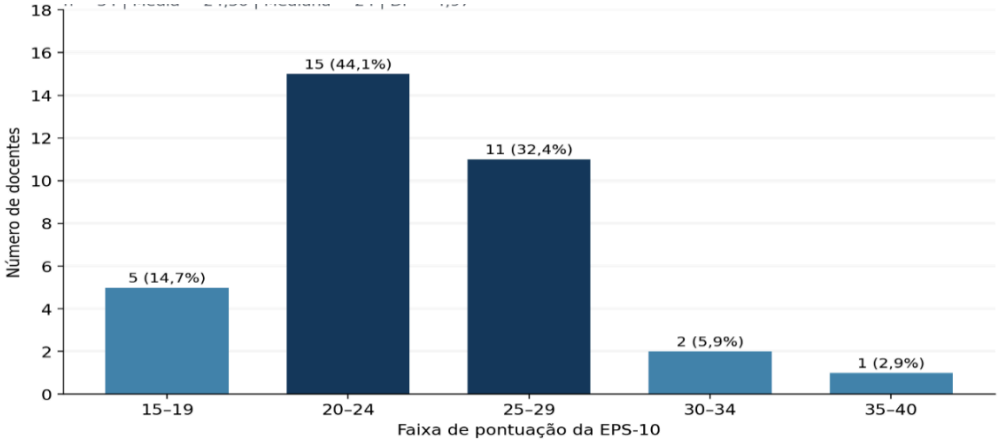
atenolol e losartana; medicamentos utilizados no tratamento de alterações tireoidianas, como tiamazol e levotiroxina; antidepressivos, como paroxetina e sertralina; além de pregabalina, hidroxicloroquina e outros produtos farmacológicos.

Em relação à utilização de medicamentos sem intervenção médica, 38,2% (n = 13) dos docentes relataram essa prática, enquanto 61,8% (n = 21) responderam negativamente. Entre os produtos mencionados nessa condição, destacaram-se analgésicos, como dipirona e paracetamol, anti-inflamatórios, como ibuprofeno, além de antialérgicos, corticoides, antibióticos e suplementos vitamínicos. Os resultados demonstram a presença de práticas de automedicação em parte da amostra, constituindo um aspecto relevante para a caracterização das condições de saúde dos docentes. Entretanto, os dados não permitem estabelecer relação causal entre o uso de medicamentos, as atividades profissionais e os níveis de estresse percebido.

A avaliação do estresse percebido, realizada por meio da Escala de Percepção de Estresse de 10 itens (EPS-10), evidenciou média de 24,50 pontos (DP = 4,97), mediana de 24,00 pontos e valores variando entre 15 e 40 pontos. O intervalo de confiança de 95% para a média foi de 22,76 a 26,24 pontos. A análise da distribuição dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk não identificou desvio estatisticamente significativo da normalidade ($W = 0,946$; $p = 0,0918$). Considerando a amplitude possível do instrumento, de 0 a 40 pontos, observou-se que a média dos participantes esteve acima do ponto médio teórico da escala, sugerindo uma percepção expressiva de estresse entre os docentes investigados. Entretanto, ressalta-se que a EPS-10 não apresenta pontos de corte clínicos universalmente estabelecidos para classificação dos indivíduos em níveis de

gravidade. Dessa forma, os resultados foram interpretados considerando a distribuição dos escores e a intensidade relativa do estresse percebido, conforme apresentado no Gráfico 1.

Gráfico 1. Distribuição dos escores de estresse percebido segundo a EPS-10. Pedreiras, Maranhao (n = 34).



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

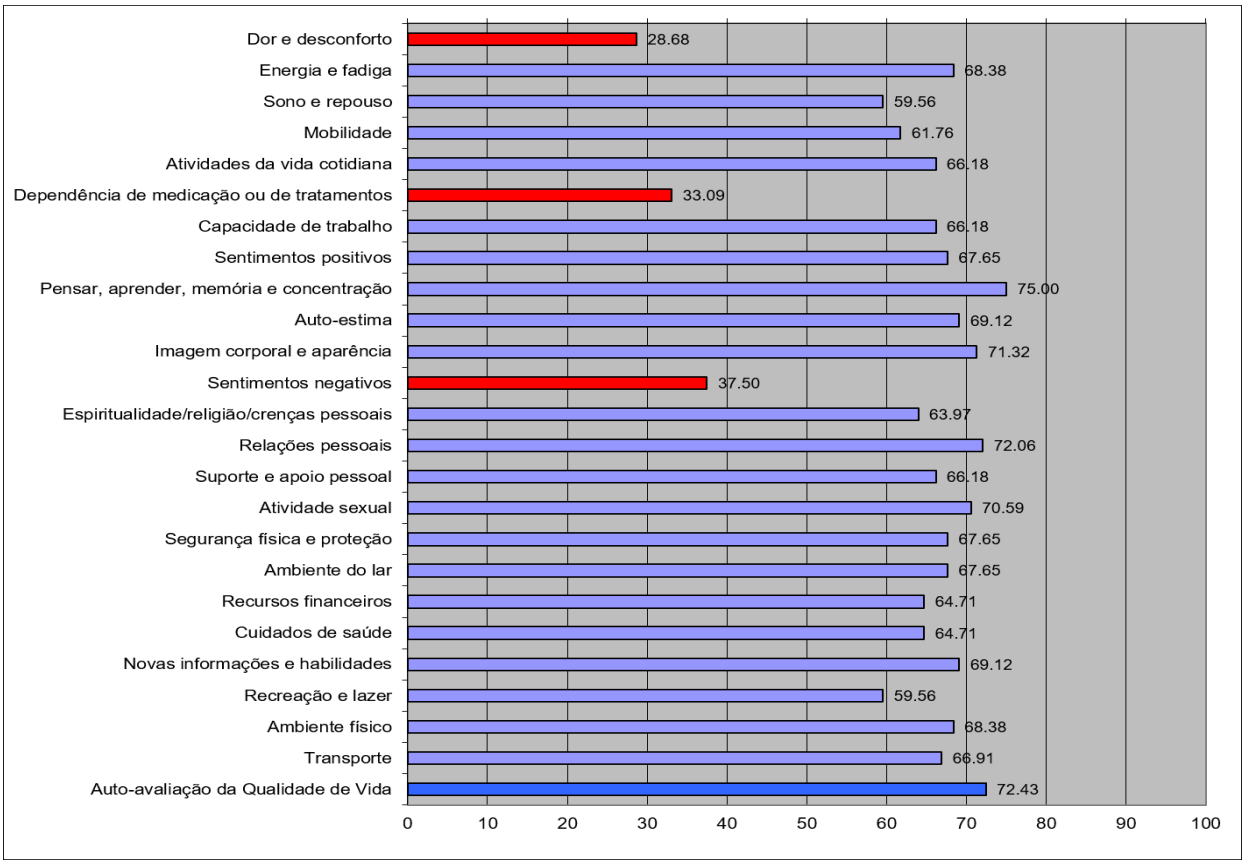
A maior frequência foi identificada no intervalo de 20 a 24 pontos, correspondente a 44,1% (n = 15) dos docentes, seguido pelo intervalo de 25 a 29 pontos, com 32,4% (n = 11). Em conjunto, essas duas faixas compreenderam 76,5% (n = 26) dos participantes, demonstrando uma concentração dos escores na região intermediária-superior da escala. Por outro lado, 14,7% (n = 5) apresentaram pontuações entre 15 e 19 pontos, enquanto 8,8% (n = 3) registraram escores iguais ou superiores a 30 pontos, indicando maior intensidade de estresse percebido nesse último grupo em comparação aos demais participantes. A proximidade entre a média e a mediana sugere ausência de assimetria acentuada na distribuição central dos escores.

De maneira geral, os resultados indicam uma percepção de estresse relevante entre os docentes investigados, com predominância de pontuações situadas na metade superior da amplitude possível do

instrumento. Entretanto, ressalta-se que a EPS-10 não estabelece pontos de corte clínicos universalmente validados para classificar os indivíduos em níveis baixo, moderado ou elevado de estresse. Dessa forma, as faixas apresentadas no gráfico devem ser compreendidas como agrupamentos descritivos das pontuações, não constituindo categorias diagnósticas ou classificações clínicas de gravidade.

O gráfico 2 apresenta a análise das facetas do WHOQOL-BREF, que evidenciou variações nos escores de qualidade de vida dos docentes investigados, considerando os aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais. Os valores apresentados no gráfico 1 foram expressos em uma escala de 0 a 100 pontos, permitindo identificar os aspectos mais favoráveis e aqueles que apresentaram maior comprometimento na percepção dos participantes.

Gráfico 2. Distribuição dos escores médios das facetas do WHOQOL-BREF. Pedreiras, Maranhao (n = 34).



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

No domínio físico, observou-se que a faceta energia e fadiga apresentou escore de 68,38 pontos, seguida pelas atividades da vida cotidiana e capacidade de trabalho, ambas com 66,18 pontos, e mobilidade, com 61,76 pontos. A faceta sono e repouso apresentou pontuação de 59,56 pontos, indicando menor percepção de satisfação nesse aspecto quando comparada às demais facetas positivas do domínio. Destaca-se que dor e desconforto (28,68 pontos) e dependência de medicação ou tratamentos (33,09 pontos) foram representadas no gráfico como facetas de conotação negativa. Dessa forma, esses valores devem ser interpretados considerando a direção original dos itens, não sendo diretamente comparáveis aos escores positivos sem a devida inversão.

Em relação ao domínio psicológico, a faceta pensar, aprender, memória e concentração apresentou o maior escore entre todas as facetas analisadas, correspondendo a 75,00 pontos. Também foram observados resultados favoráveis para imagem corporal e aparência

(71,32 pontos), autoestima (69,12 pontos) e sentimentos positivos (67,65 pontos). A espiritualidade, religião e crenças pessoais apresentou pontuação de 63,97 pontos. Por outro lado, a faceta sentimentos negativos registrou 37,50 pontos, devendo ser interpretada conforme sua orientação negativa. Esses resultados demonstram diferenças na percepção dos componentes psicológicos da qualidade de vida, com destaque para a concentração e a percepção da imagem corporal.

Quanto ao domínio das relações sociais, verificou-se que a faceta relações pessoais apresentou escore de 72,06 pontos, seguida pela atividade sexual, com 70,59 pontos, e pelo suporte e apoio pessoal, com 66,18 pontos. Esses resultados indicam percepções relativamente favoráveis dos docentes quanto aos relacionamentos interpessoais e à satisfação com suas relações pessoais, embora o apoio social tenha apresentado pontuação inferior às demais facetas desse domínio.

No domínio meio ambiente, os maiores escores foram identificados nas facetas novas informações e habilidades (69,12 pontos) e ambiente físico (68,38 pontos). As facetas segurança física e proteção e ambiente do lar apresentaram valores iguais, de 67,65 pontos, enquanto transporte registrou 66,91 pontos. Recursos financeiros e cuidados de saúde apresentaram pontuação de 64,71 pontos cada. A menor pontuação desse domínio foi observada na faceta recreação e lazer (59,56 pontos), sugerindo que as oportunidades de lazer constituem um dos aspectos menos favoravelmente avaliados pelos docentes.

Por fim, a autoavaliação geral da qualidade de vida apresentou escore de 72,43 pontos, indicando uma percepção global

relativamente favorável dos participantes em relação à própria qualidade de vida e satisfação com a saúde. Esse resultado, entretanto, não elimina a existência de aspectos específicos com menores pontuações, especialmente aqueles relacionados ao sono e repouso, às oportunidades de recreação e lazer e à mobilidade.

De maneira geral, os resultados demonstraram que os maiores escores foram observados nas facetas pensar, aprender, memória e concentração (75,00 pontos), autoavaliação da qualidade de vida (72,43 pontos) e relações pessoais (72,06 pontos). Entre as facetas de orientação positiva, as menores pontuações corresponderam a sono e repouso (59,56 pontos), recreação e lazer (59,56 pontos) e mobilidade (61,76 pontos).

Esses achados evidenciam que a qualidade de vida dos docentes apresenta características multidimensionais, com diferenças entre os aspectos avaliados. Embora tenham sido identificados escores relativamente favoráveis em determinadas facetas psicológicas e sociais, os resultados também apontam aspectos que merecem atenção no planejamento de estratégias institucionais de promoção da saúde e do bem-estar docente.

Na tabela 2 os escores dos quatro domínios do WHOQOL-BREF foram transformados para uma escala de 0 a 100, na qual maiores valores indicam melhor qualidade de vida percebida. O domínio relações sociais apresentou a maior média (69,61 pontos), seguido pelos domínios psicológico (68,26), meio ambiente (66,08) e físico (65,76). A autoavaliação geral, derivada das questões 1 e 2, foi apresentada separadamente e não representa um quinto domínio.

Tabela 2. Estatísticas descritivas dos domínios do WHOQOL-BREF. Pedreiras, Maranhao (n = 34).

Domínio	Média	DP	Mediana
Físico	65,76	9,80	67,86
Psicológico	68,26	11,42	66,67
Relações sociais	69,61	11,94	66,67
Meio ambiente	66,08	8,67	65,62
Autoavaliação geral (Q1 e Q2)	72,43	15,62	75,00

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A associação entre os escores da EPS-10 e os domínios do WHOQOL-BREF foi investigada pelo coeficiente de Spearman, considerando-se o pareamento individual dos 34 participantes, confirmado pela responsável pela pesquisa. Verificou-se correlação inversa entre estresse percebido e o domínio meio ambiente ($\rho = -0,491$; $p = 0,0032$), que permaneceu estatisticamente significativa após correção de Holm (p ajustado = 0,0160). Assim, maiores escores de estresse tenderam a coexistir com menores escores de qualidade de vida nesse domínio (Tabela 3).

Tabela 3. Correlação entre os escores da EPS-10 e a qualidade de vida pelo WHOQOL-BREF. Pedreiras, Maranhao (n = 34).

Domínio	ρ de Spearman	p	p ajustado
Físico	-0,291	0,0945	0,2835
Psicológico	0,067	0,7071	1,0000

Relações sociais	-0,115	0,5177	1,0000
Meio ambiente	-0,491	0,0032	0,0160
Autoavaliação geral (Q1 e Q2)	-0,352	0,0410	0,1641

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Na autoavaliação geral da qualidade de vida, identificou-se correlação negativa com o estresse (ρ = −0,352; p = 0,0410), porém essa associação não permaneceu significativa após o ajuste para múltiplas comparações (p ajustado = 0,1641). Nos domínios físico (ρ = −0,291; p = 0,0945), psicológico (ρ = 0,067; p = 0,7071) e relações sociais (ρ = −0,115; p = 0,5177), não foram observadas associações estatisticamente significativas. Portanto, os resultados sustentam uma associação específica entre o estresse percebido e o domínio meio ambiente, mas não uma relação estatisticamente demonstrada com todos os domínios avaliados.

Analisando os dados coletados, participaram do estudo 34 docentes, o equivalente a 64,2% dos 53 professores da instituição, com predominância do sexo feminino (61,8%). A idade média foi de 34,50 anos (DP = 7,11), e 27 docentes (79,4%) tinham menos de 40 anos, com maior concentração na faixa de 30 a 39 anos (47,1%). Quanto à titulação, 55,9% tinham pós-graduação como maior formação, 32,4% mestrado e 11,8% doutorado, o que indica um corpo docente jovem e com baixa proporção de doutores. Além disso, 52,9% eram casados, 47,1% tinham filhos e nenhum participante classificou a própria situação financeira como excelente: 55,9% a consideraram razoável, 41,2% satisfatória e 2,9% muito ruim. Esse perfil difere do descrito por Matias *et al.* (2026), que avaliaram 761 docentes de instituições públicas, com média de idade próxima de 49 anos, 89% com

doutorado e todos em regime de 40 horas com dedicação exclusiva. Essa diferença indica contextos de trabalho distintos e, por isso, as comparações a seguir devem ser feitas com cautela, já que as instituições, os instrumentos e o tamanho das amostras não são equivalentes.

Em contrapartida, o perfil se aproxima do observado em docentes de instituição privada. Conforme Rocha (2024), que avaliou 119 docentes de três unidades de uma instituição de ensino superior privada, também com o WHOQOL-BREF e a EPS-10, houve predominância do sexo feminino (55,5%), 47,9% possuíam mestrado e 64,7% tinham filhos. Na presente pesquisa, a predominância feminina foi semelhante (61,8%), mas a proporção de mestres foi menor (32,4%), assim como a de docentes com filhos (47,1%). Ressalta-se que o uso dos mesmos instrumentos torna essa comparação mais adequada do que a feita com docentes de instituições públicas, embora a diferença no tamanho das amostras (119 e 34 docentes) e nas análises (regressão logística naquele estudo e correlação de Spearman neste) exija cautela na interpretação.

Quanto ao vínculo profissional, 91,2% dos docentes relataram ter outros vínculos empregatícios, dado que chama atenção por indicar acúmulo de responsabilidades. Conforme Pinho *et al.* (2023), longas jornadas, múltiplos empregos e precarização dos vínculos são características do trabalho docente com impacto negativo na saúde. De forma semelhante, a revisão de Fernandes, Marinho e Schmidt (2022) identificou a intensificação da jornada, a flexibilização das relações trabalhistas e a sobrecarga entre os principais desafios da profissão docente que afetam a saúde mental. Silva *et al.* (2025), por sua vez, observaram que remuneração mais alta e cargo com vínculo formal estavam associados a melhores escores de qualidade

de vida. Embora o presente estudo não tenha correlacionado a carga horária com os escores, a frequência de múltiplos vínculos sugere uma rotina de deslocamentos e acúmulo de atividades que pode contribuir para o estresse percebido.

Em relação às condições de saúde, 20,6% dos docentes relataram diagnósticos anteriores à docência e 20,6% condições surgidas após o seu início, com destaque para ansiedade, alterações tireoidianas e alterações musculoesqueléticas. Além disso, 29,4% faziam uso de medicação, 38,2% relataram automedicação, principalmente com analgésicos e anti-inflamatórios, 23,5% realizavam tratamento psicológico e 82,4% praticavam atividade física. Matias *et al.* (2026) encontraram maior número de diagnósticos médicos e maior uso de medicamentos para dormir entre as mulheres, e Lima, Vecchi e Paloski (2024) apontam elevados índices de adoecimento mental na maioria dos estudos revisados, o que ajuda a contextualizar a proporção de docentes em tratamento psicológico e em uso de medicação. Ressalta-se que a frequência e a intensidade da atividade física não foram avaliadas, de modo que não é possível relacioná-la aos escores obtidos, e que os dados autorreferidos não permitem estabelecer relação causal entre essas condições e a atividade docente.

No que se refere ao estresse, a EPS-10 apresentou média de 24,50 pontos (DP = 4,97), acima do ponto médio teórico da escala (20 pontos), e 76,5% dos docentes pontuaram entre 20 e 29. É importante ressaltar que a EPS-10 não possui pontos de corte clínicos universais, de modo que esse resultado indica uma percepção de estresse relevante, mas não permite classificar os docentes em níveis de gravidade. Esse achado é coerente com a revisão de Pinho *et al.* (2023), que, ao analisar 36 estudos, concluíram

que o estresse ocupacional é uma realidade nas universidades de diferentes países. Conforme Lima, Vecchi e Paloski (2024), cuja revisão sistemática incluiu 10 artigos, os indicadores de sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade se encontram elevados entre docentes universitários. Em instituição privada, Rocha (2024) também identificou elevados índices de estresse entre os docentes avaliados. Também converge com Matias *et al*. (2026), segundo os quais 51,2% dos homens e 71,0% das mulheres estavam na zona de risco para sintomas de estresse, embora, por utilizarem o COPSOQ II, os valores não sejam diretamente comparáveis aos obtidos com a EPS-10.

Em relação à qualidade de vida, o domínio físico apresentou a menor média entre os domínios avaliados (65,76 pontos), destacando-se a faceta sono e repouso, com pontuação de 59,56. Esse resultado evidencia a necessidade de atenção aos aspectos físicos da qualidade de vida dos docentes, especialmente aqueles relacionados ao descanso e à recuperação. Matias *et al.* (2026) também identificaram comprometimentos no domínio físico da qualidade de vida entre professores universitários, enquanto Fernandes, Marinho e Schmidt (2022) destacaram que as condições de trabalho docente podem estar relacionadas tanto ao adoecimento psicológico quanto às manifestações físicas. Na presente pesquisa, 23,5% dos participantes relataram lesões atribuídas à atividade docente, principalmente envolvendo coluna vertebral, ombro e punho. Entretanto, considerando o delineamento transversal e a natureza autorreferida das informações, não é possível estabelecer uma relação causal entre as atividades profissionais e os problemas musculoesqueléticos relatados.

No domínio psicológico (68,26), destacou-se a faceta pensar, aprender, memória e concentração (75,00), enquanto sentimentos negativos apresentaram 37,50 pontos, que devem ser interpretados no sentido inverso. Esse resultado se aproxima do que Lima, Vecchi e Paloski (2024) descrevem sobre a presença de sintomas emocionais em docentes universitários, ainda que os instrumentos utilizados nos estudos não sejam equivalentes. Já o domínio relações sociais obteve a maior média (69,61), com relações pessoais em 72,06 pontos, e o suporte e apoio pessoal foi a faceta menos favorável desse domínio (66,18). Matias *et al.* (2026) observaram que as relações sociais e o meio ambiente não diferiram entre homens e mulheres, o que sugere percepções semelhantes quanto ao suporte social. A autoavaliação geral da qualidade de vida (72,43) foi favorável, em concordância com Matias *et al*. (2026), em que a qualidade de vida geral foi classificada como boa nos dois grupos.

O principal achado desta pesquisa foi a identificação de correlação negativa, de magnitude moderada, entre o estresse percebido e o domínio meio ambiente do WHOQOL-BREF ($\rho = -0,491$; $p = 0,0032$), associação que permaneceu estatisticamente significativa após o ajuste de Holm (p ajustado = 0,0160). Esse resultado demonstra que maiores escores de estresse percebido estiveram associados a menores pontuações de qualidade de vida nesse domínio, isto é, os docentes com maiores pontuações de estresse tenderam a apresentar menores escores nele. É importante explicar que o domínio meio ambiente avalia recursos financeiros, segurança, transporte, lazer, acesso aos serviços de saúde e condições ambientais, não representando exclusivamente o ambiente de trabalho. Considerando esses aspectos, os achados sugerem que a percepção dessas condições pode apresentar relação importante

com o estresse vivenciado pelos docentes, e a faceta recreação e lazer apresentou uma das menores pontuações (59,56).

Nesse contexto, Silva *et al.* (2025), que utilizaram o WHOQOL-BREF em 284 docentes, identificaram que a qualidade de vida foi influenciada por remuneração mais alta, recursos materiais suficientes, iluminação adequada, temperatura confortável, menores níveis de ruído e turmas menores, e destacaram que o ambiente de trabalho e a vida pessoal do corpo docente são interdependentes. Fernandes, Marinho e Schmidt (2022) apontam a desvalorização social e financeira e a baixa autonomia entre os fatores psicossociais de risco à saúde mental, e Pinho *et al.* (2023) indicam a precarização e as condições de trabalho como preditores de adoecimento. Em instituição privada, Rocha (2024) também observou avaliação insatisfatória da qualidade de vida, principalmente no domínio meio ambiente, junto a elevados índices de estresse, o que converge com o achado deste estudo. Entretanto, ressalta-se que a associação identificada não permite estabelecer relação de causa e efeito.

Em contrapartida, a correlação com a autoavaliação geral ($\rho = -0,352$) deixou de ser significativa após o ajuste de Holm (p ajustado = 0,1641), e não houve associação significativa com os domínios físico ($\rho = -0,291$; $p = 0,0945$), psicológico ($\rho = 0,067$; $p = 0,7071$) e relações sociais ($\rho = -0,115$; $p = 0,5177$). Embora a literatura destaque a relação entre o estresse ocupacional e o comprometimento da saúde mental de professores universitários, a ausência de associação com o domínio psicológico difere das evidências discutidas por Lima, Vecchi e Paloski (2024). Entretanto, o WHOQOL-BREF avalia a qualidade de vida e a EPS-10 investiga a percepção de estresse, construtos distintos, e o tamanho reduzido da amostra pode limitar a identificação de associações significativas. Portanto, os resultados

sustentam uma relação específica entre estresse e meio ambiente, e não com todos os domínios, e a ausência de correlação não permite descartar relações em outras populações docentes.

Como limitações, destacam-se o delineamento transversal, que não permite estabelecer relações de causa e efeito, o tamanho reduzido da amostra, proveniente de uma única instituição de ensino superior, e a utilização de informações autorreferidas, sujeitas a possíveis vieses de resposta. Essas características limitam a generalização dos resultados para outros contextos institucionais. Também não foram realizadas análises estratificadas por sexo nem correlações com a carga horária, o que impede avaliar a influência dessas variáveis sobre os escores.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu avaliar a qualidade de vida e o estresse percebido de docentes de uma Instituição de Ensino Superior localizada em Pedreiras, Maranhão. Os resultados evidenciaram média de 24,50 pontos na Escala de Percepção de Estresse (EPS-10), enquanto a avaliação da qualidade de vida demonstrou maiores escores no domínio relações sociais e menores pontuações no domínio físico.

Identificou-se correlação negativa de magnitude moderada entre o estresse percebido e o domínio meio ambiente do WHOQOL-BREF ($\rho = -0,491$; p ajustado = 0,0160), indicando que maiores níveis de estresse percebido estiveram associados a menores escores de qualidade de vida nesse domínio. Não foram identificadas associações estatisticamente significativas com os demais domínios após o ajuste para múltiplas comparações.

Os achados evidenciam a relevância da avaliação multidimensional da saúde dos docentes e apontam para a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção da qualidade de vida e ao bem-estar desses profissionais. Entretanto, o delineamento transversal, a amostragem por conveniência e a realização da pesquisa em uma única instituição limitam a generalização dos resultados e impossibilitam estabelecer relações causais. Recomenda-se a realização de estudos multicêntricos e longitudinais que investiguem a influência das características ocupacionais sobre o estresse percebido e a qualidade de vida docente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Thais Elvira Nogueira; FERREIRA, Rosa Elita de Andrade; BEZERRA, Luciana Ângelo; PEREIRA, Taciane Machado de Melo. Análise da prevalência de distúrbios musculoesqueléticos e estresse ocupacional durante as atividades de docência em uma instituição de ensino superior do interior do estado de Pernambuco. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho,** v. 18, n. 3, p. 274-279, 2020. DOI: https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-542.

BENZONI, Paulo Eduardo. Um olhar sobre o estresse ocupacional pela lente do construtivismo. **Psique,** v. 21, n. 2, p. 37–51, 2025. DOI: https://doi.org/10.26619/2183-4806.XXI.2.3.

CARDOSO JÚNIOR, Welton; CARDOSO, Berta Leni Costa; NUNES, Claudio Pinto. **Qualidade de vida: educação, saúde, trabalho e sociedade.** Ilhéus: Editus; Vitória da Conquista: Edições UESB, 2025. 104 p.

COHEN, Sheldon; KAMARCK, Tom; MERMELSTEIN, Robin. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior,**

v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983.

FERNANDES, Ana Paula de Araujo; MARINHO, Paulo Roberto Ribeiro; SCHMIDT, Maria Luiza Gava. Saúde mental dos professores de ensino superior: uma revisão da literatura. **Revista Cocar,** v. 16, n. 34, 2022. Disponível em: https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/4998. Acesso em: 5 nov. 2026.

FLECK, Marcelo PA et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública,** v. 34, n. 2, p. 178–183, 2000. DOI: https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012.

KARASEK, Robert A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. **Administrative Science Quarterly,** v. 24, n. 2, p. 285-308, 1979.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer, 1984.

LIMA, Fabio Gotz de; VECCHI, Lívia Maria; PALOSKI, Luís Henrique. Saúde mental de docentes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Linhas Críticas,** v. 30, e50850, 2024. DOI: https://doi.org/10.26512/lc30202450850.

MAGALONG, R. V.; TORREON, R. T. Organizational support, workload, and work engagement as predictors of psychological well-being among teachers. **International Journal of Environmental Research and Public Health,** 2021. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10834696/. Acesso em: 9 nov. 2025.

MATIAS, Andreza dos Ramos et al. Mais riscos psicossociais e menos qualidade de vida: o trabalho feminino na docência do ensino superior. **Trabalho, Educação e Saúde,** v. 24, 2026. DOI: https://doi.org/10.1590/1981-7746-ojs3711.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva,** Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

PINHO, Paloma de Sousa; FREITAS, Aline Macedo Carvalho; PATRÃO, Ana Luísa; AQUINO, Estela M. L. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. **Saúde e Sociedade,** v. 32, n. 4, e210604pt, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210604pt.

REIS, Rodrigo Siqueira; HINO, Adriano Akira Ferreira; AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology,** v. 15, n. 1, p. 107–114, 2010. DOI: https://doi.org/10.1177/1359105309346343.

RIBEIRO, Breno Luiz; SILVA, Laiza Isabela da; CAMPOS, Rodrigo Onofre; PINTO, Sofia de Souza. **O estresse ocupacional e seu impacto no ambiente organizacional.** 2024. 23 p. Artigo de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Gestão Empresarial) – Faculdade de Tecnologia Professor Waldomiro May, Centro Paula Souza, Cruzeiro, SP, 2024.

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

Gerais, Belo Horizonte, 2024. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/items/b02677bf-8b0e-4337-9d7f-b47e80295b84. Acesso em: 5 nov. 2026.

SELYE, Hans. A syndrome produced by diverse nocuous agents. **Nature,** v. 138, p. 32, 1936

SIEGRIST, Johannes. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. **Journal of Occupational Health Psychology,** v. 1, n. 1, p. 27-41, 1996.

SILVA, Flavio Henrique Rodrigues da et al. Occupational factors on QOL of university teachers. **International Journal of Environmental Research and Public Health,** v. 22, n. 10, e1546, 2025. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph22101546.

SOARES, Acaz Petrus; OLIVEIRA, Aislane dos Santos; SILVA, F. D. P. da; ALVES, J. N.; MENEZES, J. G. de A.; ALVES, Brena Barros Ferreira. Fatores ocupacionais associados à dor musculoesquelética em professores: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE),** 2026. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/25958.

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

---

[1] Discente do Curso Superior de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Educação São Francisco Campus Pedreiras. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Discente do Curso Superior de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Educação São Francisco Campus Pedreiras. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Fisioterapeuta, Mestra em Biotecnologia em Saúde Humana e Animal pela UECE e Professora de Fisioterapia da Faculdade de Educação São Francisco (FAESF). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail