

QUALIDADE DE VIDA DE DOCENTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19



<https://doi.org/10.22533/at.ed.767142518032>

Data de aceite: 17/03/2025

Maria Antonia Ramos Costa

Universidade Estadual do Paraná,
Departamento de Enfermagem
Paranavaí – Paraná
<https://orcid.org/0000-0001-6906-5396>

Larissa Figueira

Universidade Estadual do Paraná,
Departamento de Enfermagem
Paranavaí – Paraná
<https://orcid.org/0009-0004-0089-9164>

Geosmar Martins de Oliveira

Universidade Estadual do Paraná,
Departamento de Enfermagem
Paranavaí – Paraná
<https://orcid.org/0000-0002-9191-0725>

Hellen Emília Peruzzo Aveiro

Universidade Estadual do Paraná,
Departamento de Enfermagem
Paranavaí – Paraná
<https://orcid.org/0000-0002-0786-0447>

Edilaine Maran

Universidade Estadual do Paraná,
Departamento de Enfermagem
Paranavaí – Paraná
<https://orcid.org/0000-0001-6085-2692>

Andreia Queiroz da Silva

Universidade Estadual do Paraná,
Departamento de Enfermagem
Paranavaí – Paraná
<https://orcid.org/0000-0002-9714-9113>

Eliane Rodrigues

Universidade Estadual do Paraná,
Departamento de Enfermagem
Paranavaí – Paraná
<https://orcid.org/0009-0009-0134-8678>

Suellen Castiglioni Tasca

Universidade Estadual de Maringá,
Programa de Pós-Graduação em
Enfermeagem
Maringá – Paraná
<https://orcid.org/0009-0000-9726-1183>

Ana Carolina Simões Pereira

Universidade Estadual do Paraná,
Departamento de Enfermagem
Paranavaí – Paraná
<https://orcid.org/0000-0001-6075-665X>

Vinícius Luís da Silva

Universidade de São Paulo, Departamento
de Enfermagem Médico-Cirúrgica (ENC)
São Paulo – São Paulo
<https://orcid.org/0000-0001-6228-8124>

RESUMO: Introdução: O ambiente de trabalho influencia diretamente a qualidade de vida e a saúde dos docentes universitários, sendo essencial considerar os impactos das condições laborais. A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) envolve práticas organizacionais que beneficiam tanto os trabalhadores quanto a produtividade institucional. No contexto da pandemia, docentes enfrentaram desafios significativos, incluindo a necessidade de adaptação tecnológica, novas demandas educacionais e impactos psicossociais. **Objetivo:** caracterizar o perfil autorreferido de Qualidade de Vida entre docentes Universitários durante a pandemia de Covid-19. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal e de abordagem quantitativa, realizada no período de maio a julho de 2022. A pesquisa foi realizada com docentes de uma universidade do estado do Paraná por meio de um formulário enviado via plataforma Google Forms®, adaptado do instrumento “Versão brasileira do questionário de qualidade de vida - SF-36”. O instrumento também contou com dados sociodemográficos e econômicos. Utilizou-se estatística descritiva para análise de dados. **Resultados:** Participaram 278 docentes. A análise da qualidade de vida indicou uma capacidade funcional com score de 67,1 pontos, limitações físicas em 71, dor em 50, estado geral de saúde em 32, vitalidade em 50, aspectos sociais em 55, limitações emocionais em 63 e saúde mental de 63. **Conclusão:** Os docentes enfrentam desafios significativos em relação à sua saúde e bem-estar, especialmente durante a pandemia. A qualidade de vida dos docentes apresenta-se fragilizada nas dimensões físicas, emocionais e sociais. **PALAVRAS-CHAVE:** Saúde do Docente. Ensino Superior. Qualidade de Vida, Covid-19.

QUALITY OF LIFE OF TEACHERS AT A PUBLIC UNIVERSITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: Introduction: The work environment directly influences the quality of life and health of university professors, and it is essential to consider the impacts of working conditions. Quality of Work Life (QWL) involves organizational practices that benefit both workers and institutional productivity. In the context of the pandemic, professors faced significant challenges, including the need for technological adaptation, new educational demands, and psychosocial impacts. **Objective:** to characterize the self-reported profile of Quality of Life among university professors during the Covid-19 pandemic. **Methodology:** This is a descriptive, cross-sectional, and quantitative research, carried out from May to July 2022. The research was conducted with professors from a university in the state of Paraná through a form sent via the Google Forms® platform, adapted from the instrument “Brazilian version of the quality-of-life questionnaire - SF-36”. The instrument also included sociodemographic and economic data. Descriptive statistics were used for data analysis. **Results:** 278 teachers participated. The quality-of-life analysis indicated a functional capacity score of 67.1 points, physical limitations in 71, pain in 50, general health status in 32, vitality in 50, social aspects in 55, emotional limitations in 63 and mental health in 63. **Conclusion:** Teachers face significant challenges regarding their health and well-being, especially during the pandemic. Teachers’ quality of life is weakened in the physical, emotional and social dimensions. **KEYWORDS:** Teacher Health. Higher Education. Quality of Life, Covid-19.

INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho e as condições atreladas aos aspectos laborais influenciam diretamente na percepção da qualidade de vida e de saúde de todas as pessoas, inclusive do professor universitário (Cancian *et al.*, 2023).

O termo Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) surgiu na década de 1970, por meio de Louis Davis. Ele percebia a Qualidade de Vida (QV) e a saúde dos colaboradores como maneiras de bem-estar geral dentro das organizações no desempenho de suas tarefas (Guths; Fossatti, 2023).

O QVT consiste em um conjunto de ações e práticas organizacionais que tem como objetivo implantar e desenvolver processos em nível gerencial, estrutural e tecnológico, que resultam em benefícios tanto para os trabalhadores, como para a organização, pelos resultados alcançados, incluindo aumento da qualidade dos serviços prestados e da produtividade (Borges *et al.*, 2023).

No setor da educação, o processo de reestruturação produtiva tem gerado novas demandas, que implicam em transformações na organização social do trabalho docente. A exigência de níveis cada vez mais elevados de escolarização desses profissionais para conseguirem se inserir no mercado de trabalho geralmente é desproporcional à qualidade das condições de trabalho vivenciadas. Em concorrência com o atendimento às novas demandas da organização mercadológica dos sistemas de produção, encontra-se o alto padrão de exigência de competências e habilidades diversificadas entre os profissionais docentes (Lopes- Pereira *et al.*, 2023).

O contexto da pandemia, além de ser uma circunstância francamente assustadora para a sobrevivência da humanidade, impôs, por sua força, uma condição de distanciamento social amplo, e, abruptamente, determinou mudanças sobre o trabalho do docente do ensino superior. Em função dessas mudanças, docentes, discentes, famílias e o corpo técnico-administrativo das instituições de ensino tiveram que praticar o poder da resiliência e da inteligência emocional para vencer esse período da melhor forma possível (Caffagni, 2023).

Em pouco espaço de tempo professores e alunos precisaram adequar ambientes de trabalho e estudo, aprender a utilizar novas tecnologias, dividir o tempo entre as demandas acadêmicas e familiares, superar as dificuldades de acesso tecnológico e de domínio das tecnologias, além de conviver com o medo de serem infectados pelo coronavírus. Desse modo, os docentes e discentes tiveram as suas rotinas alteradas, necessitando adaptar-se a um novo modelo de ensino-aprendizagem, concomitantemente aos ajustes familiares, sociais e de trabalho (Santana *et al.*, 2022).

Com vistas a qualidade de vida e de saúde de profissionais da rede de ensino, se torna necessário um olhar mais atento às realidades encontradas nas universidades e vivenciadas pelos docentes, sobre os impactos do ambiente e condições de trabalho durante a pandemia na saúde física e mental e, por consequência, em sua qualidade de vida. Delavald e Dieh (2021) apontam sobre a importância da compreensão dos fatores psicossociais de risco no trabalho as interações entre: trabalho, o meio ambiente, a satisfação no trabalho e as condições de organização e tudo o que pode influir na saúde e qualidade de vida do trabalhador.

A partir do exposto, este estudo tem como objetivo caracterizar o perfil autorreferido de Qualidade de Vida entre docentes Universitários durante a pandemia de Covid-19.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal de abordagem quantitativa realizada com docentes universitários entre julho de 2022 e março de 2023. Os participantes da pesquisa foram os docentes que atuam no quadro efetivo dos sete diferentes campi de uma universidade do Estado do Paraná, que atualmente conta com 936 docentes de graduação e pós-graduação. A universidade conta com mais de 8.935 estudantes, atingindo 150 municípios que, juntos, formam uma população média de 4,5 milhões de pessoas.

A seleção dos participantes se deu por amostragem, cálculo amostral para 1000 docentes, 95% de nível de confiança e 5% de margem de erro. Participaram da pesquisa 278 docentes, que estavam em exercício das suas funções no período da pandemia.

Considerando o distanciamento geográfico entre os diferentes campi, inicialmente o instrumento de coleta de dados foi disponibilizado por meio de um questionário criado no *Google Forms*® que foi enviado via *WhatsApp* e *e-mail* institucional, aos Diretores de Centro de área e Coordenadores dos cursos e responsáveis pelos recursos humanos de cada campus, para que os mesmos encaminhassem aos docentes, também foi divulgado no site da universidade. Porém, devido à baixa adesão, a coleta também passou a ser realizada *in loco*. O formulário também contou com questões relacionadas aos dados sócios demográficos e de caracterização dos docentes.

Para avaliar a qualidade de vida dos participantes, os pesquisadores utilizaram uma adaptação do instrumento, “Versão brasileira do questionário de qualidade de vida - Short-Form Health Survey (SF-36)”, instrumento de qualidade de vida (QV) multidimensional desenvolvido em 1992 por Ware e Sherbourne e validado no Brasil por Ciconelli *et al* (1999).

O instrumento SF-36 é constituído 11 dimensões e por 36 perguntas/itens, as quais: uma que mede a transição do estado de saúde no período de um ano e as demais que são agrupadas em oito domínios representados por capacidade funcional (dez itens), aspectos físicos (quatro itens), dor (dois itens), estado geral da saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), aspectos emocionais (três itens), saúde mental (cinco itens) e uma questão comparativa sobre a percepção atual da saúde há um ano. O indivíduo recebe um escore em cada domínio, que varia de 0 a 100, sendo 0 o pior escore e 100 o melhor. As pontuações mais altas indicam melhores condições e estado de saúde. (Gomes; Gomes, 2020).

Os docentes tiveram acesso às questões após confirmar o aceite em participar da pesquisa e ao Termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) que compõem a primeira página do questionário juntamente com um esclarecimento sobre a pesquisa e seu objetivo.

As respostas foram armazenadas em planilha e os dados foram processados no programa *Microsoft Excel®* (2013). A análise ocorreu por meio de frequência simples e percentual. Os escores do SF-36 foram calculados seguindo a metodologia padrão do questionário, que envolve duas etapas distintas. Na primeira etapa, os dados são ponderados segundo as especificações do questionário. Na segunda etapa, foi realizado o cálculo da escala bruta (*Raw Scale*), assim chamada porque o valor resultante não possui nenhuma unidade de medida associada.

O projeto de pesquisa atendeu às resoluções do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, tendo o projeto de pesquisa sido aprovado pela Universidade Estadual do Paraná, sob o número do parecer 5.143.507/21 e CAAE - 53832321.6.0000.9247.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos docentes participantes foram do sexo feminino (69%), com média de idade de 55,7 anos. Dentre eles, 16% dos entrevistados afirmaram morar sozinhos. Quanto ao estado civil, 56,12% são casados, 23% são solteiros, 11,5% estão em união estável, 8,27% são divorciados e 1,08% são viúvos.

Segundo o tempo de profissão, 28% têm entre 2 e 5 anos de experiência, 39% têm entre 6 e 15 anos, 22% têm entre 16 e 25 anos, e 11% têm entre 26 e 35 anos de experiência. Além disso, 22% dos entrevistados afirmaram exercer outra atividade profissional. Cerca de 37% têm uma renda familiar de 4 a 7 salários mínimos, 42% têm uma renda de 8 a 11 salários mínimos e 21% têm uma renda igual ou superior a 12 salários mínimos.

Dos entrevistados, 62,2% afirmaram possuir plano de saúde. O acesso a um plano de saúde pode influenciar a capacidade de obter cuidados médicos e serviços de saúde adequados. É essencial garantir que todos os indivíduos tenham acesso a cuidados de saúde de qualidade, independentemente da posse de um plano de saúde. Isso pode envolver medidas como a expansão do acesso a serviços públicos de saúde e a implementação de políticas que garantam uma cobertura adequada para todos. (Freitas e Rodrigues, 2015)

Os resultados da avaliação da qualidade de vida foram apresentados na Tabela 1, fornecendo as médias de cada domínio do SF-36, juntamente com os valores de média e desvio-padrão para cada domínio. O SF-36 é um instrumento que avalia diferentes aspectos da qualidade de vida em áreas específicas. Cada domínio engloba um conjunto de itens que exploram uma dimensão específica da saúde e do bem-estar. Os escores obtidos em cada domínio representam a função e a percepção dos indivíduos nessas áreas, variando de zero a 100, em que zero corresponde ao pior estado geral de saúde e 100 ao melhor estado de saúde. Essa abordagem abrangente permite uma análise mais detalhada dos aspectos que impactam a qualidade de vida dos participantes.

Variável	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Mediana	Máximo
Capacidade funcional	67,19	19,08	15	75	85
Limitação por aspectos físicos	71,00	32,03	0	75	100
Dor	50,00	12,62	20	50	72
Estado geral de saúde	32,00	8,09	15	32	50
Vitalidade	50,00	21,51	15	50	100
Aspectos sociais	55,00	21,39	25	50	100
Limitação por aspectos emocionais	63,00	37,19	0	66	100
Saúde mental	63,00	17,78	32	64	96

Tabela 1. Valores dos domínios avaliados pelo SF-36 nos docentes de uma universidade do Paraná (n=278), Paranavaí, Paraná, Brasil, 2023.

Fonte: Autores, 2023.

No domínio da Capacidade Funcional, a média obtida foi de 67,19 com um desvio-padrão de 19,08. A pontuação mínima registrada foi de 15, isso indica que, em média, os participantes apresentam uma capacidade funcional moderada, com uma variação considerável nos níveis individuais. A capacidade funcional está intimamente ligada à aptidão física, que se refere à habilidade de um indivíduo em executar as atividades diárias, simples ou complexas, necessárias para uma vida de independência e autonomia na sociedade (Goldstein, 2020). No ambiente laboral é influenciada por fatores de risco, como dupla jornada de trabalho, baixa remuneração, desvalorização, sofrimento físico e psíquico (Soares; Borges; Santos, 2020). Vale destacar, que a avaliação deste domínio, realizada pelo SF-36 não se deteve à distinção específica das atividades, tratando apenas de avaliar, de maneira genérica, a influência que a capacidade funcional e a vitalidade exerciam sobre a qualidade de vida do docente.

O domínio “vitalidade” obteve média de 50, os valores mínimo, mediana e máximo foram de 15, 50 e 100 o que leva à interpretação de que o grupo analisado possuía regular capacidade funcional e vitalidade ruim.

A literatura afirma que diferentes sintomas que afetam a capacidade funcional do docente são decorrentes da interpretação que este dá à exigência do cotidiano acadêmico, ao estilo de trabalho adotado e ao significado que atribui aos agentes estressores. Geralmente, as rotinas de trabalho são marcadas pela sobrecarga e pelo esforço emocional que culminam em consequências físicas e psíquicas na saúde dos trabalhadores, e estes por vezes podem ser potencializados no período da pandemia (Machado *et al.*, 2020; Santana *et al.*, 2022).

Uma revisão que analisou o nível de estresse e qualidade de vida em docentes universitários identificou que os fatores estressores vivenciados por eles estavam relacionados com a falta de reconhecimento, alta carga de trabalho, pressão por publicações e os percalços das relações interpessoais no contexto de trabalho. Tais aspectos tem

influência negativa na saúde física e psicológica destes docentes, além de também afetar a vida pessoal, comprometendo o bem-estar e satisfação profissional (Mendes, *et al.*, 2024).

Em relação à Limitação por Aspectos Físicos, a média foi de 71, com um desvio-padrão de 32,03. Os valores mínimo, mediana e máximo foram de 0, 75 e 100, respectivamente. Esses dados indicam que os participantes relataram uma média moderada de limitação em termos de aspectos físicos, mas com uma ampla variação nas respostas individuais.

A saúde física dos professores desempenha um papel crucial na prática docente, e pode ser prejudicada pela aparição de alta tensão muscular e fibromialgia, cefaleia, algia muscular, e disfunções no sistema nervoso central, cardiovascular e/ou gastrointestinal, características à atividade laboral docente (citação). Na perspectiva preventiva, cumpre aos calendários institucionais e agendas públicas proporcionar agenda de valorização e profissionalização docente, com vistas às mudanças saudáveis nos hábitos de vida, prática de exercício físico, reorganização de trabalho, além de acompanhamento do estado de saúde física e mental dos colaboradores (Ritijes; Tátucio; Procópio, 2024)

A qualidade do exercício docente depende, portanto, da boa saúde física dos professores, pois isso afeta diretamente seu nível de qualidade de vida. É fundamental serem implementadas medidas para promover a saúde e o bem-estar desses profissionais, a fim de garantir um ambiente de trabalho saudável e a eficácia da educação. (Rocha e Fernandes, 2008).

No domínio Dor, a média registrada foi de 50, com um desvio-padrão de 12,62. Os valores mínimo, mediana e máximo foram de 20, 50 e 72, respectivamente. Esses resultados apontam para uma média ruim de dor relatada pelos participantes, mas novamente com uma variação significativa nos níveis individuais. É relevante ressaltar que a prática docente ao longo do tempo pode estar relacionada ao surgimento de várias doenças musculoesqueléticas e psicológicas, algumas das quais podem estar associadas a dores intensas. Essa condição pode facilitar a ocorrência de absenteísmo, ou seja, ausências no trabalho devido a problemas de saúde (Silva; Carvalho, 2021).

Em relação ao Estado Geral de Saúde, a média foi de 32, com um desvio-padrão de 8,09, assim como o domínio “vitalidade” obteve média de 50, os valores mínimo, mediana e máximo foram de 15, 50 e 100 o que leva à interpretação de que o grupo analisado vitalidade ruim. Os valores mínimo, mediana e máximo foram de 15, 32 e 50, respectivamente. Esses dados indicam que, em média, os participantes avaliaram seu estado geral de saúde como relativamente baixo, com uma variação relativamente estreita nas respostas individuais. A saúde dos trabalhadores é influenciada pela relação complexa e dinâmica entre o trabalhador e sua atividade profissional. No contexto específico dos professores, observa-se um estado geral de saúde classificado como médio entre os participantes da pesquisa. Corroborando aos achados desta investigação, estudo que teve como objetivo verificar a associação do Burnout com Workaholism e qualidade de vida entre docentes da pós-graduação, constatou-se qualidade de vida geral em 17,7%, o que pode aumentar o risco de exaustão emocional, despersonalização e baixa eficácia profissional (Tuason, *et al.*, 2021). Essa constatação reflete as particularidades da profissão docente, destacando

a importância de implementar ações que promovam melhorias nesse cenário. (Rocha e Fernandes, 2008)

De acordo com Ana Cássia Mendes *et al.* (2017) o trabalho dos docentes pode ter repercussões significativas na qualidade de vida, chegando a causar problemas de saúde física e mental que podem levar ao afastamento temporário ou permanente da profissão. Diante desses dos resultados supracitados, fica evidente a importância de estratégias de promoção da saúde que abordem esses desafios e melhorem a qualidade de vida dos participantes. Dentre estratégias positivas, destaca-se a espiritualidade e a religiosidade que estão associadas ao enfrentamento, à melhor saúde e ao bem-estar psicológico (Tuason, *et al*, 2021).

Em relação aos Aspectos Sociais, a média foi de 55, com um desvio-padrão de 21,39. Os valores mínimo, mediana e máximo foram de 25, 50 e 100, respectivamente. Esses resultados indicam uma média moderada de aspectos sociais relatados pelos participantes, com uma variação considerável nas respostas individuais. É importante destacar que a avaliação do domínio Aspectos Sociais deve ser realizada com ponderação, levando em conta as recomendações sanitárias que eram o isolamento e o distanciamento social, fator que pode ter exercido influência no resultado deste domínio que avalia a interação social entre os sujeitos. Contudo, mesmo diante desse cenário de isolamento, os valores de médias identificados no fator Aspectos Sociais não podem ser considerados satisfatórios.

Durante o estudo de Keener *et al.* (2021), foram observados relatos de aumento da carga de trabalho decorrente da pandemia, o que resultou em exaustão laboral. Os participantes também enfrentaram dificuldades em separar as tarefas relacionadas ao trabalho das atribuições domésticas, além de lidarem com mudanças significativas na rotina e a necessidade de se adaptar a elas. O isolamento social imposto pela pandemia também trouxe dificuldades na obtenção de suporte social, fundamental para o bem-estar dos indivíduos. Nesse contexto, a resiliência mostrou-se um importante fator de proteção, permitindo que os participantes enfrentassem os desafios e adversidades com maior capacidade de superação.

No período da pandemia, os desafios emocionais e de saúde mental enfrentados pelos docentes foram intensificados pelo trabalho remoto. É crucial serem implementadas medidas de apoio, como o fornecimento de suporte social, orientação adequada, promoção da saúde mental e equilíbrio entre as demandas profissionais e pessoais. A estabilidade emocional e o bem-estar dos docentes são fundamentais para garantir um ambiente de trabalho saudável e promover a qualidade do ensino (Freitas, *et al*, 2021).

Em um estudo realizado no Chile por Lizana *et al.* (2021), foi avaliada a qualidade de vida de 63 professores escolares antes e durante a implementação das medidas de restrição da pandemia. Para isso, também se utilizou o questionário SF-36. Os resultados indicaram que, no período anterior à pandemia, os escores de qualidade de vida dos professores eram mais elevados em comparação ao período durante a pandemia. Além disso, durante a pandemia, as dimensões com menores escores no SF-36 foram os aspectos sociais (35,2) e a saúde mental (36,8). Esses resultados evidenciam os impactos negativos da

pandemia na qualidade de vida dos professores, especialmente nas áreas relacionadas ao funcionamento social e à saúde mental.

No sentido da espiritualidade como estratégia alternativa para o melhor estado de saúde, é fundamental o desenvolvimento de outras intervenções e políticas voltadas para o bem-estar físico e mental, além de fornecer um suporte adequado para lidar com as limitações e os aspectos emocionais. Assim, os pesquisadores autores reforçam que a espiritualidade, a religiosidade e a eufemia/oração configuraram-se como tríade biopsicossocial capaz de atribuir sentido, alicerce e bálsamo à vida humana, e isso favorece o enfrentamento de diferentes adversidades (Camilo, Matsuda, Maran, 2021). Esses resultados fornecem subsídios relevantes para a implementação de ações específicas que visem melhorar a qualidade de vida dos indivíduos envolvidos no estudo.

No domínio da Limitação por Aspectos Emocionais, a média foi de 63, com um desvio-padrão de 37,19. Os valores mínimo, mediana e máximo foram de 0, 66 e 100, respectivamente. Esses dados sugerem uma média moderada de limitação por aspectos emocionais relatada pelos participantes, com uma grande variação individual. Já no domínio da Saúde Mental, a média foi de 63, com um desvio-padrão de 17,78. Os valores mínimo, mediana e máximo foram de 32, 64 e 96, respectivamente. Isso indica uma média moderada de saúde mental relatada pelos participantes, com uma variação considerável nos níveis individuais.

Esses resultados indicam que os professores enfrentam desafios emocionais relacionados ao tempo de trabalho, realização de tarefas em maior quantidade do que gostariam e dificuldade em manter a atenção durante as atividades. Além disso, aspectos relacionados à saúde mental, como nervosismo, depressão, desânimo, tranquilidade, ânimo e felicidade, também são afetados pelas atividades de ensino. (Freitas, *et al*, 2021)

Diversos estudos destacam que os professores enfrentam uma maior diversificação de responsabilidades, com uma desconexão entre a execução das atividades pelos professores e o planejamento das políticas que guiam o seu trabalho, geralmente desenvolvido por outras pessoas. Essa falta de alinhamento pode levar a uma sobrecarga emocional e psicológica nos professores, expondo-os a cargas psíquicas significativas. Muitas vezes, os professores encontram-se isolados, sem o suporte social adequado e com pouco apoio institucional, enfrentando um ambiente repleto de demandas e expectativas. Essa falta de suporte e estabilidade emocional pode intensificar uma percepção negativa do processo de trabalho, além de impactar negativamente a saúde mental dos docentes (Mendes *et al.*, 2017; Pinho, 2021).

Os resultados destacam ainda mais a necessidade de desenvolver estratégias de suporte e bem-estar para os professores universitários, além de medidas institucionais relacionadas com o ambiente físico e como ele pode interferir diretamente na saúde ocupacional. Salazar *et al.* (2021) encontrou em seu estudo que aqueles professores que não dispunham de espaços abertos, tais como varandas ou pátios, ou cujas residências eram menores, tinham escores maiores de depressão, ansiedade e estresse. Tal correlação pode ser devida à incidência de luz solar e ventilação apropriada, assim como

maior possibilidade de separação entre o tempo de lazer e de trabalho e mais espaço para privacidade, que um ambiente maior possibilita.

Cabe ressaltar a importância de investir em estratégias que mitiguem visem reduzam o estresse e promovam o bem-estar dos docentes, tanto para os professores como para as instituições de ensino superior. Nesta perspectiva incluir espaços físicos dentro da universidade, uma vez que desempenham um papel fundamental na redução dos estressores e no aumento do bem-estar dos professores. Além disso, é importante considerar outras medidas, como programas de suporte psicológico, treinamentos em habilidades de enfrentamento e políticas flexíveis que permitam um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal (Borges; Reis; Melo, 2021).

Ao abordar esses aspectos, as instituições educacionais podem contribuir significativamente para a saúde mental e o bem-estar dos professores universitários, criando um ambiente de trabalho mais saudável e de apoio mútuo. Isso não só beneficia os professores individualmente, mas também tem um impacto positivo na qualidade da educação e no sucesso dos estudantes. A qualidade de vida no trabalho dos docentes poderia ser melhor se não tivessem que responder a múltiplas exigências e a uma carga horária semanal de trabalho elevada (Pereira; Silva., 2020). É essencial reconhecer a importância do cuidado com os professores e investir em estratégias de promoção do bem-estar, garantindo assim um ambiente de trabalho saudável e produtivo. (Sanches; Santos, 2013)

A implementação de ações em saúde do trabalhador em uma universidade pode contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida dos docentes e reduzir os agravos de saúde. A exemplo disso o Ministério do Trabalho e do Emprego (MTE) estabelece através das Norma Regulamentadora (NR4) a criação da CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes). A CIPA é um órgão essencial para promover a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais. Sua formação é composta por representantes dos funcionários e da instituição, possibilitando a identificação de riscos e a proposição de ações de melhoria nos ambientes de trabalho. Além disso, é necessário estabelecer um SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho) segundo a Norma Regulamentadora (NR5), que conte com profissionais especializados, como enfermeiros em saúde do trabalhador. Esses profissionais podem se atentar aos atestados e afastamentos, visando a prevenção e promoção da saúde nos ambientes laborais.

Outra proposta relevante é o desenvolvimento do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR). O PGR é um documento que identifica e avalia os riscos presentes nos diferentes setores da universidade, visando à implementação de medidas preventivas para reduzir a exposição a esses riscos. Isso contribui para criar um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

Os resultados desse estudo revelam desafios em várias áreas da qualidade de vida dos participantes, abrangendo o estado geral de saúde, limitações físicas, capacidade funcional, dor, vitalidade, aspectos sociais, limitações emocionais e saúde mental. As médias e os desvios-padrão indicam uma variabilidade considerável nas percepções individuais desses domínios. Foram encontradas limitações para o desenvolvimento desta

pesquisa no que se refere a coleta de dados. Houve uma baixa adesão dos participantes no preenchimento do formulário via *Google Forms*, o que resultou em busca ativa dos docentes para alcançar a amostra.

CONCLUSÃO

Quanto a qualidade de vida, observou-se que os docentes referem fragilidades especialmente nos domínios “Dor”, “Estado geral de saúde”, “Vitalidade”, e “Aspectos sociais”. Neste sentido, os resultados desta pesquisa destacam a importância de priorizar a saúde ocupacional dos docentes universitários, especialmente com os reflexos deixados pelos tempos de pandemia.

A capacitação e conscientização dos docentes também são fundamentais, as quais podem incluir a promoção de treinamentos e atividades de conscientização sobre saúde do trabalhador, incluindo informações sobre postura correta, ergonomia, pausas ativas e promoção de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho, bem como proporcionar ambientes comuns com arquitetura direcionada para auxiliar na prevenção de lesões e doenças ocupacionais.

Por fim, a implementação de programas de qualidade de vida é essencial. Incentivar a prática de exercícios físicos, oferecer atividades de relaxamento, promover ações de saúde mental, fornecer orientações nutricionais e apoio psicológico são algumas iniciativas que podem melhorar a qualidade de vida dos docentes e contribuir para a redução do absenteísmo.

É fundamental que essas propostas sejam integradas em uma abordagem sistêmica e abrangente, considerando as necessidades específicas da universidade e envolvendo a participação e colaboração de todas as partes interessadas, incluindo a administração, docentes e representantes dos funcionários. A implementação dessas ações em saúde do trabalhador promoverá um ambiente de trabalho mais saudável, seguro e propício ao bem-estar dos docentes, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BORGES, L. O.; REIS, C. E.; MELO, W. R. **The influence of stress on the quality of life of university professors**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 74, n. 4, e20190766, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>.

CAFFAGNI, C. W. A. **Quem decidiu como seria? A participação do professor na transição do ensino presencial para o ensino remoto nas escolas de educação básica do estado de São Paulo**. Revista Educação em Páginas, v. 2, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22481/redupa.v2.11919>.

CAMILLO, N. R. S.; MATSUDA, L. M.; MARAN, E.; PINI, J. S.; AVEIRO, H. E. P.; LABEGALINI, C. M. G. *et al.* **Perception of spirituality, religiosity, and euphoria in the light of hospitalized patients**. Rev Rene, v. 22, e62502, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20212262502>.

CICONELLI, R. M. *et al.* **Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36).** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 39, n. 3, p. 143-150, 1999. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/lil-296502>.

CORRAL-MULATO, S.; BUENO, S. M. V. **Docentes em enfermagem e a síndrome de burnout: educando para a saúde.** Biblioteca Virtual em Saúde, 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-1027805>.

FREITAS, M. B.; RODRIGUES, S. C. A. **Determinantes sociais da saúde no processo de trabalho da pesca artesanal na Baía de Sepetiba, estado do Rio de Janeiro.** Saúde e Sociedade, v. 24, p. 753-754, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902015126063>.

FREITAS, R. F.; RAMOS, D. S.; FREITAS, T. F.; SOUZA, G. R.; PEREIRA, É. J.; LESSA, A. do C. **Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 70, n. 4, p. 283-292, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>.

GOLDSTEIN, G. A. C. **Capacidade funcional, autonomia e independência: definindo alguns termos importantes em gerontologia.** Portal do Envelhecimento, 2020. Disponível em: <https://portaldoenvelhecimento.com.br/capacidade-funcional-autonomia-e-independencia-definindo-alguns-termos-importantes-em-gerontologia/>.

GOMES, A. S.; GOMES, C. R. A. Estrutura do Método Científico: por uma epistemologia da Informática na Educação. In: JAKUES, P.; PIMENTEL, M.; SIQUEIRA, S. **Metodologia de Pesquisa Científica em Informática na Educação: Concepção de Pesquisa.** Porto Alegre: SBC, v. 1, 2020. Disponível em: <https://metodologia.ceie-br.org/livro-1/>.

GUIMARAES, L. A. M. *et al.* **Qualidade de vida e aspectos de saúde em trabalhadores pantaneiros.** Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, v. 70, p. 141-157, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000200011&lng=pt&nrm=iso.

GUTHS, H.; FOSSATTI, P. **Gestão da qualidade de vida no trabalho docente.** Perspectiva, v. 41, n. 1, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/2175-795X.2023.e85292>.

KEENER, T. A. *et al.* **Relationship of Quality of Life, Resilience, and Associated Factors Among Nursing Faculty During COVID-19.** National Library of Medicine, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32941307/>.

LOPES-PEREIRA, A. P. *et al.* **Preditores associados à qualidade de vida no trabalho de docentes da universidade pública.** Revista de Salud Pública, v. 22, n. 5, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.15446/rsap.V22n5.75923>.

MACHADO, G. C.; SANTOS, A. M.; SILVA, R. S. **Trabalho docente: reflexões sobre a saúde e o sofrimento psíquico do professor.** Revista Práxis, v. 17, n. 1, p. 15-30, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25112/rpr.v1i0.2034>.

MENDES, A. C. F. *et al.* Satisfação no trabalho e seus reflexos na qualidade de vida de docentes de ensino superior da área da saúde. Saúde & Ciência em Ação, 2017. Disponível em: <http://www.revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/331>.

MENDES, R. M.; CASTRO, J. L. A.; ARAÚJO, M. C. G.; SILVA, M. V. M.; SILVA, R. M. **Estresse e qualidade de vida em docentes universitários.** Revisa, v. 13, n. 1, p. 32-44, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36239/revisa.v13.n1.p32a44>.

MOTA, L. I.; MUNARO, M. C. Q.; VILELA, H. L. R. **Sintomas osteomusculares de servidores de uma universidade pública brasileira: um estudo ergonômico.** Revista Brasileira de Promoção à Saúde, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5020/2710>.

PINHO, P. S. **Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19.** Trabalho, Educação e Saúde, v. 19, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325>.

ROCHA, V. M.; FERNANDES, M. H. **Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852008000100005>.

SALAZAR, A. *et al.* **Psychological Impact of the Lockdown Due to the COVID-19 Pandemic in University Workers: Factors Related to Stress, Anxiety, and Depression.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/ PMID/33924133/>.

SANCHES, E. N.; SANTOS, J. D. F. **Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento.** Psicologia Argumento, v. 31, n. 75, p. 615-626, out.-dez. 2013. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20075/19353>.

SANTANA, L. L. *et al.* **Fatores intervenientes na qualidade de vida docente durante a pandemia da COVID-19.** Revista Realidade, Investigación y Educación, San José, v. 1, p. 219-250, abr. 2022. Disponível em: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032022000100219.

SILVA, J. C.; CARVALHO, C. A. S. **Qualidade de vida entre docentes do ensino superior: contribuições para a promoção da saúde do trabalhador.** Revista Brasileira de Administração Científica, v. 12, 2021. Disponível em: <https://sustenere.co/index.php/rbadm/article/view/CBPC2179-684X.2021.002.0004/2629>.

TUASON, M. T.; GÜSS, C. D.; BOYD, L. **Prosperando durante a COVID-19: preditores de bem-estar psicológico e formas de enfrentamento.** PLoS One, v. 16, n. 3, e0248591, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248591>.