



**SYNTHIA DA SILVA FREIRE**

**FATORES DE ESTRESSE EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR: Quais são suas estratégias de enfrentamento?**

**Porto Velho**

**2023**

**SYNTHIA DA SILVA FREIRE**

**FATORES DE ESTRESSE EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR: Quais são suas estratégias de enfrentamento?**

Artigo apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário São Lucas Porto Velho, 2023, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientação: Prof<sup>a</sup> Ma. Gabrielle Selleri Bezerra

**Porto Velho**

**2023**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP**

F866f Freire, Synthia da Silva.

Fatores de estresse em docentes do ensino superior: quais são suas estratégias de enfrentamento?. / Synthia da Silva Freire. – Porto Velho, 2023.

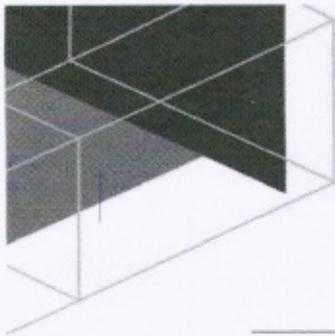
16 f. ; 30 cm.

Artigo Científico (Graduação) – Centro Universitário São Lucas Porto Velho, 2023.

Orientação Prof. Ma. Gabrielle Selleri Bezerra, Coordenação de Psicologia.

1. Psicologia. 2. Estresse. 3. Docentes Universitários. 4. Estratégias. I. Título. II. Bezerra, Gabrielle Selleri.

CDU 159.9



**FOLHA DE APROVAÇÃO**

Synthia da Silva Freire  
Acadêmico(a) ou acadêmicos(as)

**Título:** Fatores de estresse em docentes do ensino superior: quais são suas estratégias de enfrentamento?

Artigo apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas Porto Velho, como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Gabrielle Elleri Bezerra

Porto Velho, 26 de Junho de 2023.

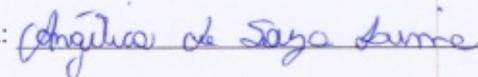
Trabalho de Conclusão  aprovado ou ( ) reprovado com nota total de 100  
( cem ) pontos.

**BANCA EXAMINADORA:**

Titulação e nome completo: Prof<sup>a</sup> Ma. Daniele Meffi Cavalcante

Assinatura: 

Titulação e nome completo: Prof<sup>a</sup> Ma. Angélica Souza Lima

Assinatura: 

Titulação e nome completo: Prof<sup>a</sup> Ma. Gabrielle Elleri Bezerra

Assinatura: 

## **FATORES DE ESTRESSE EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR: Quais são suas estratégias de enfrentamento?<sup>1</sup>**

**Synthia da Silva Freire<sup>2</sup>**

**RESUMO:** No ambiente laboral, o indivíduo pode perceber que diversas circunstâncias superam sua adaptabilidade – resultando assim, em estresse, e tendo a necessidade de desenvolver estratégias de enfrentamento perante as situações adversas. Sob o viés laboral, a docência é apontada como uma das profissões mais estressantes da atualidade, com base na literatura percorrida em trabalhos de várias áreas do mundo. Assim, o objetivo do presente artigo é verificar quais são os fatores de estresse para docentes do Ensino Superior, bem como quais estratégias de enfrentamento utilizam. Foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática em materiais já publicados sobre o tema, onde foi possível verificar uma similaridade quanto aos fatores que acometem os docentes em estresse, bem como as estratégias adotadas por eles, levando, assim, a um bom manejo de sua atividade laboral.

**Palavras-chave:** Estresse. Docentes universitários. Estratégias de enfrentamento. Psicologia.

## **STRESS FACTORS IN HIGHER EDUCATION TEACHERS: What are their coping strategies?**

**ABSTRACT:** In the work environment, the individual may realize that different circumstances outweigh their adaptability - thus resulting in stress, and having the need to develop coping strategies in the face of adverse situations. Through the labor perspective, teaching is identified as one of the most stressful professions today, based on the literature from various areas of the world. Thus, the goal of this article is to verify which are the stress factors for Higher Education teachers, as well as which coping strategies they use. A systematic bibliographical review was carried out with materials already published on the subject. It was possible to verify a similarity regarding the factors that affect teachers regarding stress, as well as the strategies adopted by them, thus leading to a good management of their work activity.

**Keywords:** Stress. University professor. Coping strategies. Psychology.

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário São Lucas Porto Velho, 2023, como pré-requisito para conclusão do curso, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Ma. Gabrielle Selleri Bezerra. E-mail: gabrielle.bezerra@saolucas.edu.br.

<sup>2</sup> Synthia da Silva Freire, graduando em Psicologia no Centro Universitário São Lucas Porto Velho, 2023. E-mail: synthia.ffreire@gmail.com.

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com Ballone (1997), psiquiatra e professor de Neuropsiquiatria da Faculdade de Medicina da PUCCAMP, o estresse pode ser descrito como uma reação orgânica e natural do ser humano, desencadeada quando são vivenciados episódios de ameaça ou alerta, e é necessário para a adaptação à novas situações. Filgueiras e Hippert (1999) discorrem que é um fenômeno interrelacional, vinculado entre o indivíduo e o ambiente no qual está inserido, tendo a possibilidade de ser observado e investigado, acarretando reações físicas, comportamentais e emocionais ao sujeito. Diante desse exposto, levanta-se a necessidade de traçar estratégias que sejam possíveis para amenizar os efeitos negativos que os fatores estressores possam causar ao sujeito – ou seja, as estratégias de enfrentamento (*coping*). Trata-se de uma habilidade que auxilia no enfrentamento das situações estressantes, com o objetivo de adaptarem-se ao momento adverso que podem ter sido submetidos (Peixoto, 2004).

No ambiente laboral, o indivíduo pode perceber que diversas circunstâncias superam sua adaptabilidade – resultando, assim, em estresse. Sob o viés laboral, Miranda et al. (2009) indicam que a Docência é apontada como uma das profissões mais estressantes da atualidade, com base na literatura percorrida em trabalhos de várias áreas do mundo.

Com base no exposto, a presente pesquisa tem como objetivo verificar quais são os fatores estressores vivenciados por docentes do Ensino Superior e quais as estratégias de enfrentamento que são utilizadas por eles frente às causas de estresse, visando produzir material acadêmico sobre o tema e contribuir com a literatura existente sobre o exposto.

### 1.1 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Em sua etimologia, a palavra docência origina-se do latim – *docere*, o qual significa ensinar, instruir, apontar, persuadir, tendo o seu primeiro registro na Língua Portuguesa em 1916 (ARAÚJO, 2004). De maneira formalizada, a docência define-se como sendo o trabalho dos professores; no entanto, no exercício real, estes desempenham um conjunto de atividades que vão para além da ministração das aulas. Com o passar dos anos e o surgimento de novas condições de trabalho, as funções convencionais como ter um bom conhecimento sobre a disciplina ministrada e sobre como explicá-la foram tornando-se mais complexas. Zabalza (2004) descreve

como sendo possível atribuir aos professores universitários três funções: o ensino (docência), a pesquisa e a administração em diversos setores da instituição. O trabalho docente envolve tarefas de constante interação entre as pessoas, o que pode resultar em efeitos tanto nas expectativas dos alunos quanto na saúde do professor (SORATTO; OLIVER-HECKLER, 2002).

No Brasil, do ponto de vista da Lei nº 9394/96, a qual estabelece as diretrizes e bases da Educação nacional, são atribuições do professor as seguintes atividades:

Art. 13. Os docentes incumbir-se-ão de:

- I – participar da elaboração da proposta pedagógica do estabelecimento de ensino;
- II – elaborar e cumprir plano de trabalho, segundo a proposta pedagógica do estabelecimento de ensino;
- III – zelar pela aprendizagem dos alunos;
- IV – estabelecer estratégias de recuperação para os alunos de menor rendimento;
- V – ministrar os dias letivos e horas-aula estabelecidos, além de participar integralmente dos períodos dedicados ao planejamento, à avaliação e ao desenvolvimento profissional;
- VI – colaborar com as atividades de articulação da escola com as famílias e a comunidade.

Sendo uma atividade especializada, a docência requer formação profissional para seu exercício: requer conhecimentos específicos para ministrá-lo adequadamente ou, ao menos, a aquisição dos conhecimentos e das habilidades vinculadas à atividade docente para melhorar sua qualidade. Ademais, a docência universitária exige, de maneira intrínseca, a relação entre ensino, pesquisa e extensão, tendo como produto desta integralização, o conhecimento e sua socialização. Por conseguinte, o ensino como modalidade de extensão pode apontar para uma formação contextualizada às agudas questões da sociedade contemporânea, bem como o ensino como pesquisa pode apontar para o verdadeiro domínio dos instrumentos nos quais cada profissão se expressa, seguindo seu próprio processo evolutivo (FORGRAD, 2001, p. 31).

Outra característica relevante da docência universitária é a inovação, que ocorre quando esta:

- Reconfigura saberes, buscando superar a dialética entre conhecimento científico e senso comum, ciência e cultura, educação e trabalho, teoria e prática;
- Procura novas abordagens teórico-metodológicas, com o objetivo de possibilidades alternativas de escolhas.

Com essa bagagem de responsabilidades, conhecimentos e habilidades, Peixoto (2004) aponta que exercer a docência – o ser professor – requer um trabalho que vai para além da sala de aula. Atualmente, os docentes estão sujeitos a diversos fatores que podem causar algum tipo de estresse, como a elevada carga de trabalho, escassez de ferramentas de serviço e estrutura física inadequada, alto volume de alunos por turma/disciplina ministrada, distanciamento da família/amigos por conta da alta demanda de trabalho, além de seus próprios conflitos internos como pessoa; todos esses fatores concernem para o adoecimento desses profissionais, seja em caráter físico, psíquico ou emocional.

Filgueiras e Hippert (1999) pontuam que o conceito de estresse foi abordado pela primeira vez pelo endocrinologista Hans Selye, em 1926, após observar que muitas pessoas que sofriam de várias patologias físicas apresentavam alguns sintomas em comum como desânimo, insônia, falta de apetite e pressão alta. Para Selye, o conceito de estresse pode ser desenhado como um conjunto de reações que um organismo desencadeia ao ser submetido a situações que exigem esforço para a adaptação, pois, em seus estudos, observou que quando submete organismos a fatores que ameacem o seu equilíbrio (homeostase), este, tende a responder de forma a preservar sua integridade (SANTOS, 2010).

Assim, conforme Santos (2010) apresenta, entende-se como estresse situações em que a pessoa percebe seu ambiente como ameaçador a suas necessidades de realização pessoal ou profissional, bem como a sua saúde física ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o seu ambiente e, à medida que vai aumentando as demandas, a pessoa não possui os recursos adequados para enfrentá-las.

Souza (2014) reúne constructos que classificam a apresentação do estresse em três fases: a fase do alarme, denominada como fase inicial e pode ser facilmente tratada, decorrente após o surgimento de estímulos como respostas fisiológicas do organismo (por exemplo sudorese, calafrios, aceleração cardíaca, descompasso da respiração e uma sensação imediata para fuga); a resistência, fase intermediária, quando o organismo começa a debilitar-se devido à persistência dos fatores

estressores e a falta de adaptação do indivíduo para enfrenta-los, acarretando em respostas corporais como mudanças de comportamento e descontentamento; e, por fim, a exaustão, a fase onde ocorre o surgimento de patologias crônicas e que demandam maior cuidado, como distúrbios emocionais, doenças físicas e hipertensão.

Dessa forma, no ambiente de trabalho docente, especialmente no âmbito do Ensino Superior, os profissionais deparam-se constantemente com situações que envolvem um certo equilíbrio entre exigência e competência, rigidez e maleabilidade, além de prazos a serem cumpridos e prazos a fazer cumprirem, o que em muitos casos desencadeiam estresse ao profissional e, conseqüentemente, uma queda em sua produtividade e qualidade de vida.

O trabalho é considerado como uma das fontes de satisfação para variadas necessidades do ser humano, como a autorrealização, manutenção das relações interpessoais e a própria sobrevivência. Em contrapartida, pode ser fonte de descontentamento e adoecimento quando compreende também fatores de risco para a saúde e o docente não apresenta estratégias adaptativas para se defender destes riscos (MURTA; TRÓCCOLI, 2004).

Com a globalização mundial e os mais diversos avanços que o mundo perpassa, o docente acadêmico vem se transfazendo a cada nova fase social, a fim de suprir as necessidades encontradas. No entanto, a adaptação aos processos evolutivos do trabalho nem sempre é fácil, o que demanda grande esforço dos docentes para lidar com o novo: novas formas de trabalho, novas demandas, novos públicos, novos assuntos. Para Peixoto (2004), a necessidade em acompanhar tais ajustes pode gerar uma sobrecarga e frustração no indivíduo docente, pois cabe a ele atualizar e adaptar-se constantemente frente as novas atribuições que passam a ser exigidas para o pleno cumprimento de suas atividades.

Para além, também é necessário levar em consideração as dificuldades inerentes à profissão. Rocha e Fernandes (2007) elencam os aspectos do trabalho docente considerados mais estressantes como sendo o trabalho repetitivo, intensa concentração numa mesma atividade por um período longo, alto volume de demandas e pouco tempo para desenvolvê-las e concluí-las, ritmo acelerado e exposição a conflitos com os colegas de trabalho e alunos.

É, portanto, daí que emergem docentes físico e emocionalmente exaustos, irritados, ansiosos ou debilitados. Além dos sintomas psicossomáticos que as

frustrações emocionais podem causar, é possível elencar como consequências de todo o estresse acometido ao docente a causa de problemas familiares ou sociais, o comprometimento do planejamento das aulas, perda gradativa do interesse e encanto pela profissão, além da reavaliação do docente frente à profissão escolhida, sentimentos de hostilidade e autodepreciação.

Frente aos fatores estressores ao docente apresentados e visando resgatar o equilíbrio interno citado por Souza (2014), o qual dispõe que um dos aspectos fundamentais para a manutenção do bem-estar do ser é a habilidade do organismo para manter a constância do seu ambiente interno, mesmo com a ocorrência de aspectos de aversão externos, é necessário que os docentes busquem maneiras para enfrentar o estresse gerado pelas mudanças e demandas a serem executadas – as estratégias de enfrentamento.

As estratégias de enfrentamento – ou *coping* – constitui-se por ser um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelo indivíduo, com o objetivo de lidar com as premissas internas e externas geradas pela relação indivíduo e ambiente. São estratégias relacionadas a saúde mental, pois visam conter os impactos das adversidades que podem ser encontradas ao longo da vida, além de aumentar o nível de bem-estar psicológico do indivíduo e reduzir seu sofrimento.

Sob uma ótica cognitivista, propõe-se um modelo de *coping* selecionado em duas categorias funcionais: *coping* focalizado no problema, que se constitui em esforços para modificar a situação estressora e busca alterar o problema que causa a tensão, e o *coping* focalizado na emoção, que se concentra na tentativa de regular o estado emocional que é associado ao estresse – emoção esta que é produto da relação adversa enfrentada pelo indivíduo no ambiente em questão. Tal construção teve como base a análise de fatores que geraram dois aspectos principais utilizados pelos pesquisadores para definir dois modos de estratégias de *coping*. (ANTONIAZZI et. al., 1998, p. 276)

Partindo deste viés, o *coping* pode ser caracterizado como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, que são utilizados pelas pessoas com o objetivo de lidar com situações internas ou externas, que surgem em situações de estresse que atuam excedendo os recursos de enfrentamento que esse indivíduo possui.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Quanto aos objetivos, caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, pois visa descrever um determinado evento e a relação causal entre variáveis; quanto aos procedimentos, é classificada como bibliográfica sistemática, onde utiliza de uma revisão de literatura já publicada para a coleta, registro e análise de informações; e, quanto à abordagem, é uma pesquisa qualitativa.

Os critérios de inclusão de materiais bibliográficos foram: a) materiais classificados como artigos científicos; b) publicação dentro de um período de 5 a 10 anos; c) em qualquer idioma; e d) possuir os descritores escolhidos nas buscas em bases de dados. Já os critérios utilizados para exclusão de materiais foram: a) materiais como livros, revistas, jornais ou escritos sem embasamento científico; b) publicação anterior ao período de 10 anos; c) incompatibilidade com o tema; d) repetição nas bases de dados; e) indisponibilidade em acervo virtual.

Trata-se de uma pesquisa bibliografia sob a ótica de uma revisão sistemática, a qual é caracterizada por Galvão e Pereira (2014) pelo processo de coletar, conhecer, compreender, analisar, sintetizar e avaliar um conjunto de artigos científicos com o objetivo de criar embasamento teórico-científico sobre o tema pesquisado, onde foram escolhidas 3 bases de dados para pesquisa de descritores, sendo elas a base Periódicos da CAPES, a BVS Brasil e o SCIELO Brasil. A metodologia adotada na seleção do material pode ser visualizada na Tabela 1.

**Tabela 1** - Pesquisas nas bases de dados

<b>Base de dados</b>	<b>Descritores</b>	<b>Campo</b>	<b>Total encontrado</b>	<b>Resultados</b>
Periódicos da CAPES	Estresse; docentes universitários	Título	10	4 excluídos por repetição; 2 excluídos após leitura do resumo
Periódicos da CAPES	Coping; docentes universitários	Título	5	5 excluídos por repetição
Periódicos da CAPES	Estratégias de enfrentamento; docentes universitários	Título	6	6 excluídos por repetição
BVS Brasil	Estresse; docentes universitários		5	5 excluídos por repetição
BVS Brasil	Coping; docentes universitários	Título	2	2 excluídos por repetição
BVS Brasil	Estratégias de enfrentamento; docentes universitários	Título	2	2 excluídos por repetição
SCIELO Brasil	Estresse; docentes universitários	Título	0	-

SCIELO Brasil	Coping; docentes universitários	Título	0	-
SCIELO Brasil	Estratégias de enfrentamento; docentes universitários	Título	0	-

Após o registro dos resultados encontrados nas bases de dados selecionadas e a seleção preliminar dos artigos a serem utilizados, a etapa seguinte diz respeito a extração de dados dos materiais, através de leitura e análise, anotações e sínteses.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise de dados contidos nos artigos selecionados teve como objetivo verificar quais são os fatores estressores mais recorrentes aos docentes do Ensino Superior, bem como verificar quais as estratégias de enfrentamento mais utilizadas por estes, frente às situações adversas.

**Tabela 2 - Artigos analisados**

<b>Autores</b>	<b>Títulos</b>	<b>Ano de publicação</b>	<b>Local</b>	<b>Área</b>
SANCHES; SANTOS.	Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento	2013	Santa Catarina	Saúde
ARAÚJO et al.	Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde	2016	Rio Grande do Norte	Saúde
SÁ et al.	Estresse em docentes universitários da área da saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal	2018	Distrito Federal	Saúde
SOARES; MAFRA; FARIA.	Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal	2019	Minas Gerais	-

Com base na análise quanto às áreas que mais produziram pesquisas e materiais dentro do período selecionado, é possível apontar a área da Saúde como predominante, o que pode ser compreendido por se tratar de um campo que busca a promoção do bem-estar. Ademais, o estresse laboral acometido aos docentes de Ensino Superior, embora seja um tema com crescente interesse social, é possível visualizar que não houve publicações sobre estas variantes após o período de 2019 –

até a conclusão deste artigo. E, apesar de os artigos elencados terem origem diversificada, é notável a ausência de constructos advindos da Região Norte do Brasil.

**Tabela 3 - Síntese de conteúdo dos artigos**

<b>Autores</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de pesquisa</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumentos</b>
SANCHES; SANTOS.	Analisar as situações geradoras de estresse ocupacional, os sintomas e as estratégias de enfrentamento em docentes universitários da área da saúde em uma instituição de Ensino Superior	Qualitativa	18 docentes de Ensino Superior da área de Saúde	Entrevista semiestruturada e questionário
ARAÚJO et al.	Investigar as estratégias de enfrentamento ao estresse desenvolvidas pelos professores do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte	Estudo exploratório, descritivo e de abordagem qualitativa	37 docentes dos cursos superiores de Ciências da Saúde	Entrevistas semiestruturadas e Análise de Conteúdo (modalidade análise temática)
SÁ et al.	Descrever o nível de estresse em docentes universitários da área da saúde de uma faculdade privada no entorno do Distrito Federal	Qualitativa e quantitativa	21 docentes de Ensino Superior da área de Saúde	Questionário e Escala de Estresse no Trabalho (EET)
SOARES; MAFRA; FARIA.	Investigar os principais fatores que aumentam os níveis de estresse dos docentes da Universidade Federal de Viçosa (UFV)	Quantitativo e qualitativo	222 docentes de todos os cursos da UFV	Questionário; como ferramentas de análise, foram utilizadas estatísticas descritivas, teste t para comparação de médias, análise de correlação e

Sob o panorama da síntese do conteúdo de cada artigo selecionado, é possível confirmar a predominância da área da Saúde nos campos de pesquisa referente ao estresse laboral com docentes do ensino superior. Também é possível perceber a ambivalência na maioria das pesquisas elencadas, como sendo tanto qualitativas como quantitativas, as quais fizeram uso de ferramentas para coletas de dados como entrevistas semiestruturadas, questionários, testes, inventários e análises dos dados obtidos com as amostras atingidas nas pesquisas.

Por conseguinte, como fatores estressores aos docentes de ensino superior percebidos na maioria dos constructos analisados, podem ser listados: sobrecarga de trabalho, prazos institucionais incompatíveis com o volume de trabalho, contexto institucional (regras e pressupostos), relação ensino-aprendizagem e preocupação do docente com a efetiva aprendizagem do aluno.

Como estratégias de enfrentamento, foram levantadas as seguintes: confronto, autocontrole, suporte social, aceitar a responsabilidade, fuga e esquiva, reavaliação positiva e resolução de problemas. Conforme Damião et al. (2009), a estratégia do **confronto** objetiva enfrentar a situação de maneira ativa; Vivan e Argimon (2009) caracterizam o **autocontrole**, por sua vez, é a estratégia que tende a ser regulada conforme os recursos pessoais significativos aos seus valores culturais – atividades agradáveis como marcenaria, culinária e exercícios físicos, por exemplo.

O **suporte social** trata-se de uma estratégia que objetiva encontrar nas pessoas e ambiente o apoio necessário para lidar com a tensão e as reações advindas do estressor, e pode ser caracterizado sob três aspectos – o primeiro, refere-se a busca pelo apoio social com o intuito de resolução de problemas, o segundo aspecto diz respeito ao apoio emocional onde o sujeito busca amparo com amigos e familiares, e o terceiro aspecto trata-se da procura de apoio e auxílio de profissionais (DAMIÃO et al., 2009).

Em seguida, é listado como estratégia de enfrentamento ao estresse o movimento de **aceitar a responsabilidade**, a qual Damião et al. (2009) descreve como o momento aonde o docente aceita a sua realidade, proporcionando um comprometimento com o processo de manejo com a situação estressora; Já na estratégia de **fuga e esquiva**, Peixoto (2004) aponta tratar-se de evitar o fator que

causa estresse, uma estratégia cognitiva que objetiva não ter contato com a situação aversiva, bem como evita que o indivíduo tenha pensamentos que remetem ao evento estressor e seus desdobramentos.

Na estratégia da **resolução de problemas**, o docente pretende administrar a situação estressora, e, para isso, é necessário que haja um planejamento adequado para que seja possível o manejo do fator de estresse, como por exemplo procurar organizar e planejar seu ambiente de trabalho, visando compreender ser compreendido no desempenho de suas atividades laborais e obrigações profissionais (DAMIÃO et al., 2009).

Por conseguinte, a estratégia de enfrentamento denominada por **reavaliação positiva**, diz respeito à procura do docente em compreender o fator de estresse em questão de modo positivo, reconhecendo-se capaz de enfrentar as dificuldades e controlar suas emoções e reações frente ao estresse.

Conforme o trabalho de Sá et al. (2018), constatou-se um nível de Baixo Estresse nos docentes universitários participantes da amostra de 67% e um nível de Alto Estresse de 33%, onde, desta amostra, a maioria são participantes do gênero feminino – de acordo com os constructos desta mesma pesquisa, isso pode estar atrelado aos diversos outros papéis que a mulher desempenha, além do papel profissional como docente.

Já na publicação de Sanches e Santos (2013), obtiveram como resultado de sintomas tanto físicos como psicológicos sendo os mais recorrentes a cefaleia, tensão muscular, problemas com memória e alterações de humor, sensação de desgaste físico, irritabilidade, diminuição do desejo sexual, cansaço excessivo, ansiedade e problemas com sono.

Concluindo, Araújo et al. (2016) apontam, após o levantamento de dados obtidos com a amostra da pesquisa, a possibilidade de verificar que os docentes possuem boas noções de quais são seus fatores de estresse no ambiente laboral, bem como o que podem planejar como estratégias de enfrentamento. No entanto, não executam tais práticas, pois, de acordo com o exposto através de entrevistas, não restam horas livres o suficiente para praticar atividades fora do contexto profissional.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir do presente estudo, realizado através de uma revisão bibliográfica, foi possível denotar quais são os fatores de estresse mais comuns aos docentes de Ensino Superior, sendo os mais recorrentes o alto volume de trabalho, que ultrapassa as horas em sala de aula, as regras institucionais que impõem prazos incompatíveis com as diversas demandas que os docentes precisam lidar, e também o manejo da própria função laboral, que requer constante planejamento e atualização de métodos e técnicas que visam o processo ensino-aprendizagem.

Dessa forma, com o docente inserido em um ambiente laboral onde há a possibilidade de acarretar estresse, faz-se necessário o desenvolvimento e o uso de estratégias de enfrentamento aos fatores estressores. Com base nos dados coletados nos artigos revisados, as estratégias utilizadas visam administrar as consequências resultantes, bem como as fontes geradoras de estresse, sendo apontadas como mais eficazes o uso do autocontrole, a busca e estabelecimento do suporte social, resolução de problemas e a reavaliação positiva.

Por conseguinte, apesar de terem sido levantados os fatores de estresse ao docente universitário, também foi possível verificar quais suas estratégias de enfrentamento perante as situações adversas, e, com base nos resultados das pesquisas revisadas, são estratégias que amenizam o estresse laboral e proporciona habilidades que auxiliam o profissional da docência a superar as adversidades.

Por fim, faz-se necessário a promoção de pesquisas de levantamentos de dados como estes, com o objetivo de acompanhar as possíveis evoluções, tanto de fatores que possam causar o estresse, como o manejo das estratégias de enfrentamento, com o intuito de promover interventivas no campo laboral da docência de Ensino Superior e, assim, ser possível a prevenção de danos mais graves à saúde e bem estar destes profissionais.

## REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 1998, n. 3, p. 273-294. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>> Acesso em jun. de 2023.

ARAÚJO, J. C. S. Docência e ética: da dimensão interativa entre sujeitos ao envolvimento sócio-institucional. In: ROMANOWSKI, J.P.; MARTINS, R.D.O.; JUNQUEIRA, S.R. (Orgs.). **Conhecimento local e conhecimento universal: práticas sociais, aulas, saberes e políticas**. Curitiba: Champagnat, 2004.

ARAÚJO, L. M. N.; RODRIGUES, C. C. F. M.; DANTAS, M. S. P.; et al. Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde. **Revista Online de Pesquisa**. Out/Dez 2016, v. 8, n. 4, p. 4956-4964. Disponível em: < <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i4.4956-4964> >. Acesso em: jun. de 2023.

BALLONE, G. J. Estresse, ansiedade e esgotamento. **Cérebro e Mente Revista Eletrônica de Divulgação Científica em Neurociência**. 1997. Disponível em: < <https://cerebromente.org.br/n11/doencas/estresse.htm> >. Acesso em: jun. de 2023.

BRASIL, **Lei nº 9.394, 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei9394\\_ldbn1.pdf](http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei9394_ldbn1.pdf)> Acesso em: jun. de 2023.

COUTINHO, D. A.; SANTOS, J. W. O estresse no mundo do trabalho: uma abordagem individual e organizacional. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**. 2010, ano VIII, n. 14. Disponível em: < [http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/IC9o5OFmarBDnv2\\_2020-5-13-15-13-44.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/IC9o5OFmarBDnv2_2020-5-13-15-13-44.pdf) > Acesso em: jun. de 2023.

DAMIÃO, E. B. C.; ROSSATO, L. M.; FABRI, L. R. O.; DIAS, V. C. Inventário de estratégias de enfrentamento: um referencial teórico. **Revista Escola Enfermagem da USP**. 2009, vol. 43, n. 2, p. 1199-1203. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000600009> > Acesso em: jun. de 2023.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Revista Psicologia, Ciência e Profissão**. Juiz de Fora, 1999. p. 40-51. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300005> >. Acesso em jun. de 2023.

FORGRAD, Plano Nacional de Graduação: um projeto em construção. *In*: **FORGRAD Resgatando espaços e construindo ideias**. 3ª ed. Uberlândia: Edufu, 2004.

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Revista Epidemiol. Serv. Saúde. Brasília**. Jan/Mar 2014, v. 23, n. 1, p. 183-184.

MIRANDA, L. C. S.; PEREIRA, C. A.; PASSOS, J. P. O estresse nos docentes de enfermagem de uma universidade pública. **Revista de Pesquisa: cuidado é fundamental**. 2009, vol. 1, n. 2, p. 335-44. Disponível em: < <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2009.v1i2.%25p> > Acesso em jun. de 2023.

MURTA, G. S.; TRÓCCOLI, T. B. Avaliação de Intervenção em estresse ocupacional. **Revista Psicologia: teoria e pesquisa**. Jan-Abr 2004, vol. 20, n. 1, p. 39-47. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000100006> >. Acesso em: jun. de 2023.

PEIXOTO, C. N. **Estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais em professores universitários**. 2004. 96f. Dissertação (MESTRADO) – Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Santa Catarina, 2004. Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/86975> >. Acesso em: jun. de 2023.

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, vol. 57, n. 1, p. 23-27. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0047-20852008000100005> >. Acesso em: jun. de 2023.

SÁ, S. C. A.; KIMURA, C. A.; PINHEIRO, G. Q.; GUIDO, L. A.; MORAES-FILHO, I. M. Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do Distrito Federal. **Rev. Cient. Sena Aires**. 2018, v. 7, n. 3, p. 200-207. Disponível em: < <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/321/231> >. Acesso em: jun. de 2023.

SANCHES, E. N.; SANTOS, J. D. F. Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento. **Psicologia Argumento**. 2013, v. 31, n. 75, p. 615-626. Disponível em: < [doi.org/10.7213/psicol.argum.31.075.DS04](https://doi.org/10.7213/psicol.argum.31.075.DS04) >. Acesso em: jun. de 2023.

SOARES, M. B.; MAFRA, S. C. T.; FARIA, E. R. Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. 2019, v. 17, n. 1, p. 90-98. Disponível em: < [doi.org/10.5327/Z1679443520190280](https://doi.org/10.5327/Z1679443520190280) >. Acesso em: jun. de 2023.

SORATTO, L.; OLIVER-HECKLER, C. Os trabalhadores e seu trabalho. *In*: CODO, W. (Org.). **Educação: Carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2002. p. 89-110.

SOUZA, V. S. S. **Estresse ocupacional e trabalho docente**. 2014. 11f. Dissertação (MESTRADO) – Gestão e Desenvolvimento Regional, Universidade de Taubaté, III Congresso Internacional de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento. São Paulo, 2014.

VIVAN, A. S.; ARGIMON, I. I. L. Estratégias de enfrentamento, dificuldades funcionais e fatores associados em idosos institucionalizados. **Caderno de Saúde Pública**. 2009, v. 25, n. 2, p. 436-444. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2009000200022> > Acesso em: jun. de 2023.

ZABALZA, M. A. **O ensino universitário: seu cenário e seus protagonistas**. Porto Alegre: Artmed, 2004.