

## **STRESS E QUALIDADE DE VIDA: UM OLHAR SOBRE O PROFESSOR**

Camila Anschau<sup>1</sup>  
Deise Josene Stein<sup>2</sup>

**Resumo:** A educação é alvo de preocupação mundial, sendo que os professores são um dos principais contribuintes na formação da sociedade e por isso podem incluir-se nas preocupações mundiais. O professor em seu cotidiano se depara muitas vezes com situações que contribuem para o seu desequilíbrio físico e mental, levando o mesmo a desenvolver o *stress* que pode também resultar em baixo nível de motivação, depressão, ansiedade, irritabilidade e insegurança. Cabe ao professor o papel de ensinar, orientar, estimular e incentivar crianças, adolescentes, jovens e adultos para que os mesmos descubram suas potencialidades. Ou seja, para que a educação seja de qualidade e atinja seus objetivos, é necessário que os professores estejam motivados e satisfeitos profissionalmente e pessoalmente. Além de serem profissionais da educação que buscam formar novos profissionais na mesma área, devem fornecer aos mesmos ensinamentos que necessitarão para viver e trabalhar em constante evolução. Portanto, este estudo pretendeu compreender e refletir sobre o *stress* e qualidade de vida dos professores do ensino superior a partir de pesquisa bibliográfica. Assim, entende-se que é fundamental lançar um olhar também para estes professores, que possuem em suas mãos a responsabilidade de formar profissionais competentes e habilitados para o mercado de trabalho.

**Palavras-Chave:** *Stress*; Qualidade de vida. Professor. Ensino Superior.

**Abstract:** Education is of global concern target, and teachers are a major contributor in shaping society and therefore can be included in the global concerns. The teacher in their daily encounters often with situations that contribute to their physical and mental imbalance, leading it to develop stress can also result in low levels of motivation, depression, anxiety, irritability and insecurity. The teacher's role to teach, guide, stimulate and encourage children, adolescents, and young adults so that they discover their potential. That is, that education is quality and reach your goals, it is necessary that teachers are motivated and professionally and personally satisfied. Besides being educational professionals seeking to form new professionals in the same area, they must provide the same teachings that need to live and work in constant evolution. Therefore, this study aimed to understand and reflect on stress and via quality of higher education teachers from literature. Thus, it is understood that it is essential to launch a look also to these teachers, who have in their hands the responsibility of forming competent and qualified professionals for the labor market.

**Keywords:** Stress. Quality of life. Teacher. Higher education.

### **1 INTRODUÇÃO**

O *stress* se tornou uma palavra de uso comum em nosso vocabulário, popularmente conhecido ou relacionado a qualquer tipo de aflição ou de cansaço mental ou físico de uma

<sup>1</sup> Acadêmica do VIII semestre do curso de pedagogia –FAI Faculdades. [mila\\_anschau@hotmail.com](mailto:mila_anschau@hotmail.com)

<sup>2</sup> Psicóloga, professora do curso de pedagogia –FAI Faculdades. E-mail: [deise.stein@seifai.edu.br](mailto:deise.stein@seifai.edu.br)

pessoa. Muito além de um estado de espírito, o *stress* é a reação do indivíduo perante alguma adaptação, reação essa que causa problemas comportamentais, psicológicos e físicos.

No ambiente de trabalho no qual os professores estão inseridos, a expansão e busca por novos conhecimentos é constante. A globalização, trazendo informações de forma acelerada que necessitam sempre serem atualizadas acabam por exigir muito dos profissionais, tornando-se assim uma das fontes altamente causadoras do *stress*.

A temática *Stress* e qualidade de vida em professores do ensino superior diz respeito à influência do *stress* na qualidade de vida dos professores no trabalho. E, a qualidade de vida no trabalho é representada pela busca do equilíbrio entre as expectativas do indivíduo e da organização, através da interação entre as exigências e a necessidades de ambas as partes.

A sala de aula nunca esteve tão estressante, e somente os professores que aprendem a lidar com o *stress* diário conseguem usufruir de uma boa qualidade de vida. Assim, o objetivo deste trabalho é refletir sobre a existência de níveis de *stress* nos professores, especialmente os professores dos cursos de licenciatura bem como a relação deste com a qualidade de vida.

A relevância destas reflexões se encontra no fato de que o *stress* é um estado de desgaste e de tensão que submete o profissional a levar uma vida pessoal e profissional de insatisfação, perda de motivação e automaticamente a perda da qualidade de vida podendo levar o mesmo ao esgotamento total e desenvolvendo diferentes doenças. E, frente a isso como dá o ser docente em uma Era de instabilidade e mudança contínua, ou seja, na Era do *stress*.

## **2 O SER DOCENTE NA CONTEMPORANEIDADE**

O professor exerce um papel fundamental no desenvolvimento da sociedade, não é um mero transmissor de conhecimentos, mas um mediador do processo de ensino-aprendizagem. Por este motivo é um dos profissionais que vive em constante transformação, pois a sociedade atual exige que o mesmo esteja permanentemente atualizando seus conhecimentos e buscando novidades que instigam e desafiam os educandos.

Com a constante ampliação das tecnologias de informação e comunicação, o educando todos os dias tem acesso a novidades, notícias em tempo real, na TV e na internet. Devido a isto, as escolas e os professores necessitam estar atentos e devem acompanhar estes novos acontecimentos, para contextualizar a realidade da escola com a realidade vivenciada pelos educandos.

Gadotti (2000, p. 6) afirma que:

Neste começo de um novo milênio, a educação apresenta-se numa dupla encruzilhada: de um lado, o desempenho do sistema escolar não tem dado conta da universalização da educação básica de qualidade; de outro, as novas matrizes teóricas não apresentam ainda a consistência global necessária para indicar caminhos realmente seguros numa época de profundas e rápidas transformações.

Neste sentido, o professor do séc. XXI deve ser um profissional da educação que elabora os conhecimentos teóricos concentrando-se em uma prática pedagógica de êxito, na qual a aprendizagem dos educandos seja satisfatória e significativa, pois as mudanças ocorridas na sociedade exigem uma nova postura do professor. O professor é a pessoa que tem competência para atribuir valores e conhecimentos de fundamental importância na vida de seus alunos e colegas. É necessário que o educador seja pesquisador por excelência, não apenas um transmissor de conhecimentos.

Para Freire (1996, p.22), “O ensinar não se limita apenas em transferir conhecimentos, senão também no desenvolvimento da consciência de um ser humano inacabado em que o ensinar se torna um compreender a educação como uma forma de intervir na realidade da pessoa e do mundo.”

É esse um dos motivos pelos quais a qualificação profissional dos docentes torna-se um elemento fundamental em sua carreira, já que o mesmo deve ser capaz de instigar, problematizar e refletir para que, a partir de sua experiência, possa compartilhar com seus alunos, ao mesmo tempo em que os inspira a buscar mais conhecimentos.

O ser professor na contemporaneidade exige movimento constante, busca e aprimoramento contínuo, pois, atualmente os alunos são dinâmicos e conectados, e essa dinamicidade exige do educador pensar a aula de formas mais interativas e inovadoras, de maneira que a aula tradicional deu lugar a formas inovadoras nas quais o aluno é o personagem principal e o cerne do processo de ensino-aprendizagem.

## 2.1 COMPREENDENDO O *STRESS*

Muito se houve falar pelos meios de comunicação do mal que atinge homens e mulheres. O *stress* não é assunto novo e nem foi criado pelo homem moderno, porém, atualmente se houve falar do mesmo de modo recente. Isso se dá ao fato do corre-corre do dia a dia, de noites mal dormidas, da má alimentação e até mesmo por não termos tempo para o lazer.

Hans Selye, médico austríaco, foi o primeiro cientista que estudou o *stress* nos termos em que é conhecido hoje. Após observar pacientes com doenças distintas, mas com sintomas em comum. Hans Selye chamou esse fenômeno de “síndrome de estar apenas doente” ou

“síndrome de adaptação geral”, terminologia esta, que foi mais tarde simplificada para *stress* pelo próprio Selye. (CAMPOS, 2008)

Segundo pesquisadores, o *stress* está presente na maioria dos profissionais da educação, e acaba se tornando um dos grandes responsáveis pela baixa qualidade de vida dos mesmos.

Lipp (1996, p.20) define *stress* como,

Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, amedronta, hesita ou confunde, ou até mesmo a faça imensamente feliz.

Ainda para Lipp (1996, p.20) o *stress* pode também ser descrito como uma força, tensão, pressão, compressão, ou ainda como um estado físico ou psíquico carregado de energia negativa. Essa força ou tensão é capaz de gerar mudanças comportamentais no indivíduo.

Para Mondardo (2000, p.16), “o *stress* em princípio, não é uma doença, mas sim, é a resposta da pessoa a um determinado estímulo, o qual pode variar de indivíduo para indivíduo”. Entende-se assim, que podem surgir alterações indesejáveis caso ocorra o prolongamento de uma situação circunstancial de acordo com as características do indivíduo no momento, ou seja, se ele dispuser de recursos disponíveis para lidar com a necessidade e desfrutar o estímulo envolvido, o *stress* será bem vindo e útil, caso contrário torna-se prejudicial. (MONDARDO, 2000)

Alguns autores definem o *stress* como a resposta fisiológica ou emocional que ocorre quando um estímulo interno ou externo que dá origem à ansiedade, tensão e instabilidade física ou psicológica (LIPP, 1996).

O *stress* é um tema que parece compor uma leitura de um mundo tomado por mudanças aceleradas num contexto de grandes transformações. Representa um complexo processo de nosso organismo que está diretamente ligado a aspectos bioquímicos, físicos ou psicológicos. Ele advém frequentemente do trabalho, da família e de nossas relações interpessoais. Para Lipp (1996) em outras palavras, o *stress* nada mais é do que uma reação que o ser humano tem frente às pressões demasiadas ou de outros tipos de exigências depositadas nelas.

No entanto, pouco se houve falar do “*eustress*”, que simplificada, seria o bom estresse, aquele que nos motiva a começar ou a continuar trabalhando. Todos precisam de um pouco de *stress* em sua vida, a fim de continuar a ser feliz, viver motivado, sentir-se desafiado e produtivo. (SELVE, 1984 *apud* REINHOLD, 2004)

Para Selye (1984 *apud* REINHOLD, 2004) quando esse *stress* não é mais tolerável e/ou gerenciável é que vem o socorro, ou seja, quando o bom *stress* torna-se difícil de suportar ou

lidar. A tensão aumenta, não há mais entretenimento nos desafios e a angústia começa a fazer parte do seu dia a dia, este é o tipo de *stress* mais comum. Já quando o *stress* está diretamente relacionado ao trabalho, ele merece maior atenção, pois é o resultado de todas reações emocionais, comportamentais e demais aspectos nocivos que acontecem em consequência do trabalho.

Para Lipp (2008, p. 848) “o termo *stress* pode ser utilizado de diferentes sentidos, tanto para definir nossas reações a determinadas situações, quanto para descrever situações de muita tensão.” Desta forma, entende-se que muitos são os fatores geradores de *stress*, alguns independem de nós, já em outros somos os principais responsáveis.

Como já citado anteriormente, o *stress* pode estar ligado a fatores tanto sociais como familiares e/ou afetivos, ou ainda a fatores pessoais. Outros fatores ligados ao *stress*, são fatores que ocorrem independente da nossa vontade, e estes, encontram-se na política ou nas questões financeiras.

Segundo Lipp (2002, p.9), o *stress* pode ter origem em fontes externas e internas:

As fontes internas estão relacionadas com a maneira de ser do indivíduo, tipo de personalidade e seu modo típico de reagir à vida. Muitas vezes, não é o acontecimento em si que se torna estressante, mas a maneira como é interpretado pela pessoa. Os estressores externos podem estar relacionados com as exigências do dia-a-dia do indivíduo como os problemas de trabalho, familiares, sociais, morte ou doenças de um filho, perda de uma posição na empresa, não concessão de um objetivo de trabalho, perda de dinheiro ou dificuldades econômicas, notícias ameaçadoras, assaltos e violências das grandes cidades, entre outros. Muito frequentemente, o estresse ocorre em função dos diversos tipos de cargos, de ocupação que a pessoa exerce.

Os estressores externos são aqueles eventos que ocorrem na vida do ser humano, como por exemplo, morte, acidentes, brigas, nascimento de filhos, entre outros. Já os estressores internos estão relacionados as situações que constituem o mundo interno, como o se modo de ver o mundo, suas características pessoais, as suas crenças, seus valores e seu modo de viver. (LIPP, 1996)

## 2.2 A INFLUÊNCIA DO *STRESS* NO TRABALHO

É perceptível que os efeitos do *stress* excessivo e contínuo nos profissionais compromete e limita a saúde de maneira complexa. O *stress* além de ser um dos principais

desencadeadores de inúmeras doenças, propicia um prejuízo para a qualidade de vida e a produtividade do ser humano profissionalmente.

Segundo Bortoluzzi e Stocco (2011) cabe salientar que o ser humano é composto por vários aspectos, entre eles estão a genética que determina os aspectos físicos da pessoa, os valores que lhe foram ensinados, os sentimentos adquiridos desde pequeno, sejam estes na família, através das amizades, na escola e até no ambiente de trabalho.

Bortoluzzi e Stocco (2011) destacam ainda, que além destes aspectos, em cada pessoa existe também marcas da sua história, de suas vitórias e fracassos. Estes são aspectos determinantes para que diante do *stress* o indivíduo saiba enfrentá-lo e saiba como aproveitar os benefícios que o *stress* pode lhe trazer. Contudo, sabe-se que as pessoas são complexas, e devido a esta complexidade tem reações diferentes perante situações semelhantes ou iguais.

Araújo e Yoshida (2009, p.04) afirmam que:

O papel do professor em todas as épocas é ser o arauto permanente das inovações existentes. Ensinar é fazer conhecido o desconhecido. Agente das inovações por excelência o professor aproxima o aprendiz das novidades, descobertas, informações e notícias orientadas para a efetivação da aprendizagem.

As exigências e condições colocadas ao trabalho do professor de licenciatura demarcam circunstâncias agravantes à sua qualidade de vida. No entanto, a sua qualidade de vida representa suas condições básicas para a realização do trabalho pedagógico que realizam. Por este motivo é que a mesma merece uma especial atenção.

A sociedade estimula o ser humano, ao ter e ao possuir, fazendo assim com que as pessoas se sintam impulsionadas a ganhar sempre. Por outro lado, o que aterroriza é o medo de perder. O medo de errar assusta, afinal “tem que se agir sempre corretamente” para conquistar o que se deseja, e quando não se consegue conquistar, socialmente é sinal de incompetência e incapacidade.

Lipp (1996) relata em várias de suas pesquisas, as reações físicas e emocionais frente ao *stress*. Sintomas e sinais que ocorrem com maior frequência. Ainda conforme a autora não é o *stress* que causa doenças, mas ele propicia o desencadeamento de doenças para as quais a pessoa já tinha predisposição ou, ao reduzir a defesa imunológica, abre espaço para que doenças oportunistas apareçam. Assim, estudar e pensar a qualidade devida destes educadores é fundamental para que os mesmos não adoçam.

### 2.3 QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR

A questão da qualidade de vida vem ganhando espaço de debate e pesquisa por se tratar de algo que visa facilitar e satisfazer as necessidades dos profissionais durante o desenvolvimento de suas atividades no trabalho. Entende-se que a motivação das pessoas para o trabalho está diretamente ligada à sua satisfação no trabalho.

No entanto, para Oliveira Filho, Netto-Oliveira e Oliveira (2012) ainda existe uma certa dificuldade em definir o que de fato é qualidade de vida. Esta dificuldade se dá pelo fato de se tratar de um conceito que engloba diversas dimensões da vida. Assim, percebe-se que o conceito de qualidade de vida é distinto de pessoa para pessoa e ao longo da vida de cada um tende a modificar-se no decorrer do tempo.

Dessa forma, Ribeiro e Santana (2015, p.82) consideram que “a qualidade de vida é a união de diversos fatores que proporcionam equilíbrio e bem-estar ao ser humano”, tanto nos aspectos, emocional, físico e mental, além de relacionamentos sociais com familiares e amigos. Contudo, quando a qualidade de vida dos professores passa a ser ponto de reflexão, é importante enfatizar que a mesma necessita de cuidados especiais, pois, a profissão docente acaba por envolver os profissionais de forma que em muitos casos se torna difícil que o mesmo cuide de sua qualidade de vida nas esferas consideradas por esta. E, por vezes a má qualidade de vida dos docentes faz com que os mesmos se desmotivem a tal ponto de produzir doença, seja física ou mental.

Ribeiro (2015, p.83) descreve que a qualidade de vida no trabalho está diretamente ligada à motivação, pois,

Ela é responsável por afetar nas atitudes pessoais e comportamentais relevantes para a produtividade individual e grupal, tais como: motivação para o trabalho, adaptabilidade a mudanças no ambiente de trabalho, criatividade e vontade de inovar ou aceitar mudanças e, principalmente, agregar valor à organização.

Neste sentido, não existe um padrão de qualidade de vida que possa ser satisfatório a todos, já que cada indivíduo tem necessidades e culturas diferentes. Sobre isso, Seidl e Zannon (2004, p.583) observam que refere-se aos “vários aspectos da vida de uma pessoa que são afetados por mudanças no seu estado de saúde, e que são significativos para a sua qualidade de vida.”

Para Wallon (2010) algumas pesquisas indicam que a tendência futura em relação ao mercado de trabalho terá como foco a qualidade de vida que a empresa será “capaz” de propiciar a seus funcionários. Dentro disso, há um amplo conceito de classificações, desde a saúde física do profissional, seu estado psicológico, suas relações sociais e seu nível de independência. Para garantir uma boa qualidade de vida, é importante também levar em consideração hábitos

saudáveis e cuidados com o corpo além de momentos de lazer e várias outras situações que usam o bom humor para evitar o *stress* e assim manter controle sobre sua própria vida.

A qualidade de vida, compreende aspectos da compreensão das pessoas acerca do seu cotidiano e atividades diárias. Envolve além de saúde, educação, esporte, até a moradia, trabalho e sua participação ativa no mundo em que vive. Compreender situações variadas, alimentação de qualidade, frequentar diferentes locais e sentir-se confortável, são importantes questões a serem consideradas sobre uma boa qualidade de vida.

Segundo Mezzomo citado por Massolla e Calderari (2011) define qualidade como sendo, um conjunto de propriedades de um serviço (produto) que torna adequado à missão de uma organização (empresa) concebida como resposta às necessidades e legítimas expectativas de seus clientes.

Desta forma, acredita-se que qualidade de vida é algo complexo, e compreende uma busca permanente de auto superação e aperfeiçoamento contínuo. Diz respeito justamente à maneira pela qual o indivíduo interage na sociedade, como influencia o meio em que vive e é influenciado pelo mesmo.

A qualidade de vida é vista como base de todas as vivências, uma vez que enfoca a saúde e a satisfação do ser humano, para que o mesmo produza e acredite em suas potencialidades, pois a qualidade de vida é justamente medida pela saúde e pela satisfação das pessoas em suas diferentes dimensões.

Sob esta ótica, Bahia destaca que,

Vários são os elementos apontados como determinantes ou indicadores de bem estar, como por exemplo: longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, status social, renda, continuidade de papéis familiares e ocupacionais. (2002, p. 15).

A qualidade de vida e a saúde são direitos fundamentais do homem, reconhecido como os maiores e melhores recursos para o desenvolvimento social, econômico e pessoal. Nesta perspectiva Buss salienta que,

Proporcionar saúde significa, além de evitar doenças e prolongar a vida, assegurar meios e situações que ampliem a qualidade da vida “vivida”, ou seja, ampliem a capacidade de autonomia e o padrão de bem-estar que, por sua vez, são valores socialmente definidos, importando em valores e escolhas. (BUSS, 2016, p.174).

Desta forma, a qualidade de vida é determinante também para a autoestima, que por sua vez determina o bem-estar do profissional e a eficiência de seu trabalho. Além de apresentar vários significados, a qualidade de vida diz respeito a como as pessoas vivem, sentem-se e compreendem seu cotidiano. Portanto, envolve saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e tudo que diz respeito ao mundo em que o indivíduo vive.

## 2.4 QUALIDADE DE VIDA E *STRESS*

Acredita-se que existe uma grande relação entre *stress* e qualidade de vida, ou seja, se a qualidade de vida não for satisfatória, automaticamente, a pessoa terá maior possibilidade de desenvolver o *stress*, e assim, com a qualidade de vida comprometida, a tendência de desencadear o *stress* é maior.

Conforme desenvolvido por Lipp e Rocha (1994) o Inventário de Qualidade de Vida (IQV) que busca avaliar a qualidade de vida, são quatro os fatores que tem grande influência na qualidade de vida, que seriam, o social, afetivo, profissional e de saúde.

Sabe-se que esses fatores, estão relacionados com o nosso cotidiano, por isso, tornam-se fatores indispensáveis para nossa sobrevivência.

Desde que nascemos, construímos laços, os primeiros são com a família, e assim durante cada etapa de vida, construímos novos meios de relação, tanto na escola, como nos grupos da adolescência, e assim sucessivamente na vida adulta.

Conforme Ferreira (2012), psicólogos afirmam que as pessoas que vivem rodeadas de amigos são mais felizes e bem-dispostas, melhorando seu convívio social. Não vivemos juntos das outras pessoas por escolha, mas por ser uma necessidade.

Para mantermos um bom relacionamento com as outras pessoas é necessário sermos autônomos, confiantes e termos autoestima elevada, caso contrário estaremos transparecendo para a sociedade dúvidas e incertezas que temos em relação a nós mesmos. Em sociedade o eu e o outro sempre se relacionam, e nossas necessidades sociais vão sendo estabelecidas. Elogiamos e somos elogiados, compreendemos e somos compreendidos, amamos e somos amados, valorizamos e somos valorizados. Neste viés, inclusive nossas frustrações são recíprocas: rejeitamos e somos rejeitados; causamos dor no outro e ele em nós; e, por vezes discriminamos e somos discriminados.

Bauman, faz uma dura crítica a velocidade do nosso tempo e a forma como estabelecemos as relações pessoais e sociais. Segundo o autor a era em que vivemos é a era da liquidez. De acordo com Bauman (2009, p.10), “a vida líquida é uma vida precária, vivida em condições de incerteza constante. A vida em sociedade é uma versão perniciosa da dança das cadeiras”. O prêmio nessa competição é a garantia temporária de ser excluído das fileiras dos destruídos e evitar ser jogado no lixo. O fato, é que, ou você se encaixa em certos padrões que a sociedade delimita, ou você é descartado, jogado no lixo. Para alguns, pior do que ser “transparente”, é ser notado de forma negativa pelas pessoas.

Psicólogos alertam que o isolamento social pode gerar *stress*, cansaço mental e psicológico, somando a isso por vezes o alcoolismo, o sedentarismo e a obesidade. Conforme Teixeira (2007) é normal que em alguns momentos de nossa vida sentimos a necessidade de ficarmos sozinhos e nos afastarmos um pouco de pessoas que nos rodeiam. No entanto, quando a pessoa deixa de manter qualquer tipo de contato com pessoas e evita a vida social, a situação deve ser vista como um problema que precisa de atenção.

Dentro do fator social, está também o fator afetivo, pois de um ou outro modo, são nossos afetos que tornam nossa vida especial. Através deles, expressamos nossos desejos, sonhos, fantasias, expectativas, tanto em nossas palavras, como em nossos gestos, no que fazemos e no que pensamos, é isso que nos faz viver.

Pessoas que conseguem se relacionar bem com outras, costumeiramente, são pessoas que tem um bom relacionamento interpessoal, se conhecem, se admiram e tiram um tempo para si mesmo. A autoestima nada mais é do que a maneira com que cada um lida consigo mesmo, e quando esse fator está prejudicado, a maioria das coisas em nossa vida costuma não andar bem. Atualmente é expressivo o número de pessoas que procuram ajuda por sentirem-se afetivamente sozinhas, terem pouca autoestima ou até dificuldades de se relacionar com as outras pessoas.

Para Silva e Marinho (2002, p. 234) as pessoas com baixa autoestima são muito carentes de afeto. Essa carência comumente é histórica, quando os pais não os atenderam afetivamente criando uma sensação de desproteção.

As relações com o passar do tempo, estão ficando cada vez mais superficiais e o contato entre os indivíduos é cada vez menor, o que acaba enfraquecendo as relações humanas.

Neste sentido, Baumann (2001), fala sobre o amor próprio, afirmando que as pessoas precisam sentir que são amadas, ouvidas e amparadas, em outras palavras, precisam saber que fazem falta. Mas, em tempos líquidos, nada é feito para durar, tampouco sólido. Os relacionamentos escorrem das nossas mãos por entre os dedos feito água.

A esfera profissional tem grande relevância uma vez que reflete diretamente em todas as demais, assim pode-se pensar que pessoas profissionalmente insatisfeitas tendem a ter problemas em outras esferas da vida.

Além de ser a forma de ganhar dinheiro para sustento próprio e da família, é por meio do trabalho que podemos mostrar o quanto somos capazes de contribuir para a sociedade e, em especial alcançar a realização profissional.

A saúde é reconhecida como uma das mais importantes dimensões da qualidade de vida. A saúde e a qualidade de vida estão diretamente relacionadas, fato que podemos reconhecer no nosso cotidiano, isto é, a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida e esta é fundamental para que tenhamos saúde.

Deve-se considerar que a “Saúde é um direito fundamental do homem, reconhecido como o maior e o melhor recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, como também uma das mais importantes dimensões da qualidade de vida”. (BUSS, 2003 *apud* CARDOSO, 2008, p.13).

Diversos fatores interferem na qualidade de vida destacando-se de forma especial os relacionados ao trabalho. Entre as várias atividades ocupacionais existentes, a docência exige uma série de conteúdos cognitivos, efetivos e instrumentais que interferem na qualidade de vida dos professores.

Para Assumpção; Moraes; Fontoura (2002 *apud*, CARDOSO, 2008) a saúde pode ser analisada sob diferentes aspectos, ela pode ser vista tanto como ausência de doenças, como o completo bem-estar físico-psíquico-social ou ainda como a capacidade de superação de dificuldades físicas, psíquicas, sociais, culturais e simbólicas.

Lipp e Rocha (1996) enfatizam que o resultado da avaliação no quadrante saúde não implica em diagnóstico de doenças, mas sim oferece uma previsão de que a saúde pode ser afetada. Também, relatam que a qualidade de vida é considerada boa se a pessoa tem sucesso nas quatro áreas. Sucesso só em uma destas áreas, por maior que seja, significa fracasso nas outras.

Sadir; Bignotto; Lipp (2009, p.75) deixam ainda mais claro a influência do stress na qualidade de vida e vice versa, nos descrevendo que

O *stress* pode, além de ter um efeito desencadeador do desenvolvimento de inúmeras doenças, propiciar um prejuízo para a qualidade de vida e a produtividade do ser humano, o que gera um grande interesse pelas causas e pelos métodos de redução do stress.

É importante considerar não só a imensa quantidade de fatores potencializadores de *stress*, mas, também, os aspectos individuais, ou seja, a maneira como cada um reage às pressões cotidianas, bem como os aspectos culturais e sociais, aos quais os sujeitos estão submetidos (problemas familiares, conflitos pessoais, dificuldade financeira, problemas no ambiente de trabalho, entre outros).

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das reflexões propostas pode-se compreender que estudar e proporcionar reflexões acerca do stress e da qualidade de vida dos docentes se faz necessária devido à grande dinamicidade e “movimento” que a profissão exige.

Pesquisadores afirmam que é necessário que os educadores dediquem algum tempo ao lazer, que por sua vez diz respeito a compensação de problemas sociais, causados pelo excesso de trabalho, *stress*, falta de atividade física, falta de tempo para relacionamentos familiares e com os amigos, entre outros. Desta forma, o tempo livre se justifica pelo fato do ser humano poder descobrir-se enquanto pessoa frente à sociedade, e também como uma possibilidade de divertimento e autossatisfação social e pessoal.

O professor é um elemento de fundamental importância no processo de promoção da saúde. Para tanto, se torna necessário que o mesmo esteja com sua saúde em perfeitas condições para que possa contribuir no processo de ensino-aprendizagem, e também possa colaborar no processo de construção de uma melhor qualidade de vida para si e as pessoas com as quais se relaciona.

Desta forma, melhorar a qualidade de vida do professor, demanda a incorporação de valores e ações, de acordo com esse propósito, as Instituições de Ensino Superior, podem pensar na implementação de programas para a promoção da qualidade de vida dos professores.

Ademais, compreende-se que existe uma relação significativa entre *stress* e qualidade de vida, sendo que professores que apresentam níveis de *stress* mais elevados tendem a apresentar significativamente qualidade de vida menos satisfatória. Por outro lado, professores que apresentam uma qualidade de vida satisfatória, tem significativamente menos *stress*, em outras palavras, o *stress* e a qualidade de vida estão ligados um ao outro, um influencia o outro de maneira positiva e negativa. Com a qualidade de vida comprometida, a pessoa terá maior tendência de desencadear o *stress*, e assim vice versa.

### REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Paulyanne Leal de; YOSHIDA, Sônia Maria Pinheiro Ferro. **Professor:** Desafios da prática pedagógica na atualidade.2009. Disponível em: <http://www.ice.edu.br/TNX/storage/webdisco/2009/11/03/outros/608f3503025bdeb70200a86b2b89185a.pdf>. Acesso em: 27 de abril de 2016.

BAHIA, Patrícia Harder do Nascimento. **O estresse como indicador de qualidade de vida em professores do curso de fisioterapia**. 2002. UFSC, Florianópolis. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/84122>  
Acesso em: 29 de março de 2016.

BORTOLUZZI, C. ; STOCCO, J. **A influência do estresse no ambiente de trabalho do secretário executivo**. 2011. Disponível em: [file:///D:/Usuario/Downloads/1752-9964-1-PB%20\(1\).pdf](file:///D:/Usuario/Downloads/1752-9964-1-PB%20(1).pdf). Acesso em: 31 de março de 2016.

BUSS, Paulo Marchiori. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Rio de Janeiro, RJ, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7087.pdf>. Acesso em: 05 de abril de 2016

CAMPOS, Donizete. **Síndrome de burnout: o esgotamento profissional ameaçando o bem estar dos professores**. São Paulo, 2008. Disponível em: [http://tede.unoeste.br/tede/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=195](http://tede.unoeste.br/tede/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=195). Acesso em: 20 de março de 2016.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GADOTTI, Moacir. **Perspectivas atuais da educação**. São Paulo, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/spp/v14n2/9782.pdf>. Acesso em: 11 de março de 2016

LIPP, Marilda Novaes. **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2002.

MASSOLLA, Milena Ferraz ; CALDERARI, Patrícia Calderari. **Qualidade de vida no trabalho**. Outubro, 2011. Disponível em:  
< <http://www.unisalesiano.edu.br/simposio2011/publicado/artigo0059.pdf>> Acesso em: 12 de maio de 2016

MONDARDO, Anelise Hauschild. **Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários**. 2000. Disponível em: <http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/viewFile/262/480>. Acesso em: 15 de março de 2016.

OLIVEIRA FILHO, Albertino de; OLIVEIRA NETTO, Edna Regina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bassoli. **Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários**. Rev. Educ. Fís/UEM, v. 23, n. 1, p. 57-67, 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/readcube/epdf.php?doi=10.4025/reveducfis.v23i1.10468&pid=S1983-30832012000100006&pdf\\_path=refuem/v23n1/a06v22n1.pdf&lang=pt](http://www.scielo.br/readcube/epdf.php?doi=10.4025/reveducfis.v23i1.10468&pid=S1983-30832012000100006&pdf_path=refuem/v23n1/a06v22n1.pdf&lang=pt). Acesso em: 28 de abril de 2016

REINHOLD, Helga Hinkenickel. **O sentido da vida: prevenção de stress e burnout do professor**. Campinas, 2004. Disponível em:  
<[http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos\\_e\\_textos/Stress\\_qualidade\\_de\\_vida/007%20B%20-%20O%20sentido%20da%20vida%20-%20preven%20E3o%20de%20estresse%20e%20burnout%20do%20professor%20-%20TESE.pdf](http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/Stress_qualidade_de_vida/007%20B%20-%20O%20sentido%20da%20vida%20-%20preven%20E3o%20de%20estresse%20e%20burnout%20do%20professor%20-%20TESE.pdf)> Acesso em: 26 de abril de 2016.

RIBEIRO, L. & SANTANA, L. **Qualidade de vida no trabalho:** Fator decisivo para o sucesso organizacional. Revista de Iniciação Científica –RIC Cairu. Jun. 2015, Vol 02, nº 02, p. 75-96. Disponível em:

[http://www.cairu.br/riccairu/pdf/artigos/2/06\\_QUALIDADE\\_VIDA\\_TRABALHO.pdf](http://www.cairu.br/riccairu/pdf/artigos/2/06_QUALIDADE_VIDA_TRABALHO.pdf).

Acesso em: 22 de março de 2016

SEIDL,E.; ZANNON,C. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, , março-abril, 2004. Disponível em: <http://www.prr4.mpf.gov.br/pesquisaPauloLeivas/arquivos/seidl-zannon-2004.pdf>. Acesso em: 22 de março de 2016.

WALLON, Henri. **Henri Wallon, Hélène Gratiot-Alfandéry.** Tradução e organização: Patrícia Junqueira. –Recife: Fundação Joaquim Nabuco, Editora Massangana, 2010.