



GLOBAL JOURNAL OF HUMAN-SOCIAL SCIENCE: H  
INTERDISCIPLINARY  
Volume 24 Issue 3 Version 1.0 Year 2024  
Type: Double Blind Peer Reviewed International Research Journal  
Publisher: Global Journals  
Online ISSN: 2249-460X & Print ISSN: 0975-587X

## Symptoms of Stress and Quality of Life of Basic Education Teachers

By Ricelli Endrigo Ruppel da Rocha, Fábio Pitanga & Diego André Bridi

UNIARP

**Abstract-** This study analyzed stress symptoms and quality of life among basic education teachers. A total of 176 teachers from preschool, primary, and secondary education in municipal and state schools participated in the research. The frequency, phase, and symptoms of stress were assessed using the Lipp Stress Symptoms Questionnaire, along with the perception of quality of life using the WHOQOL-BREF questionnaire. 48.9% of the teachers manifested some level of stress, mainly in the resistance phase (73.2%) and near-exhaustion phase (26.8%). Psychological symptoms predominated over physical ones ( $p < 0.0001$ ). The median scores for the Physical (55.5) and Environment (56.3) domains were significantly lower ( $p < 0.01$ ) than the Psychological (62.5) and Social Relationships (66.7) domains. The overall quality of life score of 59.3 points classified the teachers as dissatisfied with their quality of life. In summary, psychological symptoms impact teachers' stress levels, and the quality of life falls short of desired levels.

**Keywords:** teachers. stress. teaching. wellness.

**GJHSS-H Classification:** LCC: LB1775



SYMPTOMS OF STRESS AND QUALITY OF LIFE OF BASIC EDUCATION TEACHERS

Strictly as per the compliance and regulations of:



RESEARCH | DIVERSITY | ETHICS

# Symptoms of Stress and Quality of Life of Basic Education Teachers

Sintomas de Estresse e Qualidade de Vida de Professoras da Educação Básica

Síntomas de Estrés y Calidad de Vida de Profesoras de Educación Básica

Ricelli Endrigo Ruppel da Rocha <sup>α</sup>, Fábio Pitanga <sup>σ</sup> & Diego André Bridi <sup>ρ</sup>

**Resumo-** Este estudo analisou os sintomas de estresse e a qualidade de vida de professoras da educação básica. Participaram da pesquisa 176 professoras do ensino infantil, fundamental e médio de escolas municipais e estaduais. Foram avaliadas a frequência, fase e sintomas de estresse (Questionário dos Sintomas de Stress de Lipp) e a percepção da qualidade de vida (Questionário WHOQOL-BREF). Manifestaram algum nível de estresse 48,9% das professoras, principalmente na fase de resistência (73,2%) e quase-exaustão (26,8%). Os sintomas psicológicos predominaram sobre os físicos ( $p < 0,0001$ ). Os escores das medianas dos domínios Físico (55,5) e Meio Ambiente (56,3) foram significativamente menores ( $p < 0,01$ ) que os domínios Psicológico (62,5) e Relações Sociais (66,7). O escore da qualidade de vida geral de 59,3 pontos classificou as professoras como insatisfeitas com a sua qualidade de vida. Em resumo, os sintomas psicológicos impactam no estresse das professoras e a qualidade de vida está aquém do desejado.

**Palavras-Chave:** docentes. stress. ensino. bem-estar.

**Resumen-** Este estudio analizó los síntomas de estrés y la calidad de vida entre los docentes de educación básica. Un total de 176 profesores de educación preescolar, primaria y secundaria en escuelas municipales y estatales participaron en la investigación. La frecuencia, fase y síntomas de estrés se evaluaron mediante el Lipp Stress Symptoms Questionnaire, junto con la percepción de la calidad de vida mediante el cuestionario WHOQOL-BREF. El 48,9% de los profesores manifestaron cierto nivel de estrés, principalmente en la fase de resistencia (73,2%) y en la fase de casi agotamiento (26,8%). Los síntomas psicológicos predominaron sobre los físicos ( $p < 0,0001$ ). La mediana de las puntuaciones para los dominios Físico (55,5) y Ambiente (56,3) fue significativamente menor ( $p < 0,01$ ) que los dominios Psicológico (62,5) y Relaciones Sociales (66,7). El puntaje general de calidad de vida de 59,3 puntos clasificó a los docentes como insatisfechos con su calidad de vida.

**Palabras Clave:** docentes. stress. enseñando. bienestar.

**Abstract-** This study analyzed stress symptoms and quality of life among basic education teachers. A total of 176 teachers from preschool, primary, and secondary education in municipal and state schools participated in the research. The

**Author  $\alpha$ :** Docente dos Programas de Mestrado e Doutorado em Desenvolvimento e Sociedade e Educação Básica da UNIARP/BRASIL. e-mail: ricellie@uniarp.edu.br

**Author  $\sigma$ :** Doutorando no Programa de Mestrado e Doutorado em Desenvolvimento e Sociedade da UNIARP/BRASIL.

**Author  $\rho$ :** Doutorando no Programa de Mestrado e Doutorado em Educação Básica da UNIARP/BRASIL.

frequency, phase, and symptoms of stress were assessed using the Lipp Stress Symptoms Questionnaire, along with the perception of quality of life using the WHOQOL-BREF questionnaire. 48.9% of the teachers manifested some level of stress, mainly in the resistance phase (73.2%) and near-exhaustion phase (26.8%). Psychological symptoms predominated over physical ones ( $p < 0.0001$ ). The median scores for the Physical (55.5) and Environment (56.3) domains were significantly lower ( $p < 0.01$ ) than the Psychological (62.5) and Social Relationships (66.7) domains. The overall quality of life score of 59.3 points classified the teachers as dissatisfied with their quality of life. In summary, psychological symptoms impact teachers' stress levels, and the quality of life falls short of desired levels.

**Keywords:** teachers. stress. teaching. wellness.

## I. INTRODUÇÃO

A profissão de docente é reconhecida como uma das mais estressantes e os estudos têm mostrado que a prevalência de estresse na população de professores é alta, alcançando valores de 8,3% à 87,1% (AGYAPONG; OBUOBI-DONKOR; BURBACK; WEI, 2022). Além disso, os professores estão entre as categorias de trabalhadores que mais se afastam, principalmente por transtornos mentais e comportamentais (TAVARES; HONDA, 2021).

A maioria dos professores que atuam na Educação Básica são do gênero feminino e as professoras têm reportado menor percepção de saúde e mais estresse ocupacional comparado aos seus colegas professores (TUOMINEN; MAYOR, 2023). O estresse é 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 irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz (LU; WEI; LI, 2021).

O precursor dos estudos sobre estresse foi Selye (1951) que propôs três fases: a fase de alerta que corresponde à resposta aguda do organismo ao agente estressor visando eliminar seus efeitos; a fase de resistência ocorre quando o agente estressor continua atuando sobre o organismo, estimulando o eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal para eliminar os efeitos

negativos e recuperar a homeostase e; a fase de exaustão que se caracteriza quando o agente estressor permanece atuando exaurindo o eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal (SELYE, 1936).

Lipp (2000), acrescenta ainda uma quarta fase, denominada de quase exaustão, sendo uma continuidade da fase de resistência. Esta fase é um período de transição que compreende as fases de resistência e exaustão, ciclo em que a pessoa não consegue mais ser capaz de resistir, porém não atingiu a exaustão completa.

As fases de quase exaustão e exaustão do estresse são as que podem trazer maiores consequências para a saúde das professoras, pois as doenças psicossomáticas dos órgãos começam a surgir a partir destas fases, impactando negativamente a qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2015, PEREIRA et al., 2013, SANTOS et al., 2013, GIANNINI et al., 2012; WOTTRICH et al., 2011).. (ZIBETI; PEREIRA, 2010).

A qualidade de vida é uma percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHO, 1998). É um conceito de alcance abrangente, afetado de forma complexa pela saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais e relações com as características do meio ambiente do indivíduo (WHO, 1998).

A redução da percepção da qualidade de vida é sinal de diminuição do estado de saúde geral e da capacidade de adaptação do corpo ao estresse físico e mental, aumentando as chances de desenvolver doenças e de se afastarem das atividades ocupacionais (STEPANOVA; USTINOVA; NIKOLAEVA, 2021).

O afastamento do trabalho das professoras por doenças relacionadas ao estresse e a perda da qualidade de vida, afetará a qualidade do ensino e do processo de aprendizagem dos alunos, além de acarretar elevado custo econômico às instituições e à seguridade social, reorganização das instituições para reposição de professores e novas contratações (ROCHA; PRADO FILHO; SILVA; BOSCARI et al., 2017). Os estudos com a população de professoras da educação básica têm focado nos fatores estressores ocupacionais (ARAÚJO; PINHO; MASSON, 2019; CARLOTTO; CÂMARA; DIEHL; ELY et al., 2018; LUZ; PESSA; LUZ; SCHENATTO, 2019), nas condições de vida e saúde (BARBOSA; JESUS; COSTA; SANTOS et al., 2022), síndrome de burnout (GUIDETTI; VIOTTI; BADAGLIACCA; COLOMBO et al., 2019; SMETACKOVA; VIKTOROVA; PAVLAS MARTANOVA; PACHOVA et al., 2019) e distúrbio da voz (FERRACCIU, 2013; MUSA; MOY; WONG, 2018).

Investigações sobre estresse e qualidade de vida em professoras que lecionam na Educação Básica brasileira ainda são necessárias e merecem mais

destaques, pois, conhecer as condições físicas e mentais poderá subsidiar políticas de promoção da saúde e da qualidade de vida no trabalho docente. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar os sintomas de estresse e a percepção da qualidade de vida de professoras da Educação Básica.

## II. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo descritivo, com abordagem quantitativa e com delineamento transversal, a determinação do tamanho da amostra foi realizada através do cálculo amostral a partir da proposta de Rodrigues (2002) e se baseou de acordo com os dados fornecidos pela Secretaria Municipal de Educação do município de Caçador, Santa Catarina. De um total de 616 professores do gênero feminino, considerando um erro de 5% e uma probabilidade (p) de 50%, através do cálculo amostral o valor obtido foi de 157 professoras, mas a disponibilidade das professoras possibilitou uma amostra total de 176 voluntárias.

Todas as voluntárias atuavam na educação infantil, ensino fundamental e médio das 24 escolas pertencentes a Educação Básica do município de Caçador, localizado no Meio Oeste de Santa Catarina. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, protocolo número 1.255.145.

Para a realização da pesquisa, primeiramente foi solicitado ao secretário da educação do município uma autorização. Logo após, foi realizada uma reunião com todos os diretores das 24 escolas informando sobre os procedimentos da pesquisa e os agendamentos dos horários para os pesquisadores se locomoverem até os locais de coleta dos dados. Nas escolas, as avaliações das professoras foram realizadas em uma sala de aula reservada, determinada pela diretora da escola.

Inicialmente, as professoras foram informadas sobre os objetivos e os procedimentos da pesquisa e somente participaram da pesquisa as professoras que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e as que não participaram retornaram as suas salas de aulas.

Todas as avaliações aconteceram nos meses de outubro, novembro e início de dezembro, nos períodos matutino e vespertino, durante as aulas. Antes da aplicação dos questionários as professoras, os pesquisadores se reuniram e receberam um treinamento das ferramentas para eliminar possíveis vieses e confusão na interpretação das perguntas. As aplicações de todos os questionários foram realizadas no momento que as professoras estavam reunidas na sala reservada pela diretora nas escolas. Os questionários foram apresentados e aplicados na seguinte ordem: a) Questionário Sociodemográfico e ocupacional; b) Questionário dos Sintomas de Stress

de Lipp (ISSL) e; c) Questionário da Qualidade de Vida (WHOQOL-BREF).

O questionário sociodemográfico e ocupacional foi constituído por 13 perguntas referentes a idade, estado conjugal, número de filhos, escolaridade, prática de atividade física semanal, tabagismo, uso de medicamentos diário, tipo de contrato, tempo de docência, carga horária semanal, turno de trabalho, número de alunos por turma e se houve afastamento do trabalho por problemas de saúde.

Para a avaliação dos sintomas de estresse utilizou-se o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL, 2000), que avalia se há ou não estresse, bem como seu nível, por meio de um modelo de quatro fases, denominadas alerta, resistência, quase exaustão e exaustão, apontando a predominância de sintomas físicos ou psicológicos, ou ambos. As fases do estresse são descritas da seguinte forma: 1) Fase de Alerta - o organismo é exposto a uma situação de tensão e se prepara para a ação. Algumas reações presentes são taquicardia, tensão muscular e sudorese. Se o agente estressor não é excluído, o organismo passa ao estágio de resistência. 2) Fase de Resistência - o sujeito, automaticamente, utiliza energia adaptativa para se reequilibrar. Quando consegue, os sinais iniciais (das reações bioquímicas) desaparecem e o indivíduo tem a impressão de que melhorou, porém, a sensação de desgaste generalizado, sem causa aparente, e as dificuldades com a memória ocorrem nesse estágio, mas, muitas vezes, não são identificadas pelo indivíduo em situações de estresse excessivo. 3) Fase de Quase Exaustão - o organismo está enfraquecido e não consegue se adaptar ou resistir ao estressor. Nesse estágio, as doenças começam a aparecer, como herpes simples, psoríase, picos de hipertensão e diabetes. 4) Fase de Exaustão - a exaustão psicológica e a física se manifestam, e, em alguns casos, a morte pode ocorrer. As doenças aparecem frequentemente tanto em nível psicológico, em forma de depressão, ansiedade aguda, incapacidade de tomar decisões, vontade de fugir de tudo, como também em nível físico, com alterações orgânicas, hipertensão arterial essencial, úlcera gástrica, psoríase, vitiligo e diabetes.

No ISSL, há instrução sobre o questionário e o preenchimento dos dados de caracterização do sujeito, como sexo, idade, local de trabalho, função exercida e escolaridade. O inventário contém também um total de 53 questões fechadas, divididas em três quadros, sobre os sintomas físicos (34 itens) e psicológicos (19 itens). O primeiro quadro, composto por 12 itens, refere-se aos sintomas físicos e 3 psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto por 10 sintomas físicos e 5 psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro, composto por 12

sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, diferenciando-se quanto à intensidade diferente e seriedade.

Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o questionário WHOQOL-BRIEF (World Health Organization Quality of Life Group – Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde) proposto por Fleck et al. (2000), que consiste de 26 questões, sendo duas questões gerais sobre a satisfação com a saúde e com a qualidade de vida e outras 24 correspondentes a quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente). O domínio físico refere-se a aspectos da saúde orgânica, levantando informações sobre dor e desconforto, energia e fadiga, mobilidade, necessidade de assistência médica. O domínio psicológico diz respeito a afetos positivos, memória, concentração, autoestima, imagem corporal e aparência. O domínio social investiga as relações interpessoais e redes de apoio social. O domínio ambiental trata de questões relativas à segurança física e proteção, recursos financeiros, transporte, moradia, entre outros.

Os resultados dos escores brutos de cada faceta foram transformados em um escore que variou de zero a 100. Esta transformação de um escore bruto para um escore transformado da escala entre o zero e 100 possibilitou expressar o escore da escala em percentagem entre o valor mais baixo possível (0) e o mais alto possível (100) de classificação da qualidade de vida de acordo com o manual do WHOQOL-BRIEF (FLECK et al., 2000). Através da amplitude das respostas, os valores de 0 – 20 foram classificados como muito insatisfeitos, 21 – 40 insatisfeitos, 41 – 60 nem insatisfeitos nem satisfeitos, 61 – 80 satisfeitos e 81 – 100 muito satisfeitos. Além disso, na escala utilizada de zero a 100, quanto mais próximo o escore médio dos professores estiver de 100, mais satisfeita ou positiva é a percepção da qualidade de vida geral (QV geral).

Todos os dados foram colocados em um planilha de Excel e posteriormente exportados para o programa estatístico Graph Pad Prisma, versão 9.0, para realizar as análises estatísticas. Foi realizada a análise descritiva dos dados e os resultados foram apresentados com frequência absoluta e relativa (%), mediana e intervalo de confiança (IC95%). Para comparar os sintomas físicos e psicológicos do estresse e os domínios da qualidade de vida, primeiramente foi realizado o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov para determinar a estatística paramétrica ou não paramétrica. Devido à falta de normalidade das variáveis, foi realizado o teste de Mann-Whitney para amostras não-pareadas e o teste de Kruskal-Wallis para a comparação entre os domínios, e

quando encontrasse diferença significativa o teste de post hoc de Dunn.

Para a análise dos resultados da qualidade de vida foi utilizado o modelo estatístico adotado pelo WHOQOL-BREF, segundo o método e resultados de grupos focais no Brasil (FERRAZ et al., 2002). O nível de significância adotado para todas os testes foi de  $p < 0,05$ .

### III. RESULTADOS

As características sociodemográficas das professoras mostraram que a maioria tinha idade acima de 41 anos, viviam com companheiro, possuíam até 2

filhos e com especialização na área. Além disso, 55,7% das professoras praticavam algum tipo de atividade física semanal, 94,9% não eram tabagistas e 69,9% não utiliza medicamento diário (TABELA 1).

Com relação as características ocupacionais das professoras, predominou as que trabalham como não estatutárias, com experiência de até 10 anos como docente, carga horária de trabalho semanal de 21 a 40 horas distribuídos em 2 turnos e atendem em média 21 a 40 alunos em sala de aula. Se afastaram das atividades de docência por motivo de saúde 42,0% das professoras (Tabela 1).

*Tabela 1:* Perfil sociodemográfico e ocupacional das professoras.

Variáveis	N (176)	%
Idade		
20-30 anos	35	20,0
31-40 anos	59	33,0
41 anos ou mais	83	47,2
Estado conjugal		
Com companheiro	132	75,0
Sem companheiro	44	25,0
Número de filhos		
0 a 2 filhos	162	92,0
3 filhos ou mais	14	8,0
Escolaridade		
Graduação	39	22,2
Especialização	134	76,1
Mestrado	02	1,1
Doutorado	1	0,6
Pratica atividade física semanal?		
Sim	98	55,7
Não	78	44,3
Tabagista		
Sim	9	5,1
Não	167	94,9
Utiliza medicamento diário?		
Sim	53	30,1
Não	123	69,9
Tipo de contrato		
Estatutário	86	48,9
Não estatutário	90	51,2
Tempo de docencia		
1 a 10 anos	78	44,3
11 a 20 anos	63	35,8
21 anos ou mais	35	19,9
Carga horária semanal		
Até 20 horas	27	15,3

21 a 40 horas	127	72,2
41 horas ou mais	22	12,5
Turno de trabalho		
1 turno	18	10,2
2 turnos	97	55,1
3 turnos	61	34,7
Número de alunos por turma		
Até 20 alunos	23	13,1
21 a 40 alunos	153	86,9
Se afastou do trabalho por problemas de saúde?		
Sim	74	42,0
Não	102	58,0

Fonte: Elaboração dos autores.

Algum nível de estresse foi observado em 26,8% estavam na fase de quase exaustão. Os 48,9% das professoras (Tabela 2). Em termos de sintomas psicológicos predominaram sobre os sintomas físicos nas professoras ( $p < 0,0001$ ). Em termos de intensidade da manifestação do problema, 73,2% das professoras encontrava-se na fase de resistência e

Tabela 2: Frequência, fase e sintomas de estresse das professoras.

	N	%
Estresse		
Sim	86	48,9
Não	90	51,1
Fase		
Alerta	-	-
Resistência	63	73,2
Quase exaustão	23	26,8
Exaustão	-	-
Sintomas		
Físico	-	40,0
Psicológico	-	60,0*

Fonte: Elaboração dos autores. Nota: \* $p < 0,0001$  comparado ao sintoma físico.

A percepção em cada domínio da qualidade de vida mostrou que o domínio físico e do meio ambiente tiveram os piores escores e maior insatisfação, enquanto que os domínios relações sociais e psicológico obtiveram os melhores escores e satisfação nas professoras (TABELA 3).

Quando comparados os domínios (TABELA 3), o escore do domínio físico foi significativamente menor do que o domínio relações sociais e psicológico

( $p < 0,0001$ ). Também, o domínio meio ambiente teve um escore significativamente menor do que o domínio relações sociais e psicológico ( $p < 0,01$ ).

Não houve diferença entre os domínios com pior escore (físico vs meio ambiente) e melhor escore (relações sociais vs psicológico) ( $p > 0,05$ ). O escore geral da percepção da qualidade de vida de 59,3 demonstrou que estavam insatisfeitas (TABELA 3).

Tabela 3: Percepção da qualidade de vida em cada domínio do WHOQOL-BREF e a qualidade de vida geral (QV) das professoras.

Domínios	Mediana	IC95%
Físico	55,5	53,8 – 57,1
Psicológico	62,5 <sup>a</sup>	60,2 – 63,5
Relações sociais	66,7 <sup>a</sup>	63,8 – 68,3
Meio ambiente	56,3	54,9 – 59,4
QV Geral	59,3	58,3 – 61,4

Fonte: Elaboração dos autores. Nota: \* $p < 0,0001$  comparado ao domínio físico; <sup>a</sup> $p < 0,01$  comparado ao domínio meio ambiente.

#### IV. DISCUSSÃO

A finalidade desta pesquisa foi realizar uma avaliação dos níveis e sintomas de estresse, além de analisar a percepção da qualidade de vida de professoras que atuam no ensino infantil, fundamental e médio da rede municipal de ensino. Os achados mostraram que as professoras estavam na fase de resistência e quase exaustão do estresse e os sintomas psicológicos predominaram sobre os sintomas físicos. Ademais, a insatisfação com a qualidade de vida predominou nas professoras.

As características sociais e demográficas das professoras (TABELA 1), possuem semelhanças com estudos nacionais e internacionais, mostrando que a maioria são de jovens adultos, com companheiro e filhos, além de possuir especialização na área (ABBASI; GHAREMANI; NAZARI; FARAROUËI et al., 2021; BARBOSA; JESUS; COSTA; SANTOS et al., 2022; MARTINS; SALVADOR; LUZ, 2020; ROCHA; PRADO FILHO; SILVA; BOSCARI et al., 2017; VIEGAS, 2022).

Com relação ao estilo e os hábitos de vida das professoras, a maior parte realizava atividade física semanal, não fumava e não utilizava medicamentos diários (TABELA 1). Estes resultados corroboram com outros estudos publicados recentemente com professores da Educação Básica em diferentes regiões brasileiras, e de outros países. Por exemplo, em uma pesquisa com 745 professores da educação básica da rede de ensino municipal da cidade de Montes Claros, Minas Gerais, observou-se que grande parte eram ativos fisicamente e não fumavam (HAIKAL; PRATES; VIEIRA; MAGALHÃES et al., 2023). Outra pesquisa com 141 professores de escolas públicas de um município da região Sul do Brasil, observou que mais da metade reportaram que praticavam atividade física semanal (SANTOS; GABANI; DE ANDRADE; GUIDONI et al., 2022). Em outro estudo com 254 professores do ensino primário e secundário da Polônia, 80% da amostra alcançavam as recomendações da Organização Mundial da Saúde para atividade física de moderada intensidade (GRABARA, 2023). Outra pesquisa com 15.641 professores que atuavam nas escolas estaduais e municipais do estado de Minas Gerais, também os professores em sua grande maioria eram ativos fisicamente e utilizam pouco medicamentos (SILVA; ROSE ELIZABETH CABRAL; LEÃO; PENA et al., 2021).

Destacamos que hábitos saudáveis como ser fisicamente ativo, não fumar e o uso de pouco medicamento, diminuem as chances de desenvolver uma série de doenças crônicas, tais como câncer, doenças pulmonares e cardiovasculares, e o diabetes mellitus.

A experiência acima de 11 anos como docente, com carga horária semanal de até 40 horas, 2 turnos de trabalho e turmas entre 21 a 40 alunos (TABELA 1), é uma realidade encontrada no trabalho dos professores

da Educação Básica brasileira (BARBOSA; JESUS; COSTA; SANTOS et al., 2022; SILVA; ROSE ELIZABETH CABRAL; LEÃO; PENA et al., 2021; VIEGAS, 2022). É importante salientar que somado as condições precárias de trabalho, a indisciplina em sala de aula dos estudantes, a burocracia administrativa, déficit de recursos, situação salarial e aos afazeres domésticos, as professoras estão mais expostas a sobrecarga de trabalho que têm contribuído para aumentar os níveis de estresse, diminuir a qualidade de vida e elevar as taxas de afastamento do trabalho (LUZ; PESSA; LUZ; SCHENATTO, 2019).

Nesta pesquisa, 42,0% das professoras se afastaram das suas atividades laborais por algum agravo à saúde (TABELA 1). Consideramos que a alta frequência de afastamentos encontrada neste estudo, pode estar relacionada aos estresse e a insatisfação com a qualidade de vida das professoras encontradas (TABELA 2 e 3).

Elevados níveis de estresse por longos períodos de tempo (estresse crônico) podem levar ao comprometimento das funções fisiológicas normais e piorar problemas de saúde pré-existentes, ou resultar em condições patológicas como os transtornos mentais, os distúrbios do sistema musculoesquelético, os problemas vocais e as morbidades em geral (AGYAPONG; CHISHIMBA; WEI; DA LUZ DIAS et al., 2023; ASSUNÇÃO; ABREU, 2019). Esses problemas afetam as condições emocionais, físicas e sociais das professoras, resultando na diminuição do bem-estar geral e da qualidade de vida relacionada ao trabalho (NETO; BURKE; CHRISTOFOLLETTI; DE ALENCAR, 2023)

O problema da ausência do professor é o impacto negativo no rendimento dos estudantes, reduzindo as potencialidades de aprendizagem e aumentando os gastos públicos para o tratamento de saúde e para as substituições destes professores (SCHEUCH et al., 2015). Observa-se que quando o professor se afasta das suas atividades laborais, também altera a rotina escolar, reduz o tempo produtivo da aula para a adaptação aos procedimentos e estabelecimento da disciplina na classe (TAVARES; HONDA, 2021).

Com relação a presença do estresse, 48,9% das professoras estão experimentando (TABELA 2). Em um estudo de revisão de escopo que analisou a prevalência de estresse em professores no período entre 1974 a 2022, mostrou que a mediana foi de aproximadamente 32,5% nos docentes, contudo, houve uma variação de 6,0% à 100% nos estudos (AGYAPONG; OBUOBI-DONKOR; BURBACK; WEI, 2022). Em uma meta-análise com 54 estudos, realizada entre 2019 à 2021, a prevalência de stress nos professores foi de 62,6%, variando de 46,1% até 76,6% nas pesquisas (MA; LIANG; CHUTYAMI; NICOLL et al., 2022).

Apesar da heterogeneidade na prevalência de estresse nas pesquisas citadas acima, destaca-se que na maioria dos estudos incluídos nas revisões que compararam os níveis de estresse entre os gêneros, as professoras apresentaram níveis mais elevados do que os seus colegas professores. Isto pode ser explicado por dois motivos principais, a jornada de trabalho e a incapacidade física e intelectual para suprir as demandas.

O tempo para a realização de todas as suas atividades é insuficiente, sendo necessário estender o tempo de trabalho à esfera doméstica, onde as tarefas são desenvolvidas em meio a outras atividades ligadas ao cuidado da casa, dos filhos e frequentemente de outros familiares, assim intensificando também o trabalho doméstico. A quantidade de tarefas que as professoras precisam dar conta vão além das capacidades físicas e intelectuais de sua força de trabalho, exigindo-lhes esforços que frequentemente resultam em adoecimento físico e psíquico (VIEGAS, 2022).

Acerca das fases que as professoras se encontravam no estresse, a maioria estavam na fase de resistência e 26,8% já se encontravam na fase de quase exaustão (TABELA 2). É importante destacar que na fase de resistência as professoras estão tentando enfrentar os fatores estressores em busca de equilíbrio psicológico e físico nas situações e ambientes de trabalho. Na fase de quase exaustão, as professoras começam a ceder à pressão de estressores persistentes, passando a perder as condições de lidar com estes de maneira saudável, tendendo a uma manifestação patológica dos sintomas, o que pode baixar a produtividade e contribuir para o baixo desempenho no processo de ensino e aprendizagem dos estudantes (ROCHA; PRADO FILHO; SILVA; BOSCARI et al., 2017).

O predomínio dos sintomas psicológicos sobre os físicos nas professoras (TABELA 2), não é diferente de estudos anteriores que apontaram que os elevados níveis de estresse nos docentes da Educação Básica estavam relacionados aos fatores psicológicos (GOULART JUNIOR; LIPP, 2008; NEVES; SILVA, 2006; PEREIRA; TEIXEIRA; LOPES, 2013; ROCHA; PRADO FILHO; SILVA; BOSCARI et al., 2017; SILVEIRA; ENUMO; BATISTA, 2014; TANGANELLI; LIPP, 1998).

Salienta-se que o estresse é um problema de saúde mental e quando os professores estão acometidos, afetam negativamente os estudantes, pois professores estressados podem ter respostas e comportamentos negativos imprevistos, extremos ou drásticos e se tornarem intolerantes aos alunos, afetando assim a qualidade da educação fornecida aos alunos (CHESAK; KHALSA; BHAGRA; JENKINS et al., 2019).

Os resultados nos domínios da qualidade de vida com o WHOQOL-bref mostraram que o domínio

físico e do meio ambiente tiveram os piores escores enquanto que o domínio relações sociais e psicológico os melhores (TABELA 3). Estes achados corroboram com outras investigações realizadas com o WHOQOL-bref com professores da Educação Básica (ROCHA; PRADO FILHO; SILVA; BOSCARI et al., 2017; VEGA-FERNÁNDEZ; LERA; LEYTON; CORTÉS et al., 2021; VEGA-FERNÁNDEZ; OLAVE; LIZANA, 2022).

A insatisfação no domínio físico e meio ambiente das professoras está relacionada com a sua incapacidade de trabalho, fadiga, dependência de medicamentos, dor, mobilidade para a realização das atividades da vida diária, bem como segurança, cuidados de saúde, clima, transportes, oportunidades de adquirir novos conhecimentos, lazer e recursos financeiros. A satisfação no domínio relações sociais e psicológico refere-se com às relações pessoais, apoio social, atividade sexual, autoestima, aparência e imagem corporal, aspectos cognitivos como aprendizagem e memória, e sentimentos (ROCHA; PRADO FILHO; SILVA; BOSCARI et al., 2017).

O escore geral de 59,3% demonstrou que as professoras estão insatisfeitas com a sua qualidade de vida (TABELA 3). Inferimos que os níveis de estresse encontrado nesta pesquisa podem explicar este resultado. O estresse excessivo e prolongado pode impedir o funcionamento diário e o equilíbrio emocional, provocando nas professoras um aumento da ansiedade, da fadiga mental e burnout, reduzindo a satisfação no trabalho e o bem-estar geral. (AGYAPONG; OBUOBI-DONKOR; BURBACK; WEI, 2022).

Apesar da relevância deste estudo para a área educacional, é importante apontar que a época de realização da coleta de dados (outubro a início de dezembro), é um momento de sobrecarga resultante de acúmulos anteriores, fatores que podem interferir no estresse e na percepção da qualidade de vida, limitando os resultados.

## V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resumo, os dados mostram que a frequência de estresse nas professoras da Educação Básica é alta e a maioria se encontram na fase de resistência com um número preocupante na fase de quase exaustão. Com relação aos sintomas do estresse, os fatores psicológicos predominaram sobre os sintomas físicos e a qualidade de vida geral está aquém do desejado, observado pela insatisfação das professoras no aspecto físico e do meio ambiente.

Diante dos achados desta pesquisa sugerimos que sejam implantadas políticas educacionais de saúde e qualidade de vida no trabalho para as professoras da Educação Básica com a finalidade de prevenir e atenuar os agravos à saúde relacionados ao estresse. Propomos ainda que profissionais de saúde sejam

inseridos nos programas de formação continuada para professores com temas relacionados ao controle e manejo do estresse, palestras de conscientização e motivação para o autocuidado da saúde física, mental e emocional.

É pertinente que outros estudos sejam realizados investigando longitudinalmente possíveis fatores estressantes que poderiam influenciar na saúde e na qualidade de vida das professoras da Educação Básica.

### ACKNOWLEDGMENTS

Fapesc- Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação de Santa Catarina.

CNPQ- Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

### REFERENCES RÉFÉRENCES REFERENCIAS

1. ABBASI, F.; GHAREMANI, L.; NAZARI, M.; FARAROUEI, M.; KHORAMAKI, Z. Lifestyle in Female Teachers: Educational Intervention Based on Self-Efficacy Theory in the South of Fars Province, Iran. *BioMed Research International.*, p. 6177034, 2021. Doi: 10.1155/2021/6177034. Disponível em: <https://downloads.hindawi.com/journals/bmri/2021/6177034.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2024.
2. AGYAPONG, B.; CHISHIMBA, C.; WEI, Y.; DIAS, R. da L.; EBOREIME, E.; MSIDI, E.; ABIDI, S. S. R.; MUTAKA-LOONGO, M.; ORJI, R.; ZULU, J. M.; AGYAPONG, V. I. O. Improving Mental Health Literacy and Reducing Psychological Problems Among Teachers in Zambia: Protocol for Implementation and Evaluation of a Wellness 4Teachers Email Messaging Program. *JMIR Research Protocols*, v. 12, p. e44370, 2023. DOI: 10.2196/44370. Disponível em: <file:///C:/Users/db/rid/Downloads/PDF.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2024.
3. AGYAPONG, B.; OBUOBI-DONKOR, G.; BURBACK, L.; WEI, Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, n. 17, p. 10706, 2022. DOI: 10.3390/ijerph191710706. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36078422/>. Acesso em: 20mjan.
4. ARAÚJO, T. M. de.; PINHO, P. de S.; MASSON, M. L. V. Trabalho e saúde de professoras e professores do Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, p. e00087318, 2019. DOI: 10.1590/0102-311X00087318. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/BYh8RV9xyw6N6kdJSqqHkLg/#>. Acesso em: 10 fev. 2024.
5. ASSUNÇÃO, A. Á.; ABREU, M. N. S. Pressure to work, health status, and work conditions of schoolteachers in Basic Education in Brazil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, p. e00169517, 2019. DOI: 10.1590/0102-311X00169517. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/55zZgFsrpQymdbfmxxZDYZw/?lang=pt#>. Acesso em: 10 fev. 2024.
6. BARBOSA, R. E. C.; JESUS, A. S. G. de.; COSTA, D. N. F.; SANTOS, E. O.; SOARES, N. C.; JESUS, Y. N. O. N. de.; FONSECA, G. C.; ASSUNÇÃO, A. Á.; HAIKAL, D. S. Condições de vida e saúde de professoras da educação básica pública de Minas Gerais provedoras financeiras de suas famílias durante a pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Estudos de População*, Rio de Janeiro, v. 39, p. e0226, 2022. DOI: 10.20947/S0102-3098a0226. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/nTWh5yJrBgHXWDQk5vvyd5B/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 08 fev. 2024.
7. CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; DIEHL, L.; ELY, K.; FREITAS, I. M. de.; SCHNEIDER, G. de A. Estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento. *Revista Subjetividades*, Fortaleza, v. 18, n. 1, p. 92-105, 2018. DOI: 10.5020/23590777. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2359-07692018000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692018000100009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 30 jan. 2024.
8. CHESAK, S. S.; KHALSA, T.K.; BHAGRA, A.; JENKINS, S. M.; BAUER, B. A.; SOOD, A. Stress Management and Resiliency Training for public school teachers and staff: A novel intervention to enhance resilience and positively impact student interactions. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 37, p. 32-38, 2019. DOI: 10.1016/j.ctcp.2019.08.001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31445365/>. Acesso em: 15 fev. 2024.
9. FERRACCIU, C. C. S. *Distúrbio de voz relacionado ao trabalho e estratégias de enfrentamento em professoras da rede pública estadual de Alagoas*. 2013. Tese (Doutorado em Ciências na área de Saúde Pública), Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, p. 153, 2013.
10. FERRAZ, E. V. A. P.; LIMA, C. A.; CELLA, W., ARIETA, C. E. L. Adaptação de questionário de avaliação da qualidade de vida para aplicação em portadores de catarata. *Arquivos Brasileiros de Oftalmologia*, v. 65, n.3, p. 293-298, 2002. Doi: 10.1590/S0004-27492002000300002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abo/a/Wp57qZVMjNVrjBGSrcvTYx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26 fev.
11. FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. Doi: 10.1590/S0034-8910200000200012. Disponível em: <https://www.scielo.br/>

- j/rsp/a/JVdm5QNjj4xHsRzMFbF7trN/?lang=pt. Acesso em: 15 fev.
12. GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N.; Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 13, n.4, p. 847-857, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/QBScTyq8L8bqRn bMydKYNDJ/#>. Acesso em: 14 fev. 2024.
  13. GRABARA, M. The association between physical activity and musculoskeletal disorders-a cross-sectional study of teachers. *PeerJ*, v. 11, p. e14872, 2023. DOI: 10.7717/peerj.14872. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9961098/>. Acesso em: 05 mar. 2024.
  14. GUIDETTI, G.; VIOTTI, S.; BADAGLIACCA, R.; COLOMBO, L.; CONVERSO, D. Can mindfulness mitigate the energy-depleting process and increase job resources to prevent burnout? A study on the mindfulness trait in the school context. *PLoS One*, 14, n. 4, p. e0214935, 2019. DOI: 10.1371/journal.pone.0214935. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30947256/>. Acesso em: 02 fev. 2024.
  15. HAIKAL, D. S.; PRATES, T. E. C.; VIEIRA, M. R. M.; MAGALHÃES, T. A. de.; BALDO, M. P.; PAULA, A. M. B. de.; FERREIRA, E. F. E. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre professores da educação básica. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 48, p. e5, 2023. DOI: 10.1590/2317-6369/42520pt2023v48e5. Disponível em: <https://qa1.scielo.br/j/rbso/a/MYnZtnySrcNpnYRFfbdkxFc/?lang=pt>. Acesso em: 25 fev. 2024.
  16. LIPP, M. E. N. *Manual de aplicação do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
  17. LU, S.; WEI, F.; LI, G. The Evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell stress*, v. 5, n.6, p. 76-85, 2021. DOI: 10.15698/cst2021.06.250. Disponível em: <http://europepmc.org/abstract/MED/34124582>. Acesso em: 10 fev. 2024.
  18. LUZ, J. G. da.; PESSA, S. L. R.; LUZ, R. P. da.; SCHENATTO, F. J. A. Implications of work on teacher health: a systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 12, p. 4621-4632, 2019. DOI: 10.1590/1413-812320182412.26352017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31778512/>. Acesso em: 02 mar. 2024.
  19. MA, K.; LIANG, L.; CHUTIYAMI, M.; NICOLL, S.; KHAERUDIN, T.; HA, X. V. COVID-19 pandemic-related anxiety, stress, and depression among teachers: A systematic review and meta-analysis. *Work*, v. 73, n. 1, p. 3-27, 2022. DOI: 10.3233/WOR-220062. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35527618/>. Acesso em: 28 jan. 2024.
  20. MARTINS, N. H. S. P.; SALVADOR, D. F.; LUZ, M. R. M. P. O mal-estar docente nas discussões sobre ensino nutrição: falas de professoras da educação básica em fóruns virtuais. *Trabalho, Educação e Saúde*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. e00286118, 2020. DOI: doi.org/10.1590/1981-7746-sol00286. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/ngFCqghg5dXFv5LKGDTmnc/#>. Acesso em: 18 fev. 2024. MUSA, N. A.; MOY, F. M.; WONG, L. P. Prevalence and factors associated with poor sleep quality among secondary school teachers in a developing country. *Industrial Health*, v. 56, n. 5, p. 407-418, 2018. DOI: 10.2486/indhealth.2018-0052. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29848899/>. Acesso em: 27 fev. 2024.
  21. NETO, L. B.; BURKE, T. N.; CHRISTOFOLLETI, G.; DE ALENCAR, G. P. Burnout syndrome, work ability, quality of life and physical activity in teachers during the COVID-19 pandemic in Campo Grande, Brazil. *Work*, p. 1-9, 2023. DOI: 10.3233/wor-220187. Disponível em: <https://europepmc.org/article/MED/37483044>. Acesso em: 03 fev. 2024. NEVES, M. Y. R.; SILVA, E. S. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 63-75, 2006. Disponível em: [http://pep.sic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812006000100006#:~:text=Identificamo s%20o%20custo%20ps%C3%ADquico%20para%20 essas%20profissionais%20do,darem%20conta%20 satisfatoriamente%20das%20atividades%20dom% C3%A9sticas%20e%20familiares](http://pep.sic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812006000100006#:~:text=Identificamo s%20o%20custo%20ps%C3%ADquico%20para%20 essas%20profissionais%20do,darem%20conta%20 satisfatoriamente%20das%20atividades%20dom% C3%A9sticas%20e%20familiares). Acesso em: 27 jan. 2024. PEREIRA, É. F.;
  22. RODRIGUES, P. C. *Bioestatística*. 3. ed. Niterói: Eduff; 2002.
  23. ROCHA, R. E. R. da.; PRADRO FILHO, K.; SILVA, F. N. da.; BOSCARI, M.; AMER, S. A. K.; ALMEIDA, D. C. de. Sintomas osteomusculares e estresse não alteram a qualidade de vida de professoras da educação básica. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 259-266, 2017. DOI: 10.1590/1809-2950/16447524032017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ftp/a/bKqJKpyG3yXN6y7T7y6G7Vc/#>. Acesso em: 18 jan. 2024. SANTOS, M. C. da S.; GABANI, F. L.; DE ANDRADE, S. M.; GUIDONI, C. M.; GIROTTO, E.; CAMPANINI, M. Z.; MESAS, A. E. Free-time physical activity and pain perception: Na analysis of daily records from Brazilian teachers. *Physiology & Behavior*, v. 252, p. 113750, 2022. DOI: 10.1016/j.physbeh.2022.113750. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35192802/>. Acesso em: 09 jan. 2024.
  24. SELYE, H. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, v. 138, n. 3479, p. 32-32, 1936. DOI: 10.1038/138032a0. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/138032a0>. Acesso em: 19 fev. 2024.

25. SILVA, N. S. S. e.; CABRAL, B. R. E.; LEÃO, L. L.; PENA, G. dos G.; PINHO, L. de.; MAGALHÃES, T. A. de.; SILVEIRA, M. F.; ROSSI-BARBOSA, L. A. R.; SILVA, R. R. V.; HAIKAL, D. S. Working conditions, lifestyle and mental health of Brazilian public-school teachers during the COVID-19 pandemic. *Psiquiatriki*, v. 32, n. 4, p. 282-289, 2021. DOI: 10.22365/jpsych.2021.045. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34860687/>. Acesso em: 30 jan. 2024.
26. SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; BATISTA, E. P. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 457-465, 2014. DOI: 10.1590/2175-3539/2014/0183767. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/dnJczNw4VcsNFB577ppk6Wz/#>. Acesso em: 13 fev. 2024. METACKOVA, I.; VIKTOROVA, I. MARTANOVA, V. P.; PACHOVA, A.; FRANCOVA, V.; STECH, S. Teachers Between Job Satisfaction and Burnout Syndrome: What Makes Difference in Czech Elementary Schools. *Front Psychology*, v. 10, p. 2287, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02287. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31736813/>. Acesso em: 22 jan. 2024.
27. STEPANOVA, G. K.; USTINOVA, M. V.; NIKOLAEVA, I. V. Life quality of employees of the north-eastern federal university (YAKUTSK). *Wiad Lek*, v. 74, n. 2, p. 225-227, 2021. Disponível em: <https://europepmc.org/article/MED/33813476>. Acesso em: 06 fev. 2024. TANGANELLI, M. do S. L.; LIPP, M. E. N. Sintomas de stress na rede pública de ensino. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 17-27, 1998. DOI: 10.1590/S0103-166X1998000300002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/3S8qxWwgF5VsdHbXmLKNCZh/#>. Acesso em: 01 mar. 2024.
28. TEIXEIRA, C. S.; LOPES, A. da S. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 7, p. 1963-1970, 2013. DOI: 10.1590/S1413-81232013000700011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/w86L3g7FxgFWr3ZHbPschkP/#>. Acesso em: 23 jan. 2024. TUOMINEN, P. P. A.; MAYOR, P. Motivation, stress, recovery, and physical activity of teachers: discoveries with the Reiss Motivation Profile and the Firstbeat measurement. *Z Gesundh Wiss*, p. 1-11, 2023. DOI: 10.1007/s10389-023-01828-1. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36718231/>. Acesso em: 22 jan. 2024.
29. VEJA-FERNÁNDEZ, G.; LERA, L.; LEYTON, B.; CORTÉS, P.; LIZANA, P. A. Musculoskeletal Disorders Associated With Quality of Life and Body Composition in Urban and Rural Public School Teachers. *Front Public Health*, v. 9, p. 607318, 2021. DOI: 10.3389/fpubh.2021.607318. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34141698/#:~:text=A%20logistic%20regression%20model%20was%20used%20to%20evaluate,obesity%2C%20with%20the%20highest%20rate%20in%20rural%20women>. Acesso em: 18 fev. 2024.
30. VEJA-FERNÁNDEZ, G.; OLAVE, E.; LIZANE, P. A. Musculoskeletal Disorders and Quality of Life in Chilean Teachers: A Cross-Sectional Study. *Front Public Health*, v. 10, p. 810036, 2022. DOI: 10.3389/fpubh.2022.810036. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35425737/>. Acesso em: 27 fev. 2024.
31. VIEGAS, M. F. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. *Educação e Pesquisa*, v. 48, p. e244193, 2022. DOI: 10.1590/S1678-4634202248244193. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/7Jx7mQXpBGZp5CLgcW94WHy/#>. Acesso em: 19 jan. 2024.