

**QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE PROFESSORES
UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19**

**QUALITY OF LIFE, PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY
PROFESSORS IN THE CONTEXT OF PANDEMIC COVID-19**

**CALIDAD DE VIDA, SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS PROFESORES
UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DEL COVID-19**

Rafaela Ribeiro Machado

rafaelaribeiriomachadoo@gmail.com

Mestranda em Ciências da Saúde e Biológicas pela Universidade Federal do Vale do São Francisco

Maria de Fátima Alves Aguiar Carvalho

fatimaaguiar@hotmail.com.br

Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia
Professora adjunta da Universidade Federal do Vale do São Francisco

Sybelle Christianne Batista de Lacerda Pedrosa

sybellelacerda@hotmail.com

Doutora em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal de Pernambuco
Professora adjunta da Universidade Federal do Vale do São Francisco

Luiza Taciana Rodrigues de Moura

lrm27@hotmail.com

Doutora em Ciências pela Fundação Antônio Prudente
Professora adjunta da Universidade Federal do Vale do São Francisco

Dennis Marinho Oliveira Ramalho de Souza

dennismarinho@gmail.com

Doutor em Biometria e Estatística Aplicada pela Universidade Federal Rural de Pernambuco
Professor assistente da Universidade Federal do Vale do São Francisco

RESUMO

Diante do cenário instalado pela pandemia da COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*), a Organização Mundial de Saúde passou a recomendar uma série de intervenções não farmacológicas, como o distanciamento social, para minimizar os riscos da transmissão viral. Nesse contexto, algumas atividades laborais como as das universidades se organizaram em um formato remoto, alterando completamente a rotina de docentes. A presente pesquisa teve como objetivo avaliar a qualidade de vida e identificar aspectos da saúde física e mental

relacionados ao exercício profissional de docentes de uma instituição de ensino superior pública no contexto da pandemia da COVID-19. Trata-se de estudo descritivo, transversal e quantitativo. A pesquisa foi realizada no período de outubro de 2020 a janeiro de 2021. Foi avaliado o perfil sociodemográfico e laboral e aplicado o Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL-8). A amostra foi constituída por 125 docentes. Os resultados obtidos apontam um alto índice de queixas relacionadas ao desgaste físico e mental no ambiente de trabalho. Com relação à qualidade de vida, os dados exibem maior escore de médias nos domínios de qualidade de vida geral, moradia e relações sociais em 3,81, 3,79, e 3,47, respectivamente, e os docentes da área de engenharia com maiores médias ($p = 0,04$) de qualidade de vida. Nessa perspectiva, o estudo mostra a necessidade de maior atenção à saúde física e mental dos professores universitários, visando à melhoria das condições laborais e, conseqüentemente, da qualidade de vida.

Palavras-chave: Docentes. Saúde do trabalhador. COVID-19. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Faced with the scenario installed by the COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) pandemic, the World Health Organization started to recommend a series of non-pharmacological interventions such as social distancing, to minimize the risks of viral transmission. In this context, some university activities were organized in a remote format, completely changing the routine of teachers. The present research aimed to evaluate the quality of life of them and identify aspects of their physical and mental health related to the professional practice of teachers at a public higher education institution (HEI) in the context of the COVID-19 pandemic. This is a descriptive, cross-sectional and quantitative study. The survey was carried out from October 2020 to January 2021. The sociodemographic and employment profile was evaluated, in addition, the Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-8) was applied. The sample consisted of 125 professors. The results obtained indicate a high rate of complaints related to physical and mental exhaustion in the work environment. Regarding quality of life, the data show higher mean scores in the domains of general quality of life, housing and social relationships at 3.81, 3.79, and 3.47, respectively, and engineering professors with higher means ($p = 0.04$) of quality of life. From this perspective, the study shows the need for greater attention to the physical and mental health of university professors, especially in this context of a pandemic, with a view to improving working conditions and, consequently, the quality of life.

Keywords: Teachers. Worker's health. COVID-19. Quality of life.

RESUMEN

Ante el escenario instalado por la pandemia del COVID-19 (Coronavirus Disease 2019), la Organización Mundial de la Salud comenzó a recomendar una serie de intervenciones no farmacológicas, como el distanciamiento social, para minimizar los riesgos de transmisión viral. En este contexto, algunas actividades laborales como las universitarias se organizaron en formato remoto, cambiando por completo la rutina de los docentes. Esta investigación tuvo como objetivo evaluar la calidad de vida e identificar aspectos de salud física y mental relacionados con el ejercicio profesional de los docentes de una institución de educación superior pública en el contexto de la pandemia de COVID-19. Se trata de un estudio descriptivo, transversal y cuantitativo. La encuesta se realizó de octubre de 2020 a enero de 2021. Se evaluó el perfil sociodemográfico y laboral y se aplicó el Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-8). La muestra estuvo conformada por 125 profesores. Los resultados obtenidos indican un alto índice de quejas relacionadas con el agotamiento físico y mental en el ambiente de trabajo. En cuanto a la calidad de vida, los datos muestran una puntuación media más alta en los dominios de calidad de vida general, vivienda y relaciones sociales con 3,81, 3,79 y 3,47, respectivamente, y los profesores del área de ingeniería con medias más altas ($p = 0,04$). de calidad de vida. En esa perspectiva, el estudio muestra la necesidad de una mayor atención a la salud física y mental de los profesores universitarios, con el objetivo de mejorar las condiciones de trabajo y, consecuentemente, la calidad de vida.

Palabras clave: Docentes. Salud del trabajador. COVID-19. Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19, caracterizada por uma infecção respiratória aguda, provocada pelo vírus SARS-CoV2, foi decretada em fevereiro de 2020, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como emergência global, assolando o mundo de forma rápida e devastadora, assim como provocando bruscas mudanças na rotina de bilhões de pessoas (FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020). Com a disseminação do vírus, pôde-se evidenciar as consequências a curto prazo, no entanto, pouco se sabe sobre os efeitos a médio e longo prazos (BARROS *et al.*, 2022).

No início da pandemia, medidas sanitárias não farmacológicas foram amplamente recomendadas visando minimizar a disseminação viral, como o uso de máscaras, higiene das mãos, distanciamento social, entre outras. Essas

estratégias foram implementadas de modo gradual e distintas em diferentes países, causando significativas consequências no âmbito político, social, econômico e educacional (BROOKS, 2020).

A pandemia impactou também os sistemas educacionais do mundo inteiro, forçando as Instituições de Ensino a se adequarem à nova realidade. No Brasil, universidades e faculdades passaram a colocar em prática as normativas da Portaria n.º 345/2020 do Ministério da Educação, que recomenda, em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais por aulas que utilizem meios e tecnologias de informação e comunicação, possibilitando, assim, dar continuidade às aulas, conseqüentemente, ao ano letivo (ANDRADE; BOSANO; PAZ, 2021).

Esse redirecionamento das atividades acadêmicas para o formato *online/home office* aconteceu de forma abrupta, não planejada, considerando a urgência da ocorrência. Isso acarretou grandes desafios, em especial, relacionados ao aprendizado do manuseio das tecnologias da informação e às aulas remotas, gerando desconforto, ansiedade e estresse em docentes e discentes (GARCÍA-PEÑALVO *et al.*, 2020).

O processo de trabalho do docente universitário, mesmo em realidade não pandêmica, exige muito esforço físico e mental, visto que, além de desenvolverem o ofício voltado para a sala de aula, esses profissionais precisam preparar conteúdo, elaborar plano de trabalho, orientar alunos, participar de atividades de pesquisa e extensão, grupos de pesquisas e formações continuadas, dar aula na graduação e pós-graduação, estendendo, assim, sua jornada diária. Realidade essa agravada no cenário pandêmico, em que as atividades foram desenvolvidas, basicamente, em seus domicílios (NEME; LIMONGI, 2020).

Essas mudanças, ao tempo que são fundamentais para entender e acompanhar as demandas educacionais contemporâneas, causam desgastes e incômodos, pois alguns docentes não se sentem preparados para essa nova realidade pedagógica (COUTO *et al.*, 2019; KITA; YASUDA; GHERGHEL, 2022).

Em face desses constantes desafios, a docência é uma categoria profissional que possui predisposição a situações de adoecimento relacionado às condições de trabalho, cuja ocupação e tempo de dedicação interferem diretamente na qualidade de vida. O docente universitário tende a disponibilizar menos tempo para atividades pessoais cotidianas, como os afazeres domésticos, os cuidados com a família, a saúde e o lazer (GOUVEIA, 2016). Atrelado a isso, o pouco reconhecimento profissional e relações interpessoais de baixa qualidade, que desestabilizam, são fatores que ocasionam sofrimentos psíquicos, enfermidades, desinteresse pelo trabalho e, conseqüentemente, interferência na qualidade de vida (COUTO *et al.*, 2019; CAMPOS; VÉRAS; ARAÚJO, 2020; PINHO *et al.*, 2021; BARROS *et al.*, 2022).

Há uma série de fatores que implica na relação trabalho, saúde e adoecimento do docente, como jornadas intensas, precárias condições estruturais e interpessoais (MONTEIRO; SOUZA, 2020). A precarização do trabalho é uma realidade, antes mesmo da pandemia. Frequentemente, são expostos a fatores de risco, a exemplo do número elevado de atribuições, dos baixos salários, da sobrecarga de trabalho, da falta de materiais para desenvolverem suas atividades, entre outros. Sabe-se que o esgotamento físico e mental faz parte do cotidiano docente e que estão, permanentemente, expostos a enfermidades relacionadas ao trabalho (MONTEIRO; SOUZA, 2020; ROMANINI, 2021).

Estudos apontam que a saúde do docente piorou bastante durante a pandemia devido à sobreposição entre trabalho remoto/*home office*, demandas domésticas e familiares (CAMPOS; VÉRAS; ARAÚJO, 2020; BARROS *et al.*, 2022).

Na transição do ensino presencial para o ensino remoto e vice-versa, ergue-se uma lacuna de competências para o manuseio adequado de ferramentas tecnológicas com base em metodologias ativas para fins educacionais, contribuindo, assim, para o comprometimento da qualidade de vida de docentes (KITA; YASUDA; GHERGHEL, 2022).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade de vida e identificar aspectos da saúde física e mental relacionados ao exercício profissional de docentes de uma instituição de ensino superior pública (IES), no contexto da pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa, desenvolvido nos *campi* de uma Instituição de Ensino Superior (IES) localizada no sertão nordestino. A IES abrange três estados brasileiros (Pernambuco, Bahia e Piauí), contabilizando sete *campi*.

Por tratar-se de temática nova no cenário nacional e internacional relacionada à pandemia da COVID-19, não foi realizado cálculo de amostra geral e nem por área de conhecimento. Optou-se por amostra não probabilística intencional. Dos 576 docentes efetivos, 42 foram excluídos por estarem afastados das atividades acadêmicas durante o período agudo da pandemia ou exercendo apenas atividades administrativas. Portanto, 534 foram convidados a participar, ficando no aguardo dos retornos.

O recrutamento dos participantes foi viabilizado por meio eletrônico (*e-mails* e *WhatsApp*), sendo enviados justificativa e objetivos da pesquisa, seguidos do *link* do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do questionário, ambos elaborados no *Google Forms*, bastando ter conexão com a internet para abrir, responder e devolver o documento. A amostra final do estudo foi constituída por 125 docentes, vinculados há mais de dois anos à instituição, com representação de todos os *campi*. Vale ressaltar que este universo de participantes representa 23,4% da população de docentes.

A coleta de dados ocorreu no período de outubro de 2020 a janeiro de 2021. O questionário foi estruturado, autoaplicável e dividido em duas etapas: a primeira, com questões sociodemográficas (saúde, hábitos de vida, doença e atividades laborais em todos os contextos); a segunda, com a aplicação do Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL-8) da OMS, que avalia a

Qualidade de Vida (QV), desenvolvido a partir do WHOQOL-Bref, por Power (2003) e adaptado à versão portuguesa por Pereira *et al.* (2011). O WHOQOL-8 é composto por oito itens (QV geral, saúde geral, energia, atividade de vida diária, autoestima, relações sociais, finanças e lar). Cada item é respondido individualmente em uma escala de cinco pontos (PEDROSO *et al.*, 2014; PEDROSO; FERREIRA, 2015).

Os dados foram expressos em distribuição de frequência (absoluta e relativa), médias e desvio padrão. O teste estatístico ANOVA foi utilizado para comparar os escores médios e o *post hoc* Tukey quando houve diferença estatística significativa entre os grupos. Para verificar a associação entre as variáveis (sociodemográficas, características laborais, hábitos de vida e doença), foi aplicado o teste Qui-quadrado. Adicionalmente, foi calculado o coeficiente de correlação por postos de Spearman para analisar o nível de concordância existente entre as respostas dos docentes. Adotou-se o nível de significância em 5%. A análise dos dados foi realizada no *software* RStudio, versão 3.6.1.

A pesquisa atendeu às exigências éticas recomendadas pela Resolução n.º 466 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Humanos e Animais (CEPHA) do Instituto Federal Sertão de Pernambuco (CEPHA/IF-Sertão), sob CAEE n.º 34219620.5.0000.5600.

RESULTADOS

Dos 125 docentes, 58,4% foram do sexo feminino, com idade entre 31 e 49 anos ($M \pm 45,3$), 72% casados, 64,8% com filhos, destes, 40,8% bebê e/ou criança. Quanto à área do conhecimento, houve predomínio de ciências da saúde (43,2%), dado condizente com o número de docentes da instituição, onde a maior parte está inserida nessa referida área. A maioria possui doutorado (64%), tempo de docência entre 11 e 17 anos (50%) e sem outro vínculo empregatício (92%). Além disso (59,2%), estão vinculados a programas de pós-graduação.

Assim, quando somam atividades de ensino, pesquisa, extensão, orientações e outras atividades acadêmicas, 41,9% dos respondentes afirmaram ter carga horária superior a 40 horas semanais, conforme tabela 1. Ademais, há uma grande exigência de produtividade em torno de publicações de artigos, livros, capítulos de livro, entre outros.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica e laboral dos docentes universitários (N = 125). Petrolina, Pernambuco, Brasil, 2021.

VARIÁVEIS	N	%
SEXO		
• Masculino	52	41,6
• Feminino	73	58,4
FAIXA ETÁRIA		
• 22 a 30 anos	3	2,4
• 31 a 39 anos	49	39,2
• 40 a 49 anos	41	32,8
• 50 a 59 anos	26	20,8
• 60 a 73 anos	6	4,8
ESTADO CIVIL		
• Solteiro	36	28,8
• Casado	78	62,4
• Divorciado	13	10,4
• Outros	2	1,6
POSSUI FILHO(S)		
• 0	44	35,2
• 1	34	27,2
• 2	34	27,2
• 3 ou mais	13	10,4
FAIXA ETÁRIA DO (S) FILHO (S)		
• Bebê e/ou criança	51	40,8
• Adolescente e/ou adulto	48	38,4
• Não respondeu	44	35,2
ÁREA DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL		
• Ciências Exatas e da Terra	15	12
• Ciências Sociais	09	7,2
• Engenharia / Tecnologia	12	9,6
• Ciências da Saúde	54	43,2
• Ciências Humanas	21	16,8
• Outras	14	11,2
TITULAÇÃO		
• Mestrado	21	16,8
• Doutorado	80	64
• Pós-doutorado	24	19,2
TEMPO DE DOCENTE NA UNIVERSIDADE		
• 3 a 10 anos	41	33,5
• 11 a 17 anos	62	50

• 18 há mais de 25 anos	16	12,9
• Outros	5	1,6
• OUTRO VÍNCULO EMPREGATÍCIO		
• Sim	10	8
• Não	115	92
• CARGA HORÁRIA DE TRABALHO		
• 8 a 30 horas	40	32,3
• 30 a 40 horas	32	25,8
• Mais de 40 horas	52	41,9
• VINCULADO À PÓS-GRADUAÇÃO		
• Sim	72	59,2
• Não	51	40,8
• APROVEITA AS FÉRIAS		
• Sim	110	88
• Não	15	12
• HÁBITOS DE VIDA		
• Atividade física	72	57,6
• Ingestão de bebida alcoólica	79	63,2
• Utilização de tabaco	2	1,6
• Droga ilícita	3	2,4

Fonte: Autor do estudo, Petrolina-PE, 2021.

Apenas 8,8% dos docentes responderam que não possuem nenhum tipo de desgaste no trabalho. Foi verificado alto índice de queixas relacionadas ao desgaste físico e mental em 91,2% dos respondentes, desses, apenas 10,4% marcaram uma opção e 80,8% marcaram mais de uma opção de desgaste físico e mental. Os desgastes mais citados foram cansaço (63,3%), dor nas costas (60,8%), ansiedade (60%), enxaquecas/dor de cabeça (59,2%), alteração do sono (52%) e estresse (50,4%). Com relação às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), 69,6% declararam não possuir DCNT e 28,8% responderam ter alguma DCNT. Quando questionados se haviam recebido algum diagnóstico médico após o início das atividades como docente, 41,6% relataram que sim e os diagnósticos mais citados foram: hipertensão (19,2%), ansiedade (25,0%), depressão (13,4%), diabetes (11,5%) e outros (30,7%).

Quanto aos hábitos de vida, observou-se que muitos praticam atividade física e possuem alimentação saudável. A pesquisa não mostrou associação estatisticamente significativa entre o diagnóstico médico recebido após o início das atividades como docente e as variáveis praticar atividade física, utilização

de fumo, álcool, drogas e alimentação saudável. Além disso, constatou-se que 31,2% se medicam para superar alguma condição relacionada ao trabalho. Sobre sentir-se ansioso/deprimido, 8,8% sentiam-se assim antes de ser docente, 33,6% começaram a sentir-se ansioso/deprimido após a docência e 16,8% após o contexto de pandemia da COVID-19.

Com relação aos fatores existentes no trabalho remoto (aulas, reuniões, orientações, tutorias, entre outras), que podem predispor doenças, a sobrecarga no trabalho foi apontada por 68% dos respondentes; 77,6% sentem-se exigidos no trabalho e 52,8% apresentavam dificuldades em utilizar tecnologias a distância. Verificou-se associação estatisticamente significativa entre a sobrecarga de trabalho e o desgaste físico e/ou mental ($p = 0,020$), alteração do sono ($p = 0,041$) e dor nas costas ($p = 0,012$). Foram também associados dor nos membros superiores, dor nos membros inferiores e cansaço; para dores nos membros superiores não foram encontrados resultados significativos.

Realizado o cálculo com o BPWHOQOL-8 de acordo com as respostas dos docentes sobre a qualidade de vida (QV) no WHOQOL-8, foram encontradas médias de QV regulares em todos os scores. De acordo com a escala de *Likert*, médias iguais a “3,0 a 3,9” são apontadas como qualidade de vida regular. O estudo apresentou uma QV média de 3,39, sendo regular para o escore geral relacionado ao domínio de saúde do WHOQOL-8. Os resultados obtidos no item referente à QV geral apresentaram maior escore de médias (3,81), seguido pelos itens de moradia (3,79) e relações sociais (3,47). Com relação às questões com menor escore médias, obteve-se o de energia suficiente para o dia a dia (3,26) e a capacidade de desempenhar atividade diária em 3,28 (Tabela 2).

Tabela 2. Escores de médias e desvio padrão para os itens do WHOQOL-8, dos docentes universitários (N = 125). Petrolina, Pernambuco, Brasil, 2021.

WHOQOL-8	M \pm DP	Valor mínimo	Valor máximo
Q1- Como você avaliaria sua qualidade de vida?	3,81 \pm 0,73	2	5

Q2- Quanto satisfeito(a) você está com a sua saúde?	3,39 ± 0,93	1	5
Q3- Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	3,26 ± 0,72	1	5
4-Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?	3,28 ± 0,91	2	5
Q5- Quanto satisfeito(a) você está consigo mesmo?	3,43 ± 0,94	1	5
Q6- Quanto satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	3,47 ± 0,93	1	5
Q7- Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	3,36 ± 0,89	1	5
Q8- Quanto satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	3,79 ± 1,06	1	5

Fonte: Autor do estudo, Petrolina-PE, 2021. M: Média; DP: Desvio Padrão.

A QV foi avaliada de acordo com áreas do conhecimento dos docentes. Os docentes de engenharia obtiveram as melhores médias de acordo com o item 2 (“Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?”) do questionário WHOQOL-8 ($p = 0,04$). Houve diferença estatisticamente significante entre áreas de engenharia e ciências agrárias. O escore médio para a área de engenharia diferenciou-se de ciências agrárias ($p_{\text{tukey}} = 0,025$). Com relação à avaliação total obtida, não foi verificada diferença estatisticamente significante entre as áreas (Tabela 3).

Tabela 3. Comparação dos escores médias e desvio padrão para os itens do WHOQOL-8, por áreas de conhecimento dos docentes universitários (N = 125). Petrolina, Pernambuco, Brasil, 2021.

WHOQOL-8	Ciências humanas (M± DP)	Ciências exatas e da terra (M± DP)	Ciências biológicas (M± DP)	Engenharia (M± DP)	Ciências da saúde (M± DP)	Ciências agrárias (M± DP)	Ciências sociais (M± DP)	F	Valor p
Q1- Como você avaliaria sua qualidade de vida?	3,80 ± 0,31	3,53 ± 0,61	3,40 ± 0,24	4,16 ± 0,47	3,92 ± 0,38	3,65 ± 0,98	3,44 ± 0,91	1,89	0,087
Q2- Quanto satisfeito(a) você está com a sua saúde?	3,24 ± 0,75	3,20 ± 0,69	3,50 ± 0,64	4,08 ± 0,40	3,46 ± 0,85	3,12 ± 1,10	2,88 ± 0,76	2,15	0,04*
Q3- Você tem energia suficiente para seu dia a dia?	3,04 ± 0,37	3,15 ± 0,38	3,40 ± 0,64	3,58 ± 0,40	3,34 ± 0,45	3,12 ± 0,86	2,88 ± 0,76	1,38	0,225
Q4- Quanto satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?	3,14 ± 0,75	2,93 ± 0,72	3,40 ± 0,64	3,83 ± 0,80	3,32 ± 0,70	3,12 ± 0,85	3,22 ± 1,28	1,27	0,273
Q5- Quanto satisfeito(a) você está consigo mesmo?	3,38 ± 0,91	2,93 ± 0,86	3,20 ± 1,36	3,66 ± 0,88	3,54 ± 0,68	3,12 ± 0,69	3,44 ± 0,91	1,26	0,277
Q6- Quanto satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	3,47 ± 1,38	3,20 ± 0,56	3,80 ± 0,16	3,58 ± 0,57	3,50 ± 0,76	3,22 ± 1,36	3,44 ± 0,91	0,52	0,792
Q7- Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	3,28 ± 0,87	3,20 ± 0,16	3,00 ± 0,4	3,75 ± 0,68	3,40 ± 1,02	3,12 ± 1,10	3,44 ± 0,48	0,75	0,609
Q8- Quanto satisfeito(a)	3,42 ± 1,27	3,60 ± 0,77	3,20 ± 1,36	4,08 ± 0,87	3,96 ± 1,07	3,65 ± 0,12	3,88 ± 1,12	1,16	0,329

você está
com as
condições
do local
onde mora?

Avaliação	3,33 ±	3,21 ±	3,35 ±	3,84 ± 0,62	3,56 ±	3,25 ±	3,33 ±	1,69	0,127
Total	0,60	1,27	0,49		0,62	0,72	0,76		

Fonte: Autor do estudo, Petrolina-PE, 2021. M: Média; DP: Desvio Padrão; F: Estatística F (ANOVA); p: valor < 0,05.

As variáveis realização de atividade física ($p < 0,0139$), presença de filhos ($p < 0,0133$), desgaste físico e mental autodeclarado no ambiente de trabalho ($p < 0,0027$) e sobrecarga de trabalho ($p < 0,0043$) apresentaram associação estatisticamente significativa com a QV dos docentes. Com relação ao grau de similaridade quanto às preferências das respostas entre os docentes, houve moderada correlação entre as assertivas 1 (“Como você avaliaria sua qualidade de vida?”) e 3 (“Você tem energia suficiente para seu dia a dia?”) do WHOQOL-8 ($r = + 0,58$; $p < 0,001$). Os itens 3 e 4 (“Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?”) também apresentaram moderada correlação ($r = + 0,63$; $p < 0,001$), assim como as questões 4 e 5 (“Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?”) ($r = + 0,66$; $p < 0,001$).

DISCUSSÃO

O presente estudo mostrou prevalência do sexo feminino, corroborando outros estudos, que apresentaram a maioria de docentes do sexo feminino em universidades (ARAÚJO *et al.*, 2019; PINHO *et al.*, 2021; FREITAS *et al.*, 2021; SILVA *et al.*, 2022). A predominância desse sexo na docência pode estar relacionada às conquistas das mulheres em diversos cenários de trabalho, além disso, o campo profissional acadêmico foi um dos primeiros a incorporar a participação feminina (RODRIGUES *et al.*, 2020). Em contraposição, o último censo do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), ao analisar o perfil docente, mostrou que o sexo masculino é maioria quando se trata de docentes no ensino superior (INEP, 2016). O nosso

estudo reafirma as mulheres atuando e se destacando cada vez mais em atividades que antes eram de domínio masculino.

Quanto à idade, foi observado predomínio na faixa etária jovem de 31-49 anos, casados, com 1 a 2 filhos menores de 12 anos. Esses achados corroboram os estudos de Tostes *et al.* (2018), Araújo *et al.* (2019), Pinho *et al.* (2021), Freitas *et al.* (2021) e Silva *et al.* (2022). Somando-se a isso, estudo de Saraiva *et al.* (2020) afirmou que ter crianças em casa durante a pandemia da COVID-19 prejudicou o trabalho remoto.

Essa informação coaduna com Santana *et al.* (2022), que associou QV geral dos docentes com filhos menores ($p < 0,013$), ou seja, ter filhos contribuiu para uma QV regular, “nem satisfeito e nem insatisfeito”. Ainda que não tenham sido encontradas diferenças significativas envolvendo o gênero mais afetado, o estudo apresentou uma QV menor no sexo feminino. Por conseguinte, Macêdo (2020), em seu estudo com docente, mulher e mãe em tempo integral, durante o contexto de pandemia, observou que o trabalhar no ambiente doméstico, somando-se às tarefas de casa, afetou sua qualidade de vida significativamente.

Em se tratando do perfil sociodemográfico, o estudo aponta adultos jovens como a maior parte dos docentes da universidade, considerando isso um fator positivo por serem ativos em vários aspectos sociais e laborais. Outrossim, Alves (2017), Tostes *et al.* (2018) e Pinho *et al.* (2021) afirmam que docentes jovens são mais susceptíveis ao estresse, acarretando transtornos emocionais e físicos.

Quanto às atividades laborais, houve uma maior participação das áreas de ciências da saúde e ciências humanas, respectivamente 43,2% e 16,8%. Foi observado que, apesar de a amostra, em sua maioria, ser de jovens entre 31 e 49 anos (72%), a metade (50%) tem muitos anos de experiência, entre 11 e 17 anos na universidade. Ademais, apresentam nível de qualificação elevado: 64% possuem titulação de doutorado, estando, assim, mais preparados para atuar na docência. Um percentual considerável dos docentes (41,9%) afirmou trabalhar mais de 40 horas em atividades referentes à docência, 59,2% ainda estão

vinculados à pós-graduação, 92% não têm outro vínculo empregatício e 88% aproveitam as suas férias institucionais.

Corroborando Kita, Yasuda e Gherghel (2022), os docentes desta pesquisa possuem funções que ultrapassam a carga horária de 40 horas semanais, atribuídas, para além do ensino, à preparação e ao desenvolvimento de projetos de pesquisa e extensão, a atividades administrativas e outras funções burocráticas. A sobrecarga de trabalho repercute em consequências negativas a longo prazo, especialmente porque as pessoas que trabalham mais têm menos tempo dedicado a si mesmo e à família, podendo causar problemas físicos e mentais.

Nesse sentido, Souza *et al.* (2017), em seu trabalho, identificou que a precarização do trabalho docente gera perda de autonomia sobre o processo de trabalho, competitividade e desprofissionalização, provocando sofrimento psíquico, adoecimento e alienação. Por conseguinte, o presente estudo evidencia que o trabalho remoto no ambiente doméstico se torna bivalente, uma vez que termina não estabelecendo limite de dia e horário, ocorrendo, às vezes, no período noturno e nos finais de semana, adentrando o seu cotidiano, estabelecendo limite tênue entre o público e o privado. Isso tudo acrescido de outros agravantes, como ambiente de trabalho inadequado, presença de ruídos domésticos, interferências de outras pessoas e falta de privacidade no lar.

Acerca do desgaste físico e mental no ambiente de trabalho remoto, apenas 8,8% responderam que não possuem nenhum; dos 91,2% que autodeclararam apresentar algum tipo, 10,4% marcaram uma única opção e os demais, 80,8%, referiram apresentar mais de um tipo. A docência, por si só, já é evidenciada em estudos como profissão de alto desgaste físico e mental, entretanto, Freitas *et al.* (2021) aponta aumento de transtornos mentais em docentes universitários durante o período de aulas remotas.

Mesmo sem estarem preparados para lidar com a adversidade urgente dessa modalidade de ensino, migrando a sala de aula para o ambiente virtual,

os docentes tiveram que encarar esse grande desafio em um contexto completamente inusitado, marcado por incertezas, medos, dúvidas e cobranças.

Enfim, eles precisaram inventar e reinventar dispositivos pedagógicos, permeados pela expectativa de manter a qualidade do ensino. Nesse sentido, Andrade, Bosano e Paz (2021) vêm ao encontro do nosso estudo, quando identificaram sofrimento psíquico, estresse e insatisfação com a vida entre docentes durante o trabalho na pandemia.

A docência, por suas características ocupacionais, além do sofrimento psicoemocional, está propensa a surgimentos de dores musculoesqueléticas ocasionadas, principalmente, por extensas jornadas de trabalho, demandas extenuantes, falta de condição de trabalho, fragilidade das políticas públicas em educação, entre outros fatores, conforme reafirmam Sanchez *et al.*, (2019).

Nesta pesquisa, contatou-se um alto índice de queixas relacionadas ao desgaste físico e mental no ambiente de trabalho remoto, os sinais e sintomas mais citados foram: cansaço (63%), dor nas costas (60,8%), dor nos membros inferiores (24,8%), enxaquecas e/ou dor de cabeça (59,2%), alteração do sono (52%), ansiedade (60%), estresse (50,4%), entre outros. Esses sintomas físicos e psíquicos em docentes também foram encontrados em diversos estudos, a exemplo de Dantas, Rocha, Sousa (2021); Pinho *et al.* (2021); Reyes, Carlier e Oliva (2021); Kita, Yasuda e Gherghel (2022); Barros *et al.* (2022) e Souza *et al.* (2022). Alguns deles são relacionados à pandemia e outros à docência de modo geral, independentemente do período.

As queixas relacionadas aos desgastes musculoesqueléticos, como cansaço, dores nas costas, dores nos membros superiores e inferiores, podem estar relacionadas ao fato de permanecerem horas na posição ortostática ministrando aulas e, durante a pandemia, na posição sentado, em uso de cadeiras e posturas inadequadas, movimentos repetitivos, extensas horas no computador, entre outras razões. Essas informações coadunam com o estudo de Rodrigues *et al.* (2020), que aponta moderada incidência de dores

musculoesqueléticas em docentes durante o trabalho remoto, presente principalmente em regiões do corpo como pescoço, cervical, ombros e lombar.

Em se tratando das queixas relacionadas à saúde mental, houve percentual elevado de alteração do sono, ansiedade, estresse e depressão. Similarmente, outros estudos de Silva *et al.* (2020), Freitas *et al.* (2021), Pinho *et al.* (2021), Andrade, Bosano e Paz (2021) também apontam para a mesma realidade. A readequação no ambiente de trabalho, o distanciamento do convívio com os alunos, somando-se ao trabalho doméstico e à alteração no padrão do sono, podem ter contribuído para elevadas queixas físicas e mentais, visto que a docência é uma área que exige concentração, foco e memorização.

Sob o mesmo ponto de vista, Rodrigues *et al.* (2020), em estudo realizado com 163 docentes do ensino superior, na cidade de Teresina, Piauí, evidenciaram alta prevalência de estresse em 42,9% dos docentes e depressão em 74,8 %. Segundo os autores, os desdobramentos em cumprir jornadas de trabalho extensas influenciam na saúde e vida familiar, contribuindo para o desgaste físico e para a fadiga mental. Pinho *et al.* (2021) acresce a vivência em situação de pandemia, na qual surgem novas demandas, somando-se a contextos prévios de vulnerabilidades dos docentes, gerando o conhecido “esgotamento profissional”, muitas vezes, repercutindo no afastamento do trabalho por licença médica e abandono da carreira, paralelo a conflitos sociais e familiares.

Neste estudo, foram observadas associações significativas quanto à carga horária de trabalho e ao desgaste físico e mental, alteração do sono e dor nas costas. Muitos docentes realizam atividades acadêmicas para além de sua carga horária semanal, e isso favorece o surgimento de alteração biológica e/ou funcional. Além disso, a má postura a longo prazo pode favorecer o surgimento de doenças osteomusculares. Quanto a isso, Pinho *et al.* (2021) evidenciaram que durante a pandemia houve aumento da jornada de trabalho entre os docentes, bem como identificaram relação direta com a carga horária de trabalho e a prevalência de doenças relacionada ao trabalho. Nesse sentido, Frainer *et*

al. (2020) também identificaram essa relação trabalho docente/adoecimento em pesquisa no sul do Brasil, ressaltando que um dos maiores desafios do trabalho remoto foi a necessidade de aprender a utilizar novas tecnologias pedagógicas de ensino, condição essa que impactou na qualidade de vida dos profissionais.

Quando questionados sobre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), 28,8% dos docentes responderam ter alguma doença crônica e 20% autodeclararam ter descoberto isso após o exercício docente. Entretanto, neste estudo, não se pode estabelecer essa relação, uma vez que a pessoa já poderia ter a doença e somente a descobriu posteriormente. Além disso, as DCNT são multifatoriais e podem ser desencadeadas por diversos fatores, entre hereditários, obesidade, alimentação inadequada, sedentarismo, uso de drogas lícitas e ilícitas, estresse, exaustão emocional, entre outros. Estas são responsáveis pelas principais causas de morte no mundo (OMS, 2020).

Foram questionados ainda se haviam recebido algum diagnóstico médico após o início da docência, e 41,6% revelaram que sim. Os diagnósticos mais citados foram: hipertensão, diabetes, hérnia de disco, ansiedade e depressão. A presença dessas doenças pode ser consequência de fatores inerentes ao trabalho, à carga horária extensa, ao ritmo e ao ambiente, a atividades repetitivas, a cobranças, ao pouco tempo para cuidar da saúde, ao estilo de vida, ao desgaste emocional, contudo, como comentado anteriormente, não há evidências nesta pesquisa.

Ademais, 33,6% dos docentes se consideram ansiosos/deprimidos após o início da carreira acadêmica e 31,2% destes se medicam para superar algum desconforto ocasional. Situação bastante preocupante, pois traz consequências negativas para a saúde do trabalhador. Segundo Schmidt Dantas e Marziale (2011), a ansiedade é um sentimento de medo e/ou apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto, proveniente da antecipação do perigo, de algo desconhecido ou estranho. Já a depressão é caracterizada por lentificação dos processos psíquicos, alteração de humor, diminuição da energia, incapacidade parcial ou total de sentir alegria ou prazer, desinteresse, apatia ou agitação

psicomotora, dificuldade de concentração, pensamentos negativos, ideação suicida, pouca capacidade de planejamento, entre outros.

Alves (2017) afirma que a docência é considerada uma das profissões mais estressantes e com altos índices de ansiedade e depressão, elementos que conduzem à Síndrome de Burnout. Em estudo realizado por Baptista *et al.* (2019), docentes universitários no estado de São Paulo revelaram alta prevalência de estresse, depressão e ansiedade, sendo que 52% apresentaram Síndrome de Burnout. Essa última é caracterizada como um conjunto de sintomas relacionados ao esgotamento profissional. Atualmente, é uma das síndromes que mais afeta os educadores do ensino superior, causando interrupção em suas atividades e absenteísmo laboral.

Em consonância com todo o panorama vivenciado pelos docentes universitários, a COVID-19 assumiu proporções que em pouco tempo introduziram na sociedade diversos estressores, incluindo solidão decorrente do isolamento social, medo de contrair a doença, tensão econômica e incerteza sobre o futuro (SILVA *et al.*, 2020), interferindo na saúde mental de quem se encontrava confinado em sua residência, ministrando aulas.

A presente pesquisa apontou que 16,8% dos docentes sentem-se ansiosos e/ou deprimidos em decorrência da pandemia. Nesse sentido, Souza *et al.* (2022) observaram, após analisar 29 docentes universitários, que 89,7% apresentavam sintomas de ansiedade. O adoecimento mental está intrinsecamente presente na vida de docentes, além disso, o elevado nível de estresse pode ser um gatilho para o desenvolvimento tanto de sintomas de ansiedade quanto depressivos.

Nessa mesma perspectiva, Freitas *et al.* (2021), em pesquisa com 150 docentes universitários da área de saúde, identificou sintomas de depressão, ansiedade e estresse, em decorrência da pandemia de COVID-19. Nesse sentido, são necessários mais investimentos em saúde mental, uma vez que o contexto atual de pandemia modificou a forma das pessoas se relacionarem em todos os ambientes sociais (escola, trabalho, família). Além disso, houve uma

transformação em toda a rotina das pessoas, o que influencia diretamente na saúde mental.

Neste estudo, 68% dos docentes sentem-se sobrecarregados no trabalho. Ao ser associado o desgaste físico e mental no ambiente doméstico de trabalho, apresentou ($p < 0,020$), ou seja, quanto maior a sobrecarga de trabalho, maior é o desgaste físico e mental. Esses dados estão coerentes com o que propõem Reyes, Calrlier e Olinva (2021), para quem a sobrecarga de trabalho é um elemento provocador de exaustão profissional. Para Souza *et al.* (2017), o produtivismo acadêmico, a intensificação do trabalho e a oferta de baixos salários têm contribuído para o desenvolvimento de insatisfação, estresse e adoecimento dos docentes universitários.

Além disso, 77,6% dos docentes sentem-se muito exigidos e 52,8% apresentaram dificuldades em utilizar as novas tecnologias. Todas essas situações podem trazer consequências negativas não apenas para a saúde, mas para a satisfação profissional, para o bem-estar e para a qualidade de vida. Para Silva *et al.* (2022), muitas instituições de ensino superior não habilitaram seus profissionais para a utilização dessas tecnologias, podendo ter acarretado maior estresse, uma vez que, em sua maioria, ainda precisavam desenvolver tais habilidades.

Para os mesmos autores, muitos fatores podem ser interferentes na qualidade de vida e, nos últimos anos, houve destaque para os relacionados ao trabalho, como o ambiente e as condições que o indivíduo vivencia. A nossa pesquisa apresentou uma média de Qualidade de Vida (QV) de 3,39, considerada regular para o escore geral relacionado ao domínio de saúde do WHOQOL-8; condição preocupante, pois a saúde e o bem-estar são primordiais para a realização das atividades laborais e precisam estar qualificados no nível pelo menos considerado bom.

Em pesquisa realizada com 284 docentes universitários, Sanchez *et al.* (2019) exibiram os piores escores de QV. Os docentes ainda apresentaram insônia e sedentarismo. Além disso, se automedicam e se alimentavam mal. Ao

dedicar muito tempo ao trabalho, o docente não prioriza a sua qualidade de vida, conseqüentemente, gera conflitos consigo, com sua saúde, família, lazer etc.

Os nossos resultados obtidos no domínio do WHOQOL-8 referente à QV geral exibiram maior escore de média (3,81), seguido pelos domínios de moradia (3,79) e relações sociais (3,47), corroborando os achados obtidos por Alves, (2017) e Araldi *et al.* (2021), que identificaram satisfação e boa percepção da qualidade de vida de modo geral. As relações sociais dentro e fora da universidade podem influenciar positivamente a qualidade de vida, em virtude dessas relações proporcionarem distração, lazer, conforto, estreitamento de laço, criação de vínculo, entre outros, influenciando na qualidade de vida geral.

As instituições de nível superior precisam elaborar práticas de promoção de saúde, proporcionar conforto ambiental e fornecer acompanhamento psíquico e social para seus funcionários. Para Silva *et al.* (2022), a atividade física é imprescindível para melhorar a saúde de modo geral. Os docentes, portanto, devem incluir essa prática em seu cotidiano, uma vez que proporciona melhor qualidade de vida no trabalho, ainda que remoto.

Apesar da modalidade de aulas *online* em domicílio no período da coleta de dados, nota-se que atribuíram uma média de QV geral melhor, comparada aos outros domínios de QV, mas ainda baixa quando comparada ao valor médio de boa QV, em que o escore é 5. Esse fator pode ser atribuído à dificuldade de adaptação ao formato remoto, em que docentes foram expostos de forma abrupta, além do estresse e da ansiedade ocasionados pela própria condição de pandemia COVID-19 e pelas incertezas advindas dela.

Quanto aos domínios que apresentaram menor escore médio, tem-se o de energia suficiente para o dia a dia (3,26) e a capacidade de desempenhar atividade diária (3,28). Esses dados podem ter relação direta com a atividade docente, uma vez que a profissão provoca desgaste físico e, principalmente, mental, sobrando menos energia e vontade para realizar outras tarefas diárias. Nessa perspectiva, Leme e Limongi (2020), em revisão sistemática, identificaram a exaustão profissional ocasionada pelo desgaste físico relacionado ao modo de

produção do trabalho, deixando-o em situação de vulnerabilidade, gerando adoecimento e, conseqüentemente, com menos qualidade de vida.

Quando analisada a QV separadamente por área de conhecimento, obtém-se os piores escores de satisfação da saúde, energia e capacidade para desempenhar tarefas entre os docentes das ciências humanas, ciências exatas e da terra, ciências agrárias e ciências sociais. Observou-se que os docentes de engenharia e ciências da saúde apresentaram melhores escores de qualidade de vida de acordo com as variáveis apresentadas. Esses resultados conciliam com o estudo realizado por Alves (2017), ao constatar também melhores escores de QV relacionados aos docentes da engenharia e das ciências da saúde.

O mesmo autor ainda destaca que essas categorias profissionais detêm prestígio social, reconhecimento e ambientes laborais mais propícios às aulas, a exemplo dos laboratórios mais equipados. De algum modo, essas condições proporcionam melhor qualidade de vida aos docentes dessas áreas. Entretanto, vale ressaltar que a pesquisa em comparação foi realizada antes da pandemia, enquanto a nossa transcorreu exatamente no pico pandêmico, quando as aulas práticas estavam suspensas. Além disso, Santana *et al.* (2022) apontam que algumas exigências decorrentes da atuação acadêmica podem influenciar negativamente o estilo de vida e, por conseguinte, modificar a sua percepção acerca da QV.

Com relação à associação entre atividade física e QV, foi obtido resultado significativo ($p < 0,013$). 57,6% dos docentes relataram praticar algum tipo de atividade, hábito comprometido pela exigência do distanciamento social. Contudo, apesar de as academias estarem fechadas, muitas pessoas continuaram a realizar caminhadas, corridas, ciclismo e atividades funcionais no próprio domicílio. Para Neme e Limongi (2020), a atividade física traz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais para a saúde, proporciona prazer e, quando praticada com frequência, exerce influência positiva sobre a QV.

Nesse sentido, Dumith (2020) verificou correlação positiva entre a QV e a atividade física em 270 docentes universitários no Rio Grande do Sul. Ele afirma ainda que quanto maior o nível de atividade física, maiores os escores de QV.

Quanto à associação da QV no geral e o desgaste físico e mental no ambiente de trabalho (remoto), o resultado ($p < 0,002$) foi semelhante ao encontrado por Neme e Limongi (2020), os quais identificaram que quanto maior o desgaste físico e mental, menor a qualidade de vida dos docentes universitários, podendo conduzir ao esgotamento profissional (Síndrome de Burnout). Vale salientar que, no questionário correspondente ao desgaste físico e mental, apenas 8,8% dos docentes responderam não ter nenhum tipo de desgaste no trabalho.

Quanto à sobrecarga de trabalho e à QV geral, foi encontrada associação significativa ($p < 0,004$). Dumith (2020) refere que um dos fatores promotores do adoecimento laboral é a sobrecarga de atividades. Para Campos, Vêras e Araújo (2020), a sobrecarga de tarefas influencia negativamente a saúde mental. Confirmando essas informações, estudo de revisão sistemática realizado por Araldi *et al.* (2021) mostrou que a necessidade de atuar além do ensino – pesquisa e extensão, produção científica, funções administrativas, entre outras – afeta a qualidade de vida.

Além disso, as exigências impostas pelo trabalho remoto – o excesso de uso de telas no período pandêmico – aumentaram a prevalência de sintomas astenópicos em docentes (BARROS *et al.*, 2022). Ainda segundo esses autores, é necessário descanso, lazer e realização de atividade física para melhorar a qualidade da saúde. A sobrecarga de tarefas implica em menos tempo para o autocuidado, negligenciando a saúde. Para Alves (2017), o descanso e a redução de horas trabalhadas foram considerados essenciais para a percepção geral da QV, para a saúde e para o bem-estar. Para Tokarski (2020), o *home office* aumentou a carga horária e o ritmo do trabalho.

Portanto, há necessidade de ações imediatas, como regulamentação do tempo dedicado às atividades docentes, remotas ou não, valorização

profissional, redução da jornada de trabalho e fortalecimento de políticas públicas. Além disso, faz-se necessário que o docente reconheça seus próprios limites, de modo a planejar suas atividades diárias e seu tempo, praticando hábitos mais saudáveis para uma melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo apresentou algumas limitações, tais como amostragem não probabilística intencional, pouca participação dos docentes (somente 23,4% da população), ser realizado em uma única instituição de ensino superior, curto período de coleta e contexto atípico de trabalho (remoto).

Além disso, o questionário genérico WHOQOL-8 com oito questões pode ter limitado as conclusões em todos os aspectos, de modo geral, sobre a qualidade de vida, não permitindo a extrapolação dos resultados, especialmente, porque não está voltado para o trabalho remoto. Entretanto, buscou-se superar essa lacuna do instrumento de coleta com a inserção, nos critérios de inclusão, da obrigatoriedade de estar ativo na docência no pico da pandemia. Sobretudo, foi esclarecido, na carta convite, que as respostas fossem consideradas com foco no trabalho remoto.

Destaca-se que os dados obtidos podem nortear a realização de estudos analíticos, bem como de pesquisas qualitativas.

O presente estudo constatou uma alta prevalência de desgastes físico e mental no ambiente de trabalho, entre os docentes universitários. A qualidade de vida foi apontada como regular, “nem satisfeito nem insatisfeito”, em todos os escores apresentados. Apesar de o estudo constituir uma pequena amostra, foi observada parcela considerável dos docentes com sinais e sintomas de adoecimento, e a pandemia de COVID-19 foi considerada agravante para o quadro.

Cabe ressaltar que os desafios para a docência não se esgotam. Um ano após esta pesquisa, um novo desafio surgiu com a retomada das aulas presenciais e, pasmem, foi um percalço maior do que o enfrentado para pensar o ensino remoto. Retomar a modalidade anterior envolveu aspectos pedagógicos e relativos à segurança e ao acolhimento da equipe educacional e dos discentes, demandando planejamento em conformidade com o contexto.

Nessa perspectiva, a pesquisa propôs fornecer dados para a conscientização da comunidade e gestores quanto à importância do acompanhamento de docentes durante a sua jornada de trabalho e a necessidade de elaboração de estratégias quanto à saúde do trabalhador, visando à redução de doenças que incapacitam o docente universitário a desempenhar a sua função, bem como a promoção da saúde e qualidade de vida dessa categoria profissional.

REFERÊNCIAS

ALVES, Priscila Castro. **Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário**. Tese (doutorado) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/19699>. Acesso em: 10 de fevereiro de 2020.

ARALDI, Franciane Maria *et al.* Calidad de vida de los docentes de educación superior: una revisión sistemática. **Retos**, v. 41, p. 459-470, 2021. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/82136/63714>. Acesso em: 08 de setembro de 2022.

ARAÚJO, Açucena Leal *et al.* Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho de Docentes Universitários. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v. 9, e. 3195, 2019. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/3195>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

ANDRADE, Paula Hidalgo; BOSANO, Carlos Hermosa; PAZ, Clara. Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic in Ecuador: A Mixed-Methods Study. **Psychol Res Behav Manag**, v. 2, n. 14, p. 933-944, 2021. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8259946/#cit0059>. Acesso em: 10 de maio de 2022.

BARROS, Ana Carla França *et al.* Astenopia em docentes universitários durante a pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira de Oftalmologia** [online], v. 81, e. 0007, 2022. Disponível em:

<https://www.rbojournal.org/article/astenopia-em-docentes-universitarios-durante-a-pandemia-da-covid-19/>. Acesso em: 28 de setembro de 2022.

BAPTISTA, Makilim Nunes *et al.* Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. **Revista Psicologia Organizacional do Trabalho**, Brasília, v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000100008. Acesso em: 28 de setembro de 2022.

BROOKS, Samantha K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n.10227, p. 912-920, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32112714/>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

CAMPOS, Taís Cordeiro; VÉRAS, Renata Meira; ARAÚJO, Tânia Maria de. Transtornos mentais comuns em docentes do ensino superior: evidências de aspectos sociodemográficos e do trabalho. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)** [online], v. 25, n. 03, p. 745-768, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/aval/a/SVyyKwCpTcmR4CDskV3hSPN/?lang=pt>. Acesso em: 18 de outubro de 2022.

COSTA, Odelio Joaquim da; COSTA, Regiane de Souza. O profissional docente e a qualidade de vida. **Fiep Bulletin online**, v. 84, 2014. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/4376/8561>. Acesso em: 18 de outubro de 2022.

COUTO, Andrea *et al.* Adoecimento docente: uma análise de redes semânticas baseada na teoria dos grafos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 3, p. 682-697, 2019. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/338732597_Teacher_illness_a_semantic_network_analysis_based_on_graph_theory. Acesso em: 18 de outubro de 2022.

GARCÍA-PEÑALVO, Francisco José *et al.* La evaluación online em la educación superior em tiempos de la COVID-19. **Education in the Knowledge Society (EKS)**, v. 21, n. 4 p. 12-26, 2020. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/341805142_La_evaluacion_online_en_la_educacion_superior_en_tiempos_de_la_COVID-19. Acesso em: 18 de outubro de 2022.

DUMITH, Samuel Carvalho. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Caderno de Saúde Coletiva**, v. 28, n. 3, p. 438-446, 2020.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/PmcF4v7Wcpp8Hc3dxtfQH6s/?format=pdf>.

Acesso em: 30 de outubro de 2022.

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de COVID-19. **Epidemiologia Serviço Saúde**, v. 29, n. 2, e. 2020119, 2020. Disponível em:

<https://scielosp.org/article/ress/2020.v29n2/e2020119/>. Acesso em: 30 de

outubro de 2022.

FREITAS, Ronilson Ferreira *et al.* Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]**, v. 70, n. 4, p. 283-292, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/8DKtKHH8xFrMjSjTr7X93Lt/?lang=pt>. Acesso

em: 30 de outubro de 2022.

FRAINER, Deivis Elton S. *et al.* Trabalho remoto: um olhar dos servidores e servidoras do Instituto Federal Catarinense. **Potemki**, n v. 1, n. 3, 2020.

Disponível em: [https://www.potemkin.sinasefe-ifc.org/wp-](https://www.potemkin.sinasefe-ifc.org/wp-content/uploads/2020/12/potemkin3-04-Trabalho-remoto-um-olhar-dos-servidores-e-servidoras.pdf)

[content/uploads/2020/12/potemkin3-04-Trabalho-remoto-um-olhar-dos-servidores-e-servidoras.pdf](https://www.potemkin.sinasefe-ifc.org/wp-content/uploads/2020/12/potemkin3-04-Trabalho-remoto-um-olhar-dos-servidores-e-servidoras.pdf). Acesso em: 26 de novembro de 2022.

GOUVEIA, Leda Aparecida Vanelli Nabuco de. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. **Saúde Debate**, v. 40, n. 111, p. 206-219, 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/csTLDPyFBWXLBtCnSn6R8qp/?lang=pt>. Acesso

em: 26 de novembro de 2022.

INEP – BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Censo da Educação Superior 2016: notas estatísticas.

Brasília: Inep, 2016. Disponível em: [https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-](https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores)

[atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores](https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores). Acesso em: 01 de maio de 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, 2020. OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo entre 2000 e 2019.

Disponível em: [https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-](https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e)

[principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e](https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e). Acesso em: 26 de novembro de 2022.

KITA, Yosuke ; YASUDA, Shoko; GHERGHEL, Claudia. Online education and the mental health of faculty during the COVID-19 pandemic in Japan. **Scientific Reports**, v.12, n. 8990, 2022. Disponível em:

<https://www.nature.com/articles/s41598-022-12841-x>. Acesso em: 26 de novembro de 2022.

MACÊDO, Shirley. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos. **Revista NUFEN**, v. 12, n. 2, p. 187-204, 2020. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912020000200012. Acesso em: 26 de novembro de 2022.

MONTEIRO, Bruno Massayuki Makimoto; SOUZA, José Carlos. Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-16, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7660>. Acesso em: 26 de novembro de 2022.

NEME, Gláucia Guimarães de Souza; LIMONGI, Jean Ezequiel. O trabalho docente e a saúde do professor universitário: uma revisão sistemática. **Hygeia: Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 22, n.1, p. 11, 2020. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo2951674-o-trabalho-docente-e-a-sa%C3%BAde-do-professor-universit%C3%A1rio-uma-revis%C3%A3o-sistem%C3%A1tica. Acesso em: 26 de novembro de 2022.

RABACAL, Judith; ODUCCADO, Ryan Michael; TAMDANG, Khen. COVID-19 Impact on the Quality of Life of Teachers: A Cross-sectional Study. **Asian Journal for Public Opinion Research**, v. 8, n. 4, p.478-492, 2020. Disponível em: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3743832. Acesso em: 26 de novembro de 2022.

ROMANINI, Moises. As máscaras e a precariedade subjetiva: efeitos da pandemia na vida de estudantes universitários. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 20, n. 1, p. 49-77, 2021. Disponível em: <https://revpsico-unesp.org/index.php/revista/article/view/345/348>. Acesso em: 26 de novembro de 2022.

PINHO, Paloma de Sousa *et al.* Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da COVID-19. **Trabalho, Educação e Saúde [online]**, v. 19, e. 00325157, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/fWjNP9QqhbGQ3GH3L6rjswv/?lang=pt>. Acesso em: 26 de novembro de 2022.

PEREIRA, Marco *et al.* Estudos Psicométricos da Versão em português Europeu do Índice de Qualidade de Vida Eurohis – 8. **Laboratório de Psicologia**, v. 9, n. 2, p. 109-123, 2011. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/20675>. Acesso em: 26 de novembro de 2022.

POWER, M. J. Development of a common instrument for quality of life. In: NOSIKOV, A.; GUDEX, A. (Ed.). **EUROHIS**: developing common instruments for health surveys. Amsterdam; IOS Press, p. 145-163, 2003.

RODRIGUES, Louise Tatiana Mendes et al. Estresse e depressão em docentes de uma instituição pública de ensino. **Enfermería Global**, v. 19, n. 57, p. 209-242, 2020. Disponível em:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000100007&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

PEDROSO, Bruno *et al.* WHOQOL-8: uma alternativa para a avaliação da qualidade de vida em surveys. **Revista eletrônica fafit/facis**, v. 05, n. 02, p. 24-30, 2014. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/WHOQOL-8%3A-uma-alternativa-para-a-avalia%C3%A7%C3%A3o-da-de-em-Pedroso-Gutierrez/48538b8f8ebdc3ab943dbb9b92f2e98b0877a528>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

PEDROSO, Bruno; FERREIRA, Bruna Maria Palotino. Cálculo dos escores e estatística descritiva do whoqol-8 por meio do Microsoft Excel. **Revista brasileira de qualidade de vida**, v. 07, n. 02, p. 113-115, 2015. Disponível em: <https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/2995>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

REYES, Juan Sandoval; CARLIER, Sandra Idrovo; OLIVA, Edison Jair Duque. Remote Work, Work Stress, and Work-Life during Pandemic Times: A Latin America Situation. **Int J Environ Res Public Health**, v. 18, n.13, p. 13-7069, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8297005/>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

WHO. Statement of the WHO Global Advisory Committee on Vaccine Safety (GACVS) COVID-19 subcommittee on safety signals related to the AstraZeneca COVID-19 vaccine. Disponível em:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

SANTANA, Leni De Lima et al. Fatores intervenientes na qualidade de vida docente durante a pandemia da COVID-19. **Actualidades Investigativas en Educación**, v. 22, n. 1, p. 1-32, 2022. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/journal/447/44769515009/html/>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

SARAIVA, Ilyushin Zaak *et al.* Impactos das Políticas de Quarentena da Pandemia COVID-19, Sars-Cov-2, sobre a CT&I Brasileira: prospectando cenários pós-crise epidêmica. **Cadernos de Prospecção**, v. 13, n. 2, Edição Especial, p. 378-396, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufba.br/index.php/nit/article/view/36066/20939> . Acesso em: 30 de novembro de 2022.

SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa; DANTAS, Rosana Aparecida Spadoti; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Ansiedade e depressão entre profissionais de enfermagem que atuam em blocos cirúrgicos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]**, v. 45, n. 2, p. 487-493, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/9vmgbRCnM97yXbpWbBzm9Vx/?lang=pt> . Acesso em: 27 de novembro de 2022.

SANCHEZ, Hugo Machado *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciências saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4111-4123, 2019. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/artigos-cientificos/impacto-da-saude-na-qualidade-de-vida-e-trabalho-de-docentes-universitarios-de-diferentes-areas-de-conhecimento>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

SILVA, Andrey Ferreira *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis**, v. 30, n. 2, e300216, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/article/physis/2020.v30n2/e300216/pt/>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

SILVA, Franciele Xavier da *et al.* Quality of working life of professors in times of social distancing. **Revista Brasileira de Medicina de Trabalho**, v. 20, n. 1, p. 55-64, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9444213/> . Acesso em: 27 de novembro de 2022.

SOUZA, Katia Reis *et al.* A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 22, n. 11, p. 3667-3676, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/xjgJxyZmM4S9tnjjCF6sBSP/?lang=pt> . Acesso em: 27 de novembro de 2022.

SOUZA, Thalita Costa *et al.* Ansiedade, depressão e ideação suicida em docentes universitários, em tempos de pandemia da COVID-19. **Diversitas Journal**, v. 7, n. 4, p. 2590-2604, 2022. Disponível em: https://www.diversitasjournal.com.br/diversitas_journal/article/view/2395#:~:text=A%20an%C3%A1lise%20do%20escore%20do,na%20pandemia%20da%20COVID%2D19. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

TOKARSKI, Jessica. Trabalhar de casa durante a pandemia tem causado sobrecarga nos trabalhadores, revela pesquisa da UFPR. Universidade Federal do Paraná (ufpr.br), 2020. Disponível em:



e-ISSN: 2177-8183

<https://www.ufpr.br/porta/ufpr/noticias/trabalhar-de-casa-durante-a-pandemia-tem-causado-sobrecarga-nos-trabalhadores-revela-pesquisa-da-ufpr/>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.

TOSTES, Maria Vaz *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde Debate**, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/sdeb/2018.v42n116/87-99/>. Acesso em: 27 de novembro de 2022.