



**Universidade Federal do Pampa**  
**Campus Santana do Livramento**  
**Graduação em Administração**  
**Trabalho de Curso**

## **ESTRESSE NO TRABALHO DOCENTE: UM ESTUDO COM PROFESSORES DO ENSINO ESTADUAL DE SANTANA DO LIVRAMENTO/RS**

**Mara Isabel de Oliveira Bentin<sup>1</sup>**

**Katiuscia Schiemer Vargas<sup>2</sup>**

### **RESUMO:**

O estresse é um fenômeno complexo que gera desconforto e mal-estar, fazendo com que o indivíduo acredite não ter forças para ultrapassar esse obstáculo ou as situações adversas que lhe tiram a estabilidade interna. Quando vivenciado nas organizações é denominado estresse ocupacional e os fatores estressores compreendem as demandas relacionadas ao trabalho. O presente estudo tem como objetivo identificar o nível de estresse de professores do ensino fundamental e médio atuantes na rede estadual de Santana do Livramento/RS. Sendo assim, desenvolveu-se uma pesquisa de natureza descritiva com abordagem quantitativa, aplicada junto a 228 professores que responderam a Escala de Estresse no Trabalho de Paschoal e Tamayo (2004). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva simples (média, desvio-padrão e tabelas de frequência). A análise de dados apontou que 133 professores, correspondendo a 58,33%, possuem nível médio de estresse; 90 professores (39,47%) apresentaram nível baixo de estresse e 2,19% (5 professores) com nível de estresse classificado como alto. Conforme análise das médias das respostas verificou-se que o principal causador de estresse foi a baixa perspectiva de crescimento profissional. Os fatores do estresse ocupacional estão relacionados à caracterização do trabalho, como o volume de trabalho, a insegurança profissional e baixos salários. As questões com menores níveis de estresse foram às relações interpessoais com colegas e superiores.

**Palavras-chave:** estresse; estresse no trabalho; docentes; rede estadual de ensino.

### **STRESS IN TEACHING WORK: A STUDY WITH TEACHERS OF STATE EDUCATION OF SANTANA DO LIVRAMENTO / RS**

### **ABSTRACT:**

Stress is a complex phenomenon that generates discomfort and inconvenience, causing the subject to believe that he does not have the strength to overcome this obstacle or the adverse situations that take away their internal stability. When experienced in the organizations it is

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Administração da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). e-mail: [misadeoliveiraa@gmail.com](mailto:misadeoliveiraa@gmail.com)

<sup>2</sup> Orientadora e Docente da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). e-mail: [katiuscia.schiemer@gmail.com](mailto:katiuscia.schiemer@gmail.com)

called occupational stress, and the stressors are the demands related to work. The present study has as general objective to identify the level of stress of elementary and secondary public school teachers working in Santana do Livramento/ RS. Thus, a research of a descriptive nature with a quantitative approach was developed, applied to 228 teachers who responded to the Occupational Stress Scale of Paschoal and Tamayo (2004). Data were analyzed using simple descriptive statistics (mean, standard deviation and frequency tables). Data analysis indicated that 133 teachers, corresponding to 58.33%, have an average level of stress; 90 teachers (39.47%) had a low level of stress and 2.19% (5 teachers) with a high level of stress. According to analysis of the means of the answers it was verified that the main cause of stress was the low perspective of professional growth. The factors of the occupational stress are related to the characterization of the work, as the volume of work, the professional insecurity and low salaries. The issues with lower levels of stress were interpersonal relationships with colleagues and superiors.

**Keywords:** stress; stress at work; teachers; the state education network.

## **ESTRÉS EN EL TRABAJO DOCENTE: UN ESTUDIO CON PROFESORES DE LA EDUCACIÓN ESTATAL EN SANTANA DO LIVRAMENTO / RS**

### **RESUMEN:**

El estrés es un fenómeno complejo que genera incomodidad y malestar, haciendo que el individuo crea no tener fuerzas para superar ese obstáculo o las situaciones adversas que le quitan la estabilidad interna. Cuando está vinculado a las organizaciones se denomina estrés ocupacional, y los factores estresantes son las demandas relacionadas con el trabajo. El presente estudio tiene como objetivo general identificar el nivel de estrés de profesores de la enseñanza primaria y secundaria que actúan en la red estatal de Santana do Livramento / RS. Por lo tanto, se desarrolló una investigación de naturaleza descriptiva con abordaje cuantitativo, aplicado junto a 228 profesores que respondieron a la Escala de estrés en el trabajo de Paschoal y Tamayo (2004). Los datos se analizaron mediante una estadística descriptiva simple (media, desviación estándar y tablas de frecuencia). El análisis de datos apuntó que 133 profesores, correspondiendo al 58,33%, poseen nivel medio de estrés; 90 profesores (39,47%) presentaron un nivel bajo de estrés y, 2,19% (5 profesores) con nivel de estrés clasificado como alto. Conforme el análisis de los promedios de las respuestas se verificó que el principal causante de estrés fue la baja perspectiva de crecimiento profesional. Los factores del estrés ocupacional están relacionados a la caracterización del trabajo, como el volumen de trabajo, la inseguridad profesional y bajos salarios. Las cuestiones con menores niveles de estrés fueron las relaciones interpersonales con colegas y superiores.

**Palabras clave:** estrés; estrés en el trabajo; maestros; la red de educación estatal.

### **1. INTRODUÇÃO**

Boa parte da vida das pessoas é dedicada ao trabalho, sendo o sucesso profissional um fator importante para a realização do indivíduo, porém, atingir esse objetivo tem um preço. Atualmente, o estresse é visto como um problema que está disseminado e que acomete pessoas de todos os gêneros nas mais diversas profissões, no entanto, existem algumas atividades profissionais que expõem mais os indivíduos ao estresse (SILVA e SALLES, 2016).

O estresse é um assunto recorrente e vem sendo cada vez mais pesquisado ao longo dos últimos anos devido à grande incidência na população, havendo pesquisas que indicam

um aumento significativamente, atingindo pessoas de todas as idades e profissões (ZONATTO e LAVARDA, 2013).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) ampliou o conceito de “saúde” como sendo o bem-estar físico, mental e social pleno e não simplesmente a falta de doenças. Sendo assim, inúmeros problemas de saúde vêm em decorrência de fatores estressores podendo ser eles: sociais e do estilo de vida da população (MARTINS, 2011).

O estresse ocupacional é a sequência de condições estressoras enfrentadas durante o dia a dia no trabalho, levando a um desgaste crescente devido às demandas e obrigações, podendo ter como consequência a diminuição da eficácia, além do surgimento de doenças, acarretando custos para as organizações (PEREIRA e ZILLE, 2010). O estresse que ocorre durante o trabalho surge quando o indivíduo percebe ou identifica que a carga de trabalho ou as condições laborais são fatores estressores podendo ser eles: salários baixos, desvalorização profissional ou simplesmente as situações cotidianas, quando estas ultrapassam suas forças para reagir, estas causas são chamadas de fatores estressores porque provocam o estresse (MARTINS, 2011; WEBER et al., 2015).

O estresse ocupacional refere-se a um conjunto de fenômenos, à sequência de solicitações e exigências que ocorrem no ambiente de trabalho, que abalam o bem estar do colaborador; também pode ser chamado de estresse no trabalho e o impacto dele na economia é sentido pelas organizações devido às complicações na saúde dos funcionários (sejam elas físicas ou psicológicas) aumentando o absenteísmo e a rotatividade (CANOVA e PORTO, 2010). Paschoal e Tamayo (2004) identificaram fatores estressores: físico (barulho, iluminação e ventilação) e psicossocial (falta de autonomia e controle excessivo).

Na atualidade a profissão de professor, independentemente de trabalhar em escola pública ou privada, é um ofício com inúmeros fatores estressores. A diversificação da atividade docente e o aumento das responsabilidades, além de gerar muitas cobranças e críticas envolvem salários baixos e condições de trabalho precário (CARLOTTO, 2011).

Goulard et al. (2014) escrevem que o indivíduo tem sonhos, necessidades e aspirações para sua vida pessoal e profissional. Também as organizações fazem planos e desejam uma boa atuação de seus profissionais para poder atingir seus objetivos, por isso é necessário encontrar um ponto de equilíbrio para ambas as partes. No ambiente escolar, a presença do estresse entre os trabalhadores pode influenciar nos altos índices de absenteísmo, licença saúde, diminuição da qualidade de vida no trabalho, aumento de conflitos interpessoais, etc. Todas essas condições podem favorecer acentuados prejuízos, tanto para os trabalhadores como para as próprias organizações (WEBER et al., 2015).

A atividade docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma profissão de risco desde 1981, devido ao fato de ser a segunda mais atingida por doenças ocupacionais em nível mundial (BORBA et al., 2015). As cobranças dos pais, diretores, colegas e da sociedade em geral a respeito do que anseiam de um profissional da educação criam uma situação de estresse muito grande sobre os mesmos. Uma grande parte destes profissionais trabalha dois turnos, ou mais, pois com os salários defasados se faz necessário, além das atividades extraclasse como planejamento de aula, correção de provas, trabalhos e cursos de aperfeiçoamento elevando a carga horária de trabalho (CARLOTTO, 2002).

Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo central *identificar o nível de estresse de professores do ensino fundamental e médio atuantes na rede estadual de Santana do Livramento/RS.*

De maneira geral, pode-se dizer que a pesquisa poderá contribuir para a compreensão da influência que o estresse ocupacional pode ter na vida e no comportamento dos indivíduos especialmente, nas organizações. Sobretudo, buscando entender os fatores causadores do estresse ocupacional e o seu impacto na vida dos professores dentro das escolas.

Ademais, destaca-se a atual conjuntura do estado do Rio Grande do Sul (RS), que reiteradamente vem atrasando e parcelando os salários dos professores, situação que se soma a incidentes de violência, excesso de trabalho, salários baixos, pressões diárias e cobranças excessivas da profissão, expondo-os a situações de vulnerabilidade.

O trabalho está estruturado em seis capítulos somados às referências utilizadas e os anexos da pesquisa. No primeiro capítulo está a introdução onde se encontra o problema de pesquisa, seu objetivo e a justificativa. No segundo e terceiro capítulo está o referencial teórico onde se faz uma revisão bibliográfica dos seguintes temas: estresse (seus principais conceitos), estresse ocupacional e o estresse na carreira docente. Na sequência, é apresentada a metodologia, logo é possível encontrar o resultado da pesquisa e as considerações finais em conjunto. Por fim, encontra-se o referencial bibliográfico onde são citados os autores pesquisados para a realização deste trabalho.

## 2. ESTRESSE

A palavra *stress* do inglês originou estresse no português, que deriva do latim *stringere* e significa espremer, apertar, comprimir, restringir e reduzir. O estresse é uma resposta do corpo para as imposições a que está sujeito (MARQUES; BORGES; ALMADA, 2016). De acordo com o dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, estresse significa “conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase, estrição” (FERREIRA, 2004, p.837).

Precisar o estresse é muito complexo, porém Hitt, Miller e Colella (2012) o descrevem como uma sensação de tensão na qual a pessoa acredita que não tem forças para ultrapassar esse obstáculo e como resultado a sua segurança e bem-estar são atingidos. De acordo com Cabral et al.(1997), a palavra estresse quer dizer pressão, tensão ou insistência. A imposição feita sob uma pessoa, independente do motivo, gera desconforto e mal-estar, com alterações psicológicas e hormonais (CABRAL, 1997).

Para Pereira e Zille (2010), o estresse pode ser considerado o conjunto de ações do organismo frente às atitudes conflitantes que são suficientes para lhe tirar a estabilidade interna. No entanto, as particularidades individuais frente a situações adversas fazem com que cada ser humano tenha uma reação no seu comportamento, emoções, mente e corpo físico, podendo influenciar no desempenho profissional (NEWSTROM, 2008).

Na metade do século XIX começaram os estudos sobre bem-estar com o fisiologista francês Claude Bernard, quem escreveu sobre a importância do organismo manter-se internamente em harmonia mesmo com as mudanças externas. Outro fisiologista, Walter B. Cannon, deu o nome de homeostase para a força que mantém o corpo em equilíbrio estático. O sistema nervoso simpático em situações de raiva ou dor libera adrenalina no organismo preparando o corpo para uma reação ofensiva ou defensiva (CANOVA e PORTO, 2010).

O estresse pode se apresentar de duas maneiras, uma positiva, eustresse, e outra negativa chamada de distresse, sendo as reações fisiológicas semelhantes: suor nas mãos e pés, batimentos cardíacos acelerados, a pressão arterial sobe e a tensão muscular aumenta entre outras manifestações. Ambos os casos originam-se de fatos semelhantes, como cobrança, pressão, tensão, entre outros, porém na essência eles são diferentes. O eustresse motiva o indivíduo à superação, a prosseguir em seu objetivo. Mas quando a circunstância é intensa e prolongada o distresse aparece causando desmotivação, frustração e sensação de incompetência, entre outros sintomas (SILVA e SALLES, 2016).

Podem-se apresentar três fases do estresse: alerta, resistência e exaustão. A primeira fase ocorre quando há um enfrentamento de uma situação que gera tensão e a preparação para uma ação, se o fator do estresse não é extinto ele avança para a fase de resistência onde o indivíduo começa a utilizar energia para poder continuar em equilíbrio; se este não for

ajustado pode ocorrer um enfraquecimento geral. A fase de quase exaustão pode-se dizer que é intermediária ou anterior a fase da exaustão e ocorre quando o indivíduo não consegue se ajustar ao agente estressor e apresenta doenças como hipertensão e diabetes. Em casos mais extremos atinge a fase de exaustão física e psicológica, como ansiedade aguda e depressão, o organismo entra em colapso, podendo vir a óbito (FARIAS et al., 2010; MINELLO e GOMES, 2013).

Segundo Marques, Borges e Almada (2016) existem diferentes abordagens para o estresse:

a) psicossomática: as circunstâncias emocionais fortes iniciam o processo ocasionando doenças psicológicas ou biológicas, esta linha de pensamento leva em consideração os acontecimentos concretos sucedidos na vida da pessoa que impactam sua saúde;

b) bioquímica: o estresse é uma expressão fisiológica que ocorre no organismo por meio do sistema nervoso autônomo junto com o sistema endócrino e ambos controlam a maioria das funções e preparam o indivíduo para situações de luta ou fuga, característica da fase de alarme, considerada a primeira, seguida pela fase da resistência onde pode ocorrer uma situação de pressão que depois de suprimida o corpo volta à situação inicial; quando isso não ocorre, há um aumento dos fatores de pressão e a capacidade de reação do corpo fica comprometida, terminando na fase da exaustão, ocorrendo um desequilíbrio entre os fatores estressores, externos e os internos;

c) sociológica: acontece uma correlação entre a expectativa e a realidade, para entender o estresse é necessário compreender o indivíduo assim como os valores sociais e as modificações que ocorrem. A ansiedade surge da insuficiência do indivíduo em se ajustar, as necessidades e condições de natureza física, psicológica ou cultural, numa tentativa de diminuir o medo em relação ao futuro. A complexidade do mundo moderno gera conflito e ansiedade e deve ser compreendida como um fenômeno global;

d) interacionista: é fundamentada na psicologia experimental, na relação do indivíduo com o meio, os mecanismos e eventos que ocorrem no seu entorno. Conceituam que a reação do indivíduo, frente ao estresse depende como ele identifica essa situação, uma ameaça ou um desafio; a mesma situação pode ser vista de diferente modo, depende do olhar de cada indivíduo. Na psicologia social, o valor de cada indivíduo mais os fatores sociais determina o que cada um vai entender como fonte de pressão.

Para Pereira e Zille (2010), o estresse decorrente do trabalho é chamado de estresse ocupacional, sendo uma reação do indivíduo ao ambiente de trabalho, ou as ameaças identificadas como agentes estressores. O estresse ocupacional surge quando o indivíduo percebe suas responsabilidades e tem pouca liberdade de controle sobre elas, tendo dificuldade em adaptar-se às situações de estresse. Os fatores estressores podem ser do campo pessoal ou profissional, também considerados como estímulos, reais ou imaginários que mobilizam o sistema de alarme do organismo, trazendo consequências indesejadas e influenciando o desempenho dos indivíduos em suas atividades (STEFANO; BONANATO; RAIFUR, 2013; ZONATTO e LAVARDA, 2013).

### **3. ESTRESSE OCUPACIONAL**

Os indivíduos adultos passam boa parte de seu tempo no trabalho, por isso é natural que este tenha grande importância na sua vida; a relação do indivíduo com o trabalho se reflete na sua maneira de pensar e agir (SILVA e SALLES, 2016). Frequentemente no cotidiano, inclusive no ambiente de trabalho, inúmeras situações de estresse podem ser



observadas, quando o fator estressor está relacionado com a atividade profissional este denomina-se estresse ocupacional (ALMEIDA, 2015).

Segundo Pereira, Braga e Marques (2014), as modificações ocorridas nos últimos anos no mundo e nas organizações têm aumentado o nível de estresse e, por consequência, o surgimento de doenças, sejam elas psicológicas ou físicas nos trabalhadores. Para Silva e Salles (2016), o homem moderno e contemporâneo busca o sucesso na carreira profissional sem querer prejudicar sua saúde, porém, os desgastes físicos e mentais que ocorrem no ambiente de trabalho o deixam propenso ao surgimento de diversas doenças físicas ou psicológicas podendo desencadear o estresse.

Paschoal e Tamayo (2004) diferenciam o estresse de aspecto mais geral relacionado aos fatores cotidianos, do estresse ocupacional que está diretamente relacionado ao trabalho. Segundo os autores, um fator só pode ser considerado estressor quando o indivíduo o percebe dessa maneira; ocorrendo um processo estressor- resposta, no qual as demandas laborais geram um impacto no trabalhador.

O estresse pode ser entendido como a forma que cada indivíduo enfrenta as adversidades e as interpreta, o que pode ser um fator de estresse para um, para outro pode ser entendido como desafiador; uma situação idêntica pode gerar respostas diferentes; dependendo do enfoque de cada pessoa (MINELLO e GOMES, 2013). Para Tamayo e Tróccoli (2002) o clima organizacional é essencial podendo servir de apoio ou promovendo o estresse.

Quando psicologicamente o indivíduo não aguenta as demandas do meio organizacional, ficando sujeito a elas por um período longo de tempo, isto desencadeia uma sobrecarga, fazendo cair o rendimento profissional (PEREIRA e ZILLE, 2010). Pode-se dizer que o estresse ocupacional é um desequilíbrio que ocorre entre as exigências impostas e a capacidade de resposta que ocorrem no ambiente de trabalho ou como o indivíduo as identifica, uma ameaça a qual excedem sua capacidade de resposta, causando desarmonia (ZILLE e CREMONEZI, 2013).

Para Canova e Porto (2010) estudos apontam que o estresse ocupacional surge por um estímulo externo ocorrido no ambiente de trabalho e estes seriam causados por um desequilíbrio no estado de bem-estar, variando de acordo com cada indivíduo e suas características pessoais de enfrentamento aos obstáculos. De acordo com Paschoal e Tamayo (2004 p.46), definem o “estresse ocupacional como um processo em que o indivíduo percebe as demandas do trabalho como estressores, os quais, ao exceder sua habilidade de enfrentamento, provocam no sujeito reações negativas”. O estresse ocupacional está relacionado com o desenvolvimento das atividades no trabalho sendo definido como a condição onde a pessoa percebe o ambiente laboral como ameaçador, perturbando sua saúde física e/ou mental; seja porque as demandas estão além de sua capacidade ou os recursos são ineficazes; observando-se ainda que o estresse seja agravado pela quantidade de tempo que os indivíduos estão submetidos às condições estressoras (ALMEIDA, 2015). Causando o adoecimento e sofrimento ao trabalhador e os fatores estressores podem ser as exigências do trabalho, sendo elas: carga horária elevada, dúvidas a respeito da tarefa, falta de oportunidade de crescimento na carreira, déficit salarial, baixo reconhecimento social, conflitos interpessoais e sobrecarga de trabalho (MINELLO e GOMES, 2013).

Segundo Canova e Porto (2010), estudos ressaltam alguns fatores como estressores no trabalho, sendo eles: muitas horas de trabalho, a natureza da tarefa podendo ser de alto risco físico ou psicológico, a sobrecarga no trabalho, falta de satisfação no trabalho, as características de cada indivíduo e o clima organizacional.

Segundo Stefano, Bonanato e Raifur (2013), as causas do estresse ocupacional estão relacionadas com a assimilação do indivíduo de suas responsabilidades assim como a falta de autonomia e controle descomedido no ambiente de trabalho podendo desencadear o processo

do estresse. Para evitar esse processo de desencadeamento do estresse, o gestor deve estimular o enfrentamento das dificuldades, valorizando seus colaboradores, criando políticas de motivação, satisfação, visando melhores condições e qualidade de vida na organização.

As consequências do estresse ocupacional podem ser evidenciadas pelos atrasos repetidos, licenças médicas, acidentes de trabalho, mau humor e atrito entre colegas, é difícil saber exatamente o custo do estresse para as organizações, por isso os gestores devem se preocupar em preveni-lo (ALMEIDA, 2015). Para Pereira, Braga e Marques (2014), o estresse em estágios mais avançados prejudica com falta de atenção, hostilidade, atrasos no trabalho, absenteísmo, depressão, ansiedade, etc. Na economia, o resultado é negativo, acrescentando os custos para as organizações, pois os problemas de saúde aumentam o absenteísmo, a rotatividade e os acidentes no trabalho (PASCOAL e TAMAYO, 2004).

Zonato e Lavarda (2013), explicam que o estresse ocupacional abala o comportamento dos indivíduos frente ao ambiente de trabalho, aumentando o nível de estresse e consequentemente impactando no desempenho profissional. A tendência é prejudicar o rendimento das atividades profissionais podendo causar insegurança, irritação, ansiedade e diminuir o desempenho, causando um enfraquecimento no organismo, diminuindo a eficácia no trabalho. Os sintomas da doença podem ser físicos e/ ou psicológicos interferindo na saúde do trabalhador em casos mais severos eles podem gerar afastamento do trabalho; além do estresse ocupacional causar adoecimento e sofrimento ao trabalhador (MARTINS, 2011; ZONATO e LAVARDA, 2013).

Segundo Canova e Porto (2010), alguns fatores contribuem mais ao estresse ocupacional como o tipo de tarefa, as características individuais de cada pessoa, a base emocional de cada um, para suportar conflitos, a sobrecarga de trabalho, o gênero, e os valores pessoais, a relação família – trabalho, o clima da organização, entre outros fatores... Almeida (2015), explica que as condições de trabalho assim como a jornada e o tipo de pressão social levam aos indivíduos ao estresse chegando a índices elevados, quando isso ocorre pode desencadear predisposições ao vício, atos de violência ou desespero, podendo em casos extremos levar a morte. Os custos relacionados ao estresse ocupacional são altos como a queda na produtividade, alta rotatividade, acidentes de trabalho, licença por problemas de saúde elevando os custos da organização. Por isso é de suma valia buscar mecanismos e procedimentos para reduzir o estresse no trabalho para que as organizações possam atingir o êxito com eficácia e eficiência (SANTOS, 2012).

Segundo Weber et al. (2015), o estresse pode ocorrer em qualquer profissão, porém existem algumas que expõem mais seus profissionais a fatores estressores que outras, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011) os fatores como exigências inadequadas e falta de condições para o trabalho podem ser considerados como estressores. Estudos apontam que o índice de estresse é mais alto nas profissões onde o convívio com outras pessoas é maior, como por exemplo: profissões na área da saúde, policiais, agentes penitenciários e da educação (SILVA e SALLES, 2016).

### **3.1 O estresse na carreira docente**

O estresse docente está relacionado ao contexto do trabalho e as condições desgastantes de violência e postura inadequada dos alunos, infraestrutura precária, salários defasados e desvalorização da profissão (ZILLE e CREMONEZI, 2013). Ou seja, a atividade realizada pelos professores é considerada estressante em decorrência das muitas atividades

que desempenham a cada dia tornando-se cada vez mais abrangentes, e também pela desvalorização da figura do professor pela sociedade (CARLOTTO, 2002).

A diversidade que envolve o trabalho do professor e seu dia-a-dia tem sido alvo de pesquisas pelos inúmeros fatores psicossociais de estresse vinculados a profissão, no que se refere ao ambiente escolar e às relações humanas, pais, alunos, colegas de trabalho e família (BORBA et al., 2015).

O papel do professor vai além da transmissão do conhecimento, pois a escola se tornou responsável por educar e ensinar valores. Antigamente esse papel era desempenhado pela família. Na atualidade, os pais trabalham cada vez mais para suprir as necessidades econômicas, ficando mais tempo ausentes de suas casas, delegando a responsabilidade da educação de seus filhos para os professores tornando a jornada de trabalho ainda mais árdua (LIMA; STEFANO; ZAMPIER, 2011).

Segundo Weber et al. (2015), a manifestação do estresse é possível em todas as profissões, porém, quanto maior o desgaste físico e emocional como é o caso dos profissionais da educação as chances aumentam. As tensões frequentes das condições de trabalho levam o indivíduo ao que pode chamar de estresse ocupacional. O estresse ocupacional é a percepção de desarmonia entre o trabalho e o emocional do funcionário, a falta de compreensão dos seus superiores, estar períodos longos no trabalho e inseridos num ambiente hostil (SILVA e SALLES, 2016).

Os profissionais docentes são os que têm maiores índices de estresse considerado pela Organização Internacional do trabalho (OIT). Esse fenômeno é sentido pelos professores de diferentes nacionalidades, independentemente se a escola for pública ou privada (CARLOTTO, 2011).

Com o passar dos anos a imagem do professor tem sido depreciada pela sociedade, por consequência sua auto- imagem da docência acabou sendo desconstruída. A complexidade da profissão, somadas ao contexto social e as mudanças significativas que vem ocorrendo no mundo moderno e globalizado os docentes encontram maior dificuldade em atender as imposições (SILVA, 2014).

Segundo Minello e Gomes (2013), o ser humano tem uma predisposição a querer encontrar um culpado pelo seu fracasso procurando eximir-se dos seus atos, o que pode ser entendido como um mecanismo de defesa que o indivíduo cria para sofrer menos pelo seu insucesso, criando uma falsa imagem de si mesmo. O prazer e o sofrimento do trabalho docente podem ser entendidos por meio da abordagem da psicodinâmica do trabalho elaborada por Christophe Dejours (1987), quem estudou as psicopatologias, doenças mentais individuais e coletivas dos trabalhadores em decorrência do sofrimento que lhe ocasionava sua atividade profissional; em seus questionamentos ele buscou saber não da loucura, mas a respeito do sofrimento no trabalho (VILELA; GARCIA; VIEIRA, 2013).

#### **4. MÉTODO**

A fim de atingir o objetivo central da pesquisa - identificar o nível de estresse de professores do ensino fundamental e médio atuantes na rede estadual de Santana do Livramento/RS – desenvolveu-se uma pesquisa descritiva e quantitativa.

A pesquisa descritiva busca descrever as particularidades de um determinado acontecimento, podendo fazer uma relação entre variáveis (GIL, 2012). Para Richardson (2012), as pesquisas descritivas visam descobrir características de um fenômeno para identificar o comportamento dos indivíduos.

Por sua vez, as pesquisas com abordagem quantitativa permitem medir opiniões e sensações através da amostra estatística do público-alvo, podendo a amostra ser aleatória ou não (SAMPIONI, 2006). A pesquisa quantitativa utiliza uma amostra representativa da



população-alvo procurando compreender a realidade por meio da linguagem matemática discorrendo sobre um fenômeno e relacionando as variáveis (FONSECA, 2002).

Para a consecução da pesquisa, desenvolveu-se uma *survey* que, segundo Hair (2005), é utilizada para um número de amostra expressiva, onde os dados podem variar entre estilo de vida, opiniões, educação, renda, gênero e idade, entre outros; os questionários permitem coletar dados de forma rápida e de um número maior de indivíduos.

Desta forma, para a coleta de dados, foi utilizado um questionário (Anexo A) dividido em duas seções: 1) Contendo o perfil do pesquisado, ou seja, os dados sociodemográficos; 2) A Escala de Estresse no Trabalho (E.E.T.) validada por Paschoal e Tamayo (2004), contendo 23 questões com opções de respostas conforme a seguinte graduação de escala: Discordo totalmente (1); Discordo (2); Concordo em parte (3); Concordo (4); Concordo totalmente (5).

O modelo da escala de estresse no trabalho (E.E.T.) consiste num instrumento de pesquisa para medir o nível de estresse validado em 2004 por Paschoal e Tamayo (2004). Inicialmente, possuía 31 itens e foi aplicado a 437 trabalhadores de algumas organizações públicas e outras privadas, após mais estudos e ajustes o modelo que ficou estabelecido contém 23 questões (PASCHOAL e TAMAYO, 2004).

No que tange a população-alvo buscaram-se os professores do ensino fundamental e médio atuantes na rede de ensino pública estadual (Rio Grande do Sul) atuantes em Santana do Livramento. Segundo dados da 19ª Delegacia de Ensino de Santana do Livramento (2017)<sup>3</sup>, no momento da realização da pesquisa estavam ativos em suas funções 419 (quatrocentos e dezenove) professores na rede estadual.

Deste total, 226 (duzentos e vinte e seis) atuam como regentes de classe e 193 (cento e noventa e três) são professores temporários. De acordo com informações obtidas pela 19ª Delegacia de Ensino de Santana do Livramento o termo “regente de classe” significa o professor que fez concurso público e foi aprovado e nomeado ao cargo, por sua vez, a terminologia “professor temporário” é utilizada para denominar os professores contratados de forma temporária pelo Estado até a chegada dos nomeados (sendo possível a renovação do contrato pelo tempo que for necessário).

Quanto à amostra, realizou-se o cálculo para defini-la considerando um nível de confiança de 95% e erro padrão de 5%. Sendo assim, baseando-se no cálculo a seguir, definiu-se o número de 202 (duzentos e dois) professores como amostra mínima para realização da pesquisa.

$$n = \frac{Z_{\alpha/2}^2 \cdot \hat{p} \cdot \hat{q} \cdot N}{e^2 (N-1) + Z_{\alpha/2}^2 \cdot \hat{p} \cdot \hat{q} \cdot N}$$

Sendo:

p = 0,5 (percentual estimado)

e = 0,05 (erro amostral)

População (N) = 419 professores atuantes na rede estadual em Santana do Livramento/RS.

Amostra mínima: 202 professores.

No município de Santana do Livramento/RS existem 25 (vinte e cinco) escolas estaduais, sendo 15 (quinze) de ensino fundamental, 10 (dez) de ensino fundamental e médio, as quais correspondem ao foco deste estudo. Do total de escolas no município, 20 (vinte) são

---

<sup>3</sup> Dados (de 2017) obtidos por meio da 19ª Delegacia de Ensino de Santana do Livramento/RS; via contato pessoal e via telefone.

escolas urbanas e 5 (cinco) rurais, localizadas no: Bom Será, Passo do Guedes, 2º Distrito Upamaroti, Vila Pampeiro e Vila Palomas.

Sendo assim, os questionários foram distribuídos indiscriminadamente aos professores atuantes em 20 (vinte) escolas na zona urbana da cidade e em 2 (duas) escolas na área rural do município (E.E.E.F. Prof. Pedro Comas, Vila Pampeiro e E.E.E.F. Claudio Moreira - Passo do Guedes). Os questionários foram entregues em reuniões de professores com o auxílio de alguns funcionários que se dispuseram a contribuir com a pesquisa e com a colaboração da 19ª Delegacia de Ensino.

Foram distribuídos 300 (trezentos) questionários, sendo que 36 (trinta e seis) não retornaram, 32 (trinta e dois) estavam em branco e 4 (quatro) foram anulados por não estarem corretamente preenchidos. Sendo assim, após conferir os dados faltantes, foram considerados para análise 228 (duzentos e vinte e oito) questionários que estavam corretamente preenchidos.

A análise dos dados foi realizada em dois momentos: 1º) tabulação dos dados por meio de planilha do Microsoft Excel®; 2º) análise descritiva simples (média -  $\bar{X}$ ), medidas de variabilidade (desvio padrão - Dp), bem como medidas de frequências com auxílio do Software: “*Statistical Package for the Social Sciences – SPSS 18.0*”.

A média aritmética é uma medida muito utilizada para calcular o número médio dos dados estimados em uma escala intervalar, usualmente indica a tendência da maioria das respostas, ou seja, o valor médio (HAIR, 2005).

Por seu turno, segundo Hair (2005), o desvio-padrão serve para mensurar a variabilidade dos valores da amostra, indicando uma concordância nas respostas. Se o desvio é pequeno significa que os valores estão próximos da média, possuem maior coerência sobre uma determinada questão, quando o desvio-padrão é grande estima-se uma variabilidade na posição ou ponto de vista dos pesquisados. Isto é, pode-se dizer que o desvio-padrão indica o nível de concordância dos respondentes (HAIR, 2005).

De acordo com Stevenson (1981), a distribuição de frequência é representada pelo agrupamento dos dados para determinar números ou porcentagens, podendo ser apresentados graficamente ou para tabulação, proporcionado a visualização do conjunto de números sem ter que necessariamente considerar os números individualmente. Uma distribuição de frequência identifica um conjunto de dados em classes, que demonstram o número ou porcentagem de observações, podendo ser apresentada em forma de gráfico ou tabela (STEVENSON, 1981).

Para identificar o nível de estresse dos professores transformaram-se os dados em categorias, que permitem a qualificação da soma dos resultados em medidas classificatórias. O escore padronizado para atribuição da classificação é obtida pela seguinte operação matemática:

$$Sp = 100 \cdot \left( \frac{\text{Soma} - \text{Mínimo}}{\text{Máximo} - \text{Mínimo}} \right)$$

Onde:

Sp= escore padronizado;

Soma= soma dos valores válidos;

Mínimo= menor soma possível dos valores válidos e;

Máximo = maior soma possível dos valores válidos.

Sendo assim, foram padronizadas três classificações, para qualificar as variáveis e definir os resultados encontrados, a saber: *baixo* (0,00% a 33,33%), *médio* (33,34% a 66,67%) e *alto* (66,68% a 100%).

## 5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Apresenta-se neste tópico a análise dos dados obtidos após a aplicação de questionários com os professores do ensino fundamental e médio da rede estadual de Santana do Livramento/RS. O intuito do estudo consistiu em identificar o nível de estresse dos professores rede pública estadual de ensino do referido município.

Para tanto, a apresentação e discussão dos resultados está organizada da seguinte forma: perfil dos pesquisados, e o nível de estresse dos professores respondentes utilizando a Escala de Estresse no Trabalho (E.E.T.) de Paschoal e Tamayo (2004).

### 5.1 Perfil dos Pesquisados

Conforme mencionado anteriormente foi realizada uma pesquisa quantitativa, cuja amostra foi composta por 228 (duzentos vinte e oito) professores da rede pública estadual do Estado do Rio Grande do Sul, docentes atuantes no ensino fundamental e médio da cidade de Santana do Livramento.

No que tange o perfil dos pesquisados, como se pode visualizar no questionário (Anexo A), os professores foram indagados quanto o *sexo*, *faixa etária*, *estado civil*, *cargo específico*, *escola onde atuam*, *carga horária semanal* de trabalho, *escolaridade*, *quantidade (ou não) de filhos*, *renda familiar*, *tempo de trabalho*, a *situação do recebimento do salário* (atrasado ou não) e, ainda, *se estão em greve*, situação atual de muitos professores do ensino estadual.

No que se refere ao *sexo* dos respondentes, 215 (94,30%) correspondem ao sexo feminino e 13 (5,70%) do sexo masculino. Em relação à *faixa etária*, 70 professores (30,70%) possuem idade entre 42 a 49 anos; 65 professores (28,51%) possuem entre 34 a 41 anos; 49 professores (21,49%) possuem entre 50 a 57 anos; 30 professores (13,16%) entre 26 a 33 anos; e 10 professores (4,39%) possuem idade entre 58 a 65 anos; 4 professores (1,75%) estão na faixa etária de 18 a 25 anos.

Por sua vez, quanto ao *estado civil* 155 professores (67,98%) responderam ser casados ou possuir uma união estável; 43 professores (18,86%) são solteiros; 30 professores (13,16%) responderam “outros”. Sendo que, 137 professores (60,09%) possuem entre 1 a 2 filhos; 59 professores (25,88%) responderam não ter *filhos*; 27 professores (11,84%) possuem entre 3 a 4 filhos; 4 professores (1,75%) possuem entre 5 a 6 filhos; 1 professor (0,44%) respondeu ter sete filhos.

O perfil dos entrevistados retrata ainda que 143 professores (62,72%) trabalham no ensino fundamental; 60 professores (26,32%) no ensino médio; 10 professores (4,39%) estão na supervisão; 7 professores (3,07%) ocupam o cargo de diretor ou vice; 5 professores (2,19%) responderam estar em outra função; e, 3 professores (1,32%) são coordenadores. Sendo que, destes 228 professores pesquisados, 221 deles (96,93%) trabalham em escolas localizadas na zona urbana; e 7 (3,07%) na zona rural do município.

Por seu turno, quanto à *carga horária semanal*, 149 professores (65,35%) trabalham de quarenta a cinquenta e nove horas/semanais; 60 professores (26,32%) responderam trabalhar de vinte a trinta e nove horas/semanais; 19 professores (8,33%) trabalham sessenta horas/semanais ou mais.

Referente à *escolaridade* dos pesquisados 121 professores (53,07%) tem graduação completa; 85 professores (37,28%) têm especialização; 12 professores (5,26%) estão dando *andamento* na especialização; 4 professores (1,75%) tem mestrado; 3 professores (1,32%) estão com o mestrado em andamento; 2 professores (0,88%) estão com a graduação em

andamento; 1 professor (0,43%) está com o doutorado em andamento; nenhum respondente (0%) possui doutorado ou pós-doutorado.

No que corresponde a *renda familiar*: 93 professores (40,79%) responderam possuir renda entre R\$ 4.000,01 a R\$ 5.000,00 mensal; 50 professores (21,93%) renda entre R\$ 2.000,01 a R\$ 3.000,00 mensal; 33 professores (14,47%) responderam possuir renda acima de R\$ 5.000,01 mensal; 32 professores (14,04%) renda entre R\$ 3.000,01 a R\$ 4.000,00 mensal; 20 professores (8,77%) renda entre R\$ 1.000,00 a R\$ 2.000,00 mensal.

Em relação ao *tempo de trabalho*: 95 professores (41,67%) revelaram ter de 10 a 19 anos de serviço; 70 professores (30,70%) revelaram ter de 1 a 9 anos de serviço; 49 professores (21,49%) revelaram ter de 20 a 29 anos de serviço; 14 professores (6,14%) revelaram ter de 30 a 39 anos de serviços prestados à docência.

Um dos dados mais alarmantes do perfil dos entrevistados é que, 100% afirmam estar com os salários parcelados e/ou atrasados, situação já esperada, visto que são públicas as informações das opções que o governo do estado vem fazendo.

Por outro lado, ainda que com os salários atrasados, 97,37% (222 professores) não estão em greve, somente 6 dos respondentes (2,63%) se encontravam em greve nesse momento, pois alguns haviam acabado de retornar ao trabalho (no mês de outubro quando as pesquisas foram aplicadas).

Na Tabela 1 apresentam-se de maneira sintetizada os principais resultados referentes ao perfil dos professores que participaram da pesquisa.

Tabela 1 – Perfil dos Pesquisados.

VARIÁVEL		FREQUÊNCIA (n)	PERCENTUAL (%)
<b>Sexo</b>	Feminino	215	94,3%
<b>Faixa etária</b>	42-49 anos.	70	30,70%
<b>Estado Civil</b>	Casados	155	67,98%
<b>Cargo</b>	Ensino Fundamental	143	62,72%
<b>Carga horária</b>	40- 59 h/s	149	65,35%
<b>Escolaridade</b>	Graduação	121	53,07%
<b>Possui filhos?</b>	1 a 2	137	60,09%
<b>Renda familiar</b>	R\$4.000,00 a R\$ 5.000,00	93	40,79%
<b>Tempo de Trabalho</b>	10 a 19 anos	95	65,35%
<b>Salário atrasado</b>	Há mais de um ano	228	100%
<b>Você está em greve?</b>	Não	222	97,37%

Fonte: Elaborada pela autora com base nos dados coletados (2017).

## 5.2 O nível de estresse dos professores da rede estadual de ensino de Santana do Livramento/RS

Nos últimos anos ocorreu um aumento significativo de estudos acerca do estresse no trabalho, apontando uma incidência maior em algumas profissões que tratam diretamente com o público, por exemplo, médicos, enfermeiros, policiais e docentes, gerando assim, consequências no rendimento profissional e pessoal (SANTOS, 2012).

Para Paschoal e Tamayo (2004), o estresse ocupacional compreende os fatores estressores e a resposta que ocasiona tanto no desempenho profissional, assim como para o indivíduo. O estresse ocupacional é decorrente da relação do trabalhador e o meio profissional onde está inserido, ocorre quando este indivíduo percebe que as demandas do trabalho ultrapassam sua capacidade de resposta.

Foco deste estudo, a atividade docente, que no passado era uma profissão de grande realização profissional e também pessoal, com o decorrer do tempo vem sofrendo grandes modificações e uma enorme diversificação na execução de suas atividades, a estes fatores

estressores acrescentam-se salários baixos, diversas demandas profissionais e sociais tornando o professor mais vulnerável a incidência do estresse (CARLOTTO, 2011).

No contexto econômico e político atual do Estado do Rio Grande do Sul (RS), onde os professores da rede estadual de ensino público estão com seus salários atrasados e/ou parcelados há mais de um ano, com condições de trabalho precárias devido aos inúmeros cortes ocorridos nas verbas na área da educação, realizando paralisações e greves por melhores condições de trabalho e por reivindicações de mais dignidade com a carreira docente, são questões a serem levadas em consideração neste estudo como possíveis fatores estressores, além daqueles já característicos a natureza do trabalho.

Para tanto, utilizando-se a Escala de Estresse no Trabalho (EET) de Paschoal e Tamayo (2004) investigou-se o nível de estresse dos professores da rede estadual de ensino de Santana do Livramento/RS, classificando-o como *alto*, *médio* ou *baixo*, conforme classificação já pré-estabelecida.

Primeiramente, analisa-se o nível geral de estresse dos professores da rede estadual de ensino de Santana do Livramento/RS, o qual está retratado na Tabela 2.

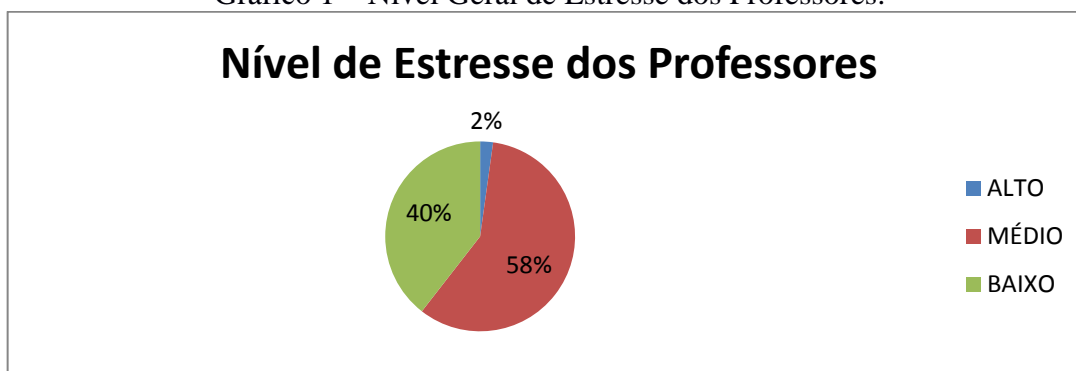
Tabela 2 – Nível de Estresse no Trabalho dos Professores Pesquisados.

Nível	Escore da Classificação	Frequência (n)	%	N
<b>ALTO</b>	66,68 % a 100%	5	2,19 %	<b>228</b>
<b>MÉDIO</b>	33,34% a 66,67%	133	58,33%	
<b>BAIXO</b>	0,00% a 33,33%	90	39,47 %	

Fonte: Elaborada pela autora com base nos dados coletados (2017).

O que se pode verificar é que, de modo geral, a maioria (133 professores), correspondendo a 58,33%, possui nível *médio* de estresse. Em seguida, tem-se o nível *baixo* de estresse com 90 professores que contabilizam 39,47% da amostra pesquisada e, por fim, 2,19% com nível de estresse *alto*.

Gráfico 1 – Nível Geral de Estresse dos Professores.



Fonte: Elaborado pela autora com base nos dados coletados (2017).

O nível de estresse mais proeminente nos professores pesquisados, o *médio*, indica sinal de alerta a saúde destes trabalhadores, visto que, mais da metade (58,33%) encontram-se em situação conflitante ou estressora no ambiente de trabalho.

No estresse é possível identificar três fases, sendo elas: baixo (alerta), médio (resistência) e alto (exaustão) (FARIAS, et al., 2010). Segundo Farias et al. (2010), na fase de alerta o organismo sofre alterações, porém consegue se recompor, voltando ao relaxamento; sendo que na fase de resistência o efeito do agente estressor permanece no organismo por



mais tempo sendo necessário que o organismo se adapte para suportar os fatores estressores por mais tempo.

Analisando os resultados da pesquisa verifica-se que o nível de estresse de 58,33% dos professores pesquisados considerado *médio*– segundo classificação - ou de resistência – segundo a teoria - onde o indivíduo passa a utilizar sua energia para permanecer em equilíbrio, quando isto não ocorre, ele fica exposto a um desgaste generalizado, conhecido como fase de exaustão (MINELLO e GOMES, 2013).

É de extrema relevância saber que fatores estressores são cumulativos fazendo que o nível possa aumentar, sendo que o nível médio de estresse identificado nos professores do município foi o *médio* é um indicativo importante a ser considerado, pois o próximo nível já é o de exaustão, devendo-se ter cuidado para que este não atinja o nível alto e, assim, tenha problemas a sua saúde. Os níveis mais elevados de estresse trazem sofrimento ao trabalhador e acrescentam custos para as organizações, pois pode ocorrer queda de rendimento profissional além de aumentar o absenteísmo, licenças médicas, entre outros fatores.

Ademais, 2,19% dos pesquisados já apresentam nível de estresse *alto* sendo estes todos do sexo feminino, das diversas faixas etárias e cargos, tendo como característica uma menor carga horária semanal, e conseqüentemente, menor renda familiar, somada a situação de parcelamento e atrasos nos salários. Nesta fase – de exaustão - o organismo não suporta mais as pressões frequentes e entra em colapso; essa fase é atingida em casos mais graves e persistentes (FARIAS et al. 2010).

Embora a pesquisa realizada indique um nível de estresse no trabalho *médio* é um índice que já requer atenção, pois estudos revelam que ele está correlacionado com a produtividade do indivíduo e com a eficácia na realização das suas funções (ZONATTO e LAVARDA, 2013). Além disso, os resultados refletem na sociedade como um todo, visto que a saúde do professor reflete também na aprendizagem dos alunos, também cidadãos.

Buscando compreender um pouco mais das razões destes resultados, realiza-se a análise descritiva dos 23 itens da Escala de Estresse no Trabalho, E.E.T. (PASCHOAL e TAMAYO, 2004), a qual é apresentada na Tabela 3.

As questões da EET foram organizadas em ordem decrescente (da maior para a menor) de acordo com a sua média, sendo que, em vermelho foram sinalizadas as maiores e em verde as menores médias.

Tabela 3 – Estatística Descritiva dos Itens da Escala de Estresse no Trabalho.

	<b>Itens da EET</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-Padrão</b>
<b>16</b>	As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado.	2,803	1,472
<b>13</b>	Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional.	2,469	1,292
<b>22</b>	O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso.	2,325	1,218
<b>15</b>	Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores.	2,303	1,239
<b>1</b>	A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso.	2,211	1,013
<b>12</b>	Fico irritado com discriminação/ favoritismo no meu ambiente de trabalho.	2,127	1,157
<b>10</b>	Fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas.	2,088	1,089
<b>5</b>	Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação das informações sobre decisões do serviço.	2,088	0,946
<b>17</b>	Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade.	2,079	1,121

2	O tipo de controle existente no meu trabalho me irrita.	2,026	0,898
19	A falta de compreensão sobre quais são as minhas responsabilidades neste trabalho tem me causado irritação.	1,996	1,062
3	A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante.	1,991	0,932
7	A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho me deixa irritado.	1,982	0,908
14	Fico de mau humor por me sentir isolado no trabalho.	1,969	1,045
6	Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho.	1,952	0,933
9	Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além da minha capacidade.	1,908	0,934
18	A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor.	1,899	0,915
11	Sinto-me incomodado com a comunicação existente entre mim e meu superior.	1,873	0,930
21	Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem feito diante de outras pessoas.	1,842	1,009
20	Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias.	1,842	0,979
8	Sinto-me incomodado por meu superior tratar-me mal na frente de colegas de trabalho.	1,789	0,964
4	Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre meu trabalho.	1,789	0,903
23	Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes.	1,645	0,854

Fonte: Elaborada pela autora com base nos dados coletados (2017).

A média pode ser usada para medir a tendência, o número médio dos dados com o intuito de se obter uma proximidade com a maioria das respostas para verificar o que engloba uma classe, o seu valor médio (HAIR, 2005). O desvio-padrão serve para mensurar a variabilidade dos valores da amostra, indicando o nível de concordância dos respondentes (HAIR, 2005).

Sendo assim, analisando a Tabela 3 demonstra que as três maiores médias, entendidas então como os três principais fatores contributivos para o nível de estresse identificado nos professores foram: 1ª) “As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado” -  $\bar{X} = 2,803$ ;  $Dp = 1,472$ ; 2ª), “Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional” -  $\bar{X} = 2,469$ ;  $Dp = 1,292$ ; 3ª), “O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso” -  $\bar{X} = 2,325$ ;  $Dp = 1,218$ .

Os achados da pesquisa, apontam que as poucas perspectivas de crescimento na profissão, sendo a média mais elevada ( $\bar{X} = 2,803$ ) vem ao encontro do que diz Santos (2012), que os indivíduos que percebem estagnação na carreira, salários baixos e insegurança no trabalho estão mais suscetíveis ao estresse. Pensando nisso e na fase política, econômica e social que o estado do Rio Grande do Sul vem enfrentando, é compreensível e um fator a ser considerado pela gestão pública.

Sobre a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional, segunda média mais elevada, com média ( $\bar{X} = 2,469$ ), Robbins (2010), afirma que os indivíduos eficientes não permanecem para sempre competentes, suas habilidades podem se deteriorar, sendo necessário treinamento para o bom desempenho de suas atividades. Numa atividade complexa e abrangente como a do professor, e em um mundo em constante mudanças, onde cada vez mais se busca a inclusão e igualdade na educação sendo a chave para uma sociedade mais

justa, oferecendo oportunidades para todos, o treinamento é de extrema relevância para preparar o professor para os inúmeros desafios da atualidade. Ainda segundo Robbins (2010), algumas pessoas possuem habilidades interpessoais, outras precisam de treinamento para desenvolvê-la, assim como, treinamento para as questões de habilidades na resolução de problemas, permitindo o desenvolvimento de habilidades para a identificação e solução de conflitos. Ainda Stefano, Bonanato e Raifur (2013) destacam que o estresse é uma reação do organismo frente a situações desconfortáveis podendo ser agravadas pela falta de investimentos em capacitação e treinamentos para enfrentar as dificuldades encontradas.

Por fim, a terceira maior média, portanto, o terceiro fator que contribui para o nível de estresse dos professores da rede estadual de Santana do Livramento/RS, o volume de trabalho, é algo já destacada na literatura como potencial estressor como, por exemplo, Hitt, Miller e Colella (2012) e Robbins (2010), que o destacam como uma das principais fontes de estresse.

Considerando que a terceira média (2,325%), mencionada foi o volume de trabalho, Tamayo e Tróccoli (2002), descrevem que organizações onde o papel é ambíguo e há uma sobrecarga de trabalho, a satisfação com o trabalho é um fator fundamental, pois estudos apontam que existe uma relação inversa entre satisfação no trabalho e a exaustão emocional que é uma resposta do organismo frente ao estresse ocupacional crônico. As empresas possuem sonhos e almejam crescer e as pessoas também, sendo o crescimento pessoal e profissional um papel relevante na vida dos indivíduos o desejo e a expectativa por oportunidades, assim como a falta de oportunidades na carreira leva a desmotivação e a insatisfação influenciando no rendimento profissional (SANTOS 2012).

A atividade docente é abrangente e diversificada e o papel do professor vai além de transmitir o conhecimento, assim como papéis antes desempenhados pela família hoje são exigidos do professor, como educar e ensinar valores, além do trabalho burocrático e do planejamento de classe. Para Carlotto (2011), a categoria dos professores é muito cobrada e pouco reconhecida, são muitos os desafios enfrentados pelos professores no seu dia a dia, destaca-se a sobrecarga mental e emocional a falta de realização com o trabalho; resultado dos salários baixos, problemas de indisciplina com alunos e carga horária elevada.

Sobre os resultados do desvio-padrão, segundo Hair (2005), mede-se a dispersão dos resultados, sendo que, quando ele é pequeno (menor de 1,0) significa que os respondentes foram coerentes em suas respostas.

Sendo assim, ao observar os valores do desvio-padrão (Dp) das maiores médias da EET (Dp = 1,472; 1,292; 1,218) percebe-se que embora sejam valores próximos de 1, podem haver certas discordâncias entre os respondentes acerca destes fatores de estresse. Ou seja, estes resultados podem representar maior grau de discrepância entre as opiniões dos possíveis motivos causadores de estresse no trabalho utilizado (HAIR, 2005).

Por outro lado, analisando as três menores médias da EET verifica-se que todos os valores de desvio-padrão (Dp = 0,964; 0,903; 0,854) são menores que o parâmetro 1 sugerido por Hair (2005), correspondendo a um número de variação pequeno, isto é, existe uma coerência nas respostas dos possíveis fatores menos estressores.

O três fatores com *menores* médias e desvio padrão foram: 1<sup>a</sup>) “Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes” -  $\bar{X} = 1,64$ ; Dp= 0,854; 2<sup>a</sup>) “Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre meu trabalho”  $\bar{X} = 1,789$ ; Dp= 0,903); 3<sup>a</sup>) “Sinto-me incomodado por meu superior tratar-me mal na frente de colegas de trabalho” -  $\bar{X} = 1,789$ ; Dp= 0,964.

Estes resultados evidenciam que, para os professores, as boas relações entre colegas e com os superiores são fatores importantes para reduzir as possibilidades de estresse ocupacional, tornando o ambiente organizacional um elemento positivo. Canova e Porto (2010) pesquisaram sobre os valores organizacionais e verificaram que o nível de estresse dos professores que percebiam ética, bem-estar, e preocupação do grupo, no clima organizacional

apresentava menores níveis de estresse no trabalho podendo ser corroborado estes níveis em pesquisa realizada em Santana do Livramento/RS.

Para Santos (2012), discorre que outro fator de estresse muito importante nas organizações é a comunicação organizacional sendo que na pesquisa os índices apontaram médias e desvio padrão baixos ocupando as três últimas posições da escala, isto justifica porque 39,47% dos pesquisados não identificaram estresse no trabalho. Ainda segundo Santos (2012), as falhas que ocorrem na comunicação são identificadas como fatores estressores, desencadeadores do estresse no trabalho. Na pesquisa os índices apresentados com problemas interpessoais com colegas e superiores não foram significativos.

Guimarães (2013) aponta que a falta de consideração, falta de suporte social e as pressões política como possíveis fatores estressores; sendo evidenciados esses aspectos no trabalho: onde as relações de trabalho são um ponto positivo, os indivíduos percebem o apoio e respeito dos colegas e superiores tendo um suporte organizacional, que ameniza a situação de estresse e permite que cada um desempenhe melhor suas funções e conseqüentemente aumentando seu compromisso com a organização.

Ainda que não tenha sido parte da abordagem da pesquisa, realizaram-se algumas conversas informais com os professores ao entregar os questionários. Nestas ocasiões, estes relataram que as mudanças socioculturais e econômicas ocorridas nas últimas décadas, assim como o baixo reconhecimento e desvalorização profissional, além de salários defasados, somado ao desrespeito dos alunos, a relação com os familiares dos discentes e a falta de infraestrutura da rede pública, são os fatores de seu estresse e não as relações no trabalho. Retrataram que, internamente, há um bom clima organizacional, o que, provavelmente, contribuiria para que os níveis de estresse da pesquisa não se apresentassem altos.

Os fatores estressores são percebidos de maneira diferente por cada indivíduo frente às demandas do trabalho, isso explica uma maior variabilidade no nível de estresse; nas respostas dos professores pesquisados (SANTOS, 2012). Problemas nas relações interpessoais no ambiente de trabalho são considerados um dos principais fatores estressores, porém contrariando a literatura, este fator não é percebido pelos professores da rede estadual de Santana do Livramento/RS, afirmando que as relações interpessoais são um fator positivo do trabalho.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse é uma resposta do corpo para as imposições a que está sujeito; uma sensação de tensão na qual a pessoa percebe que uma situação excede suas forças ocorrendo um desgaste do organismo para permanecer em equilíbrio (MARQUES; BORGES; ALMADA, 2016). O estresse ocupacional é um fenômeno presente no dia a dia dos indivíduos inseridos num mundo moderno e globalizado, podendo se dizer que é resultado da percepção frente as inúmeras demandas que ocorrem no trabalho (HITT; MILLER; COLELLA, 2012).

Sendo assim, o presente trabalho teve como objetivo geral identificar o nível de estresse de professores do ensino fundamental e médio atuantes na rede estadual de Santana do Livramento/RS. Utilizando abordagem quantitativa e tendo como base teórica e empírica a Escala de Estresse do Trabalho validada por Paschoal e Tamayo (2004), o estudo foi realizado com 143 professores do ensino fundamental, 60 professores do ensino médio e 25 professores em outros cargos (direção, coordenação e supervisão).

O objetivo da pesquisa foi cumprido, verificando que 58,33% dos 228 professores da amostra, pesquisados na cidade de Santana do Livramento/RS apresentam nível *médio* de estresse, 39,47% nível *baixo* e 2,19% nível *alto* de estresse.

O resultado mais expressivo – nível *médio* de estresse, 58% dos professores – está atrelado especialmente à elevada demanda do trabalho que acabam por exceder as forças dos professores e, assim, interferem no desempenho de seu trabalho docente, identificando como principais fatores estressores as poucas oportunidades de crescimento na carreira, o volume de trabalho e a deficiência nos treinamentos.

Por outro lado, as questões com menores índices de possíveis fatores estressores, em último lugar mencionado à questão de ficar incomodado com o superior por ele não atribuir responsabilidades importantes; em penúltimo lugar, a falta de confiança do superior e em antepenúltimo lugar, sentir-se incomodado pelos maus tratos do superior na frente de colegas.

Durante o desenvolvimento da pesquisa encontraram-se algumas limitações, devido à situação de parcelamento dos salários dos funcionários públicos do Estado do Rio Grande do Sul, alguns professores estavam em greve e outros retornando ao trabalho.

Ademais, em conversas informais, os professores apontaram que a escala de estresse no trabalho não seria a mais assertiva e/ou adequada para medir o nível de estresse docente, pois, segundo alguns deles, os principais fatores estressores são as indisciplinas dos alunos, o relacionamento com a família dos discentes, precariedade das condições de trabalho, problemas no plano de carreira, carga horária elevada, salários atrasados, etc...

Para estudos futuros sugere-se uma pesquisa com abordagem qualitativa, ou ainda, quali-quantitativa, para se obter resultados mais profundos e de melhor compreensão sobre as questões relacionadas ao estresse docente, além de poder expandir a população-alvo, abarcando além de professores, diretores de escolas.



## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D. M. Satisfação no trabalho e estresse ocupacional na perspectiva dos policiais militares do estado do Rio Grande do Sul. **Dissertação de Mestrado** da Universidade Federal de Santa Maria, p.15- 117, 2015.

BORBA, B. M. R.; DIEHL, L.; SANTOS, A. S.; MONTEIRO, J. K.; MARIN, A. H. Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. **Psicologia Argumento**, v. 33, n. 80, p. 270-281, 2015.

CABRAL, A. P. T.; LUNA, J. F.; SOUZA, K. N.; MACEDO, L. M.; MENDES, M. G. A.; MEDEIROS, P. A. S.; GOMES, R. M. O estresse e as doenças psicossomáticas. **Revista de Psicofisiologia**, v. 1, n. 1/2, 1997. Disponível em: <[http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista1/volume1\\_estresse/cap2\\_conceito.htm](http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista1/volume1_estresse/cap2_conceito.htm)>. Acesso em: 29 maio 2017.

CANOVA, K. R.; PORTO, J. B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores do ensino médio. **RAM - Revista de Administração Mackenzie**, v.11, n. 5, p. 5- 31, 2010.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p.403- 410, 2011.

FARIAS, S. M. C.; TEIXEIRA, O. L. C. T.; MOREIRA, W.; OLIVEIRA, M. A. F. O.; PEREIRA, M. O. Caracterização dos sintomas físicos de *stress* na equipe de pronto atendimento. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n.3, p.722-729, 2010.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 3. ed. Curitiba: Positivo, 2004.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. **Fortaleza: UEC**, 2002. Apostila.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6° ed. São Paulo: Atlas, 2012.

\_\_\_\_\_. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4°ed. São Paulo: Atlas, 2006

GOULARD, E.; CARDOSO, H. F.; DOMINGUES, L. C.; GREEN, R. M.; LIMA, T. R. Trabalho e estresse: identificação do estresse e dos estressores ocupacionais em trabalhadores de uma unidade administrativa de uma instituição pública de ensino superior (IES). **Revista GUAL**, v. 7, n. 1, p. 01-17, 2014.

GUIMARÃES, A. L. O estresse ocupacional do gestor escolar: um estudo nas escolas municipais do Cabula/ Salvador- Bahia. **Programa de Mestrado Profissional Gestão e Tecnologias aplicadas à educação** da Universidade do Estado da Bahia, p. 13-125, 2013.

HAIR, J. F. **Fundamentos de métodos de pesquisa em administração**/Joseph F. Hair JR, Barry Babin, Arthur H. Money e Phillip Samuel; tradução Lene Belon Ribeiro. Porto Alegre: Bookman, 2005.

HITT, M. A.; MILLER, C. C.; COLELLA, A. **Comportamento organizacional: uma abordagem estratégica**. Rio de Janeiro: LTC, 2012.

LIMA, A. C. C.; STEFANO, S. R.; ZAMPIER, M. A. Satisfação da qualidade de vida no trabalho dos professores de arte da rede escolar no interior do Paraná. **Revista Capital Científico**, v.9, n. 1, p. 99-112, 2011.

LUFT, C. B.; SANCHES, S. O.; MAZO, G. Z.; ANDRADE, A. Versão Brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista Saúde Pública**, v. 41, n. 4, p. 606-15, 2007.

MARQUES, A. L.; BORGES, R. S. G.; ALMADA, L. Resistência à mudança organizacional e estresse no trabalho. **Revista de Administração FACES Journal**, v. 15, n. 1, p. 8 - 24, 2016.

MARTINS, L. F. Estresse ocupacional e esgotamento profissional entre profissionais da atenção primária à saúde. **Programa de Pós- Graduação em Psicologia** da Universidade Federal de Juiz de Fora, p.14-142, 2011.

MINELLO, I. F.; GOMES, T. C. Estresse e comportamento do empreendedor: um estudo exploratório com empreendedores que vivenciaram o insucesso empresarial. **Gestão e Sociedade**, v.7, n. 16, p. 70-90, 2013.

NEWSTROM, J. W. **Comportamento organizacional: o comportamento humano no trabalho**. São Paulo: McGraw-Hill, 2008.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estudos de Psicologia**, v.9, p.45-52, 2004.

PEREIRA, L. Z.; BRAGA, C. D.; MARQUES A. L. Estresse no Trabalho um Desafio para Gestores das Organizações Brasileiras. **REGE**, v. 21, n. 3, p. 401-413, 2014.

PEREIRA, L. Z.; ZILLE, G. P O estresse no trabalho: uma análise teórica de seus conceitos e suas inter-relações. **GES – Revista Gestão e Sociedade**, v. 4, n. 7, p. 414-434, 2010.

RICHARDSON, R. J.; PERES, J. A. **Pesquisa Social: Métodos e Técnicas**. São Paulo: Atlas, 2012.

ROBBINS, S. P.; JUDGE, T. A.; SOBRAL, F. **Comportamento organizacional: teoria e prática no contexto brasileiro**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2010.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LÚCIO, P. B. **Metodologia de pesquisa**. 3ª ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2006.

SANTOS, P. S. Construção e validação de Escala de Estresse Organizacional. **Pós Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e nas Organizações** da Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia, p.16-172, 2012.

SILVA, L.C.; SALLES, T. L. A. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento **ReCaPe - Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 6, n. 2, p. 234-247, 2016.

SILVA, M. P. G. O. A silenciosa doença do professor: *Burnout*, ou mal-estar docente. **Revista Científica Integrada**, v. 1. n. 2, p. 1-10, 2014.

STEFANO, S. R.; BONANATO, F. M.; RAIFUR, L. Estresse em funcionários de uma instituição de ensino superior: diferenças entre gênero. **E&G – Revista Economia & Gestão**, v.13, n. 31, p. 73 - 92, 2013.

TAMAYO, M. R.; TRÓCCOLI, B. T. Exaustão Emocional relações com a Percepção de Suporte Organizacional e com as Estratégias de *Coping* no Trabalho. **Estudos de Psicologia**, v.1. n.7, p.37- 46, 2002.

VILELA, E. F.; GARCIA, F. C.; VIEIRA, A. Vivências de prazer e sofrimento no trabalho do professor universitário: estudo de caso de uma instituição pública. **REAd - Revista Eletrônica de Administração**, v. 75, n. 2, p. 517- 540, 2013.

WEBER, L. N. D.; LEITE, C. R.; STASIAK, G. R.; SANTOS, C. A. S.; FORSTESKI, R. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.

ZILLE, L. P.; CREMONEZI, A. M. Estresse no trabalho: estudo com professores da rede pública estadual de Minas Gerais. **REUNA**, Belo Horizonte, v. 18, n. 4, p. 111-128, out./dez. 2013.

ZONATTO, V. C. S.; LAVARDA, C. E. F. Evidências dos efeitos da participação orçamentária na assimetria de informação, estresse ocupacional e desempenho no trabalho. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, v.6, n. 1, p. 92- 111, 2013.

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Meu nome é Mara I. de Oliveira, sou graduanda em Administração pela Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) e estou realizando uma pesquisa para o meu TCC (Trabalho de Conclusão do Curso) sob a orientação da Prof<sup>a</sup> Katiuscia Schiemer Vargas. Esta pesquisa busca conhecer os níveis de estresse dos professores do ensino fundamental e médio atuantes na rede estadual na cidade de Santana do Livramento-RS.

**Lembre-se: não há questões certas ou erradas, o que interessa é a sua sinceridade.  
Garantimos que suas respostas permanecerão em sigilo.**

### SEÇÃO 1 – PERFIL DO PESQUISADO

#### A - PERFIL DO PESQUISADO

##### 1. Sexo:

1.1  Feminino      1.2  Masculino

2. Idade:  anos

##### 3. Estado Civil:

3.1  Solteiro      3.2  Casado/União Estável      3.3  Outros

##### 4. Cargo:

4.1  Professor fundamental; 4.2  Professor de ensino médio; 4.3  Supervisor;  
4.4  Professor coordenador; 4.5  Diretor ou vice; 4.6  Outros. Qual? \_\_\_\_\_

5. Escola onde trabalha? \_\_\_\_\_

6. Carga horária semanal: \_\_\_\_\_ horas

7. **Escolaridade** (marque quantas alternativas forem necessárias para especificar TODA a sua formação):

- 7.1  Ensino Médio  
7.2  Graduação em andamento: \_\_\_\_\_  
7.3  Graduação: \_\_\_\_\_  
7.4  Especialização em andamento: \_\_\_\_\_  
7.5  Especialização: \_\_\_\_\_  
7.6  Mestrado em andamento: \_\_\_\_\_  
7.7  Mestrado: \_\_\_\_\_  
7.8  Doutorado em andamento: \_\_\_\_\_  
7.9  Doutorado: \_\_\_\_\_  
7.10  Pós- doutorado em andamento: \_\_\_\_\_  
7.11  Pós- doutorado: \_\_\_\_\_

##### 8. Você possui filhos?

8.1  Sim      8.2  Não      8.3  Quantos?

##### 9. Renda familiar:

- 9.1  Entre R\$ 1000,00 e R\$ 2000,00      9.2  Entre R\$ 2000,01 e R\$ 3000,00  
9.3  Entre R\$ 3000,01 e R\$ 4000,00      9.4  Entre R\$ 4000,01 e R\$ 5000,00  
9.4  Mais de R\$ 5000,01

**10 Tempo de serviço:**10.1  De 1 a 9 anos. 10.2  De 10 a 19 anos.10.3  De 20 a 29 anos. 10.4  De 30 a 39 anos.**11 Você está com o salário atrasado e/ou parcelado?** 11.1  Sim. 11.2  Não.

Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

**12 Você está em greve?** 12.1  Sim. 12.2  Não. Há quanto tempo? \_\_\_\_\_**SEÇÃO 2 - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO**

Abaixo estão listadas várias situações que podem ocorrer no dia-a-dia do seu trabalho.

Leia com atenção cada afirmativa e utilize a escala apresentada a seguir para dar sua opinião sobre cada uma delas.

Para cada item, marque o número que **melhor corresponde** à sua resposta:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Discordo Totalmente	Discordo	Concordo em Parte	Concordo	Concordo Totalmente

Observe que quanto **MENOR o número, mais você DISCORDA** da afirmativa e quanto **MAIOR o número, mais você CONCORDA** com a afirmativa.

A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso.	1	2	3	4	5
O tipo de controle existente no meu trabalho me irrita.	1	2	3	4	5
A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante.	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre meu trabalho.	1	2	3	4	5
Sinto- me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões do serviço.	1	2	3	4	5
Sinto- me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho.	1	2	3	4	5
A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho me deixa irritado.	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado por meu superior tratar- me mal na frente de colegas de trabalho.	1	2	3	4	5



Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade.	1	2	3	4	5
Fico de mau humor por ter que trabalhar durante muitas horas seguidas.	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado com a comunicação existente entre mim e meu superior.	1	2	3	4	5
Fico irritado com discriminação/ favoritismo no meu ambiente de trabalho.	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional.	1	2	3	4	5
Fico de mau humor por me sentir isolado no trabalho.	1	2	3	4	5
Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores.	1	2	3	4	5
As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado.	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade.	1	2	3	4	5
A competição no meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor.	1	2	3	4	5
A falta de compreensão sobre quais são as minhas responsabilidades neste trabalho tem me causado irritação.	1	2	3	4	5
Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias.	1	2	3	4	5
Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem feito diante de outras pessoas.	1	2	3	4	5
O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso.	1	2	3	4	5
Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes.	1	2	3	4	5

Fonte: versão de Paschoal e Tamayo (2004).