

Estresse acadêmico e mal-estar em professores universitários durante o ensino remoto na pandemia de COVID-19

Academic stress and ill-being among university professors during remote teaching in the COVID-19 pandemic

Estrés académico y malestar en profesores universitarios durante la enseñanza remota en la pandemia de COVID-19

Leonita Chagas de Oliveira

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1400-1349>

Universidade Federal de Alagoas, Brasil

Julio Cezar Albuquerque da Costa

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6730-2156>

Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil

Leogildo Alves Freires

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5149-2648>

Universidade Federal de Alagoas, Brasil

Autora referente: leonita.psi@gmail.com

Historia Editorial

Recibido: 15/08/2023

Aceptado: 08/03/2025

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo avaliar as relações do estresse acadêmico e mal-estar psicológico com variáveis sociodemográficas, através de modelos comparativos, associativos e preditivos, a fim de investigar esses fenômenos em professores universitários que adotaram o ensino remoto de maneira emergencial durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. Para tanto, foi adotado o método quantitativo, de corte transversal, caráter descritivo e correlacional, em que participaram 257 professores universitários com idade média de 45,41 anos ($DP=11,02$). Os resultados apontaram uma correlação positiva do medo do Covid-19 com ansiedade-traço e estresse acadêmico. Em relação ao estresse acadêmico e estresse percebido, as mulheres apresentaram maiores níveis em relação aos homens,

enquanto a presença de filhos no cotidiano de professores universitários diminui níveis de estresse acadêmico. Ademais, professores com transtorno psiquiátrico e o diagnóstico prévio de Covid-19 tiveram o aumento de níveis de ansiedade-traço. E professores com transtorno psiquiátrico apresentaram um aumento de níveis em ansiedade-estado e estresse acadêmico. Portanto, é essencial criar estratégias para que os professores possam lidar com o estresse e mal-estar gerado no ambiente acadêmico. Desse modo, acredita-se que o presente estudo apresenta contribuições significativas para a realização de ações específicas no contexto universitário, buscando promover debates e melhorias na saúde mental e na qualidade de vida dos professores.

Palavras-chave: Professores universitários; estresse acadêmico; pandemia; covid-19.

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate the relation between academic stress and psychological ill-being with socio-demographic variables, by using comparative, associative, and predictive models, aiming to investigate these phenomena among university teachers that adopted emergency remote teaching during the COVID-19 pandemics in Brazil. To this end, a quantitative, cross-sectional, descriptive, and correlational method was adopted, in which 257 university professors participated, with an average age of 45.41 years ($SD=11.02$). The results pointed to a positive flag between fear of COVID-19 and trait anxiety and academic stress. Regarding academic stress and perceived stress, women presented higher levels compared to

men, while the presence of children in the daily life of university professors reduces levels of academic stress. However, teachers with psychiatric disorders and a previous diagnosis of COVID-19 had increased levels of trait anxiety. And teachers with psychiatric disorders showed increased levels of state anxiety and academic stress. Therefore, it is essential to create strategies so that teachers can deal with the stress and discomfort generated in the academic environment. Therefore, it is believed that the present study makes significant contributions to carrying out specific actions in the university context, seeking to promote debates and improvements in the mental health and quality of life of teachers.

Keywords: University professors; academic stress; pandemic; Covid-19.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar las relaciones entre estrés académico y malestar psicológico con variables sociodemográficas, a través de modelos comparativos, asociativos y predictivos, con el fin de investigar estos fenómenos en profesores universitarios que adoptaron la enseñanza remota de emergencia durante la pandemia de COVID-19 en Brasil. Para ello, se adoptó un método cuantitativo, transversal, descriptivo y correlacional, en el que participaron 257 profesores universitarios, con una edad media de 45,41 años ($DE = 11,02$). Los resultados mostraron una correlación positiva entre el miedo a la COVID-19 y los rasgos de ansiedad y el estrés académico. En relación con el estrés académico y el estrés percibido, las mujeres presentan niveles más elevados en comparación

con los hombres, mientras que la presencia de niños en la vida cotidiana de los profesores universitarios reduce los niveles de estrés académico. Además, los profesores con trastornos psiquiátricos y un diagnóstico previo de COVID-19 tenían niveles más altos de ansiedad de rasgo. Y los profesores con trastornos psiquiátricos mostraron un aumento de los niveles de ansiedad y estrés académico. Por tanto, es fundamental crear estrategias para que el profesorado pueda hacer frente al estrés y al malestar generado en el entorno académico. Se cree que el presente estudio aporta contribuciones significativas a la realización de acciones concretas en el contexto universitario, buscando promover debates y mejoras en la salud mental y la calidad de vida del profesorado.

Palabras-clave: Profesores universitarios; estrés académico; pandemia; COVID-19.

Em dezembro de 2019, começou em Wuhan, na China, o surto da COVID-19, uma doença provocada pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2. Esse surto se espalhou rapidamente para diversos países, resultando na declaração de pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020 (World Health Organization [WHO], 2020).

Diante do cenário pandêmico, o distanciamento social foi uma das principais estratégias utilizadas como medida de prevenção e contenção da disseminação da COVID-19. Assim, o distanciamento social, a quarentena e o trabalho remoto tornaram-se a nova realidade para a maioria das pessoas, inclusive para os professores universitários, que

tiveram se adaptar ao ensino à distância devido ao fechamento das instituições de ensino público e privado (Brooks et al., 2020).

A pandemia de Covid-19 trouxe à tona questões sobre o trabalho docente, incluindo o novo modelo de ensino, as práticas inovadoras e os novos conhecimentos necessários (Cruz, Coelho, & Ferreira, 2021). A docência caracteriza-se como uma profissão atravessada por constantes desafios e exigências. Os docentes são frequentemente solicitados a construir novos saberes, ampliar seus conhecimentos e desenvolver competências que lhes permitam responder às transformações sociais, culturais, tecnológicas e científicas. Essas mudanças afetam diretamente sobre suas práticas acadêmicas e podem repercutir negativamente na saúde física e mental dos profissionais (Cruz et al., 2021).

Além disso, a intensidade e a duração da exposição a fatores de risco psicossociais podem levar ao adoecimento dos profissionais, resultando em comportamentos disfuncionais, comprometendo o desempenho e a qualidade do trabalho dos professores (Minghetti, Ladwig, Kanan, & Campos, 2022).

Nesse sentido, com o impacto da pandemia, o ambiente universitário tornou-se um espaço ainda mais propício para o surgimento de transtornos psicológicos, não somente para os estudantes, mas também para os professores, visto que a profissão docente é particularmente suscetível ao adoecimento, especialmente no que se refere à saúde mental. De acordo com os resultados do estudo de Kush, Badillo-Goicoechea, Musci, e Stuart (2022), professores apresentaram um maior índice de prevalência de sintomas de ansiedade em relação a outras profissões e, além disso, entre os professores, aqueles que ensinam de forma remota foram mais propensos a relatar sintomas depressivos e sentimentos de isolamento em relação àqueles que ensinam de forma presencial.

O ambiente universitário é considerado como uma fonte de estresse para os professores, o que se intensificou na pandemia (Santos, Silva, & Belmonte, 2021). O

estresse consiste em uma resposta do indivíduo frente a exigências internas ou externas que são percebidas como ameaçadoras, gerando sensações de medo, ansiedade e tensão, da qual exige um esforço de adaptação (Araldi-Favassa, Armiliato, & Kalinine, 2005). Já o estresse acadêmico, trata-se de uma resposta complexa a estímulos e demandas do contexto educacional que desencadeiam reações de natureza emocional, cognitiva, comportamental e fisiológica no indivíduo (García & Zea, 2011), portanto, refere-se ao estresse específico experimentado por professores e estudantes em ambientes educacionais. Esse tipo de estresse pode ter várias fontes e consequências, dependendo das demandas e pressões associadas ao ambiente acadêmico.

Desse modo, segundo Córdova Olivera et al. (2023), o estresse acadêmico é um tipo de estresse situacional que surge no contexto educacional e está relacionado às demandas e exigências do ambiente acadêmico. Kyriacou e Sutcliffe (1978) foram os pioneiros a tratar do estresse acadêmico, da qual abordaram em seu estudo um modelo de estresse do professor. Esse modelo trata-se de um fenômeno que é descrito como uma experiência emocional negativa, assim, o profissional percebe o ambiente de trabalho como uma ameaça ao seu bem-estar.

Diante do exposto, pode se afirmar que o estresse pode impactar negativamente a qualidade de vida de professores universitários (Alvim, Ferrarezi, Silva, Floriano, & Rocha, 2019). Além do estresse, outros fatores desencadeiam sofrimento psíquico neste público, tais como o medo, preocupação e ansiedade (Akour et al., 2020), fatores considerados como mal-estar. Desse modo, o mal-estar psicológico pode ser caracterizado por sentimentos de angústia, tristeza, ansiedade, medo e estresse, tidos como emoções negativas ou uma sensação geral de insatisfação com a vida. Esse estado pode afetar a qualidade de vida e a capacidade de um indivíduo de funcionar adequadamente no seu dia a dia (Luna & Gondim, 2021).

O mal-estar foi considerado neste estudo como os estados psicológicos negativos em resposta a fatores do ambiente acadêmico, foram eles: o estresse, ansiedade e o medo.

Vale ressaltar que, na época que ocorreu a coleta de dados do presente estudo, em março de 2021, foi realizada anteriormente uma revisão nas bases de dados IndexPsi, LILACS, Portal de Periódicos CAPES, PePSIC, PsycINFO e SciELO que mostrou uma escassez de estudos científicos sobre o sofrimento psíquico em docentes brasileiros durante o ensino remoto na pandemia, com um número notável de pesquisas direcionadas para estudantes universitários. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo avaliar as relações do estresse acadêmico e mal-estar psicológico com variáveis sociodemográficas, através de modelos comparativos, associativos e preditivos, a fim de investigar esses fenômenos em professores universitários que adotaram o ensino remoto de maneira emergencial durante a pandemia de COVID-19 no Brasil.

Materiais e Métodos

Participantes

Este estudo é derivado da dissertação intitulada “Estresse e bem/mal-estar no contexto pandêmico: estudo com professores universitários”, apresentada pela autora para obtenção do título de mestre em psicologia pela Universidade Federal de Alagoas (Oliveira, 2022). Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de corte transversal, caráter descritivo e correlacional. Utilizou-se a técnica de amostragem por conveniência não probabilística. Participaram 257 professores universitários do Brasil, com idade média de 45,41 anos ($DP=11,02$), sendo a maioria mulheres (58,4%), brancas (72,0%), heterossexuais (89,5%), casadas (54,1%) e com filhos (59,1%). A maior parte dos professores leciona na região do nordeste (44,4%) e de IES públicas (84%). A tabela 1 apresenta as demais informações acerca dos dados sociodemográficos.

Tabela 1.

Perfil Socioeconômico da Amostra.

Orientação					
Sexual	%	Estado Civil	%	Cor/Raça	%
Homossexual	7,4	Solteiro (a)	19,1	Preto (a)	1,9
Heterossexual	89,5	Casado (a)	54,1	Pardo (a)	22,6
Bissexual	2,7	União Estável	17,5	Branco (a)	72,0
Outro	0,4	Divorciado (a)	7,4	Indígena	0,4
		Outro	1,9	Amarelo (a)	1,2

Classe Social	%	Modalidade de Ensino	%	Região onde lecionam	%
Baixa	3,5	Graduação	91,1	Nordeste	44,4
Média	63,8	Mestrado	44,0	Norte	4,7
Alta	32,7	Doutorado	33,9	Centro-Oeste	17,5
				Sudeste	2,7
				Sul	30,7

Instrumentos

A caracterização da amostra foi realizada por meio da aplicação de um questionário sociodemográfico, o qual incluiu informações relativas à idade, gênero, cor, estado civil, parentalidade (quantidade de filhos), classe social, orientação sexual, modalidade de ensino e qual região do Brasil lecionam, além disso, foram adicionadas perguntas sobre a presença de diagnóstico de transtorno psicológico, diagnóstico de COVID-19 e se realizavam o uso de medicação psiquiátrica. O questionário foi respondido em forma de *checklist*. O formulário, além do questionário sociodemográfico, apresentava os seguintes instrumentos: a) Escala de Estresse Acadêmico (EEA-D), escala versão adaptada para professor (Oliveira, Costa, Torres, & Freires, 2022) apresenta índice de consistência interna (*McDonald*) de ,92. Trata-se de uma medida unifatorial que propõe avaliar os escores de estresse vivenciado em professores no contexto estritamente acadêmico; b) Escala de Estresse Percebido (EEP), validada para o contexto brasileiro

por Dias, Silva, Maroco, e Campos (2015), trata-se de uma medida unifatorial, com coeficiente de consistência interna (*alfa de Cronbach- α*) de ,83. A escala avalia o grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes no último mês; c) Escala Medo da COVID-19 (EMC-19), adaptado para o contexto brasileiro por Faro, Silva, Santos e Feitosa (2020), apresentando uma consistência interna (α) de ,86. Trata-se de uma medida unidimensional que propõe avaliar o medo da COVID-19. d) Escala de Ansiedade Traço e Estado (IDATE), traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio e Natalício (1979). O α das duas escalas do IDATE revelaram índices de consistência altos, variando entre ,82 e ,89 (Fioravanti, Santos, Maissonette, & Cruz, 2006).

Procedimento e Aspectos Éticos

Inicialmente, foram realizados contatos por e-mail com coordenadores e professores de diversos cursos de graduação e pós-graduação, cujas informações estavam disponíveis nos sites das universidades públicas e privadas do Brasil. Não foi definida uma quantidade mínima de universidades por estado ou cursos, com o objetivo de alcançar a maior participação possível do público-alvo na pesquisa. A coleta de dados ocorreu de forma remota em março de 2021, utilizando um formulário que incluía todos os instrumentos de coleta e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O formulário foi disponibilizado por meio de um link enviado por e-mail, que também explicava os objetivos da pesquisa. Vale ressaltar que todas as questões éticas postuladas nas resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitadas. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa pela Universidade Federal de Alagoas sob o Parecer nº 4.469.943.

Análise de Dados

Para interpretar os dados coletados, foram realizadas as seguintes análises estatísticas:

I- análise multivariada de variância por Permutações (PERMANOVA); II- análise de correlação *Pearson*; III- análise de regressão múltipla *stepwise* e; IV- análise de mediação. Os dados foram computados e analisados no software R, utilizando como variáveis dependentes: estresse acadêmico, estresse percebido, ansiedade-traço, ansiedade-estado e medo da COVID-19 (indicadores de mal-estar). Já as variáveis independentes selecionadas foram: gênero, parentalidade, diagnóstico de transtorno psicológico, diagnóstico de COVID-19, uso de medicação psiquiátrica, classe social e raça/etnia.

Os dados obtidos foram submetidos à Análise de Variância Multivariada por Permutações (PERMANOVA) para testar as diferenças na composição dos grupos entre as variáveis dependentes e independentes, da qual utilizou 9.999 reamostragens do banco de dados. Posteriormente, realizaram-se as associações entre as variáveis estudadas por meio da análise de correlação *Pearson* para investigar a magnitude de associação, seguida de Regressão Múltipla *Stepwise*, de modo a identificar possíveis relações de causalidade entre as variáveis.

Posteriormente, a partir dos dados coletados na literatura científica em conjunto dos resultados das análises anteriores (correlação e regressão), foi formulado um modelo de mediação para avaliar situações condicionantes, isto é, a magnitude da influência da variável mediadora na relação entre as variáveis preditivas e de desfecho. Nesse estudo, o modelo de mediação simples foi empregado, no qual a variável preditiva foi o 'Medo da COVID-19', e a variável de desfecho a 'Ansiedade-traço' e a variável mediadora o 'Estresse Acadêmico'. Quanto ao ajuste do modelo, não foram utilizados modelos de equações estruturais, portanto, indicadores de ajuste não foram calculados. Utilizou-se de variáveis observáveis e cálculos de coeficientes de regressão.

Resultados

Análise Multivariada de Variância por Permutações (PERMANOVA)

Através da PERMANOVA, foi possível observar diferenças entre professores homens e mulheres para o Estresse Acadêmico [$F(1)= 4,760$, $R^2= 0,018$, $p = ,032$, $M-H= 3,33$] e Estresse Percebido [$F(1)= 3,926$, $R^2=0,014$, $p = ,049$, $M-H= 1,667$], indicando que mulheres apresentaram maiores níveis de estresse quando comparados a homens. Já a parentalidade foi uma variável importante quando considerados os níveis de Estresse Acadêmico apenas [$F(1)= 11,473$, $R^2= 0,043$, $p = ,001$, $P-N= -5,212$], uma vez que os resultados indicaram que professores com filhos apresentaram menores níveis de estresse que àqueles sem filhos. Por fim, professores com transtorno psicológico apresentaram maiores níveis de Estresse Acadêmico [$F(1)= 10,935$, $R^2= 0,041$, $p = ,001$, $T-N= -5,836$], Ansiedade Traço [$F(1)= 21,985$, $R^2= 0,073$, $p < ,001$, $T-N= 4,712$] e Ansiedade Estado [$F(1)= 9,138$, $R^2= 0,034$, $p = ,005$, $T-N= 2,788$] (Tabela 2). Contudo, as variáveis EMC-19, Diagnóstico prévio de COVID-19, Uso de medicação psiquiátrica, Classe social e Raça não apresentaram diferenças entre grupos (Tabela 2).

Tabela 2.

Significância das comparações investigadas através da PERMANOVA.

	Gênero	Parentalidade	Transtorno	Diagnóstico	Medicação	Classe	Raça
MANOVA	0,048	N.S	,001	N.S	N.S	N.S	N.S
EEA	0,032	0,002	,001	N.S	N.S	N.S	N.S
EEP	0,039	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S
EMC-19	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S
AT	N.S	N.S	< ,001	N.S	N.S	N.S	N.S
AE	N.S	N.S	,001	N.S	N.S	N.S	N.S

Nota: MANOVA = modelo comparativo multivariado; EEA = Escala de Estresse Acadêmico; EEP = Escala de Estresse Percebido; EMC-19 = Escala Medo da COVID-19; AT = Ansiedade-traço; AE = Ansiedade-estado; N.S = não significativo; Valores numéricos representam o nível de confiança das análises, indicando comparações estatisticamente significativas.

Análise de Correlação Pearson

A investigação das correlações entre as variáveis (Tabela 3) foram apresentadas associações entre os indicadores de mal-estar psicológico em docentes universitários, em que o medo de Covid-19 se correlacionou positivamente com a ansiedade-traço e o estresse acadêmico. Os resultados corroboram com os achados de Wang et al. (2020), que indica a presença de ansiedade e estresse em tempos de pandemia. Considera-se esse um achado importante deste estudo, ainda que não seja possível inferir causalidade entre as variáveis a partir da análise de correlação.

Tabela 3.

Correlações entre os Indicadores do Mal-estar.

	1	2	3	4	5
1. Ansiedade-Traço	1				
2. Ansiedade-Estado	,539**	1			
3. Estresse Acadêmico	,416**	,119	1		
4. Estresse Percebido	,426**	,443**	,209**	1	
5. Medo COVID	,367**	,063	,460**	,132*	1

Nota: * $p < ,05$ / ** $p < ,01$ / *** $p < ,001$.

Análise de Regressão Múltipla Stepwise

A fim de investigar uma relação direcional entre as variáveis estudadas na correlação, foi realizada a análise de regressão múltipla *stepwise* que combina a metodologia *forward* (que insere variáveis independentes gradativamente no modelo) e *backward* (que insere todas as variáveis independentes no modelo, e retira aquelas que não apresentam significância estatística) para a construção do modelo preditivo final, selecionando a variável independente que melhor explica o modelo, além de inserir outras variáveis independentes que apresentem coeficientes de correlação parcial significativos ($p < ,05$), além de retirar variáveis preditoras em casos do poder preditivo

ser prejudicado na inserção de outras variáveis independentes (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2009).

Inicialmente, analisou-se a relação de todas as variáveis independentes (gênero, uso de medicação psiquiátrica, transtorno psiquiátrico, parentalidade e diagnóstico prévio de COVID-19) com ansiedade-traço.

No primeiro momento, pôde-se observar que as variáveis ‘transtorno psiquiátrico’ e ‘diagnóstico de COVID-19’ apresentaram influência estatisticamente significativa na ‘ansiedade-traço’ ($F(2, 254) = 12,654, p < ,0001; R^2 \text{ ajustado} = 0,083$), o coeficiente de regressão ($B = 4,599, p < ,0001$) indicou que a presença de ‘transtorno psiquiátrico’ aumenta 4,599 níveis de ‘ansiedade-traço’; já o diagnóstico de COVID-19 indica, segundo o coeficiente β ($B = 2,329, p = ,046$), o aumento de 2,329 níveis de ‘ansiedade-traço’, quando o sujeito detém diagnóstico prévio de COVID-19.

Por outro lado, a variável ‘transtorno psiquiátrico’ apresentou influência estatisticamente significativa em níveis de ansiedade-estado ($F(1, 255) = 9,138, p = ,003; R^2 \text{ ajustado} = 0,031$). Ao analisar os coeficientes B de cada variável independente, somente ‘transtorno psiquiátrico’ influenciou significativamente os níveis de ansiedade ($B = 2,789, p = ,003$), pode-se então dizer que a presença de transtornos psiquiátricos aumenta 2,789 níveis de ansiedade-estado.

Resultados semelhantes foram obtidos para a variável ‘estresse acadêmico’, na qual seu modelo inseriu apenas as variáveis ‘parentalidade’ e ‘transtorno psiquiátrico’. As variáveis que exerceram influência no estresse acadêmico foram a presença de transtorno psiquiátrico ($B = 6,008, p < ,0001$), aumentando 6,008 níveis de estresse quando presente; e a parentalidade (profissionais com filhos; $B = -5,362, p < ,0001$), um dado positivo, visto que indica que quando professores universitários têm filhos, os níveis de estresse acadêmico são diminuídos em 5,362 níveis, em média.

Já com o estresse percebido, não foi possível atestar influências das variáveis estudadas no construto. Para a variável ‘medo da COVID-19’, regressão múltipla

stepwise atestou influência do gênero com significância estatística em níveis de medo da COVID-19 ($B = 2,916$, $p < ,0001$). O fato de pertencer ao gênero feminino aumenta em 2,916 os níveis de medo da COVID-19, em média.

A análise de regressão múltipla foi realizada em blocos, em função dos construtos psicológicos. No caso da ansiedade-traço, pôde-se obter a influência do diagnóstico de COVID-19, indicando influência de ser diagnosticado pela doença em maiores níveis de ansiedade (Wang et al., 2020). Já a variável 'estresse acadêmico' confirmou a hipótese da análise de correlação, na qual a parentalidade influencia diretamente em níveis de estresse acadêmico de maneira negativa, desse modo, a presença de filhos no cotidiano de professores universitários diminui níveis de estresse acadêmico.

Análise de Mediação

O modelo de mediação simples foi investigado a partir da análise de regressão linear e utilizando a técnica de *bootstrap* com 5.000 re-amostragens para obter intervalos de confiança precisos. Utilizou-se a variável Medo da COVID-19 incidindo sobre a variável Ansiedade-traço, a escolhida sob a ótica dos achados de Wang et al. (2020), que aponta que a pandemia da COVID-19 influencia em níveis de estresse, depressão e ansiedade. A variável mediadora do modelo foi o estresse acadêmico, que foi incluído para avaliar o quanto as mudanças decorrentes da pandemia da COVID-19 no cotidiano de professores universitários afetaram em índices de ansiedade.

Os resultados apontam que o Estresse Acadêmico está diretamente relacionado a maiores níveis de ansiedade $B = 0,19$ (95%IC = 0,11 a 0,26), e, além disso, tem participação ativa com níveis de medo da COVID-19 $B = 0,94$ (95%IC = 0,71 a 1,16). A hipótese de pesquisa foi confirmada, visto que o efeito de indireto foi significativo $B = 0,18$ (95%IC BCa CI = 0,11 a 0,26), sendo que a variável Estresse Acadêmico mediou aproximadamente 39,25% da relação entre Medo da COVID-19 e Ansiedade-traço (Figura 1).

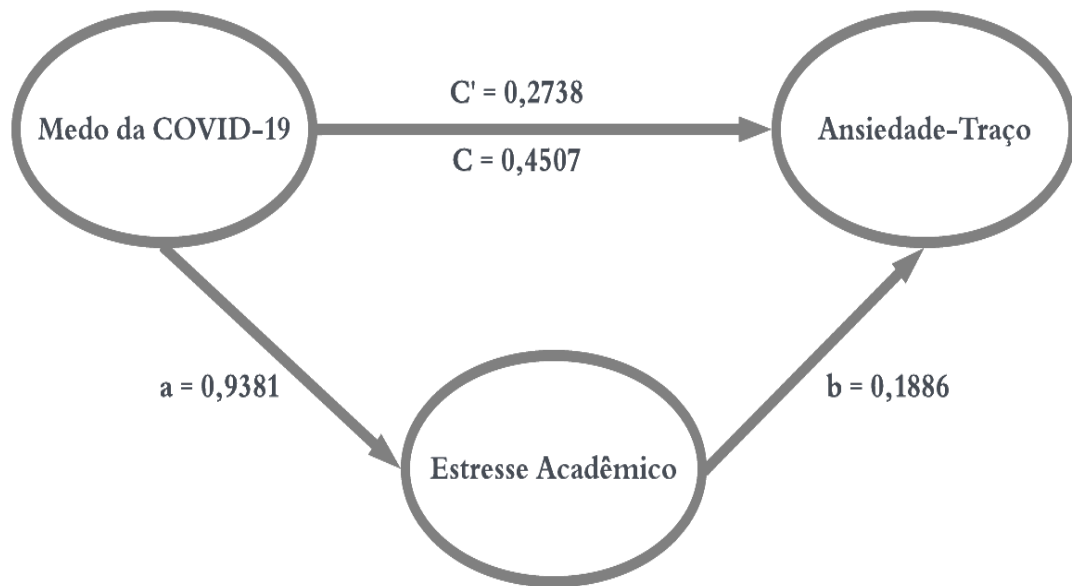


Figura 1. Análise de Mediação.

Discussão

O objetivo deste estudo foi investigar os preditores e correlatos do estresse e do mal-estar em professores universitários. Os resultados indicaram que professores do sexo feminino apresentam maiores níveis de estresse em relação ao masculino. Isso pode ser explicado pelo fato de que, geralmente, as mulheres enfrentam uma jornada de trabalho mais extensa do que os homens.

Segundo Malisch et al. (2020), durante a pandemia, professoras universitárias enfrentaram demandas intensas no ambiente doméstico, pois a maioria assumiram tarefas relacionadas ao lar, como o cuidado e a educação dos filhos, além de responsabilidades com pais idosos e outros membros da família. Desse modo, elas enfrentaram maiores desafios no trabalho, pois tiveram que lidar com o aumento da carga de trabalho devido à pandemia de COVID-19 sem precisar abrir mão de outras responsabilidades, o que afetou negativamente sua satisfação com a vida e saúde mental.

Outro dado importante a ser ressaltado é que professores que possuem filhos apresentaram menores níveis de estresse relacionado ao contexto universitário, o que foi reforçado a partir da análise de regressão múltipla *stepwise*, apontando que quando professores universitários têm filhos, os níveis de estresse acadêmico são diminuídos enquanto os níveis de medo da COVID-19 e estresse em mulheres são aumentados.

Ademais, foi possível observar que os professores universitários que enfrentam transtornos psicológicos experimentam níveis elevados de estresse acadêmico e ansiedade, o que pode impactar consideravelmente seu desempenho profissional e bem-estar geral. Essas condições podem intensificar a pressão relacionada às demandas acadêmicas, como a carga de trabalho intensa. É importante destacar que a docência já era vista como uma profissão estressante antes da pandemia. Fatores como a elevada carga de trabalho, o número de aulas em relação ao tempo disponível e a falta de autonomia já eram desafios significativos para os professores (Baker et al., 2021).

Nas análises de correlações mostraram associações com indicadores de mal-estar psicológico, com o medo da doença correlacionando-se com níveis de ansiedade-traço e estresse acadêmico. Já nas análises de regressão, apresentaram que os professores com transtorno psiquiátrico e o diagnóstico prévio de Covid-19 tiveram o aumento de níveis de ansiedade-traço. Além disso, foi identificada uma associação entre o medo da COVID-19 e níveis elevados de ansiedade, corroborando os achados de Wang et al. (2020), que destacam o impacto do medo e da ansiedade na população durante o contexto pandêmico, destacando que o medo em relação à doença de COVID-19, somado à incerteza sobre a evolução da pandemia e suas repercussões sociais e econômicas, contribuiu para um aumento significativo dos índices de ansiedade.

Partindo dos resultados das análises de correlação e regressão, o modelo de mediação foi testado tendo a variável 'Medo da COVID-19' como preditora da 'Ansiedade-traço'. A variável 'estresse acadêmico' entrou então como a mediadora da relação citada

devido ao cotidiano estressor no contexto pandêmico, e sua relação com alguns indicadores de mal-estar psicológico, como medo da COVID-19 (Wang et al., 2020). A hipótese inicial postulou que o medo da COVID-19 influencia os níveis de ansiedade-traço, com o estresse acadêmico desempenhando um papel explicativo nessa relação. Os resultados obtidos corroboram essa hipótese, uma vez que indicam uma forte influência do medo da COVID-19 tanto na ansiedade-traço quanto no estresse acadêmico. Além disso, foi observada uma mediação de 39,25% da variável estressora na interação entre o medo da COVID-19 e a ansiedade.

Os resultados indicam que a influência dos estressores cotidianos no aumento dos níveis de ansiedade entre professores universitários pode ser atribuída ao fato de que, durante a pandemia, muitos enfrentaram o desafio de se adaptar a novas práticas de ensino, a fim de viabilizar as atividades acadêmicas remotas. Esse processo exigiu o uso de metodologias e tecnologias sem o devido preparo prévio, o que gerou um cenário de grande incerteza e estresse. Dessa forma, a falta de treinamento e de tempo para se ajustar às novas ferramentas e formatos trouxe impactos negativos para os docentes ao lidar com as suas atividades acadêmicas, contribuindo para um aumento do mal-estar e da carga de trabalho (Cruz et al., 2021; Sá, Narciso, & Narciso, 2020).

Ademais, observou-se no presente estudo uma participação maior de pessoas de cor branca (72,0%), tendo uma amostra relativamente pequena de professores de cor/raça preta (1,9%), parda (22,6%) e indígena (0,4%). Pode-se constatar que os professores da cor branca apresentam maiores índices de estresse acadêmico e ansiedade-traço. No entanto, não foi possível fazer análises correlacionais entre cor/raça, uma vez que não teve número de participantes suficiente para tal. Essa realidade impossibilitou inclusive uma análise entre médias significativas, o que reforça a dificuldade de investigar a saúde mental de professores pretos, pardos e indígenas, esse resultado é corroborado pelo estudo de Alvim et al. (2019), que identificaram uma predominância de professores brancos na amostra, com uma participação de 74,4%. Essa situação

impede que os pesquisadores identifiquem aspectos significativos de sofrimento psíquico em grupos minoritários. Portanto, é fundamental analisar como o contexto racial e étnico no Brasil é abordado em diferentes contextos, especialmente no âmbito universitário.

Embora a maioria dos professores não pertença às camadas socioeconômicas mais baixas, observou-se que aqueles inseridos em contextos de menor renda apresentaram os maiores índices de mal-estar relacionado ao estresse acadêmico, ansiedade-traço e medo da COVID-19. Professores universitários com baixa remuneração demonstram maior vulnerabilidade a problemas de ordem psicológica, conforme evidenciado no estudo de Freitas et al. (2021), no qual 48,1% dos professores com menor renda, em comparação aos demais, apresentaram níveis mais elevados de ansiedade. Historicamente, os profissionais da educação têm enfrentado desvalorização social, apesar de desempenharem atividades educativas essenciais para a formação da sociedade. Essa desvalorização tem gerado várias implicações negativas para esses profissionais, incluindo problemas de saúde (Minghetti et al., 2022).

Conclusão

Os resultados do presente estudo oferecem uma visão sobre a saúde mental dos professores durante o ensino remoto na pandemia de Covid-19, no entanto, algumas limitações precisam ser consideradas. Apesar dos resultados apresentarem associações entre as variáveis relevantes, devido à natureza descritiva e transversal da pesquisa, não foi possível extrair interpretações causais. Além disso, como a amostra foi selecionada de forma não-probabilística e por conveniência, não foi possível estabelecer uma distribuição significativa de participantes com base em gênero, classe social e cor/raça, o que pode ser uma pauta para futuros estudos. É importante ter cautela ao generalizar os resultados, inclusive para professores de outras regiões do Brasil, como o Norte e o Sudeste, onde a participação foi menor.

Diante do que foi exposto, nota-se que o ambiente universitário apresenta riscos psicossociais significativos para os professores, o que exige uma atenção cuidadosa à saúde mental, essencialmente o público feminino, que foram mais propensas a apresentar maiores níveis de estresse e mal-estar. Além disso, os professores que enfrentam transtornos psiquiátricos e que, além disso, foram diagnosticados com COVID-19 apresentaram um aumento significativo nos níveis de ansiedade. Entende-se que o estresse em combinação desses fatores pode indicar mal-estar, como angústia, medo e insegurança.

Portanto, é essencial criar estratégias para que os professores possam lidar com o estresse e mal-estar no ambiente acadêmico. Desse modo, acredita-se que o presente estudo apresenta contribuições significativas para a realização de ações específicas no contexto universitário, buscando promover debates e melhorias na saúde mental e na qualidade de vida dos professores.

Referências

- Akour, A., Al-Tammemi, A. B., Barakat, M., Kanj, R., Fakhouri, H. N., Malkawi, A., & Musleh, G. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic and emergency distance teaching on the psychological status of university teachers: A cross-sectional study in Jordan. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 103(6), 2391–2399. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-0877>
- Alvim, A. L., Ferrarezi, J. A. D. S., Silva, L. M., Floriano, L. F., & Rocha, R. L. P. (2019). O estresse em docentes de ensino superior. *Brazilian Journal of Development*, 5(12), 32547–32558. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n12-318>
- Araldi-Favassa, C. T., Armiliato, N., & Kalinine, I. (2005). Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse. *Revista de Psicologia Da UnC*, 2(2), 84–92. Recuperado de <https://l1nq.com/eVdm6>
- Baker, C. N., Peele, H., Daniels, M., Saybe, M., Whalen, K., Overstreet, S., & The New

- Orleans, T. I. S. L. C. (2021). The Experience of COVID-19 and Its Impact on Teachers' Mental Health, Coping, and Teaching. *School Psychology Review*, 50(4), 491–504. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1855473>
- Biaggio, A. M. B. & Natalício, L. (1979). *Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)* (Vol. 15). Rio de Janeiro, RJ: Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 1-19. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Cruz, L. M., Coelho, L. A., & Ferreira, L. G. (2021). Docência em tempos de pandemia: saberes e ensino remoto. *Debates Em Educação*, 13(31), 992-1016. <https://doi.org/10.28998/2175-6600.2021v13n31p992-1016>
- Dias, J. C. R., Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2015). Perceived Stress Scale Applied to College Students: Validation Study. *Psychology, Community & Health*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.5964/pch.v4i1.90>
- Faro, A., Silva, L. dos S., Santos, D. N. dos, & Feitosa, A. L. B. (2020). Adaptação e validação da escala medo da COVID-19. *Preprints SciELO*, 1–22. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.898>
- Fioravanti, A. C., Santos, L. de F., Maissonette, S., & Cruz, A. P. de M. (2006). Avaliação da Estrutura Fatorial da Escala de Ansiedade-Traço do IDATE. *Avaliação Psicológica*, 5(2), 217–224.
- Freitas, R. F., Ramos, D. S., Freitas, T. F., de Souza, G. R., Pereira, É. J., & Lessa, A.

- D. C. (2021). Prevalence and factors associated with depression, anxiety, and stress symptoms among professors during COVID-19 pandemic. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(4), 283–292. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología: Universidade de Antioquia*, 3(2), 65–82. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2009). *Análise multivariada de dados*. Bookman.
- Kush, J. M., Badillo-Goicoechea, E., Musci, R. J., & Stuart, E. A. (2022). Teachers' mental health during the COVID-19 pandemic. *Educational Researcher*, 51(9), 593-597. <https://doi.org/10.3102/0013189X221134281>
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A Model of Teacher Stress. *Educational Studies*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/0305569780040101>
- Luna, A. F., & Gondim, S. M. G. (2021). Autoeficácia ocupacional, fatores de risco psicossocial do trabalho e mal-estar físico e psicológico. *Revista Psicologia e Saúde*, 13(3), 51-63. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i3.972>
- Minghetti, L. R., Ladwig, N. I., Kanan, L., & Campos, J. B. (2022). Mal-estar docente: fatores de risco de adoecimento e sofrimento de professores em decorrência do trabalho. *Research, Society and Development*, 11(15). <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.35079>
- Malisch, J. L., Harris, B. N., Sherrer, S. M., Lewis, K. A., Shepherd, S. L., McCarthy, P. C., & Deitloff, J. (2020). Opinion: In the wake of COVID-19, academia needs new solutions to ensure gender equity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(27), 15378–15381. <https://doi.org/10.1073/pnas.2010636117>
- Oliveira, L. C. D. (2022). *Estresse e bem/mal-estar no contexto pandêmico: estudo com*

- professores universitários* [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Alagoas]. Recuperado de <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/12453>
- Oliveira, L. C., Costa, J. C. A., Torres, L. F. F., & Freires, L. A. (2022). Escala de Estresse Acadêmico: Evidências Psicométricas no Contexto Docente. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 22(4), 2209-2216. <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.4.23610>
- Sá, A. L. de, Narciso, A. L. do C., & Narciso, L. do C. (2020). Ensino remoto em tempos de pandemia: os desafios enfrentados pelos professores. *Anais Do Encontro Virtual de Documentação Em Software Livre e Congresso Internacional de Linguagem e Tecnologia Online*, 9(1). Recuperado de <https://nasnuv.com/ojs2/index.php/CILTecOnline/article/view/844>
- Santos, G. M. R. F. dos, Silva, M. E. da, & Belmonte, B. do R. (2021). COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, 21, 5245–5251. <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>.
- Wang, C., Riyu, P., Xiaoyang, W., Yilin, T., Linkang, X., Cyrus, S. H., & C.H., R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- World Health Organization. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. Recuperado de <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.

Declaración de contribución de los autores

LC y LA contribuyeron a diseñar el escopo de la investigación y a recopilar los datos. LC y JC realizaron los análisis, y todos los autores discutieron los resultados, colaborando en la redacción de la versión final del manuscrito.

Disponibilidad de datos

Los datos están a disposición de quien desee consultarlos. En este caso, puede solicitarlos por correo electrónico a leonita.psi@gmail.com, ya que no se encuentran en ningún servidor.

Editor/a de sección

La editora de sección de este Pilar Bacci.

ORCID ID: 0000-0002-6611-1905

Formato de citación

Oliveira, L. C., Costa, J. C. A. & Freires, L. A. (2025). Estresse acadêmico e mal-estar em professores universitários durante o ensino remoto na pandemia de COVID-19. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 15(1), e1519. doi: <http://dx.doi.org/10.26864/PCS.v15.n1.9>
