

QUALIDADE DE VIDA, CARGA DE TRABALHO E SAÚDE MENTAL DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DA LITERATURA

Murilo Marques Costa ¹
Fabiana Silva Gomes ²
Élida Maria da Silva ³
Angelica Tavares dos Santos ⁴
Fernanda da Silva Vieira ⁵
Laís Tavares dos Santos ⁶
Heloiza Dias Lopes Lago ⁷
Ianca Gontijo Cavalcante Santana ⁸
Poliana Lucena Nunes ⁹
Guilherme Borges Macêdo ¹⁰

RESUMO

O trabalho docente no ensino superior tem sido impactado por transformações institucionais, organizacionais e sociotécnicas que intensificam as demandas e tensionam a relação entre vida profissional e pessoal. Nesse contexto, a qualidade de vida de professores universitários torna-se um tema relevante para os estudos sobre docência e saúde do trabalhador. Este estudo teve como objetivo analisar a literatura sobre qualidade de vida, carga de trabalho e saúde de docentes universitários, identificando fatores associados ao adoecimento, ao bem-estar e às condições de trabalho. Trata-se de uma análise bibliográfica, de abordagem qualitativa, baseada em dezessete artigos científicos. A análise identificou quatro eixos centrais: intensificação do trabalho docente; conflito trabalho-família; saúde mental e desgaste psicofísico; e fatores protetivos. Os resultados indicam que a docência universitária é marcada por sobrecarga, pressão por produtividade e fragilização dos tempos de descanso, com impactos na saúde mental, no sono e na qualidade de vida. Por outro lado, evidenciam-se fatores como reconhecimento profissional, apoio institucional e melhores condições organizacionais. Conclui-se que a qualidade de vida docente resulta de condições materiais, organizacionais e psicossociais do trabalho acadêmico, demandando respostas institucionais no ensino superior.

PALAVRAS-CHAVE:

¹ Mestre, Curso de Administração da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: murilo.costa@unievangelica.edu.br

² Mestre, Curso de Biomedicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: fabiana.gomes@unievangelica.edu.br

³ Mestre, Curso de Farmácia da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: elida.silva@unievangelica.edu.br

⁴ Especialista, Curso de Farmácia da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: angelicafarmaceutical@gmail.com

⁵ Mestre, Curso de Enfermagem da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: fernanda.vieira@docente.unievangelica.edu.br

⁶ Especialista, Curso de Fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: laistavaresfisioterapia@gmail.com

⁷ Mestre, Curso de Enfermagem da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: heloiza.lago@unievangelica.edu.br

⁸ Mestre, Curso de Farmácia da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: ianca.santana@unievangelica.edu.br

⁹ Doutora, Curso de Biomedicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: poliana.nunes@unievangelica.edu.br

¹⁰ Mestre, Curso de Farmácia da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. E-mail: macedoguilherme18@gmail.com

Carga de trabalho. Docentes universitários. Ensino superior. Qualidade de vida. Saúde mental.

INTRODUÇÃO

O ensino superior passou por mudanças na organização, regulação e avaliação, associadas à expansão de vagas, à diversificação das funções docentes e à incorporação de métricas de produtividade acadêmica. Nesse cenário, o trabalho docente tornou-se multifuncional, envolvendo ensino, pesquisa, extensão e demandas institucionais (Reymert; Thune, 2022; Paine *et al.*, 2025).

A intensificação do trabalho docente relaciona-se à precarização das condições laborais, ao produtivismo acadêmico e à redução do tempo de descanso, com repercussões sobre a saúde dos professores (Souza *et al.*, 2017; Cancian *et al.*, 2022). Esse cenário se associa a indicadores de sofrimento psíquico, como estresse ocupacional, burnout, transtornos mentais comuns e conflitos entre trabalho e vida pessoal.

Resultados da coorte RESPIRA indicam que fatores ocupacionais e psicossociais, incluindo demandas quantitativas de trabalho e presença de diagnósticos médicos, se associam a diferentes domínios da qualidade de vida de docentes universitários (Triches; Mendes; de Oliveira Sato, 2025a; 2025b). Também se observam associações entre qualidade do sono, exaustão emocional e sofrimento psicológico (Tello *et al.*, 2025; Tello *et al.*, 2026). No contexto brasileiro, carga horária elevada e presença de transtornos mentais comuns aumentam níveis de estresse ocupacional (Pereira *et al.*, 2022).

A qualidade de vida docente relaciona-se a condições organizacionais do trabalho, como intensidade laboral, relações profissionais e conciliação trabalho-família (Borges *et al.*, 2023; de Paula; Teles; Cotrim, 2024). Fatores como reconhecimento profissional, satisfação no trabalho e apoio institucional se associam a melhores níveis de bem-estar (Borges *et al.*, 2026; Mamani-Poma; Mamani-Churayra; Borba, 2024). Intervenções institucionais, como grupos de escuta e espaços de reflexão, também se relacionam à redução do sofrimento laboral (Macêdo; Falcão, 2025; Aparicio-Landa *et al.*, 2023).

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo analisar a produção científica sobre qualidade de vida de docentes universitários, considerando a relação entre carga de trabalho, condições organizacionais e indicadores de saúde e bem-estar no trabalho acadêmico.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma análise bibliográfica de abordagem qualitativa, voltada à compreensão da produção científica sobre qualidade de vida, carga de trabalho e saúde mental de docentes universitários. A busca dos estudos foi realizada na base de dados *Web of Science*, considerando artigos publicados no período de 2017 a 2026. Foram utilizados descritores em língua inglesa combinados por operadores booleanos, incluindo “*quality of life*”, “*workload*”, “*mental health*” e “*university professors*”.

Como critérios de inclusão, consideraram-se: (I) artigos científicos completos; (II) estudos que abordassem docentes do ensino superior; (III) pesquisas que tratassem da relação entre trabalho, saúde e qualidade de vida. Foram excluídos: (I) estudos com outros níveis de ensino; (II) trabalhos duplicados; (III) publicações que não abordassem diretamente o tema.

Após a aplicação dos critérios, foram selecionados 17 artigos para análise. A leitura integral dos textos permitiu a organização do material a partir de recorrências temáticas, convergências analíticas e aproximações conceituais.

A análise foi conduzida por meio de síntese interpretativa, estruturada em eixos temáticos que articulam os principais achados da literatura. Como limitação, destaca-se a utilização de uma única base de dados e o recorte temporal adotado, o que pode restringir a abrangência dos estudos incluídos.

RESULTADOS

A análise dos estudos identificou padrões na relação entre organização do trabalho docente e qualidade de vida no ensino superior. Os resultados indicam associação entre intensificação do trabalho, ampliação de responsabilidades acadêmicas e pressão por produtividade científica, com aumento da carga de trabalho e impacto em diferentes dimensões da qualidade de vida (Souza *et al.*, 2017; Cancian *et al.*, 2022; Barreto *et al.*, 2022).

Além disso, entre os aspectos recorrentes estão a sobreposição de tarefas, o conflito entre demandas profissionais, vida pessoal e a redução do tempo destinado ao descanso e à convivência social. Estudos com docentes brasileiros indicam associação entre demandas quantitativas de trabalho, múltiplas funções institucionais e presença de diagnósticos médicos com diferentes domínios da

qualidade de vida, incluindo dimensões físicas, psicológicas e sociais (Triches; Mendes; de Oliveira Sato, 2025a; 2025b).

No mesmo sentido, no campo da saúde mental, observa-se associação entre condições de trabalho e indicadores de sofrimento psíquico, como estresse ocupacional, burnout, ansiedade e depressão. Fatores como carga horária elevada, idade mais jovem, presença de transtornos mentais comuns e baixos níveis de bem-estar mental aumentam a probabilidade de estresse e desgaste emocional (Pereira *et al.*, 2022; Tello *et al.*, 2025; Tello *et al.*, 2026).

Por outro lado, as condições organizacionais do trabalho também se associam à qualidade de vida docente, variáveis como intensidade do trabalho, ambiente físico, relações profissionais, discriminação, conciliação trabalho-família e segurança financeira influenciam a saúde mental e o bem-estar no trabalho (Borges *et al.*, 2023; de Paula; Teles; Cotrim, 2024).

Adicionalmente fatores relacionados à proteção do bem-estar incluem reconhecimento profissional, satisfação no trabalho, apoio institucional e condições organizacionais mais estáveis (Borges *et al.*, 2026). A carga de trabalho também se associa a dimensões físicas, emocionais e sociais da qualidade de vida em diferentes contextos (Mamani-Poma; Mamani-Churayra; Borba, 2024). Intervenções institucionais, como grupos de escuta e espaços de reflexão, se relacionam à promoção de autocuidado, fortalecimento de vínculos profissionais e revisão de práticas de trabalho (Macêdo; Falcão, 2025; Aparicio-Landa *et al.*, 2023). A síntese dos principais achados da literatura analisada encontra-se apresentada no Quadro 1.

Quadro 1 – Síntese dos estudos sobre qualidade de vida, carga de trabalho e saúde mental de docentes universitários

Autor / Ano	País	Amostra	Principais achados
Aparicio-Landa <i>et al.</i> , 2023	México	Professores	Espaços de reflexão docente favorecem revisão crítica da prática
Barreto <i>et al.</i> , 2022	Brasil	Docentes da pós-graduação	Pressão por produtividade e exigências institucionais associadas ao burnout
Borges <i>et al.</i> , 2018	Portugal	Docentes do ensino superior	Fatores psicossociais e organizacionais influenciam risco de estresse e sofrimento ocupacional
Borges <i>et al.</i> , 2023	Brasil	Professores universitários	Condições de trabalho e fatores psicossociais impactam saúde mental
Borges <i>et al.</i> , 2026	Brasil	Docentes universitários	Reconhecimento profissional, espiritualidade e satisfação associados à melhor qualidade de vida

Cancian <i>et al.</i> , 2022	Brasil	Docentes universitários	Precarização e intensificação do trabalho ampliam desgaste físico e mental
Cruz-e-Silva <i>et al.</i> , 2022	Brasil	Professores universitários	Alta prevalência de transtornos mentais associados às condições de trabalho remoto
de Paula; Teles; Cotrim, 2024	Brasil	Professores universitários	Qualidade do sono e conflito trabalho-família influenciam qualidade de vida no trabalho
Macêdo; Falcão, 2025	Brasil	Docentes universitários	Grupos de escuta fortalecem autocuidado e vínculos institucionais
Mamani-Poma; Mamani-Churayra; Borba, 2024	Peru	Docentes universitários	Carga de trabalho relacionada a dimensões físicas, sociais e emocionais da qualidade de vida
Pereira <i>et al.</i> , 2022	Brasil	Professores universitários	Carga horária elevada e transtornos mentais comuns aumentam níveis de estresse ocupacional
Reis; Borges, 2024	Brasil	Literatura científica	Crescente preocupação com saúde mental no ensino superior
Souza <i>et al.</i> , 2017	Brasil	Literatura científica	Intensificação do trabalho docente associada à precarização e à pressão por produtividade acadêmica
Tello <i>et al.</i> , 2025	Espanha	Professores universitários	Baixa qualidade do sono associada a pior qualidade de vida e maior estresse
Tello <i>et al.</i> , 2026	Espanha	Professores universitários	Problemas de sono e exaustão emocional preveem sofrimento psicológico
Triches; Mendes; de Oliveira Sato, 2025a	Brasil	Professores universitários	Demandas de trabalho associadas à qualidade de vida
Triches; Mendes; de Oliveira Sato, 2025b	Brasil	Professores universitários	Elevados níveis de estresse, burnout e conflito trabalho-família

Fonte: Próprios autores (2026).

Nesse contexto, em conjunto, os estudos indicam que a qualidade de vida docente resulta da interação entre fatores organizacionais, psicossociais e institucionais, com destaque para o papel da organização do trabalho na produção de desgaste ou bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise indica que a qualidade de vida de docentes universitários está associada à organização do trabalho acadêmico nas instituições de ensino superior. A ampliação de tarefas, a pressão por produtividade, a burocratização, a redução do tempo de descanso e a sobreposição entre trabalho e

vida pessoal se relacionam a impactos na saúde mental, no sono, nas relações sociais e na percepção de bem-estar.

A qualidade de vida docente também se relaciona a fatores institucionais, como reconhecimento profissional, apoio organizacional, relações interpessoais e condições de trabalho. Esses elementos se associam a níveis distintos de bem-estar e podem atenuar efeitos do desgaste ocupacional.

Os resultados indicam a necessidade de incorporar a saúde e a qualidade de vida docente como dimensão estruturante da gestão universitária. A organização do trabalho, a distribuição de demandas e as condições institucionais influenciam diretamente a experiência laboral dos professores. Nesse sentido, políticas institucionais voltadas à reorganização do trabalho, à valorização da carreira, à proteção do tempo de descanso e ao suporte à saúde mental constituem estratégias relevantes para a sustentabilidade do trabalho docente no ensino superior.

Do ponto de vista prático, os achados indicam a necessidade de políticas institucionais voltadas à reorganização do trabalho docente, ao fortalecimento do suporte psicossocial e à promoção de ambientes acadêmicos mais sustentáveis.

REFERÊNCIAS

- APARICIO-LANDA, Eddie *et al.* Teachers' reflections on their knowledge and practice of teaching high school functions. **REDIMAT – Journal of Research in Mathematics Education**, v. 12, n. 2, p. 110-126, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.17583/redimat.11772>. Disponível em: <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/redimat/en/article/view/11772>. Acesso em: 16 mar. 2026.
- BARRETO, Maynara Fernanda Carvalho *et al.* Associated factors of professional burnout among faculty members of graduate stricto sensu programs in language teaching and linguistics: a cross-sectional study. **São Paulo Medical Journal**, v. 141, n. 3, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2021.1027.R1.21072022>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spmj/a/7y6VKjCtWV8vqQNkVS9Y7Jt/?lang=en>. Acesso em: 16 mar. 2026.
- BORGES, Sara Lopes *et al.* Avaliação de fatores de risco psicossociais: estudo com docentes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 4, n. 1, p. 22-33, 2018. DOI: <https://doi.org/10.31211/rpics.2018.4.1.54>. Disponível em: <https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMTE/article/view/54>. Acesso em: 16 mar. 2026.
- BORGES, Livia de Oliveira *et al.* Working Conditions and Mental Health in a Brazilian University. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 2, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021536>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/2/1536>. Acesso em: 16 mar. 2026.
- BORGES, Cezimar Correia *et al.* Quality of life in university professors: association with components of spirituality and professional achievement. **Frontiers in Psychology**, v. 16, 2026. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1735377>. Disponível em:

https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1735377/full?utm_source=researchgate.net&utm_medium=article. Acesso em: 16 mar. 2026.

CANCIAN, Queli Ghilardi *et al.* Precarização e intensificação do trabalho docente. **Revista Humanidades e Inovação**, v. 9, n. 2, p. 149-163, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/7204>. Acesso em: 16 mar. 2026.

CRUZ-E-SILVA, Pérola Liciane Baptista *et al.* Mental disorders and related factors in higher education professors working remotely: a correlational study. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 21, n. 4, 2023. DOI: <http://doi.org/10.47626/1679-4435-2021-937>. Disponível em: <https://rbmt.org.br/details/1933/en-US/mental-disorders-and-related-factors-in-higher-education-professors-working-remotely--a-correlational-study>. Acesso em: 16 mar. 2026.

DE PAULA, Vanessa Molinero; TELES, Júlia; COTRIM, Teresa Patrone. Organizational and Individual Factors Influencing the Quality of Working Life Among Brazilian University Professors during COVID-19. **Sustainability**, v. 16, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/su16156351>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/15/6351>. Acesso em: 16 mar. 2026.

MACÊDO, Shirley; FALCÃO, Jorge Tarcísio da Rocha. Interventions in a humanistic-phenomenological occupational health clinic: a study in public universities in the northeast of Brazil. **Linhas Críticas**, v. 31, 2025. DOI: <https://doi.org/10.26512/lc31202555638>. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/55638/43112>. Acesso em: 16 mar. 2026.

MAMANI POMA, Claudia Melissa; MAMANI CHURAYRA, Jeyzi Sarai; DE BORBA, William. Workload and quality of life in Peruvian university professors. **Revista Cuidarte**, v. 15, n. 3, 2024. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.4031>. Disponível em: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/4031>. Acesso em: 16 mar. 2026.

PAINE, Alex R. *et al.* Reimagining the role of teaching-focused faculty in research-intensive universities: The Evolution of scholarly expectations and departmental influence. **PLoS One**, v. 20, n. 10, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334895>. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0334895>. Acesso em: 16 mar. 2026.

PEREIRA, Samara Letícia Mendonça *et al.* Predictors of job stress and alcohol consumption amongst university professors. **Archives of Psychiatric Nursing**, v. 40, p. 137-146, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.009>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883941722000814?via%3Dihub>. Acesso em: 16 mar. 2026.

REIS, Maycon Pádua; BORGES, Regilson Maciel. Scientific production on mental health and higher education: a bibliographical review. **Plurais - Revista Multidisciplinar**, v. 9, n. 1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.29378/plurais.v9iesp.1.19394>. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/plurais/article/view/19394>. Acesso em: 16 mar. 2026.

REYMERT, Ingvild; THUNE, Taran. Task complementarity in academic work: a study of the relationship between research, education and third mission tasks among university professor. **The Journal of Technology Transfer**, v. 48, p. 331-360, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10961-021-09916-8>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10961-021-09916-8>. Acesso em: 16 mar. 2026.

SOUZA, Katia Reis *et al.* A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 11, p. 3667-3676, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320172211.01192016>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/xjgJxyZmM4S9tnjjCF6sBSP/?lang=pt>. Acesso em: 16 mar. 2026.

TELLO, Maria Estela Colado *et al.* Sleep quality in Spanish university professors: association with lifestyle habits and physical and mental health indicators. **PLOS ONE**, v. 20, n. 4, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320352>. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0320352>. Acesso em: 16 mar. 2026.

TELLO, Maria Estela Colado *et al.* Stress, anxiety, and depression among Spanish university professors: associations with lifestyle habits and physical and mental health indicators. **Actas Españolas de Psiquiatria**, v. 54, n. 1, p. 79-95, 2026. DOI: <https://doi.org/10.62641/aep.v54i1.2054>. Disponível em: <https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/view/2054>. Acesso em: 16 mar. 2026.

TRICHES, Maria Isabel; MENDES, Renata Gonçalves; DE OLIVEIRA SATO, Tatiana. Predictors of quality of life in professors at public higher education institutions from the RESPIRA cohort: Brazilian prospective longitudinal study. **Scientific Reports**, v. 15, n. 43805, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-27794-0>. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-27794-0>. Acesso em: 16 mar. 2026.

TRICHES, Maria Isabel; MENDES, Renata Gonçalves; DE OLIVEIRA SATO, Tatiana. Sleep, health conditions and quality of life among professors at higher education institutions in Brazil: baseline data from the RESPIRA cohort. **BMC Public Health**, v. 25, n. 2301, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23465-x>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-23465-x>. Acesso em: 16 mar. 2026.