



Trabalho, Educação e Saúde

ARTIGO

<https://doi.org/10.1590/1981-7746-ojs3711>

Mais riscos psicossociais e menos qualidade de vida: o trabalho feminino na docência do ensino superior

More psychosocial risks and lower quality of life: women's work in higher education

Mayores riesgos psicosociales y menor calidad de vida: mujeres que trabajan como profesoras en la educación superior

Andreza dos Ramos Matias¹; Maria Isabel Triches²; Vivian Aline Mininel³; Tatiana de Oliveira Sato⁴

Resumo

Este estudo tem por objetivo comparar homens e mulheres, docentes do ensino superior, em relação às demandas quantitativas, demandas emocionais, conflito trabalho-família, sintomas de *burnout*, sintomas de estresse e qualidade de vida. A amostra foi composta por 761 docentes de instituições públicas do ensino superior. Os dados foram obtidos por meio do *Copenhagen Psychosocial Questionnaire II* (COPSOQ II-Br) e WHOQOL-bref. Os grupos foram comparados por meio do teste de associação qui-quadrado e teste t usando o *software Statistical Package for the Social Sciences* (versão 26.0). Os resultados indicam que as docentes apresentam maior risco psicossocial para todos os aspectos avaliados quando comparadas aos homens. Como consequência, elas também referem mais sintomas de *burnout* e estresse, o que impacta em menores pontuações para a qualidade de vida, em especial nos domínios físico e psicológico. As docentes mulheres também referiram mais diagnósticos médicos e ingestão de medicamentos para dormir, enquanto os docentes homens referiram ingestão de álcool mais frequente e maior sobrepeso e obesidade. Os achados reforçam uma problemática persistente no contexto de trabalho: mesmo em ambiente em que há isonomia salarial, como é o caso das instituições públicas de ensino superior, a divisão sexual deixa marcas que podem explicar a maior sobrecarga psicossocial e pior qualidade de vida das docentes.

Palavras-chave saúde mental; condições de trabalho; saúde ocupacional; docentes; equidade de gênero.

¹Universidade Federal de São Carlos, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Fisioterapia. São Carlos, Brasil.
✉ andrezamos@estudante.ufscar.br
<https://orcid.org/0000-0002-5442-0807>

²Universidade Federal de São Carlos, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia. São Carlos, Brasil.
✉ maria.isabel@estudante.ufscar.br
<https://orcid.org/0000-0002-7606-8218>

³Universidade Federal de São Carlos, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Enfermagem. São Carlos, Brasil.
✉ vivian.aline@ufscar.br
<https://orcid.org/0000-0001-9985-5575>

⁴Universidade Federal de São Carlos, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Fisioterapia. São Carlos, Brasil.
✉ tatisato@ufscar.br
<https://orcid.org/0000-0001-8797-8981>

Como citar: CMATIAS, Andreza R. *et al.* Mais riscos psicossociais e menos qualidade de vida: o trabalho feminino na docência do ensino superior. *Trabalho, Educação e Saúde*, Rio de Janeiro, v. 24, 2026, e03711325. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-ojs3711>

Recebido: 04/10/2025
Reapresentado: 09/02/2026
Aprovado: 27/02/2026



Abstract

This study aims to compare male and female higher education teachers in relation to quantitative demands, emotional demands, work-family conflict, burnout symptoms, stress symptoms, and quality of life. The sample consisted of 761 teachers from public higher education institutions. Data were obtained using the Copenhagen Psychosocial Questionnaire II (COPSOQ II-Br) and WHOQOL-bref. The groups were compared using the chi-square association test and t-test using the Statistical Package for the Social Sciences (version 26.0) software. The results indicate that female teachers are at greater psychosocial risk for all aspects evaluated when compared to men. As a consequence, they also report more symptoms of burnout and stress, which impacts lower scores for quality of life, especially in the physical and psychological domains. Female teachers also reported more medical diagnoses and use of sleeping pills, while male teachers reported more frequent alcohol consumption and higher rates of overweight and obesity. The findings reinforce a persistent problem in the workplace: even in environments where there is wage equality, as is the case in public higher education institutions, the gender divide leaves marks that may explain the greater psychosocial overload and poorer quality of life of female teachers.

Keywords mental health; working conditions; occupational health; faculty; gender equity.

Resumen

El objetivo de este estudio es comparar a hombres y mujeres, docentes de educación superior, en relación con las exigencias cuantitativas, las exigencias emocionales, el conflicto entre el trabajo y la familia, los síntomas de agotamiento, los síntomas de estrés y la calidad de vida. La muestra estuvo compuesta por 761 docentes de instituciones públicas de educación superior. Los datos se obtuvieron mediante el Cuestionario Psicosocial de Copenhague II (COPSOQ II-Br) y el WHOQOL-bref. Los grupos se compararon mediante la prueba de asociación chi-cuadrado y la prueba t utilizando el *software* Statistical Package for the Social Sciences (versión 26.0). Los resultados indican que las profesoras presentan un mayor riesgo psicosocial en todos los aspectos evaluados en comparación con los hombres. Como consecuencia, también refieren más síntomas de agotamiento y estrés, lo que se traduce en puntuaciones más bajas en la calidad de vida, especialmente en los ámbitos físico y psicológico. Las profesoras también refirieron más diagnósticos médicos y consumo de medicamentos para dormir, mientras que los profesores refirieron un consumo más frecuente de alcohol y un mayor sobrepeso y obesidad. Los hallazgos refuerzan un problema persistente en el contexto laboral: incluso en entornos en los que existe igualdad salarial, como es el caso de las instituciones públicas de educación superior, la división sexual deja huellas que pueden explicar la mayor sobrecarga psicosocial y la peor calidad de vida de las profesoras.

Palabras clave salud mental; condiciones de trabajo; salud ocupacional; docentes; equidad de género.

Introdução

Os docentes e as docentes de instituições do ensino superior (IES) desempenham um papel fundamental na formação de profissionais, na produção do conhecimento científico (Fritz e Peixoto, 2022) e no avanço tecnológico e social do país. Os aspectos psicossociais e a qualidade de vida desses profissionais requerem atenção, uma vez que frequentemente vivenciam sobrecarga de trabalho (Fritz e Peixoto, 2022; Pinho *et al.*, 2023), especialmente quando associada às práticas burocráticas das universidades (Pace *et al.*, 2021).

Docentes do ensino superior desempenham atividades de pesquisa, produção científica, atividades de extensão, participam de diversas reuniões, eventos e congressos, além de realizarem atividades de gestão, incluindo chefias e coordenação, planejarem e ministrarem aulas (Pinho *et al.*, 2023). Em decorrência dos prazos curtos, muitas vezes acabam levando tarefas do ambiente acadêmico para serem desenvolvidas em casa, o que gera uma sobrecarga ainda maior de trabalho (Oliveira *et al.*, 2012; Neves, Brito e Muniz, 2019; Pinho *et al.*, 2023).

Essa extensa rotina acaba afetando a qualidade de vida (QV), pois compromete o tempo para lazer, prejudica o descanso e a vida social (Souza *et al.*, 2021). Além disso, esta sobrecarga pode contribuir para o aparecimento de doenças, como distúrbios musculoesqueléticos, distúrbios da voz, estresse, distúrbios psicológicos, exaustão física e emocional, levando ao adoecimento mental (Neves, Brito e Muniz, 2019; Souza *et al.*, 2021; Pinho *et al.*, 2023).

Além da preocupação com a saúde, questões relacionadas à desigualdade de gênero também estão presentes no trabalho docente (Monteiro e Altman, 2021). A inserção da mulher no mercado de trabalho requer adaptação das responsabilidades domésticas e familiares, uma vez que o trabalho doméstico, a maternidade e o cuidado familiar são atividades majoritariamente realizadas pelas mulheres. Estas atividades não são remuneradas e, na maioria das vezes, não recebem o devido reconhecimento social (Hirata e Kergoat, 2007; Monteiro e Altman, 2021; Souza *et al.*, 2021).

Um estudo realizado na Espanha mostrou que 80% do corpo docente trabalhava mais de 37 horas acima da carga horária contratual e 50% trabalhavam mais de 47 horas, ou seja, mais de um dia de trabalho extra por semana (Cabero e Epifanio, 2021). Apesar de docentes homens e mulheres receberem praticamente a mesma carga horária ou créditos, as mulheres trabalharam mais horas do que os homens (em média 3,4 horas por semana) e gastaram mais tempo (em média 4 horas semanais) com atividades extrassala como tutoria, preparação das aulas, tarefas pós-aula e supervisão dos alunos (Cabero e Epifanio, 2021).

Essa disparidade também foi identificada durante a pandemia de covid-19, em que houve aumento, em algumas áreas e disciplinas, na submissão de artigos por homens em relação às mulheres (Gabster *et al.*, 2020; Wright *et al.*, 2022) e na sub-representatividade das mulheres como coautoras ou em posição proeminente de autoria de pesquisas sobre covid-19 (Gayet-Ageron *et al.*, 2021). Na vida pessoal, a desigualdade de gênero na assunção das atividades domésticas e familiares pode explicar as desigualdades vivenciadas no mundo do trabalho pelas docentes, uma vez que o impacto de atividades de cuidado com a casa, filhos e pessoas idosas na produtividade acadêmica é maior em mulheres, principalmente entre mães negras (Staniscuaski *et al.*, 2021).

Embora a docência seja uma área de atuação vista como majoritariamente feminina, os homens geralmente se sobressaem na carreira, além de ocuparem com maior frequência os cargos de poder quando comparados às mulheres da mesma idade (Carr *et al.*, 2018; Monteiro e Altman, 2021).

A literatura apresenta vasta evidência sobre as disparidades de gênero entre homens e mulheres no mercado de trabalho. Dados disponíveis na Plataforma Smartlab mostram que as mulheres tiveram remuneração média em torno de R\$ 788,00 inferior a dos homens em 2019, sendo que elas ocupam 40% dos cargos de direção em comparação à 60% ocupado pelos homens. Considerando apenas o mercado formal de trabalho, as mulheres brancas recebem em média 79% do salário de um homem branco, e mulheres negras recebem apenas 45% do salário recebido por um homem branco. Quanto se considera o mercado formal e informal de trabalho, estas taxas caem ainda mais, sendo de 69% para mulheres brancas e 31% para mulheres negras (Smartlab, 2026). Entretanto, poucos estudos têm analisado essa interseccionalidade face aos riscos psicossociais e impactos na qualidade de vida, especialmente no Brasil.

Objetivo

O objetivo deste estudo foi comparar homens e mulheres, docentes do ensino superior, em relação às demandas quantitativas e emocionais, conflito trabalho-família, sintomas de estresse e *burnout* e qualidade de vida.

Métodos

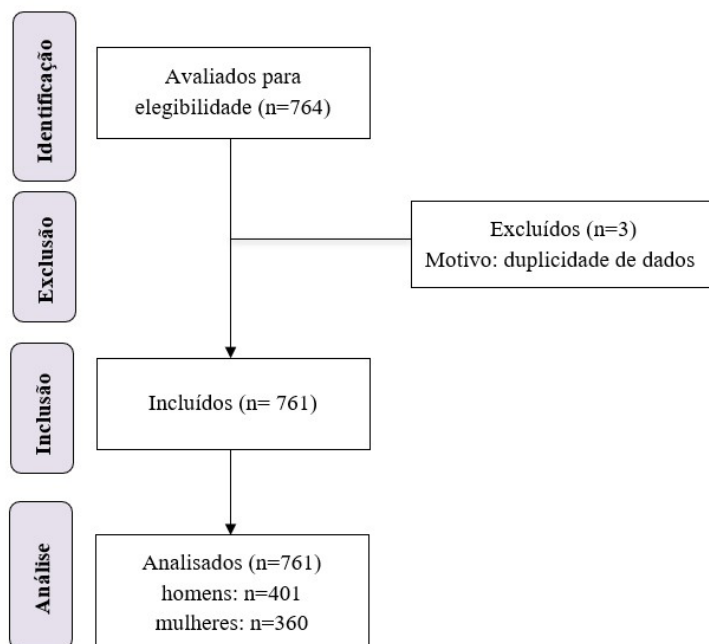
Estudo transversal aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos. Os resultados deste estudo estão apresentados seguindo as recomendações do *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* – STROBE (vom Elm *et al.*, 2008), do *Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys* – CHERRIES, a fim de organizar os relatos de pesquisas *online* (Eysenbach, 2004) e do *Sex and Gender Equity in Research* – SAGER (2022).

A amostra foi composta por docentes contratados em regime de 40 horas semanais e dedicação exclusiva, vinculados a instituições públicas do ensino superior brasileiro, incluindo institutos federais e universidades estaduais e federais. Os critérios de exclusão foram: ser docente em instituições privadas e sem dedicação exclusiva de 40 horas semanais na instituição de ensino superior. Estes critérios foram aplicados em formato de perguntas no próprio formulário eletrônico. Caso o respondente não atendesse aos critérios, ele era automaticamente direcionado para o final do formulário, sem possibilidade de responder os questionários.

A coleta de dados foi realizada de maio a dezembro de 2023 por meio de formulário eletrônico (*Google Forms®*). A divulgação ocorreu na mídia e principalmente via e-mail, sendo disparados convites individuais para docentes de todos os estados brasileiros. Os e-mails foram obtidos nos sites das instituições de ensino superior públicas do Brasil.

Foram incluídos neste estudo 761 docentes, depois de excluídas as respostas em duplicidade. A maioria dos docentes residia no estado de São Paulo e era do sexo masculino (Figuras 1 e 2).

Figura 1. Fluxograma de seleção dos participantes do estudo.



Fonte: os autores.

Figura 2. Distribuição dos participantes de acordo com as Unidades Federativas que residem. Dados apresentados em frequências absolutas e relativas [n (%)].



Fonte: os autores.

As variáveis coletadas por meio do questionário sociodemográfico, ocupacional e de saúde foram: sexo, idade, estado civil, raça, filhos em idade pré-escolar e escolar, titulação, renda familiar, tempo de trabalho na instituição de ensino atual, credenciamento em programa de pós-graduação *stricto sensu*, Índice de Massa Corporal (IMC), tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e frequência, diagnósticos médicos, horas de sono e quantidade de medicamentos usados para dormir. O nível de atividade física foi estimado por meio do questionário internacional de atividade física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial da Saúde (Centro Coordenador do IPAQ no Brasil, 2007; Matsudo *et al.*, 2001). A versão curta do IPAQ foi validada para adultos brasileiros por Matsudo *et al.* (2001) para estimar o nível da atividade física, seja esta vigorosa, moderada e/ou caminhada realizada em uma semana normal. Neste estudo, a atividade física foi classificada em dois níveis: ativo ou sedentário (Centro Coordenador do IPAQ no Brasil, 2007).

Os cinco fatores psicossociais relacionados ao trabalho avaliados foram: demandas quantitativas, demandas emocionais, conflitos trabalho e família, sintomas de *burnout* e de estresse, os quais foram obtidos por meio da aplicação da versão curta do questionário *Copenhagen Psychosocial Questionnaire II* (COPSOQ II-Br).

O COPSOQ II-Br (Gonçalves *et al.*, 2021) é a versão brasileira traduzida e validada do *Copenhagen Psychosocial Questionnaire II* (Pejtersen *et al.*, 2010). Trata-se de uma ferramenta usada para verificar as condições psicossociais no trabalho em diferentes populações. As questões do COPSOQ II são avaliadas por meio de escala Likert com 5 opções de resposta (0-nunca, 1-raramente, 2-às vezes, 3-frequentemente, 4-sempre ou 0-muito pouco, 1-pouco, 2-de certa forma, 3-em boa parte, 4-em grande parte), exceto na questão 1B, que é a única questão do COPSOQ II com a escala invertida (0-sempre, 1-frequentemente, 2-às vezes, 3-raramente, 4-nunca). A pontuação do questionário é feita pela soma das questões individuais de cada uma de suas dimensões. Cada dimensão do questionário é classificada em: segura (verde), atenção (amarelo) e risco (vermelho) (Gonçalves *et al.*, 2021).

O WHOQOL-bref foi usado para avaliar a qualidade de vida, sendo composto por 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida, e as demais representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original. Pontuações mais altas representam maior qualidade de vida. O WHOQOL-bref é composto por quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (Fleck *et al.*, 2000).

O instrumento mostrou características satisfatórias de consistência interna, validade discriminante, validade de critério, validade concorrente e fidedignidade teste-reteste (Fleck *et al.*, 2000). Assim, o WHOQOL-bref tem um bom desempenho psicométrico e praticidade de uso, o que lhe coloca como uma alternativa útil para ser usado em estudos que se propõem a avaliar qualidade de vida no Brasil (Fleck *et al.*, 2000).

A análise dos dados foi conduzida com o auxílio do software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 20.0). Os dados foram analisados de forma descritiva e os grupos (homens *vs* mulheres) foram comparados por meio do teste de associação qui-quadrado para as variáveis qualitativas e teste t ou Mann-Whitney para variáveis quantitativas. O nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados

Perfil sociodemográfico, ocupacional e de saúde

A maioria dos participantes se autodeclarou branca (71%), com idade média de 49,7 (DP=9,8) anos nos homens e 48,7 (DP=9,6) anos nas mulheres, sem diferença entre os grupos. Em relação ao estado civil, observou-se uma diferença significativa ($p<0,01$) entre os grupos, sendo mais frequente a presença de companheiro(a) para os homens (78,6%), em comparação às mulheres (61,7%). Para a presença de filhos em idade pré-escolar e escolar não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. A titulação de doutorado foi predominante (89%), sem diferença significativa entre os grupos, assim como a renda familiar, o tempo de vínculo institucional e a atuação na pós-graduação. Em relação à saúde, houve diferença significativa entre os grupos para a frequência de consumo de bebidas alcoólicas ($p<0,01$), sendo mais elevada entre os homens (consumo mais frequente) em relação às mulheres (consumo menos frequente). A presença e a quantidade de diagnósticos médicos foram significativamente maiores entre as mulheres ($p<0,01$). Quanto ao uso e quantidade de medicamentos para dormir,

houve diferença estatística entre os grupos, com maior média para as mulheres. Em relação ao IMC, observou-se maior prevalência de peso normal entre as mulheres, enquanto o sobrepeso e a obesidade foram mais comuns entre os homens, com diferença estatisticamente significativa ($p < 0,01$) (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas, ocupacionais e de saúde de acordo com o grupo de docentes homens (n=401) e mulheres (n=360).

Características	Homens		Mulheres		p
	n	%	n	%	
Raça*					0,87
branca	287	71,9	257	71,4	
parda	86	21,6	75	20,8	
preta	12	3,0	17	4,7	
amarela	9	2,3	9	2,5	
outra	3	0,8	-	-	
indígena	2	0,5	2	0,6	
Situação conjugal					<0,01
com companheiro(a)	315	78,6	222	61,7	
sem companheiro(a)	86	21,4	138	38,3	
Idade [média (DP)]	49,7	(9,8)	48,7	(9,6)	0,17
Filhos em idade pré-escolar	52	13,0	43	11,9	0,67
Filhos em idade escolar	77	19,2	54	15,0	0,12
Possui doutorado	353	88,0	323	89,7	0,46
Renda*					0,09
≤12 salários-mínimos	193	48,1	194	54,2	
>12 salários-mínimos	208	51,9	164	45,8	
Tempo de trabalho na instituição*					0,73
≤10 anos	143	35,7	132	36,9	
>10 anos	258	64,3	226	63,1	
Atua na pós-graduação	260	64,8	210	58,3	0,06
Fuma	20	5,0	10	2,8	0,12
Consome bebidas alcoólicas	341	85,0	289	80,3	0,08
Frequência do consumo					<0,01
nunca	60	15,0	71	19,7	
≤ 1 vez/mês	83	20,7	109	30,3	
2 a 4 vezes/mês	140	34,9	110	30,6	
2 a 3 vezes/semana	93	23,2	52	14,4	
≥ 4 vezes/semana	25	6,2	18	5,0	
Possui algum diagnóstico médico*	261	65,3	295	81,9	<0,01
Número de diagnósticos [média (DP)]	1,38	(1,56)	1,94	(1,67)	<0,01
Horas de sono [média (DP)]	6,54	(1,07)	6,66	(1,10)	0,15
Medicamentos para dormir*					0,25
nenhuma vez no mês	325	83,1	273	77,3	
< 1 vez/semana	28	7,2	31	8,8	
1 ou 2 vezes/semana	15	3,8	19	5,4	
≥ 3 vezes/semana	23	5,9	30	8,5	
Número de medicamentos [média (DP)]*	0,21	(0,47)	0,31	(0,70)	0,01
Índice de massa corporal					<0,01
baixo peso	0	0,0	3	0,8	
peso normal	128	31,9	175	48,6	
sobrepeso	184	45,9	120	33,3	
obesidade	89	22,2	62	17,2	
Nível de atividade física*					0,48
sedentário	114	28,6	111	31,0	
ativo	284	71,4	247	69,0	

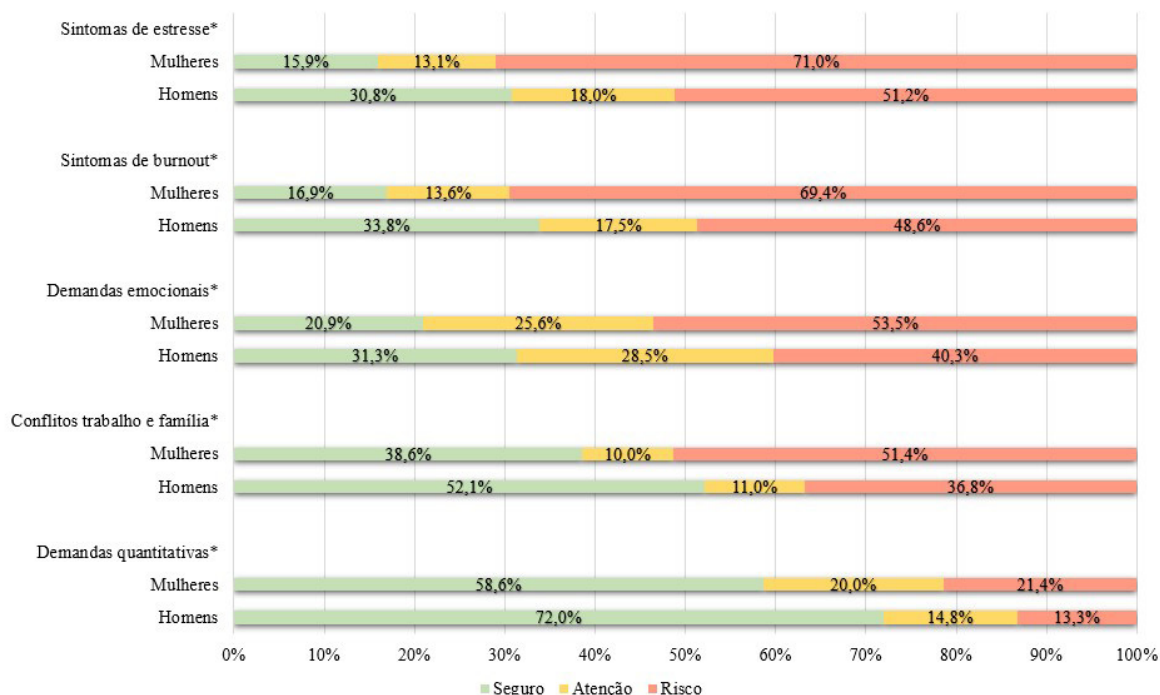
*dados faltantes (participante não respondeu à questão, de forma intencional ou não intencional)

Fonte: os autores.

Fatores psicossociais relacionados ao trabalho

Em relação aos fatores psicossociais relacionados ao trabalho, houve diferença significativa entre os grupos, sendo que as docentes mulheres apresentaram maior risco nas cinco dimensões avaliadas (Figura 3).

Figura 3. Comparação entre os grupos para os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho (* $p < 0,05$).



Fonte: os autores.

Qualidade de vida

A Tabela 2 apresenta os resultados descritivos e dos testes de associação entre os grupos e as variáveis de qualidade de vida. A qualidade de vida geral e a satisfação com a saúde de ambos os grupos foram classificadas como boa, sem diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas nos domínios físico e psicológico da qualidade de vida, sendo que os homens apresentaram médias superiores às das mulheres.

Tabela 2. Comparação entre os grupos para a qualidade de vida de acordo com o grupo de docentes homens (n=401) e mulheres (n=360).

WHOQOL-bref	Homens		Mulheres		p
	n	%	n	%	
Qualidade de vida geral					0,38
muito ruim	2	0,5	1	0,3	
ruim	24	6,0	30	8,3	
nem ruim/nem boa	54	13,5	59	16,4	
boa	241	60,1	211	58,6	
muito boa	80	20,0	59	16,4	
Satisfação com a saúde*					0,92
muito insatisfeito	8	2,0	8	2,2	
insatisfeito	63	15,7	59	16,4	
nem satisfeito e nem insatisfeito	80	20,0	78	21,7	
satisfeito	207	51,6	173	48,2	
muito satisfeito	43	10,7	41	11,4	
Domínio	Média	dp	Média	dp	p
Físico	71,50	15,79	68,69	16,74	0,02
Psicológico	69,85	16,20	65,55	16,69	<0,01
Relações sociais	63,06	19,95	60,95	19,12	0,14
Meio ambiente	70,22	13,99	69,59	13,51	0,53

*dados faltantes (participante não respondeu à questão, de forma intencional ou não intencional).

Fonte: os autores.

Discussão

Os resultados evidenciam uma combinação perigosa: são as docentes mulheres que estão mais expostas às demandas quantitativas e emocionais e ao conflito entre as atividades laborais e familiares, as quais geram mais sintomas de estresse e *burnout* e comprometem alguns domínios da qualidade de vida.

As condições do ambiente de trabalho podem influenciar a qualidade de vida e a capacidade física e mental de professores universitários, especialmente em mulheres, que são mais frequentemente afetadas pelo estresse (Pinho *et al.*, 2023). O desgaste mais elevado nesse grupo pode ser explicado pela maior sobrecarga por ser mulher, o qual se relaciona com as formas de divisão do trabalho, baseadas no sexo. A divisão sexual do trabalho implica na divisão desigual das atividades domésticas, as quais são realizadas majoritariamente pelas mulheres e representa uma demanda de trabalho adicional não remunerada e, na maioria das vezes, não reconhecida socialmente (Hirata e Kergoat, 2007; Hoffmann *et al.*, 2017).

Segundo a divisão sexual do trabalho, aos homens cabem as atividades relacionadas à esfera produtiva e às mulheres à esfera reprodutiva, sendo que os homens realizam também as atividades com maior reconhecimento social (Hirata e Kergoat, 2007). Segundo Hirata e Kergoat (2007), essa forma de divisão social do trabalho tem dois princípios organizadores: o princípio de separação (existem trabalhos de homens e trabalhos de mulheres) e o princípio hierárquico (um trabalho de homem vale mais que um trabalho de mulher).

A exemplo disso, um estudo com professoras da rede municipal de ensino do interior de Rondônia mostrou que elas apresentam dificuldades para conciliar a docência com outras esferas da vida (Zibetti e Pereira, 2010). Embora haja interferência de variáveis como renda e desenvolvimento social, essa dificuldade também foi apontada em um estudo com 703 docentes de ensino superior na Espanha, que mostrou que são elas que mais se dedicam aos cuidados de pessoas e tarefas domésticas, com média de 10 horas semanais a mais em relação aos homens, um sinal claro de que os papéis de gênero continuam presentes no trabalho docente (Cabero e Epifanio, 2021).

No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta dados semelhantes: em 2022, as mulheres dedicaram quase o dobro de tempo que os homens aos cuidados de pessoas e/ou afazeres domésticos. Essas tarefas consumiram 21,3 horas semanais delas em comparação a 11,7 horas deles (IBGE, 2022).

A desigualdade de gênero ainda é prevalente no âmbito educacional e impacta a vida das mulheres, gerando sobrecarga, sofrimento e adoecimento mental. Além disso, longas jornadas, precarização das instituições de ensino e altas cobranças são fatores que contribuem para o adoecimento das docentes mulheres (Hoffmann *et al.*, 2017).

Os achados indicam que as professoras apresentaram maior demanda quantitativa de trabalho. É possível que as exigências do trabalho produtivo extrapolem o tempo da jornada formal, invadindo a vida privada, gerando conflitos e sobrecarga, especialmente em um contexto de crescente aceleração das atividades, produtivismo exacerbado e competitividade na carreira docente (Hoffmann *et al.*, 2017; Souza *et al.*, 2021).

Um estudo transversal sobre estresse em professores universitários da província de Madri (Espanha) mostrou que as docentes apresentaram pontuações significativamente superiores de estresse e exaustão emocional, além de maior chance de desenvolver síndrome de *burnout* (Redondo-Flórez *et al.*, 2020). Embora possa haver certa discrepância nas características econômicas e sociais entre os países, os achados corroboram com os resultados do presente estudo, que identificou maior proporção de risco para demandas emocionais, sintomas de estresse e pior qualidade de vida nos domínios físico e psicológico entre as docentes mulheres.

Revisões integrativas e sistemáticas apontam que as docentes frequentemente enfrentam barreiras para cuidar de si mesmas, sendo que as principais dificuldades envolvem jornadas extensas, excesso de carga mental, conflitos familiares, condições adversas e pressão institucional (Leite e Nogueira, 2017; Campos, Vêras e Araújo, 2020; Gomes *et al.*, 2023).

Pesquisa realizada com 521 docentes norte-americanos apontou a exposição excessiva das docentes a microagressões e conflitos entre a vida profissional e pessoal, bem como menor acesso ao apoio de diretores ou superiores quando comparadas aos docentes homens, condições que prejudicam o bem-estar (Elliott e Blithe, 2021). Assim, a alta demanda de trabalho e o baixo apoio social tiveram associação estatisticamente significativa com o adoecimento docente (Silva *et al.*, 2021; Gomes *et al.*, 2023).

Estudos que demonstram maior esgotamento profissional e danos cognitivos, sociais e físicos entre mulheres vêm sendo publicados há vinte anos (Araújo *et al.*, 2006; Souto *et al.*, 2016; Hoffmann *et al.*, 2017; Romeo *et al.*, 2025). Mesmo com avanços sociais, persiste a responsabilização feminina pelo cuidado familiar e as inequidades relacionadas ao gênero nos contextos de trabalho, o que agrava a sobrecarga, estresse e sofrimento dessas trabalhadoras.

A ausência de diferenças significativas nos domínios de meio ambiente e relações sociais entre homens e mulheres sugere percepções semelhantes quanto a suporte social, relacionamentos interpessoais e condições ambientais, tais como recursos financeiros, lazer, ambiente doméstico e acesso a serviços.

Dentre os principais fatores que explicam o maior risco psicossocial entre mulheres estão o acúmulo de responsabilidades acadêmicas e domésticas; o fato de serem minoria em cargos de liderança como chefias, coordenações e reitorias (cargos ocupados majoritariamente por homens); as disparidades salariais e menor reconhecimento científico; as microagressões e sexismo institucional manifestados na forma de comentários desrespeitosos, questionamento da autoridade e cobranças desproporcionais; excesso de tarefas administrativas e de cuidado institucional, que consomem tempo, mas não são valorizadas academicamente; dificuldades de acesso a redes acadêmicas e mentorias qualificadas, prejudicando progressão na carreira e financiamento de pesquisas (Caminhos[...], 2025). Essas condições aumentam a pressão por desempenho e reforçam as desigualdades estruturais do meio acadêmico.

Diante desta complexidade, medidas de redução do risco psicossocial não devem se restringir a ações individuais, mas envolver mudanças institucionais estruturais. Dentre as estratégias bem-sucedidas, destacam-se: políticas institucionais formais e interseccionais; programas de mentoria específicos e editais sensíveis ao gênero; representatividade feminina em bancas, comissões e cargos de liderança; criação de redes de cuidado e suporte psicossocial; critérios de avaliação de produtividade que considerem aspectos de gênero; reconhecimento formal de períodos de licença maternidade e paternidade, dentre outros. Neste sentido, iniciativas institucionais como a da Universidade de Campinas (Rede de Mulheres Acadêmicas da Unicamp, 2025) e o Observatório de Mulheres na Universidade Federal de São Carlos (<https://www.observatoriomulheres.ufscar.br/>) ajudam a dar visibilidade ao assunto. Essas e outras estratégias, como o *Parent in Science*, já demonstraram resultados importantes. Tais estratégias, quando implementadas de forma articulada e contínua, podem reduzir significativamente o risco psicossocial entre as docentes universitárias, promovendo ambientes acadêmicos mais justos e saudáveis.

Limitações e perspectivas para estudos futuros

Este estudo faz parte de uma coorte (Triches, Mendes e Sato, 2025) que, embora tenha aplicado questionários padronizados e oferecido tempo adequado para respostas sem a influência de um entrevistador, apresentam possibilidade de vieses nas respostas coletadas eletronicamente. Apesar de a amostragem não ter sido probabilística, a amostra foi ampla e abrangeu todas as regiões do país. Entretanto, devido a forma de divulgação empregada não foi possível definir o número de potenciais participantes contatados na pesquisa. Dados longitudinais futuros poderão gerar mais resultados relevantes para essa população.

Conclusão

As docentes mulheres apresentaram maior risco psicossocial em comparação com os docentes homens e pior qualidade de vida nos domínios físico e psicológico. Esses aspectos reforçam a desigualdade persistente entre homens e mulheres no contexto acadêmico, mesmo em instituições em que há isonomia salarial.

Embora algumas iniciativas voltadas à discussão do assunto tenham emergido no meio acadêmico e alcançado certa visibilidade, o debate precisa ser ampliado aos órgãos que definem políticas voltadas à educação no ensino superior, pesquisa e desenvolvimento científico, no intuito de oportunizar equitativamente homens e mulheres, considerando as disparidades históricas atribuídas ao feminino.

Informações do artigo

Contribuição dos autores

Concepção do estudo: ARM, MIT, TOS
Curadoria dos dados: ARM, MIT, TOS
Coleta de dados: MIT
Análise dos dados: ARM, MIT, TOS
Redação - manuscrito original: ARM, MIT, VAM, TOS
Redação - revisão e edição: ARM, MIT, VAM, TOS

Financiamento

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES (Código de Financiamento 001) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) [Processo 308951/2022-0].

Conflito de interesses

Não há.

Aspectos éticos

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSCar, CAAE: 56582322.7.0000.5504, Parecer: 5.369.809, 26/04/2022.

Apresentação prévia

Não há.

Preprint e versão final

Não se aplica.

Declaração de disponibilidade de dados

Os dados de pesquisa só estão disponíveis mediante solicitação.

Processo de avaliação

Revisão por pares duplo-cega (*Double blind peer review*)

Avaliadores

Três pareceristas *ad hoc* avaliaram este artigo.

Editora científica

Bárbara Bulhões
<https://orcid.org/0000-0001-6462-0012>

Referências

- ARAÚJO, Tânia M. *et al.* Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 1.117-1.129, 2006. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232006000400032>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6S6Zx7jzPTQ4DRNMCMrHqXS/?lang=pt>. Acesso em: 6 out. 2025.
- CABERO, Ismael; EPIFANIO, Irene. A data science analysis of academic staff workload profiles in Spanish universities: gender gap laid bare. *Education Sciences*, Basel, v. 11, n. 7, p. 317, 2021. <https://doi.org/10.3390/educsci11070317>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-7102/11/7/317>. Acesso em: 7 out. 2025.

CAMINHOS PARA A ISONOMIA de gênero na universidade: desafios e perspectivas para professoras, pesquisadoras, alunas e funcionárias. *Blog, Ensino, Extensão, Pesquisa*, 2 dez. 2023. Disponível em: <https://ensinopesquisaextensao.com.br/isonomia-de-genero/>. Acesso em: 31 jul. 2025.

CAMPOS, Taís; VÉRAS, Renata M.; ARAÚJO, Tânia M. Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 10, p. 1-19, 2020. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.15193>. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/15193>. Acesso em: 7 out. 2025.

CARR, Phyllis L. *et al.* Gender differences in academic medicine: retention, rank, and leadership comparisons from the national faculty survey. *Academic Medicine*, v. 93, n. 11, p. 1.694-1.699, 2018. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002146>. Disponível em: https://journals.lww.com/academicmedicine/abstract/2018/11000/gender_differences_in_academic_medicine_.32.aspx. Acesso em: 7 out. 2025.

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL - CELAFISCS. Classificação do nível de atividade física IPAQ. São Caetano do Sul; 2007. Disponível em: <https://files.cercomp.ufg.br/webby/up/482/o/Classificacao-o-NivelAF-IPAQ2007.pdf?1435678568>. Acesso em: 15 mar. 2026.

ELLIOTT, Marta; BLITHE, Sarah J. Gender inequality, stress exposure, and well-being among academic faculty. *International Journal of Higher Education*, Ontario, v. 10, n. 2, p. 240-252, 2021. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n2p240>. Disponível em: <https://www.sciedupress.com/journal/index.php/ijhe/article/view/19658>. Acesso em: 7 out. 2025.

EYSENBACH Gunther. Improving the quality of web surveys: the checklist for reporting results of internet e-surveys (CHERRIES). *Journal of Medical Internet Research*, v. 6, n. 3, p. e34, 2004. <https://doi.org/10.2196/jmir.6.3.e34>. Disponível em: <https://www.jmir.org/2004/3/e34/>. Acesso em: 7 out. 2025.

FLECK, Marcelo P. A. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVdm5QNjj4xHsRzMFBf7trN/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.

FRITZ, Marina; PEIXOTO, Maristela C. O. O estresse ocupacional docente e suas consequências à saúde. *Revista Contexto & Educação*, Ijuí, v. 37, n. 117, p. 85-89, 2022. <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2022.117.12872>. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/12872>. Acesso em: 7 out. 2025.

GABSTER, Brooke P. *et al.* Challenges for the female academic during the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, Londres, v. 395, n. 10.242, p. 1.968-1.970, 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31412-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31412-4). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31412-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31412-4/fulltext). Acesso em: 7 out. 2025.

GAYET-AGERON, Angèle *et al.* Female authorship of covid-19 research in manuscripts submitted to 11 biomedical journals: cross sectional study. *British Medical Journal*, Londres, v. 375, p. 2.288, 2021. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2288>. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/375/bmj.n2288>. Acesso em: 7 out. 2025.

GOMES, Nayara R. *et al.* Psychosocial factors at work and teachers' illness: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 21, n. 3, p. e20221014, 2023. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-1014>. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1906/en-US/fatores-psicossociais-do-trabalho-e-o-adoecimento-de-professores--uma-revisao-sistematica>. Acesso em: 7 out. 2025.

GONÇALVES, Josiane S. *et al.* Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the short version of COPSOQ II-Brazil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 55, p. 69, 2021. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003123>. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rsp/article/view/192716>. Acesso em: 7 out. 2025.

HIRATA, Helena; KERGOAT, Danièle. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 37, n. 132, p. 595-609, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0100-15742007000300005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/cZtcWVvvtWGDvFqRmdsBWQ/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.

HOFFMANN, Celina *et al.* Psicodinâmica do trabalho e riscos de adoecimento no magistério superior. *Estudos Avançados*, São Paulo, v. 31, n. 91, p. 257-276, 2017. <https://doi.org/10.1590/s0103-40142017.3191019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/GPrGfxy69Xj5YHrSKLVSWHJ/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Mulheres pretas ou pardas gastam mais tempo em tarefas domésticas, participam menos do mercado de trabalho e são mais afetadas pela pobreza. *Agência IBGE Notícias*, Rio de Janeiro, 8 mar. 2024. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/39358-mulheres-pretas-ou-pardas-gastam-mais-tempo-em-tarefas-domesticas-participam-menos-do-mercado-de-trabalho-e-sao-mais-afetadas-pela-pobreza>. Acesso em: 18 set. 2025.

LEITE, Andrea F.; NOGUEIRA, Júlia Aparecida D. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 42, p. e6, 2017. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000010116>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/kC4cjqndj4PN44mf85JDKch/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.

MATSUDO, Sandra *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>. Acesso em: 7 out. 2025.

MONTEIRO, Mariana K.; ALTMANN, Helena. Ascensão na carreira docente e diferenças de gênero. *Educar em Revista*, Curitiba, v. 37, p. e70432, 2021. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.70432>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/Xwg7KwpWX3CCVkBTf39Tjzj/?lang=pt>. Acesso em: 8 out. 2025.

NEVES, Mary Y. R.; BRITO, Jussara C.; MUNIZ, Hélder P. A saúde das professoras, os contornos de gênero e o trabalho no Ensino Fundamental. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, p. e00189617, 2019. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00189617>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/hG7mMsK9BtdgCwpw8bzPtNp/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.

OLIVEIRA, Elizabete R. A. *et al.* Gênero e qualidade de vida percebida: estudo com professores da área de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 741-747, 2012. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300021>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ChYSvzntZ6rmCjdWk4CSnqw/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.

PACE, Francesco *et al.* The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology*, Nova Jersey, v. 40, p. 3.417-3.424, 2021. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00294-x>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-019-00294-x>. Acesso em: .07 out. 2025.

PEJTERSEN, Jan H. *et al.* The second version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire. *Scandinavian Journal of Public Health*, v. 38, n. 3, p. 8-24, 2010. Suplemento. <https://doi.org/10.1177/1403494809349858>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1403494809349858>. Acesso em: 7 out. 2025.

PINHO, Paloma S. *et al.* Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 32, n. 4, p. e210604pt, 2023. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210604pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/CKmKMLkbNfrWvmrvbCD6Fv/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.

REDE DE MULHERES ACADÊMICAS DA UNICAMP. *Boas práticas para a promoção da equidade de gênero na UNICAMP*. [2021]. Disponível em: <https://direitoshumanos.unicamp.br/wp-content/uploads/sites/36/2021/03/BOAS-PRATICAS-PARA-A-PROMOCAO-DA-EQUIDADE-DE-GENERO-NA-UNICAMP-com-links-1.pdf>. Acesso em: 31 jul. 2025.

REDONDO-FLÓREZ, Laura *et al.* Gender differences in stress- and burnout-related factors of university professors. *BioMed Research International*, v. 1, 9 p., 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6687358>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2020/6687358>. Acesso em: 7 out. 2025.

ROMEO, Marina *et al.* Stress sources and symptoms: the role of gender in a Brazilian university medical school. *Frontiers in Public Health*, Lausanne, v. 12, 10 p., 2025. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1492229>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1492229/full>. Acesso em: 7 out. 2025.

SAGER. Equidade de sexo e gênero na pesquisa e na publicação científica: as diretrizes SAGER e suas listas de verificação. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 47, 5 p., 2022. <https://doi.org/10.1590/2317-6369nt122pt2022v47e21>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/nfGZ4MGZdnCXNZKCGfNQvyL/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.

SMARTLAB. Observatório do trabalho decente nos municípios brasileiros. *São Paulo, SP*. [2010]. Disponível em: <https://smartlabbr.org/trabalhodecente>. Acesso em: 4 fev. 2026.

- SILVA, Laís P. *et al.* Prevalence of burnout syndrome and associated factors in university professors working in Salvador, state of Bahia. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 151-156, 2021. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-548>. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1595/en-US/prevalencia-da-sindrome-de-burnout-e-fatores-associados-em-professores-universitarios-atuantes-na-cidade-de-salvador--estado-da-bahia>. Acesso em: 7 out. 2025.
- SOUTO, Lyssa E. S. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida de docentes da área da saúde. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 40, n. 3, p. 452-460, 2016. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n3e02362014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/qJ5zDt4gTvFBX3HvPPw4cxw/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.
- SOUZA, Katia R. *et al.* Trabalho docente, desigualdades de gênero e saúde em universidade pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 12, p. 5.925-5.934, 2021. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.13852021>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/LN4ZMTbtpSjmPMQkMJfKSgx/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.
- STANISCUASKI, Fernanda *et al.* Gender, race and parenthood impact academic productivity during the COVID-19 pandemic: from survey to action. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 12, 14 p., 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663252>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.663252/full>. Acesso em: 6 fev. 2026.
- TRICHES, Maria I.; MENDES, Renata G.; SATO, Tatiana O. 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. 1, p. 2301, 2025. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23465-x>. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-23465-x>. Acesso em: 7 out. 2025.
- VON ELM, Erik *et al.* The strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *Journal of Clinical Epidemiology*, v. 61, n. 4, p. 344-349, 2008. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2007.11.008>. Disponível em: [https://www.jclinepi.com/article/S0895-4356\(07\)00436-2/fulltext](https://www.jclinepi.com/article/S0895-4356(07)00436-2/fulltext). Acesso em: 7 out. 2025.
- WRIGHT, Katherine M. *et al.* COVID-19 and gender differences in family medicine scholarship. *Annals of Family Medicine*, Providence, v. 20, n. 1, p. 32-34, 2022. <https://doi.org/10.1370/afm.2756>. Disponível em: <https://www.annfammed.org/content/20/1/32>. Acesso em: 7 out. 2025.
- ZIBETTI, Marli L. T.; PEREIRA, Sidinéia R. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. *Educar Revista*, Curitiba, p. 259-276, 2010. Número especial 2. <https://doi.org/10.1590/S0104-40602010000500016>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/K7cJTmXvLT3ZFKpCkdJ7BL/?lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2025.