



ORIGINALES

Estresse e depressão em docentes de uma instituição pública de ensino

Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza

Stress and depression in teachers from a public education institution

Louise Tatiana Mendes Rodrigues¹

Eliana Campelo Lago²

Camila Aparecida Pinheiro Landim Almeida³

Ivonizete Pires Ribeiro³

Gerardo Vasconcelos Mesquita³

¹ Mestranda em Saúde da Família pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. Brasil.

² Doutora. Coordenadora do Mestrado em Saúde da Família do Centro Universitário UNINOVAFAPI, docente da Universidade Estadual do Maranhão. Brasil. /academico.pro@gmail.com

³ Doutor/a. Docente do Centro Universitário UNINOVAFAPI. Brasil.

<http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.19.1.383201>

Submissão: 10/06/2019

Aprovação: 9/08/2019

RESUMO

Objetivos: Analisar a presença de estresse e sinais indicativos de depressão em docentes de uma instituição pública de ensino.

Material e Métodos: Estudo analítico, realizado com 163 docentes de uma instituição pública de ensino. Aplicou-se Escala de Estresse Percebido-EEP e Inventário de Depressão de Beck-IDB.

Resultados: Dos 163 participantes, 108 (66,3%) eram do gênero masculino, 64 (39,3%) com faixa etária de 30 a 39 anos, 79 (48,5%) tinham uma renda salarial de mais de 15 salários mínimos, 80 (49,1%) referiram cor parda. A maioria apresentou título de mestre, 84 (51,5%). Identificaram-se níveis mínimos de estresse em homens, 73 (67,0%) e 34 (63,0%) em mulheres. 87 (79,8%) mulheres e 35 (64,8%) homens apresentaram nível de depressão mínima. Houve diferença significativa nos escores de estresse e depressão entre os sexos. Observou-se uma correlação positiva moderada entre as escalas.

Conclusão: Os docentes com níveis mínimo e leve estão sujeitos a apresentarem estresse e depressão, merecendo atenção por parte das instituições.

Palavras-Chave: Estresse Psicológico; Depressão; Docentes.

RESUMEN

Objetivos: Analizar la presencia de estrés y signos indicativos de depresión en docentes de una institución pública de enseñanza.

Material y Métodos: Estudio analítico, realizado con 163 docentes de una institución pública de enseñanza. Se aplicó Escala de estrés percibido-EEP e inventario de depresión de Beck-IDB.

Resultados: De los 163 participantes, 108 (66,3%) eran del género masculino, 64 (39,3%) con rango de edad de 30 a 39 años, 79 (48,5%) tenían una renta salarial de más de 15 salarios (en el caso de las mujeres). La mayoría presentó título de maestro, 84 (51,5%). Se identificaron niveles mínimos de estrés en hombres, 73 (67,0%) y 34 (63,0%) en mujeres. 87 (79,8%) mujeres y 35 (64,8%) hombres

presentaron un nivel de depresión mínima. Hubo diferencias significativas en los escores de estrés y depresión entre los sexos. Se observó una correlación positiva moderada entre las escalas.

Conclusión: Los docentes con niveles mínimo y leve están sujetos a presentar estrés y depresión, mereciendo atención por parte de las instituciones.

Palabras clave: Estrés Psicológico; Depresión; Profesores.

ABSTRACT

Objectives: To analyze the presence of stress and signs indicative of depression in teachers of a public educational institution.

Materials and Methods: An analytical study was conducted with 163 teachers from a public educational institution. The Perceived Stress Scale-EEP and Beck-IDB Depression Inventory were applied.

Results: Of the 163 participants, 108 (66.3%) were males, 64 (39.3%) were between 30 and 39 years of age, 79 (48.5%) had a wage income of more than 15 wages minimum, 80 (49.1%) reported brown color. The majority had a master's degree, 84 (51.5%). Minimal levels of stress were identified in men, 73 (67.0%) and 34 (63.0%) in women. 87 (79.8%) women and 35 (64.8%) men had minimal depression. There was a significant difference in the stress and depression scores between the sexes. There was a moderate positive correlation between the scales.

Conclusion: Teachers with minimal and light levels are subject to stress and depression, deserving attention from the institutions.

Key words: Psychological Stress; Depression; Teachers.

INTRODUÇÃO

O conceito de estresse é consolidado na literatura e discutido desde os anos de 1930. Pode ser compreendido como uma resposta não esperada do organismo a um determinado estímulo. A presença de estresse em ambientes de trabalho pode gerar rendimento negativo para os trabalhadores ao promover espaços que prejudicam a qualidade de vida ⁽¹⁾.

O principal ônus associado à convivência com uma situação de estresse de forma persistente envolve manifestações físicas indesejadas, tais como aumento da pressão arterial e maior suscetibilidade ao acidente vascular cerebral (AVC). De forma similar, outras manifestações foram pontuadas na literatura, a exemplo de quadros de infecção devida à diminuição da resposta do sistema imunológico, desordens alimentares, distúrbios gastrointestinais, insônia, ganho ou perda excessiva de peso, resistência à insulina, diminuição do desejo sexual e impotência temporária nos homens, inibição do aprendizado e redução da memória bem como exacerbação de lesões de pele. Esse compilado de alterações prejudiciais interfere na qualidade de vida de pessoas afetadas pelo estresse ⁽²⁾.

O estresse é relatado como um fator de risco para o desenvolvimento de depressão, afetando a produtividade do indivíduo no seu contexto biopsicossocial. A depressão é definida como um transtorno afetivo ou de humor grave considerada a quarta causa incapacitação social no mundo, uma das maiores preocupações envolve o risco para o suicídio ⁽³⁾. Neste sentido, a depressão é um reconhecido problema de saúde pública por ocasionar prejuízos sociais como alterações do humor, queda da produtividade, perda da iniciativa, desinteresse geral, alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas ⁽⁴⁾.

Os fatores de risco mais predisponentes a esse evento são os aspectos relacionados à personalidade, história familiar, acontecimentos na infância, experiências desagradáveis no cotidiano das pessoas e isolamento social. O conjunto de fatores

que abrangem o estresse precoce e contínuo e a genética podem determinar a vulnerabilidade da pessoa para transtornos psiquiátricos como a depressão ⁽³⁾.

A docência é uma das profissões mais propensas ao desenvolvimento de estresse, depressão e ansiedade em decorrência de uma combinação de aspectos com características multifacetadas, associados à atividade laboral. Um estudo com professores nigerianos evidenciou uma prevalência de 72,2% de estresse e 29,3% de depressão ⁽⁵⁾. Estudos com docentes brasileiros também mostram níveis elevados de estresse ⁽⁶⁾.

A carga de trabalho e o ambiente psicológico adverso predizem a depressão, de forma similar o sistema operacional também foi considerado um fator de risco para depressão e ansiedade entre professores ⁽⁴⁾.

O estresse e a depressão podem interferir no desenvolvimento de atividades diárias dos docentes, principalmente no âmbito do trabalho, prejudicando seu desempenho. Urge o reconhecimento dessa problemática para que se possam elencar estratégias de prevenção para o enfrentamento da problemática ⁽⁵⁾.

Nessa perspectiva, esse estudo teve como objetivo analisar a presença de estresse e sinais indicativos de depressão em docentes de uma instituição pública de ensino.

MATERIAL E MÉTODOS

Estudo analítico de abordagem quantitativa realizado com docentes de uma instituição pública de ensino do município de Teresina, Piauí. A referida instituição dispõe de ensino médio-técnico, curso técnico e ensino superior.

Participaram 163 docentes de um total de 282 cadastrados no corpo docente instituição, o recrutamento dos participantes foi realizado conforme os critérios de inclusão: exercer a função docente no período de coleta de dados. Foram excluídos aqueles com afastamento para cursos de mestrado e doutorado, estagiários e professores substitutos.

A coleta dos dados ocorreu nos meses de janeiro e fevereiro de 2018, realizada em sala reservada antes ou após o horário de aula na sala de cada departamento.

Para obtenção dos dados, foram utilizados três instrumentos: um elaborado pelos pesquisadores contendo variáveis sociodemográficas (idade em anos completos, gênero, escolaridade, renda familiar em salários mínimos brasileiros, número de filhos e cor da pele – autorreferida).

Os outros dois instrumentos utilizados e validados foram: Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* – PSS-10). A escala é composta por 10 itens com opções de resposta que variam a pontuação de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre; 4=sempre). As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10), têm sua pontuação somada invertida. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. A soma da pontuação das questões fornece escores que podem variar de zero a 56. É uma escala geral que pode ser usada em vários grupos etários, pois não contém questões específicas do contexto.

São considerados os seguintes escores: de 0 a 18,6 = baixo nível de estresse, entre 18,7 e 37,2 = nível médio de estresse e, a partir de 37,3, altos níveis de estresse ⁽⁷⁾.

O outro instrumento foi o Inventário de Depressão de Beck (IDB), escala de autoavaliação de depressão. Contém 21 afirmativas sobre tristeza, pessimismo, sensação de fracasso, falta de satisfação, sensação de culpa, sensação de punição, autodepreciação, autoacusações, ideias suicidas, crises de choro, irritabilidade, retração social, indecisão, distorção da imagem corporal, inibição para o trabalho, distúrbio do sono, fadiga, perda de apetite, perda de peso, preocupações somáticas e diminuição da libido ⁽⁸⁾.

O grau de intensidade varia de 0 a 3, em cada afirmativa. O *Center for Cognitive Therapy* recomenda como pontos de corte para rastreamento: <15= normal, 15-19 = disforia, >20 = depressão moderada e >30 = depressão grave. O IDB contém um cabeçalho com questões referentes à data, turma, código do sujeito, idade, sexo, estado civil e religião ⁽⁸⁾.

Os dados foram organizados para na análise no *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 22.0. Foram realizadas análises descritivas e utilizou-se o teste qui-quadrado para análise inferencial, o teste de normalidade para os scores, o teste de Levine para analisar a homogeneidade dos grupos e o teste t para amostras independentes, com o intuito de comparar as médias entre os grupos.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário sob CAAE: 80025817.9.0000.5210 e Parecer nº 2.441.627. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

Dos 163 docentes, 108 (66,3%) eram do gênero masculino. Em relação à faixa etária, 64 (39,3%) tinham idade de 30 a 39 anos. Verificou-se que 79 (48,5%) tinham uma renda salarial de mais de 15 salários. Quanto a cor, 80 (49,1%) referiram cor parda. A maioria apresentou título de mestre 84 (51,5%) com uma carga horária de 18 a 20 horas, 78 (47,9%), conforme Tabela 1.

Tabela 01 - Perfil Sociodemográfico de docentes da instituição pública de ensino. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n=163)

Variáveis	n	%	Média	Mínimo	Máximo	Desvio padrão
Gênero						
Masculino	108	66,3				
Feminino	55	33,7				
Idade						
< 29 anos	23	14,2				
30- 40 anos	64	39,5				
40- 50 anos	45	27,8				
50- 60 anos	26	16,0				
> 60 anos	4	2,5	40,2	29,0	69,0	9,8
Renda						
6 a 9 salários mínimos	26	16,0				

9 a 12 salários mínimos	27	16,6
12 a 15 salários mínimos	31	19,0
15 salários mínimos	79	48,5
Moradia		
Sozinho	12	7,4
de 2 a 3 pessoas	92	56,4
de 4 a 7 pessoas	57	35,0
8 a 10 pessoas	2	1,2
> 10 pessoas	0	0,0
Cor		
Branco	55	34,0
Preto	10	6,2
Pardo	80	49,4
Amarelo	4	2,5
Indígena	13	8,0
Título Profissional		
Pública federal	85	52,1
Pública estadual	39	23,9
Pública municipal	9	5,5
Privada	30	18,4
Natureza dessa Instituição		
Faculdade isolada	25	15,3
Centro Universitário	13	8,0
Universidade	97	59,5
Não se aplica	28	17,2
Pós graduação		
Atualização (mínimo de 180 horas)	1	,6
Especialização (mínimo de 360 horas)	46	28,2
Mestrado	84	51,5
Doutorado	29	17,8
Não fiz ou ainda não completei curso de pós-graduação	3	1,8
Tempo lecionando		
De 3 a 5 anos	45	28,1
De 6 a 9 anos	35	21,9
De 10 a 15 anos	25	15,6
De 15 a 20 anos	22	13,8
Há mais de 20 anos	33	20,6
Carga Horária Semanal		
Até 10 horas	28	17,2
11- 15	39	23,9
15- 17	18	11,0
18-20	78	47,9

Fonte: Pesquisa Direta, 2018

Em relação à análise dos escores do SSP (Estresse), observou-se que 70 (42,9%) apresentaram nível de estresse leve. Foi observado entre as mulheres nível de estresse leve ($p < 0,01$) e os homens apresentaram nível de estresse mínimo ($p < 0,01$), conforme se observa na Tabela 2.

Tabela 02 – Distribuição da frequência do Nível de Estresse (PSS-10) entre docentes da instituição pública de ensino. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n=163)

Nível de Estresse	Gênero				Total		p-valor
	Feminino		Masculino		N	%	
	n	%	n	%			
Mínimo	21	12,9	72	44,2	93	57,1	<0,0001
Leve	34	20,9	36	22,0	70	42,9	
Total	55	33,8	108	66,3	163	100	

Fonte: Pesquisa Direta, 2018.

Quanto à análise dos escores do BDI, observou-se que 122 (74,8 %) apresentaram nível de depressão mínima. A mesma análise foi observada entre os gêneros, visto que ambos apresentaram maior percentual de integrantes com o nível mínimo de depressão ($p < 0,01$), conforme se observa na Tabela 3.

Tabela 3 – Distribuição da frequência de depressão entre docentes da instituição pública de ensino. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n=163).

Interpretação dos Escores BDI	Gênero				Total		p-valor
	Feminino		Masculino		N	%	
	N	%	N	%			
Mínimo	36	22,1	86	52,7	122	74,8	0,001
Leve	8	4,9	20	12,3	28	17,2	
Moderado	10	6,1	2	1,3	12	7,4	
Grave	1	0,6	0	0	1	0,6	
Total	55	33,7	108	66,3	163	100	

Fonte: Pesquisa Direta, 2018.

Quando analisada a correlação entre as escalas, observou-se uma correlação positiva moderada, evidenciando um crescimento positivo em mesma direção ($p < 0,01$), conforme se observa na Tabela 4.

Tabela 4 - Correlação entre os resultados dos testes de depressão e estresse entre docentes da instituição pública de ensino. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n=163).

Teste	Escala do Estresse Percebido	Somatória- Inventário de Depressão de Beck – BDI	p-valor
Escala do Estresse Percebido (PSS-10)	Correlação de Pearson	1	,596**
	p-valor		,000
Inventário de Depressão de Beck – BDI	Correlação de Pearson	,596**	1
	p-valor	,000	

Fonte: Pesquisa Direta, 2018.

Quando comparados os escores dos questionários com o gênero dos profissionais, evidenciou-se que os grupos apresentaram variâncias diferentes ($p < 0,01$) e que existe diferença entre Homem e Mulheres quanto ao nível de Depressão ($p\text{-valor} = 0,31$). Quanto à escala de Estresse entre os profissionais, o teste de Levine evidenciou que os grupos não são homogêneos ($p\text{-valor} = 0,485$) e que existe diferença entre os grupos quanto a escala de Estresse ($p\text{-valor} = 0,004$ associado ao Teste T).

Tabela 05 - Teste de Comparação entre os gêneros e os escores dos questionários entre docentes da instituição pública de ensino. Teresina, PI, Brasil, 2018. (n=163)

	Teste de Teste-t para Igualdade de Médias					
	Levine					
	p-valor	T	p-valor	Diferença média	(IC-95%)	
				Inferior	Superior	
Inventário de Depressão de Beck – BDI						
Variâncias iguais assumidas	,000	- 2,501	,013	-3,0112	-5,3888	-,6336
Variâncias iguais não assumidas		- 2,199	,031	-3,0112	-5,7376	-,2848
Escala do Estresse Percepcionado						
Variâncias iguais assumidas	,485	- 2,950	,004	-3,3469	-5,5874	-1,1064
Variâncias iguais não assumidas		- 2,860	,005	-3,3469	-5,6692	-1,0246

Fonte: Pesquisa Direta, 2018.

DISCUSSÃO

O estresse afeta os professores em países de diferentes rendas e nos mais distintos níveis da educação. Um estudo com docentes noruegueses mostrou que, apesar de os professores estarem satisfeitos com seu trabalho, apresentam estresse com as atividades desenvolvidas.⁹ Na Nigéria, a prevalência de estresse entre professores foi de 72,2%⁽⁵⁾.

Em face da problemática, faz-se necessário o incremento de estratégias que visem o tratamento e prevenção, uma vez que os episódios de estresse são relatados por professores de diferentes idades e em diferentes etapas de suas carreiras⁽⁹⁾.

Os estudos que buscam respostas para o estresse em nível da diferença de sexo, no modelo animal, evidenciaram que as fêmeas apresentam maiores alterações endócrinas quando comparadas com machos e indicam que existem paralelos entre os achados sobre dados humanos em relação ao estresse e depressão⁽¹⁰⁾. O fato de pesquisadores terem evidenciado diferenças de estresse em fêmeas de ratos em um ambiente em que as variáveis foram rigorosamente controladas, abre espaços para novas discussões sobre a temática na perspectiva de gênero em humanos.

No contexto da docência, foi evidenciado que o estresse estava mais presente entre o gênero feminino. A presença de estresse entre mulheres pode ser imputada pelo conflito entre seus papéis no trabalho e com a família, pelas raízes culturais que estão

imbricadas nas dinâmicas socioculturais e históricas ⁽¹¹⁾. O entendimento que a mulher está historicamente submetida a funções inferiorizadas por homens, e hoje ocupa cada vez mais espaços antes negligenciados, pode indicar caminhos de compreensão das diferenças entre as taxas de estresse entre mulheres e homens.

Os resultados dessa pesquisa apontam um percentual de estresse baixo na maioria dos professores. Entretanto, os achados divergem de pesquisas nacionais e internacionais. Um estudo feito no sul do Brasil identificou uma percepção elevada de estresse correlacionada com os comportamentos de risco em diferentes domínios como sociodemográficos, características profissionais e características de trabalho ⁽⁶⁾. Elevadas taxas de estresse também foram identificadas em professores de outros países ^(5,9).

A profissão docente requer uma carga de trabalho elevada, professores executam planejamento de aulas, organização de atividades, desenvolvimento e aprimoramento de currículos, gerenciamento de atividades extracurriculares, supervisão de aulas, cobertura para faltas e ausências de professores, avaliação de desempenho de alunos, além de outras funções que são imputadas a eles ⁽⁴⁾.

As atividades que proporcionam maior impacto com relações significativas entre o desenvolvimento de estresse e a sintomas de depressão, além do tempo dedicado ao trabalho, são as comunicações verbais intensivas, o ambiente psicológico adverso no trabalho e o ensino de alunos em salas de aula superlotadas ⁽⁵⁾.

Os diferentes níveis de ensino apontam diferenças nos escores de estresse, os quais são mais elevados em professores do ensino fundamental quando comparados a professores do ensino médio, principalmente devido ao ensino e planejamento de aulas, responsabilidade pelo desempenho do aluno, gerenciamento e disciplina da sala de aula, papel de supervisão, condução e monitoramento de atividades extracurriculares e problemas de relacionamento, casamento e família ⁽¹²⁾.

O ensino foi pontuado em discussões internacionais como um dos trabalhos mais estressantes, as repercussões negativas envolvem a diminuição da qualidade da educação e conseqüente redução da autoeficácia do professor. Além disso, o docente pode experimentar menor satisfação no trabalho e de comprometimento, níveis mais altos da síndrome de *Burnout* e aumento do desgaste ⁽¹³⁻¹⁵⁾.

A presença do esgotamento profissional relacionado ao estresse no ambiente de trabalho é constante e chama a atenção, uma vez que é um dos fatores mais associados a baixos níveis de produtividade no trabalho e eleva a motivação para deixar a profissão, desta forma, é importante salientar a necessidade de detectar precocemente a presença de estresse e sinais indicativos de depressão com o intuito de elencar ações sinérgicas para mitigar esse impasse ⁽¹⁴⁾.

A carga de trabalho de docentes e diversas fontes de estresse contribuem para o esgotamento físico e emocional, aumento de licenças médicas, redução do emprego com conseqüências econômicas com aposentadoria antecipada e pensão de invalidez ^(13,14).

Apesar do nível de depressão ser baixo entre os docentes, é importante salientar que os professores podem desenvolver depressão como conseqüência psicológica dos eventos estressores no trabalho. Estudo desenvolvido entre professores universitários

da China apontou relação direta entre essas duas variáveis, apresentando o estresse como fator de risco para os sintomas depressivos ⁽¹⁶⁾.

Na Índia, uma pesquisa sobre níveis de Depressão e estresse entre professores identificou que 52,38% tiveram depressão, dentre eles, 28,6% apresentaram depressão leve, 18,1% depressão moderada ⁽¹⁷⁾. Conforme as evidências internacionais, professores de diferentes contextos econômicos e culturais apresentam sintomas relacionados à estresse e depressão.

A profissão de docente foi enfatizada como a ocupação que apresenta maior risco de sofrimento psicológico e níveis mais baixos de satisfação no trabalho em comparação com a população em geral e estão entre aqueles profissionais que enfrentam a maior pressão em seu trabalho. As diversas atividades relacionadas ao trabalho e o elevando nível de pressão podem interferir de forma negativa o estado emocional e físico dos professores, experimentando um estado de fadiga e baixa produtividade ^(5,18). Entretanto, a problemática atinge tanto docentes quanto discentes, interferindo no desenvolvimento da qualidade acadêmica e no estabelecimento de relações entre professor/aluno ⁽¹⁹⁾.

As limitações do estudo se referem à exclusividade do local de coleta dos dados, restrita a uma instituição de ensino pública, o que pode limitar parte das interpretações ao contexto público de ensino e corroborar ou contrastar informações de estudos prévios em outras esferas de ensino.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento diário das atividades laborais no âmbito da docência envolve importante tomada de decisão e está atrelado aos diversos eventos estressores intrínsecos e extrínsecos ao trabalho, contribuindo para a presença de estresse, como se observou neste estudo.

Esta pesquisa demonstrou que o estresse pode ter relação com a presença de sintomas de depressão. Os escores de estresse acompanharam proporcionalmente as pontuações de depressão, ou seja, quanto maior a carga de estresse que o professor apresenta, mais suscetível estaria a demonstrar sinais de depressão. Ressalta-se a necessidade de atenção dos educadores e a criação de programas com ações preventivas e terapêuticas que possibilitem ao docente refletir e encontrar alternativas para os impasses que permeiam o desenvolvimento das atividades da vida diária.

REFERÊNCIAS

1. Maffia LN, Pereira LZ. Estresse no trabalho: estudo com gestores públicos do estado de minas gerais. REAd Rev eletrôn adm [Internet]. 2014 Dec [cited 2018 May 14]; 20(3): 658-80. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/read/v20n3/1413-2311-read-20-03-00658.pdf>
2. Moreira DP, Furegato ARF. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2013 Feb [cited 2018 May 17]; 21(Spec): 155-162. Available from: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v21nspe/pt_20.pdf

3. Vignola R, Tucci, A. Adaptation and validation of the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *J Affect Disord* [Internet]. 2014 Feb [cited 2018 May 18]; 155: 104-109. Available from: [https://www.jad-journal.com/article/S0165-0327\(13\)00773-8/pdf](https://www.jad-journal.com/article/S0165-0327(13)00773-8/pdf)
4. Desouky D, Allam H. Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *J Epidemiol Glob Health* [Internet]. 2017 Sep [cited 2018 Jun 2];7(3):191-198. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2210600617301119?via%3Dihub>
5. Asa FT, Lasebikan VO. Mental Health of Teachers: Teachers' Stress, Anxiety and Depression among Secondary Schools in Nigeria. *Int Neuropsychiatr Dis J* [Internet]. 2016 Jan [cited 2018 Jun 4]; 7(4): 1-10. Available from: http://www.journalrepository.org/media/journals/INDJ_29/2016/Jul/Lasebikan742016INDJ27039.pdf
6. Camargo EM, Oliveira MP, Rodriguez-Añez CR, Hino AAF, Reis RS. Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. *Psicologia Argumento* [Internet]. 2013 Dec [cited 2018 Jun 13]; 31(75): 589-97. Available from: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19725/0>
7. Reis RS, Hino AAF, Añez CRR. Perceived Stress Scale: reliability and validity study in Brazil. *J Health Psychol* [Internet]. 2010 Jan [cited 2018 Jun 22]; 15(1): 107-14. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20064889>
8. Gorenstein C, Andrade LHSG, Zuardi AW. Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia. São Paulo: Lemos; 2000.
9. Skaalvik, EM, Skaalvik S. Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession—What Do Teachers Say? *International Education studies* [Internet]; 2015 Feb [cited Jun 2018 17]; 8(3): 181-92. Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1060892.pdf>
10. Oliveira MRM. Sex differences in the stress response in SD rats. *Behavioural Brain Research* [Internet]. 2015 Feb [cited 2018 Jul 17]; 284: 231-237. Available from: https://www.researchgate.net/publication/272511334_Sex_differences_in_the_stress_response_in_SD_rats
11. Cardozo A. La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral. *Revista de Psicología* [Internet]. 2017 Nov [cited 2018 Jul 13]; 18: 43-57. Available from: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n18/n18_a05.pdf
12. Hasan A, Azad M. A study of occupational stress of primary school teachers. *Educationia Confab* [Internet]. 2014 Apr [cited 2018 Jul 23]; 3(4): 11–9. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/adbc/9c6c182c899fcc302a56e254b8fa0bfada96.pdf>
13. Skaalvik EM, Skaalvik S. Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement, Emotional Exhaustion, and Motivation to Leave the Teaching Profession. *Creative Education* [Internet]. 2016 Aug [cited 2018 Jul 24]; 7: 1785-99. Available from: <https://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=69852>
14. Liu S, Onwuegbuzie AJ. Chinese Teachers' Work Stress and Their Turnover Intention. *Int J Educ Res* [Internet]. 2012 [cited 2018 Jul 12];53: 160-170. Available from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ988655>
15. Klassen R, Wilson E, Siu AFY, Hannok W, Wong MW, Wongsri N, et al. Preservice Teachers' Work Stress, Self-Efficacy, and Occupational Commitment in Four Countries. *EJPE* [Internet]. 2013 Dec [cited 2018 Jul 17]; 28(4):1289-1309. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10212-012-0166-x>
16. Shen X, Yang Y, Wang Y, Liu L, Wang S, Wang L. The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological

- capital among chinese university teachers: a cross-sectional study. BMC Psychiatry [Internet]. 2014 Nov [cited 2018 Jun 23]; 30(14):1-8. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4261521/pdf/12888_2014_Article_329.pdf
17. Shetageri VN, Gopalakrishnan G. A cross-sectional study of depression and stress levels among school teachers of Bangalore. Journal of Dental and Medical Sciences [Internet]. 2016 Mar [cited 2018 Jun 17];15(3): 21–7. Available from: <http://www.iosrjournals.org/iosr-jdms/papers/Vol15-Issue%203/Version-7/F1503072127.pdf>
18. Yu, X., Wang P, Zhai X, Dai H, Yang Q. The effect of work stress on job burnout among teachers: the mediating role of self-efficacy. Soc Indic Res [Internet]. 2015 Jul [cited 2018 Jul 28]; 122(3): 701-8. Available from: https://www.researchgate.net/publication/271795079_The_Effect_of_Work_Stress_on_Job_Burnout_Among_Teachers_The_Mediating_Role_of_Self-efficacy
19. Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM. Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. Texto Contexto Enferm [Internet]. 2018 Mar [cited 2018 Aug 16]; 27(1):e0370014. Available from: http://www.scielo.br/pdf/tce/v27n1/en_0104-0707-tce-27-01-e0370014.pdf

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia