

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, ESTILO DE VIDA E ESTRESSE
OCUPACIONAL: RELAÇÕES EM GESTORES ESCOLARES DE UMA REDE
PRIVADA NO SUL DO BRASIL**

**QUALITY OF WORK LIFE, LIFESTYLE, AND OCCUPATIONAL STRESS:
RELATIONSHIPS AMONG SCHOOL MANAGERS OF A PRIVATE NETWORK
IN SOUTHERN BRAZIL**

**CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO, ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS
OCUPACIONAL: RELACIONES EN GESTORES ESCOLARES DE UNA RED
PRIVADA EN EL SUR DE BRASIL**

João Cesi Lopes dos Santos¹
cesijoao@gmail.com

Gabriel Bernardo de Oliveira Santos²
gabrielbernardo1113@gmail.com

Fabio Marcon Alfieri^{1,2}
fabio.alfieri@unasp.edu.br

¹Centro Universitário Adventista de São Paulo - Mestrado em Educação, São Paulo, São Paulo (SP), Brasil.

²Centro Universitário Adventista de São Paulo - Mestrado em Promoção da Saúde, São Paulo, São Paulo (SP), Brasil.

Resumo: O presente trabalho visa avaliar as relações entre a qualidade de vida geral, a qualidade de vida no trabalho (QVT), o estilo de vida e os níveis de estresse de gestores escolares de uma rede privada de escolas confessionais na região Sul do Brasil. Trata-se de um estudo transversal e observacional. A amostra por conveniência foi composta por 34 gestores escolares de ensino médio. A coleta de dados ocorreu *on-line*, utilizando questionários validados: SF-36 (qualidade de vida geral), QWLQ-bref (QVT), Estilo de Vida Fantástico e a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10). Os dados foram submetidos à análise descritiva e à correlação de Pearson. A amostra foi predominantemente masculina, com idade média de 47,9 anos e Índice de Massa Corporal (IMC) médio de 29,3 kg/m², indicativo de sobrepeso. A QVT apresentou correlação significativa e positiva com o estilo de vida e com a qualidade de vida global, impulsionando os domínios de vitalidade e saúde mental. Observou-se também uma relação forte e inversa entre o estilo de vida saudável e a percepção de estresse. O estilo de vida e a QVT atuam como determinantes cruciais na modulação da tensão ocupacional. A promoção de hábitos adequados e a otimização das condições laborais formam um pilar indissociável para a mitigação do esgotamento e proteção da saúde do gestor educacional.

Palavras-chave: Palavras-chave: Qualidade de vida. Qualidade de vida no trabalho. Estilo de vida. Estresse ocupacional. Gestores escolares.

Abstract: This study aims to evaluate the relationships between general quality of life, quality of work life (QWL), lifestyle, and stress levels of school managers from a private confessional network in the Southern region of Brazil. A cross-sectional and observational study. The convenience sample consisted of 34 high school principals. Data collection occurred online using validated questionnaires: SF-36

(general quality of life), QWLQ-bref (QWL), Fantastic Lifestyle Assessment, and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data were subjected to descriptive analysis and Pearson's correlation. The sample was predominantly male, with a mean age of 47.9 years and a mean Body Mass Index (BMI) of 29.3 kg/m², indicating overweight. QWL showed a significant and positive correlation with lifestyle and global quality of life, boosting the vitality and mental health domains. A strong and inverse relationship was also observed between a healthy lifestyle and perceived stress. Lifestyle and QWL act as crucial determinants in the modulation of occupational tension. The promotion of healthy habits and the optimization of working conditions form an inseparable pillar for mitigating burnout and protecting the health of the educational manager.

Keywords: Quality of life. Quality of work life. Lifestyle. Occupational stress. School managers.

Resumen: El presente trabajo visa evaluar las relaciones entre la calidad de vida general, la calidad de vida en el trabajo (CVT), el estilo de vida y el nivel de estrés de los gestores escolares de una red privada confesional en la región Sur de Brasil. Estudio transversal y observacional. La muestra por conveniencia estuvo compuesta por 34 gestores de educación secundaria. La recolección de datos se realizó *online*, utilizando cuestionarios validados: SF-36 (calidad de vida general), QWLQ-bref (CVT), Estilo de Vida Fantástico y la Escala de Percepción de Estrés (EPS-10). Los datos fueron sometidos a análisis descriptivo y a la correlación de Pearson. La muestra fue predominantemente masculina, con una edad media de 47,9 años y un Índice de Masa Corporal (IMC) medio de 29,3 kg/m², indicativo de sobrepeso. La CVT presentó una correlación significativa y positiva con el estilo de vida y con la calidad de vida global, impulsando los dominios de vitalidad y salud mental. También se observó una relación fuerte e inversa entre el estilo de vida saludable y la percepción de estrés. El estilo de vida y la CVT actúan como determinantes cruciales en la modulación de la tensión ocupacional. La promoción de hábitos adecuados y la optimización de las condiciones laborales forman un pilar indisoluble para la mitigación del agotamiento y la protección de la salud del gestor educativo.

Palabras-clave: Calidad de vida. Calidad de vida en el trabajo. Estilo de vida. Estrés ocupacional. Gestores escolares.

1. Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida é uma questão central na vivência do indivíduo, relacionando-se diretamente com a percepção que este tem de si mesmo no contexto de sua inserção cultural e ambiental, bem como em relação aos seus valores, objetivos, padrões e preocupações (World Health Organization, 1995). A mesma instituição define o estilo de vida como um conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos por um prolongado processo de socialização, englobando comportamentos como o consumo de substâncias (álcool, tabaco, café), hábitos dietéticos e a prática de exercícios físicos (World Health Organization, 2004).

Essas duas variáveis são essenciais para o ser humano e encontram-se intimamente interligadas. O

estilo de vida, por exemplo, está fortemente associado à origem e à progressão de doenças crônicas não transmissíveis, exercendo um impacto direto na qualidade de vida (García-Pérez-de-Sevilla *et al.*, 2021). Outro fator estritamente ligado a ambas as variáveis é o estresse, que pode originar-se de fontes internas ou externas, segundo Lipp (1984). A autora esclarece que a personalidade e o modo típico de reagir às adversidades, somados às exigências cotidianas, como as pressões do ambiente de trabalho, são elementos propulsores do estresse.

Tendo em vista a importância e a integração dessas variáveis, é fundamental compreender como elas se manifestam no ambiente de trabalho. Nesse sentido, torna-se relevante articular os conceitos de qualidade de vida, estilo de vida e estresse com a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), especialmente no contexto escolar. Sabe-se que os profissionais da educação são vulneráveis a diversos agentes estressores, como carga horária exaustiva, baixa valorização, demandas de estudantes e de pais, além das condições físicas e estruturais das escolas, entre outros (Scandolara *et al.*, 2015). Esses fatores afetam diretamente o nível de estresse, o estilo de vida e, conseqüentemente, a QVT desses indivíduos.

Compreende-se que a qualidade de vida no trabalho está atrelada às condições físicas, psicológicas e sociais do ambiente laboral, bem como às oportunidades de desenvolvimento e ao equilíbrio entre as esferas pessoal e profissional (Farias, 2018). É nesse cenário que se insere o gestor escolar, imerso em desafios constantes, como o alcance das metas institucionais, a gestão eficiente de recursos (frequentemente escassos) e a promoção de um ambiente propício ao ensino e à aprendizagem. As responsabilidades e as pressões inerentes à função podem desencadear elevados níveis de estresse e impactar negativamente a qualidade de vida do gestor, tanto no trabalho quanto fora dele, gerando prejuízos à sua saúde física e mental, com reflexos diretos na qualidade do serviço prestado. Cabe ressaltar, ainda, que a atuação do gestor depende das relações estabelecidas com a comunidade, com os funcionários e com as instâncias superiores. Ou seja, a dinâmica educacional exige muito desses profissionais, cujo perfil de gestão pode, inclusive, influenciar o desempenho acadêmico dos alunos (Benedicto; Teixeira, 2020).

Portanto, visto que o desempenho do gestor escolar pode impactar diretamente a rotina e a vida de professores e alunos, torna-se essencial investigar as correlações entre a qualidade de vida no trabalho, a qualidade de vida geral, o estilo de vida e o nível de estresse desses profissionais. Ademais, embora a literatura apresente estudos focados na associação entre qualidade de vida e estresse em professores, conforme relatado por Silva Júnior *et al.* (2019), nota-se uma escassez de pesquisas que abordem especificamente a realidade do cargo de gestor.

Diante dessa lacuna, o objetivo do presente estudo foi investigar aspectos do perfil de gestores escolares atuantes em uma rede confessional de ensino da região Sul do Brasil. Buscou-se, de forma específica, avaliar a qualidade de vida geral, a qualidade de vida relacionada ao trabalho, o estilo de vida e os níveis de estresse desses profissionais, bem como compreender as relações existentes entre todas essas variáveis.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo transversal e observacional, envolvendo gestores educacionais de uma rede privada confessional de ensino localizada na região Sul do Brasil. O trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), sob o parecer n.º 6.470.495. Todos os participantes formalizaram sua anuência por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A seleção dos participantes ocorreu por conveniência, a partir de uma população-alvo de 42 gestores vinculados às escolas de ensino médio dessa rede, abrangendo os estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. O tamanho da amostra foi determinado considerando esse contingente populacional total, adotando-se um erro amostral de 5%, um nível de confiança de 95% e uma estimativa de distribuição homogênea, o que resultou na necessidade de avaliar 34 indivíduos.

O recrutamento dos participantes foi viabilizado pela própria entidade mantenedora, que encaminhou aos gestores um convite contendo o *link* de acesso ao formulário de pesquisa *on-line* (questionário eletrônico). Na página inicial do instrumento, constava a íntegra do TCLE; ao assinalar a opção “sim”, o participante declarava formalmente sua concordância com os termos do estudo, enquanto a escolha pela opção “não” encerrava a coleta de dados de forma automática.

Os critérios de inclusão abrangeram indivíduos de ambos os sexos, atuantes como gestores em instituições privadas e confessionais, sendo exigido que fossem gestores de colégios da rede Adventista do Sétimo Dia que ofertassem o ensino médio na região Sul do Brasil. Em contrapartida, adotou-se como critério de exclusão os profissionais que dirigiam unidades escolares voltadas exclusivamente ao ensino fundamental ou ao ensino superior.

Para avaliar a qualidade de vida geral desses gestores, aplicou-se o questionário *Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey* (SF-36) (Ciconelli, 1997). Seus itens são agrupados em oito domínios: capacidade funcional, limitações físicas, dor, saúde geral, vitalidade, aspectos sociais, limitações emocionais e saúde mental. Os dados foram avaliados a partir da transformação das respostas

em escores de 0 a 100 para cada componente. Como não há um valor único que resuma toda a avaliação do instrumento, a análise do estado geral de saúde baseia-se na pontuação de cada domínio isoladamente, sendo que, quanto mais alta a pontuação, melhor a percepção de qualidade de vida.

Com o intuito de mensurar a Qualidade de Vida no Trabalho, utilizou-se o questionário QWLQ-bref. Esse instrumento avalia os domínios: pessoal, de saúde/físico, psicológico e profissional, sendo composto por 20 questões que abrangem: condições físicas do ambiente laboral; relacionamento com colegas e superiores; possibilidades de desenvolvimento; remuneração e benefícios; autonomia e participação nas decisões; significado do trabalho; e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. As respostas são estruturadas em uma escala de 1 a 5, na qual 1 significa "muito baixa" e 5 corresponde a "muito boa". O escore final é calculado pela média de todas as respostas, sendo o resultado classificado como baixo (pontuação menor ou igual a 2), médio (3) ou alto (pontuação maior ou igual a 4) (Cheremeta *et al.*, 2011; Reis Júnior; Pilatti; Pedroso, 2012).

O estilo de vida foi avaliado por meio do questionário Estilo de Vida Fantástico. Trata-se de um instrumento genérico que considera o comportamento dos indivíduos no último mês, cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde. O questionário é composto por 25 questões distribuídas em nove domínios: família e amigos; atividade física; nutrição; cigarro e drogas; álcool; sono, uso de cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; e trabalho. As questões estão dispostas em formato de escala Likert, sendo 23 com cinco alternativas de resposta e duas dicotômicas (Rodriguez Añez; Reis; Petroski, 2008).

Com o objetivo de mensurar o nível de estresse dos voluntários, utilizou-se a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10). Esse instrumento avalia os sentimentos e os pensamentos dos indivíduos em relação aos últimos 30 dias, abordando a percepção de estresse em diversas situações, como no ambiente laboral, no lar e em questões financeiras. As respostas são estruturadas em escala Likert, resultando em um escore que varia de 0 a 40 pontos; assim, quanto maior a pontuação obtida, maior é a percepção de estresse do avaliado (Reis; Hino; Añez, 2010).

De forma complementar aos questionários, foram coletadas informações sociodemográficas e de saúde geral dos participantes. Os dados obtidos foram tabulados em planilhas eletrônicas por meio do *software* Microsoft Office Excel 365®. Em seguida, realizou-se a análise descritiva para examinar os resultados referentes aos diferentes domínios do SF-36, do QWLQ-bref, do questionário Estilo de Vida Fantástico e da Escala de Percepção de Estresse (EPS-10), englobando variáveis como saúde física e mental, capacidade funcional, dor, vitalidade e desempenho nas atividades laborais.

A análise estatística foi conduzida no pacote SigmaStat 3.5 para Windows, com os resultados expressos em média \pm desvio-padrão. A verificação da normalidade da distribuição dos dados ocorreu por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Para avaliar a associação entre as variáveis, aplicou-se o coeficiente de correlação de Pearson. Adotaram-se os seguintes parâmetros para classificar a força da correlação: $0,2 < r < 0,4$: fraca correlação, $0,4 < r < 0,6$: moderada correlação, $0,6 < r < 0,8$: forte correlação, $0,8 < r \leq 1,0$: muito forte correlação. Em todos os casos, o nível descritivo α estabelecido foi de 5% ($\alpha < 0,05$).

3. Resultados

Participaram deste estudo 34 gestores escolares (15 mulheres e 19 homens) atuantes em uma rede privada de ensino no Sul do Brasil. A caracterização demográfica e profissional da amostra demonstra que a maioria dos respondentes reside no estado do Paraná, é do sexo masculino, cumpre uma jornada de 40 a 50 horas semanais, possui ensino superior completo e apresenta formação predominante nas áreas de Ciências Sociais e Humanidades. Em relação à idade e ao tempo de serviço na gestão, observou-se uma ampla variação, com médias na faixa de 48 anos de idade e 14 anos de atuação. O Índice de Massa Corporal (IMC) médio da amostra apresentou-se elevado (superior a 29 kg/m^2), conforme detalhado na Tabela 1.

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico de gestores de uma rede educacional da região Sul do Brasil (n=34).

Variável	n	%	Mínimo	Máximo	Média	desvio padrão
Idade (anos)			29,0	63,0	47,9	9,1
Tempo de serviço (anos)			1,0	38,0	14,2	8,6
Peso (quilograma)			57,0	115,0	87,5	14,0
Altura (metros)			1,5	1,9	1,7	0,1
IMC (quilograma/metro ²)			22,2	38,5	29,3	3,8
Estado						
Paraná	16	47,1				
Rio Grande do Sul	8	23,5				
Santa Catarina	10	29,4				
Sexo						
Feminino	15	44,1				
Masculino	19	55,9				
Horas trabalho						

Entre 40 e 50 horas	34	100,0
Grau acadêmico		
Ensino Médio	3	8,8
Graduação	23	67,6
Mestrado	7	20,6
Doutorado	1	2,9
Área de formação		
Ciências Sociais e Humanidades	21	61,8
Ciências Naturais	5	14,7
Negócios e Economia	6	17,6
Engenharia e Tecnologia	1	2,9
Saúde	1	2,9

Fonte: Autoria própria, 2025.

A Tabela 2 apresenta os resultados referentes à Qualidade de Vida no Trabalho, ao estilo de vida, ao nível de estresse mensurado pela EPS-10 e à qualidade de vida geral, avaliada pelo questionário SF-36. Em relação a esse último instrumento, destaca-se que a capacidade funcional foi a dimensão que obteve a maior pontuação média entre os participantes avaliados.

Tabela 2 – Dados referentes a qualidade de vida no trabalho, estilo de vida, escala de percepção de estresse e qualidade de vida de gestores de uma rede educacional da região Sul do Brasil (n=34), 2025

Questionários	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Qualidade de vida no trabalho (QWLQ-BREF)	2,7	4,7	3,8	0,5
Estilo de Vida Fantástico	54	92	75,4	8,5
Escala de Percepção de Estresse (EPS-10)	3	28	16,4	4,9
Qualidade de vida (SF-36)				
Capacidade Funcional	10	100	82,6	20,3
Limitações Físicas	0	100	70,6	36,1
Dor	10	100	67,7	23,1
Saúde Geral	22	77	54,4	15,9
Vitalidade	20	100	60,1	18,3
Aspectos Sociais	25	100	71,3	21,9
Limitações Emocionais	0	100	65,7	37,1
Saúde Mental	32	100	69,9	17,6
Média	35,1	95,9	67,8	15,2

Fonte: Autoria própria, 2025.

A Tabela 3 apresenta os dados de correlação entre os questionários aplicados, evidenciando diversas associações estatisticamente significantes. Ao analisar a Qualidade de Vida no Trabalho,

verificou-se uma correlação moderada com o nível de estresse. Além disso, houve correlação moderada com os domínios de vitalidade e saúde mental do SF-36, indicando que quanto maior a satisfação com a vida laboral, melhores são as pontuações nessas dimensões de saúde. No que tange ao estilo de vida, observou-se uma correlação forte e inversa com o nível de estresse percebido.

O estilo de vida também apresentou associação moderada e positiva com importantes domínios da qualidade de vida geral (SF-36), a saber: saúde geral, vitalidade, aspectos sociais, limitações emocionais e saúde mental. Por fim, ao analisar especificamente as interações da EPS-10, constatou-se que o nível de estresse possui correlação inversa e moderada com os aspectos sociais, as limitações emocionais e a saúde mental, além de registrar uma associação inversa e forte com o domínio da vitalidade.

Tabela 3 – Associação entre os dados de qualidade de vida no trabalho, estilo de vida fantástico, escala de percepção de estresse e qualidade de vida de gestores de uma rede educacional da região Sul do Brasil (n=34), 2025

Questionários	QVT	EV	EPS-10	SF-36								
				Capacidade Funcional	Limitações Físicas	Dor	Saúde Geral	Vitalidade	Aspectos Sociais	Limitações Emocionais	Saúde Mental	Média
QVT	-	0,351*	-0,506**	0,201	0,360*	0,375*	0,220	0,591**	0,304	0,378*	0,487**	0,572**
EV	-	-	-0,606**	0,355*	0,283	0,114	0,488**	0,497**	0,492**	0,427*	0,481**	0,594**
EPS-10	-	-	-	-0,126	-0,033	-0,033	-0,158	-0,701**	-0,557**	-0,438**	-0,499**	-0,471**

Nota: * p<0,05; ** p<0,01, QVT: qualidade de vida no trabalho, EV: estilo de vida, EPS-10: escala de percepção de estresse, SF-36: qualidade de vida

4. Discussão

Para compreender a magnitude dessas associações estatísticas, faz-se necessário retomar o objetivo central desta pesquisa, que consistiu em avaliar as relações entre a qualidade de vida geral, a qualidade de vida no trabalho, o estilo de vida e o nível de estresse de gestores escolares de uma rede privada confessional no Sul do Brasil.

Analisando o perfil sociodemográfico, observou-se que a amostra foi predominantemente masculina, com idade média próxima aos 48 anos e cerca de 14 anos de experiência na gestão escolar. Essa predominância do sexo masculino contrasta fortemente com o cenário nacional de gestores da rede privada, que é amplamente feminino. Segundo os dados do Censo Escolar de 2024, divulgados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), cerca de 84% dos gestores de instituições de educação básica privada no Brasil são mulheres (Inep, 2024). Por outro lado, no que tange à faixa etária e à área de formação, os achados corroboram os dados do Censo: a média de idade nacional situa-se entre 45 e 50 anos, e a maioria dos profissionais (58,4%) possui formação em áreas ligadas à Educação ou Humanidades (Inep, 2024), perfil que se assemelha significativamente ao evidenciado no presente estudo.

Outro achado relevante diz respeito à heterogeneidade dos níveis educacionais entre os gestores dessa rede: embora haja gestores com mestrado e doutorado, ainda existem profissionais que possuem apenas o ensino médio. Somado a isso, destaca-se o Índice de Massa Corporal médio da amostra, que evidenciou sobrepeso limítrofe com a obesidade. Esse dado é preocupante, visto que o excesso de peso está intimamente ligado ao aparecimento de patologias. Uma revisão sistemática recente demonstrou um aumento no risco relativo de multimorbidades de 1,26 em pessoas com sobrepeso e de 1,99 em indivíduos obesos (Delpino *et al.*, 2023). Considerando que os gestores avaliados neste estudo apresentam risco iminente de obesidade, torna-se essencial a adoção de medidas voltadas ao controle do peso corporal, visando mitigar o desenvolvimento de doenças crônicas nessa população.

No que tange às variáveis psicossociais, a Qualidade de Vida no Trabalho obteve um escore médio de 3,8, valor que se aproxima muito da classificação considerada "alta" pela literatura (Cheremeta *et al.*, 2011; Reis Júnior; Pilatti; Pedroso, 2012). Os resultados demonstraram que houve uma correlação moderada com o estresse, indicando que uma maior satisfação com o ambiente e as condições laborais reflete em menores níveis de estresse nesses gestores. Ademais, a qualidade de vida no trabalho associou-se positivamente à pontuação geral de qualidade de vida avaliada pelo SF-36. Isso evidencia que uma

percepção favorável da vida profissional transborda para a qualidade de vida global do indivíduo, impactando positivamente, de forma especial, as dimensões de vitalidade e saúde mental.

A Qualidade de Vida no Trabalho é definida pela forma como o indivíduo percebe os aspectos subjetivos ligados à satisfação com o ofício e ao seu entorno, englobando também variáveis objetivas, como a infraestrutura do local, as condições do ambiente físico e a própria remuneração (Gomes *et al.*, 2017). Diante dos escores obtidos, nota-se que os gestores avaliados nesta pesquisa demonstraram satisfação com essas questões laborais, o que ajuda a explicar a repercussão positiva observada na qualidade de vida global desses indivíduos.

No que diz respeito à forte correlação entre a qualidade de vida no trabalho e o estresse, os achados deste estudo corroboram as evidências da literatura científica. Autores destacam que melhores condições laborais estão diretamente atreladas a menores índices de tensão, confirmando que ambientes organizacionais saudáveis atuam como importantes fatores protetores contra o desgaste físico e emocional dos trabalhadores (Andrade; Laat; Stefano, 2018; Lima; Gomes; Barbosa, 2020).

O estilo de vida despontou como outro aspecto de grande relevância neste estudo. A maioria dos gestores foi classificada com um nível "muito bom" de acordo com o questionário Fantástico. A importância da manutenção de hábitos saudáveis para a saúde global é amplamente reconhecida na literatura, e os presentes achados evidenciaram que o EV está diretamente associado a um menor nível de estresse percebido. Essa relação confirma que práticas como a realização regular de atividade física, o sono adequado e a adoção de estratégias de autocuidado são elementos essenciais para prevenir o esgotamento ocupacional e favorecer a vitalidade (Costa *et al.*, 2020; Porto *et al.*, 2021).

Ademais, o estilo de vida apresentou correlação com a qualidade de vida geral, isto é, a percepção de saúde avaliada pelo questionário SF-36. Observou-se uma associação moderada entre o estilo de vida e os domínios de saúde geral, vitalidade, aspectos sociais, limitações emocionais e saúde mental. Esse resultado é de suma importância, pois demonstra que a adoção de hábitos saudáveis atua como um fator protetor na percepção de bem-estar, abrangendo não apenas a saúde física, mas também as esferas sociais e mentais. Portanto, para a manutenção da qualidade de vida de profissionais frequentemente expostos a altas demandas e estresse, como os gestores educacionais, a consolidação de um estilo de vida saudável figura como uma estratégia de impacto altamente positivo.

Outra variável de destaque nesta pesquisa foi o estresse dos gestores escolares. Os achados revelaram uma relação forte e inversa dessa dimensão com o estilo de vida, indicando que quanto mais saudáveis são os hábitos do indivíduo, menor é o estresse vivenciado. Logo, a manutenção de um estilo

de vida adequado, que engloba o convívio com familiares e amigos, a prática de atividades físicas, uma boa nutrição, a abstenção de tabaco, álcool e outras drogas, além de sono reparador, comportamentos preventivos (como o uso de cinto de segurança e sexo seguro) e satisfação laboral, configura-se como uma estratégia essencial para o controle da tensão. Em termos quantitativos, a média de estresse da amostra foi de 16,4 pontos. Como a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) atinge no máximo 40 pontos, o resultado dos voluntários não alcançou a metade desse limite. Contudo, essa média é superior àquela descrita por Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983) em sua tabela normativa para a população americana, que indicou valores de 12,1 para homens e 13,7 para mulheres.

Por outro lado, ao comparar esses achados com dados regionais, observa-se que o estresse aferido nos gestores deste estudo foi menor do que a média relatada por Reis (2005) em professores universitários do Sul do Brasil. Esse autor encontrou um escore de 17,07 na referida população docente, valor ligeiramente superior ao dos gestores aqui avaliados. Já em uma investigação conduzida especificamente com gestores de escolas públicas municipais, Silva Júnior *et al.* (2019) constataram baixos índices de qualidade de vida e a presença expressiva de estresse em quase metade da amostra analisada, o que reforça a vulnerabilidade ocupacional atrelada a esse cargo.

Para a mensuração da qualidade de vida, utilizou-se o SF-36, um instrumento amplamente reconhecido na literatura para avaliar a percepção de saúde atrelada a esse construto (Lins; Carvalho, 2016). Ao analisar os domínios desse questionário, constatou-se que a "capacidade funcional" obteve a maior pontuação média, enquanto a "saúde geral" apresentou o menor escore entre os participantes. Embora a aptidão para realizar as atividades do dia a dia seja fundamental, a percepção rebaixada da própria saúde global suscita reflexões e demanda atenção. Ademais, no cruzamento entre as dimensões do SF-36 e a EPS-10, evidenciaram-se associações significativas, com destaque para a vitalidade. Os dados indicam claramente que, quanto menor é a carga de estresse vivenciada pelo indivíduo, maior é a sua percepção de vitalidade.

Cumpram-se apontar, contudo, algumas limitações metodológicas desta pesquisa. A amostra restringiu-se a gestores de uma rede educacional específica e confessional, cujas peculiaridades institucionais limitam a generalização dos achados para outros segmentos educacionais ou para diferentes regiões geográficas do país. Além disso, o delineamento transversal adotado não permite o estabelecimento de relações de causa e efeito entre as variáveis. Apesar dessas ressalvas, os resultados revelam-se de grande valia não apenas para a instituição em foco que apresenta expressivo crescimento no cenário educacional brasileiro (Moraes, 2025) mas também para o campo da liderança educacional como um todo, por jogar

luz sobre a saúde ocupacional desses profissionais.

Por outro lado, como ponto forte da pesquisa, destaca-se o uso de questionários validados aplicados de forma *on-line* (via *Google Forms*). Essa estratégia metodológica viabilizou não apenas uma coleta abrangente e representativa nos estados da região Sul, mas também garantiu o anonimato absoluto dos respondentes. Tal confidencialidade é crucial neste tipo de levantamento, pois mitiga o receio dos profissionais de terem seus níveis de estresse, percepção de qualidade de vida ou estilo de vida identificados por instâncias superiores ou por suas chefias imediatas.

As evidências levantadas por este estudo apresentam implicações diretas para a gestão institucional, escancarando a necessidade premente de incorporar práticas organizacionais voltadas à promoção da saúde e do bem-estar dos gestores escolares. A adoção de programas corporativos que contemplem a capacitação em gestão do estresse e o incentivo a um estilo de vida saudável, incluindo a prática regular de exercícios, a reeducação alimentar e o autocuidado, é essencial. Ademais, a implementação de pausas estratégicas durante a jornada de trabalho, políticas de flexibilização de horários, valorização do tempo de lazer e convênios com academias e profissionais da saúde (como terapeutas e nutricionistas) despontam como elementos capazes de reduzir significativamente o desgaste ocupacional. Tais intervenções não impactam apenas a saúde individual do gestor; elas reverberam em todo o clima organizacional, otimizando o desempenho das equipes lideradas e, conseqüentemente, elevando a qualidade do ensino oferecido aos alunos.

No presente no que tange às variáveis psicossociais, os achados evidenciam que a QVT está intimamente ligada ao estilo de vida e à tensão ocupacional. Constatou-se que uma percepção positiva do ambiente laboral e a adoção de hábitos saudáveis atuam como determinantes cruciais na modulação do estresse, refletindo diretamente na qualidade de vida global do indivíduo, com impactos expressivos na vitalidade, na saúde mental e nos aspectos sociais. Em síntese, a promoção de um estilo de vida adequado e a otimização das condições de trabalho formam um pilar indissociável para a redução do esgotamento e a proteção integral do gestor escolar.

5. Conclusões

Este estudo permitiu concluir que o perfil predominante dos gestores avaliados é composto por homens do Paraná, com formação majoritária em Ciências Sociais e Humanidades e jornada semanal de 40 a 50 horas. Destacam-se como pontos de atenção em saúde e carreira a idade média de 47,9 anos, o

expressivo tempo de serviço (14,2 anos) e o Índice de Massa Corporal (IMC) médio de 29,3 kg/m², que os aproxima da faixa de obesidade. Observou-se, ainda, uma heterogeneidade na formação, abrangendo desde profissionais com apenas o ensino médio até níveis de pós-graduação.

Em suma, a implementação de programas voltados à promoção do bem-estar e à prevenção do estresse deve ser compreendida como um investimento institucional estratégico, e não meramente como uma medida assistencial. Afinal, gestores com a saúde física e mental preservadas apresentam maior propensão a cultivar ambientes escolares mais produtivos, humanizados e com um clima organizacional favorável. Diante desse cenário, recomenda-se a realização de pesquisas futuras que objetivem testar intervenções práticas, a exemplo de programas de promoção da saúde e capacitações focadas no manejo do estresse com o intuito de desenvolver e consolidar estratégias baseadas em evidências para assegurar o bem-estar dos gestores educacionais.

6. Referências

ANDRADE, L. B. L.; LAAT, E. F.; STEFANO, S. R. Qualidade de vida no trabalho e comprometimento com a carreira de diretores de escolas públicas. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, [S.l.], v. 17, n. 1, p. 54–83, 2018. DOI: <https://doi.org/10.21529/RECADM.2018003>. Disponível em: <http://www.periodicosibepes.org.br/index.php/recadm/article/view/2385>. Acesso em: 07 jul. 2025.

BENEDICTO, B. V.; TEIXEIRA, E. C. Efeito do perfil do diretor escolar sobre a proficiência dos alunos no estado de Minas Gerais. **Economia Aplicada**, [S.l.], v. 24, n. 1, p. 5–28, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/1980-5330/ea132906>.

CHEREMETA, M. et al. Construção da versão abreviada do QWLQ-78: um instrumento de avaliação da qualidade de vida no trabalho. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [S.l.], v. 3, n. 1, 2011. DOI: <https://doi.org/10.3895/S2175-08582011000100001>. Disponível em: <http://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/758>. Acesso em: 12 set. 2023.

CICONELLI, R. M. Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida “**Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36)**”. 1997. 148 f. Tese (Doutorado em Medicina) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1997. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/15360>. Acesso em: 14 set. 2023.

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, [S.l.], v. 24, p. 385–396, 1983.

COSTA, F. G. da et al. Qualidade de vida, condições de saúde e estilo de vida de policiais civis. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 41, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190124>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngen/a/MVhtLQRZpFRZvN4TwPm9pxL/>. Acesso em: 22 set. 2023.

DELPINO, F. M. et al. Overweight, obesity and risk of multimorbidity: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. **Obesity Reviews**, [S.l.], v. 24, n. 6, p. e13562, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.13562>.

FARIAS, D. L. G. **Choque de realidade**: um estudo sobre stress ocupacional e qualidade de vida no trabalho em Instituto Federal no Rio de Janeiro. 2018. Dissertação (Mestrado em Administração) – Programa de Pós-Graduação em Administração, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2018. Disponível em: <https://tede.ufrj.br/handle/jspui/4756>. Acesso em: 10 maio 2023.

GARCÍA-PÉREZ-DE-SEVILLA, G. et al. Impact of lifestyle on health-related quality of life among young university students: a cross-sectional study. **São Paulo Medical Journal = Revista Paulista de Medicina**, São Paulo, v. 139, n. 5, p. 443–451, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2021.0138.R2.120321>.

GOMES, K. et al. Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [S.l.], v. 15, p. 18–28, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520177027>.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **Resumo técnico: Censo da Educação Básica 2023**. Brasília, DF: INEP, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/inep>. Acesso em: 10 set. 2025.

KOLMOGOROV, A. N. Sulla determinazione empirica di una legge di distribuzione. **Giornale dell'Istituto Italiano degli Attuari**, Roma, v. 4, p. 83–91, 1933.

LIMA, G. K. M. de; GOMES, L. M. X.; BARBOSA, T. L. de A. Qualidade de vida no trabalho e nível de estresse dos profissionais da atenção primária. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 44, p. 774–789, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202012614>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/M76C5zvrQZ8xxshvZ3f6rmp/>. Acesso em: 23 set. 2023.

LINS, L.; CARVALHO, F. M. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: scoping review. **SAGE Open Medicine**, [S.l.], v. 4, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/2050312116671725>.

LIPP, M. E. N. Stress e suas implicações. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 1, n. 3/4, p. 5–19, 1984. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/7660>. Acesso em: 19 fev. 2026.

MORAES, V. Educação Adventista em SP ultrapassa 100 mil alunos e celebra crescimento histórico. **Notícias Adventistas**, [S.l.], 08 abr. 2025. Disponível em: <https://noticias.adventistas.org/pt/educacao-adventista-em-sp-ultrapassa-100-mil-alunos-e-celebra-crescimento-historico/>. Acesso em: 15 set. 2025.

PORTO, Q. A. R. et al. A efetividade de ações de educação em saúde na adoção de hábitos saudáveis: revisão integrativa. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 45, n. 2, p. 213–230, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2021.v45.n2.a3428>. Disponível em: <https://rbps.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3428>. Acesso em: 10 jul. 2025.

REIS JÚNIOR, D. R.; PILATTI, L. A.; PEDROSO, B. Qualidade de vida no trabalho: construção e validação do questionário QWLQ-78. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [S.l.], v. 3, n. 2, 2012.

DOI: <https://doi.org/10.3895/S2175-08582011000200001>. Disponível em: <https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/download/1065/769>. Acesso em: 12 set. 2023.

REIS, R. S. Comportamentos de risco à saúde e percepção de estresse dos professores universitários das IFES do sul do Brasil. 2005. 134 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102261>. Acesso em: 10 maio 2023.

SCANDOLARA, T. B. et al. Avaliação dos níveis de estresse e depressão em professores da rede pública do município de Francisco Beltrão – PR. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 19, n. 1, p. 31–38, 2015. DOI: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v19i1.2015.5262>. Disponível em: <http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5262>. Acesso em: 10 set. 2018.

SILVA JÚNIOR, P. A. da et al. Associação entre gestão de escola, estresse percebido e qualidade de vida. **Revista Organizações em Contexto**, [S.l.], v. 15, n. 30, p. 175–195, 2019.

SMIRNOV, N. V. Table for estimating the goodness of fit of empirical distributions. **The Annals of Mathematical Statistics**, v. 19, n. 2, p. 279–281, 1948.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. A glossary of terms for community health care and services for older persons. [S.l.]: **WHO Centre for Health Development**, 2004. (Ageing and Health Technical Report, v. 5).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, [S.l.], v. 41, n. 10, p. 1403–1409, 1995. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k).

Recebido em: 25/03/2026

Aceito em: 30/04/2026

Endereço para correspondência:

Nome: Fabio Marcon Alfieri

E-mail: fabio.alfieri@unasp.edu.br



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)