Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

**Autopercepção da gestão do tempo de lazer e sua
associação com a satisfação, felicidade e estresse
ocupacional em orientadores da Pós-Graduação**

Victor Hugo Silva Teixeira

**Dissertação apresentada ao Programa de Pós-
Graduação em Saúde Pública para obtenção
do título de Mestre em Ciências.**

Área de concentração: Saúde Pública

**Orientadora: Prof^ª. Dr^a. Claudia Roberta de
Castro Moreno.**

São Paulo

2020

Autopercepção da gestão do tempo de lazer e sua associação com a satisfação, felicidade e estresse ocupacional em orientadores da Pós-Graduação

Victor Hugo Silva Teixeira

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública para obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Saúde Pública

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Claudia Roberta de Castro Moreno.

Versão revisada

São Paulo

2020

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

A todos os professores de Pós-Graduação que impulsionam a ciência nacional e internacionalmente sacrificando seu bem-estar e lazer visando uma melhor qualidade de vida e uma sociedade mais próspera.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por ter me permitido passar no processo seletivo, por ter me dado forças para estudar nos dias difíceis, por ter me dado ideias para colocar à prova, por continuar me incentivando a lutar pelos meus objetivos profissionais e por ter me dado a oportunidade de ter conseguido participar da realização de um sonho chamado Big Brother Brasil 20 sem prejudicar nada no meu cronograma acadêmico.

À Claudia Moreno, minha orientadora maravilhosa, que sempre esteve disposta a me ouvir e a me dar as melhores orientações, usando de sua experiência e sabedoria para me nortear nessa trajetória que havia me jogado de cabeça sem ter a menor noção do que iria encontrar. Obrigado pelas oportunidades, pela confiança e pela parceria.

Aos meus pais Hélio Teixeira e Ivagna Maria, à minha irmã Sara Vitória e ao meu irmão Gabriel Teixeira, por sempre estarem à disposição do outro lado do telefone. Me incentivando e acreditando no meu potencial como cientista. Me enchendo de autoestima e me impulsionando a humildade.

Aos meus colegas de laboratório. À Elaine Marqueze, por me ajudar com as estatísticas e sempre provocar boas reflexões; ao Felipe Rocha, pelos livros e artigos emprestados e sempre bem comentados; ao Robert Vieira, por me ajudar com os softwares de estatística e as dicas de como melhor usar os cálculos matemáticos; e à Talita Teixeira, que durante esses longos dois anos, trocou ricas experiências de trabalho e aprendizado quanto ao seu projeto durante as reuniões da equipe.

À Patrícia Nehme, que iniciou como parceira de laboratório, mas logo se tornou uma grande amiga. Sempre disposta a ajudar, trabalhamos juntos na tabulação dos questionários da pesquisa nacional da Semana de Sono e ela me salvou várias vezes me tranquilizando, me tirando dúvidas da minha pesquisa e levando meu pôster para um congresso quando, de última hora, fiquei impossibilitado de estar presente.

Aos amigos da Faculdade de Saúde Pública da USP, Gustavo Rosa e Sara Ferreira, pelas horas de carinho, alegria e descontração nos intervalos entre as aulas ou nos almoços e jantas. Sem vocês, eu não teria tido o mesmo rendimento. Sou grato a Deus por vocês terem aparecido.

Aos amigos do Hospital Universitário da USP, Rafael e Gabriela, pelo trabalho em equipe durante os atendimentos hospitalares dos pacientes e dos alunos da graduação. Foi muito gostoso trabalhar com vocês nas enfermarias e na UTI. Nossos vínculos também saíram dos muros da universidade e isso foi muito especial.

Aos professores do Instituto de Psicologia da USP que me supervisionaram e me acolheram tão bem durante os meus estágios de docência em Psicologia Hospitalar e Análise Experimental do Comportamento. Obrigado, queridos doutores Avelino Rodrigues, Elisa Parahyba, Marcelo Benvenuti, Miriam Mijares, Paula Debert e Martha Hübner.

Aos meus familiares que mesmo distantes mandaram muitas vibrações e energias positivas, sempre orando e torcendo pelo meu sucesso.

Aos meus tios Iglévia Bezerra e Rui, que me ajudaram muito a tabular os dados durante minhas férias em Portugal, além de sempre estarem dispostos a me animar e me incentivar com novos planos de doutorado em outras universidades da Europa. Obrigado! Estou lutando para conseguir realizar esse novo sonho.

Ao pastor Braguinha, pelos melhores conselhos de vida e de carreira acadêmica. Quando foi meu chefe, me ajudou a conciliar meu trabalho na pastoral universitária com minha redação do projeto de mestrado, fazendo com que fosse possível eu entregar um bom projeto à USP.

Aos professores do UNASP, por me incentivarem a fazer mestrado e a seguir a carreira acadêmica. Em especial, à minha orientadora de TCC na graduação, Sidelí Biazzi, por ter confiado seus dados de pesquisa de doutorado em minhas mãos. Essa confiança me deu asas e curiosidade de continuar a trabalhar na área de estresse dos professores. À Elisabete Agrela, que me supervisou nas monitorias das disciplinas de Saúde Pública e Promoção de Saúde. Suas orientações e motivações fizeram toda a diferença.

À Suely Franca, principal responsável por me incentivar a prestar o processo seletivo da USP. Sempre sorridente e sincera, suas dicas me motivaram. À finada Márcia Polini, que me introduziu e me ajudou a relacionar a psicologia organizacional com minha vontade de trabalhar com saúde pública.

À Suzani Marques, que permitiu que eu faltasse no dia mais importante do estágio de psicologia hospitalar no Hospital Municipal do Campo Limpo só para que eu não perdesse a

prova do processo seletivo do mestrado. Ao Thiago Gusmão, por ter me proporcionado a minha primeira experiência prática com pesquisa durante minha iniciação científica coletando dados do teste psicológico Desenho da Figura Humana.

À Maria Angélica, por ter me apresentado e me levado à Faculdade de Medicina da USP durante visita técnica. Foi naquele dia que tomei conhecimento da Faculdade de Saúde Pública da USP. Sua conversa após a aula foi a pólvora que eu precisava.

Ao Alberto Nery, por ter me ensinado a fazer meu primeiro artigo científico sobre transexualidade e os aspectos psicológicos da cirurgia de redesignação sexual. Aquela nota máxima me fez entrar para o laboratório de pesquisa em saúde. À Vivian Araújo e à Tércia Barbalho, por terem me proporcionado experiências ricas em aprendizado devido as suas competentes atuações na coordenação da faculdade de psicologia.

À banca de qualificação e de defesa, obrigado Lúcia Rotenberg, Sílvia Inoue, Frida Fischer e Marilda Lipp pelas considerações tão pertinentes e pelo incentivo a estudar também os aspectos de felicidade no contexto ocupacional. Foi uma contribuição muito importante e deu uma grande valorizada na ideia inicial de estudar a autopercepção do lazer com estresse.

Aos professores que participaram da pesquisa e tiraram do seu tempo já corrido, alguns minutos durante dias para responderem os instrumentos com tanto afinho e zelo. Vossa contribuição me consterna.

*“Escolhe um trabalho de que gostes, e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida.”
(Confúcio).*

“Se A é o sucesso, então A é igual a X mais Y mais Z . O trabalho é X ; Y é o lazer; e Z é manter a boca fechada.” (Albert Einstein).

RESUMO

TEIXEIRA, V. H. S. **Autopercepção da gestão do tempo de lazer e sua associação com a satisfação, felicidade e estresse ocupacional em orientadores da Pós-Graduação.** 2020. Dissertação – Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, 2020.

Introdução: A docência em geral é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) uma atividade estressante devido à exposição a fatores de risco advindos da excessiva carga horária de trabalho somada às cobranças institucionais e pouca valorização social da ocupação. O trabalho se excede, tende a invadir o horário que deveria ser destinado às atividades de lazer e essa má gestão do tempo pode impactar o estresse e a felicidade do professor. **Objetivo:** Verificar a autopercepção da gestão do tempo de lazer, da satisfação, do estresse ocupacional e felicidade em orientadores de programas da Pós-Graduação de uma universidade pública estadual. **Métodos:** A amostra foi composta por 205 orientadores que completaram o Questionário Sociodemográfico, Laboral e de Saúde (QSLS) e a Escala de Satisfação no Trabalho (OSI). Destes, 66 professores (32,2%) preencheram durante dez dias consecutivos Protocolos de Atividades Diárias (PAD) sobre gestão do tempo de sono, trabalho, tempo de lazer, dentre outras atividades diárias; e Escalas Visuais Analógicas (EVA) sobre autopercepção de estresse, felicidade e da qualidade do lazer. **Resultados:** Realizar atividades de lazer em companhia de alguém tem correlação positiva moderada com a autopercepção de felicidade ($\rho=0,43$) principalmente quando realizada com familiares ($\rho=0,40$). A realização de atividades de lazer com os outros apresenta correlação positiva moderada com a autopercepção de felicidade ($\rho=0,43$) e correlação negativa fraca com a autopercepção de estresse ($\rho=0,26$). A correlação também aumenta quando o lazer é em família ($\rho=0,40$). Também houve correlações positivas moderadas quando analisados o tempo de lazer com os amigos ($\rho=0,32$) e quando analisado o lazer sozinho ($\rho=0,38$). **Conclusões:** O tempo de lazer com os outros ou sozinho aumentou significativamente a autopercepção de felicidade dos orientadores, reduzindo a autopercepção do estresse.

Palavras-chave: tempo de lazer, felicidade, estresse, saúde ocupacional, gestão do tempo.

Financiamento: O presente trabalho foi realizado com apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

ABSTRACT

TEIXEIRA, V. H. S. [**Self-perception of leisure time management and association with satisfaction, happiness and occupational stress in graduate advisors**]. 2020. Dissertation – Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, 2020. Português (Brasil).

Introduction: Teaching in general is a stressing job according International Labor Organization (ILO) due to exposure to risks factors arising from excessive workload coupled with institutional charges and low social value of the occupation. Due at overwork, it tends to invade the time that should be reserved for leisure activities and this poor time management can impact the stress and happiness of the advisors. **Purpose:** To verify the self-perception of leisure time management, satisfaction, occupational stress and happiness in advisors of graduate programs at a public state university. **Methods:** The sample was composed by 205 advisors who completed the Sociodemographic, Labor and Health Questionnaire (SLHQ) and the Occupational Stress Index (OSI). Of these, 66 advisors (32.2%) filled out for ten consecutive days Daily Activity Protocols (DAP) about time management of sleep, daily activities, work, and leisure time; and also answered a Visual Analog Scales (VAS) on self-perception of stress, happiness, and quality of leisure. **Results:** Performing leisure activities with others has a positive moderate correlation with self-perception of happiness ($\rho=0.43$), mainly when the leisure time was performed with family ($\rho=0.40$). Leisure activities with others have a positive moderate correlation with self-perception happiness ($\rho=0.43$), and a negative weak correlation wig self-perception stress ($\rho=0.26$). The correlation also increases when leisure is with family ($\rho=0.40$). There were also positive moderate correlation when analyzed leisure time with friends ($\rho=0.32$) and leisure alone ($\rho=0.38$). **Conclusions:** Leisure time with others or alone improved the self-perception of happiness of advisors, reducing the self-perception of stress.

Descriptors: leisure time, happiness, stress, occupational health, time management.

Funding: This study was financed in part by The Brazilian National Council for Scientific and Technological Development (CNPq).

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	13
1. INTRODUÇÃO	14
1.1 ESTRESSE: UM COMPONENTE SOCIAL	18
1.2 O TRABALHO DO PROFESSOR UNIVERSITÁRIO	22
1.3 QUALIDADE DA GESTÃO DO USO DO TEMPO DE LAZER	24
2. OBJETIVOS	28
2.1 OBJETIVO GERAL	28
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	28
3. MÉTODOS	29
3.1 TIPO DE ESTUDO	29
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	29
3.3 CRITÉRIO DE EXCLUSÃO	30
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	30
3.5 PROCEDIMENTOS DE PESQUISA	31
3.6 ANÁLISE DOS DADOS	32
3.7 QUESTÕES ÉTICAS	33
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO (ARTIGO)	34
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
REFERÊNCIAS	51
ANEXOS	59
Anexo 1 – Modelo de Declaração de Anuência	59
Anexo 2 – Apresentação do Projeto aos Participantes	60
Anexo 3 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	62
Anexo 4 – Questionário Sociodemográfico, Laboral e de Saúde (QSLs)	63

Anexo 5 – Escala de Satisfação no Trabalho (OSI)	72
Anexo 6 – Protocolo de Atividades Diárias (PAD)	74
Anexo 7 – Escalas Visuais Analógicas (EVA)	75
Anexo 8 – Declarações de Anuência Assinadas	76
Anexo 9– Pareceres dos Comitês de Ética em Pesquisa das Unidades Participantes	92
Anexo 10 – Currículos Lattes	114
Anexo 11 – Comprovante de Submissão de Artigo	116

APRESENTAÇÃO

Penso que a Psicologia tem muito a contribuir para a qualidade de vida da população, em especial, dos professores. Penso que o caminho mais adequado é por meio da interdisciplinaridade. Encontrei a Saúde Pública.

Além de psicólogo também sou licenciado em Letras, pois educar sempre me encantou. Percebi que a educação é um cenário de possibilidades de atuação para os profissionais da Saúde Coletiva que visam à promoção da saúde e à restituição da integridade do corpo. A saúde do trabalhador, o estresse ocupacional e da influência da saúde dos professores no desenvolvimento psicossocial dos alunos me instigou a traçar esta jornada do mestrado.

Durante minha trajetória acadêmica, fiz estágios em várias instituições de saúde como UBS, CAPS, hospitais públicos e privados e clínicas buscando compreender e vivenciar melhor os mais variados contextos da saúde coletiva e do trabalho interdisciplinar. Assim como fiz dois estágios do Programa de Aperfeiçoamento de Ensino (PAE) buscando desenvolver meu lado professor que tanto anseio poder exercer e que agora está muito mais perto. Ter entrado em contato com muitos professores de Pós-Graduação durante a fase de coleta de pesquisa me fez filtrar o quê e quem eu quero ser. Conheci péssimos e ótimos exemplos. Vivenciei aprendizados marcantes e cresci em maturidade exponencialmente. Agora, encontro-me feliz por poder compartilhar gotas de suor em folhas de papel.

A presente dissertação de mestrado está estruturada em formato de artigo científico e foi submetida à publicação em revista internacional de divulgação científica com editorial atestado por pares após apreciação da banca examinadora, seguindo a Deliberação da Comissão de Pós-Graduação da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo nº. 8/13..1

1. INTRODUÇÃO

As relações entre o indivíduo e o trabalho são estudadas por diferentes áreas do conhecimento. NEVES et al. (2018) considera o trabalho como uma relação de convívio social em que as trocas entre os indivíduos geram o desenvolvimento de um produto de importância social. Já DEJOURS e DERANTY (2010) analisam o trabalho com foco nas relações interpessoais, partindo do pressuposto que o trabalho real não se reduz somente às técnicas e à economia, pois ele também é subjetivo e intersubjetivo.

O trabalho também possibilita um convívio social, pois é em seu ambiente que há troca interpessoal entre os indivíduos, não ficando restrita à realização de atividades rotineiras.

Quanto à experiência de subjetividade no trabalho, SZNELWAR et al. (2011) afirma que criar novas perspectivas quanto à maneira de se trabalhar contribui para fortalecer os processos já construídos em outros trabalhos já realizados. Dessa forma, o professor fica mais “aberto ao estranho” e sua subjetividade se alinha a seus aspectos íntimos que dão maior vivência e prazer a ele e aos seus alunos.

A visão pessoal que cada trabalhador tem sobre a quantidade de tempo e energia que irá destinar à execução de uma tarefa se modifica conforme a subjetividade que cada pessoa traz para o trabalho. Segundo CARDOSO (2013), as pessoas têm dedicado cada vez mais tempo às atividades de qualificação profissional. Isto pode influenciar no aumento de trabalhos levados para casa. Isto evidencia que as pessoas não têm somente se dedicado muito “no trabalho”, mas “ao trabalho”, de uma maneira geral. Este acúmulo de tarefas apertam os prazos e acabam fazendo com que, por vezes, o trabalho se exceda para outros momentos importantes da vida, fazendo com que o trabalho invada a vida pessoal e os professores tanto de ensino fundamental e médio se sintam sobrecarregados, cansados e com sensação de fracasso por não poder dar conta das suas tarefas (DA SILVA e FISCHER, 2020).

Quanto à intersubjetividade, o trabalho não é apenas uma ação individual que consome esforço pessoal para transformá-lo em benefícios sociais, mas sim, uma dimensão coletiva em que se é necessário conviver para colaborar juntos. Porém, apesar de tão importantes, as variadas formas de trabalho trouxeram malefícios à saúde do trabalhador, levando-o a ser

estudado enquanto indivíduo e coletivo na área da saúde pública (BEAGLEHOLE et al., 2004; JOVCHELOVITCH, 2003; WÜNSCH FILHO, 2004).

Um dos pontos importantes de se observar no trabalho do professor universitário é o processo de gestão de suas tarefas que acaba submetendo os professores a uma reestruturação de produção improdutiva onde o mecanismo é alimentado, mas a verdadeira produção intelectual se deteriora por conta de exigências cada vez menos racionais que lhe são cobradas sobrecarregando seu trabalho, trazendo excesso de tarefas administrativas, cobranças por produtividade e muita necessidade de planejamentos que aparecem com maior ou menor intensidade nas instituições universitárias. (SVARTMAN et al, 2015). Outro aspecto importante são sistemas de recompensa que variam conforme nível acadêmico e local de trabalho. Segundo o SINDICATO DE PROFESSORES DE SÃO PAULO (2020), os professores da pós-graduação recebem até 10 vezes mais que um professor do ensino básico (ensino infantil, fundamental e médio). Porém, é importante pontuar que não é apropriado comparar a remuneração dos professores de graus diferentes, visto que suas atribuições e organização do trabalho são distintas. Alguns professores recebem por hora-aula, enquanto outros recebem bonificações e gratificações de acordo com os critérios específicos de cada instituição como produtividade científica e orientação de trabalhos acadêmicos. Outros recebem salários baseados em progressão horizontal da carreira, especialmente professores do setor público.

As condições de trabalho do professor de pós-graduação são completamente diferentes dos professores do ensino básico e graduação devido à internacionalização do ensino e das redes multidinâmicas que a ciência proporciona por conta da integração de ideias, conhecimentos e trabalhos que beneficiam a toda a população mundial. O trabalho do professor de pós-graduação, portanto, vai além de formar especialistas, mestres e doutores. Seu trabalho contribui para a construção de novas perspectivas de vivência social. Apesar disso, é comum, segundo RIBEIRO et al (2019), transtornos de ansiedade e de comportamento fazerem com que os professores de pós-graduação apresentem problemas de saúde ou desarranjos em sua gestão de tempo devido ao excesso de trabalho e às enormes demandas. Portanto, o problema transcende à organização do trabalho e invade a vida do professor em aspectos pessoais causando afastamento do trabalho devido a prejuízos em sua saúde mental.

Ao longo do século XX, o contexto fabril-industrial concentrava a maior parte das atenções devido à evidência dos acidentes de trabalho e de danos causados à saúde mental do trabalhador (PRADO et al., 2017). Porém, outras profissões de cunho acadêmico-intelectual também desencadeiam prejuízos à saúde de quem exerce sua profissão, levando a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) a declararem a docência como uma ocupação estressante por apresentar muitas características capazes de levar o trabalhador ao *burnout*, ou seja, a um esgotamento psíquico que gera exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional (UNESCO/OIT, 2008; MASLACH et al, 2001).

Outros distúrbios do sistema nervoso, como diminuição da acuidade auditiva e visual, também podem se desenvolver no docente, devido aos riscos físico, mental e psicossocial da profissão (CARLOTTO, 2002). FELKER (2006) também alerta que a OIT e a Organização Mundial da Saúde (OMS) têm estudos que apontam que as perspectivas da profissão docente são pessimistas no que tange ao impacto psicológico e na organização do trabalho. Segundo esta pesquisa, a depressão, o estresse, as angústias, os desajustes familiares e outros danos psíquicos predominam como danos laborais.

Segundo BATISTA et al (2011), no Brasil, professores ocupam o segundo lugar das categorias ocupacionais com doença, podendo ainda essa avaliação ser subestimada, uma vez que depressão, ansiedade e estresse podem ser resultado de *burnout* e não o principal diagnóstico. Desde 1984, os professores também são reconhecidos pela OIT (1984) como pessoas que exercem uma profissão de lugar central na sociedade, uma vez que são responsáveis pelo preparo dos cidadãos à vida. Sua importância, portanto, deveria ser mais reconhecida pela sociedade, pois valorizar a produtividade do docente é pensar também na qualidade da gestão do uso do tempo deste professor durante suas horas de trabalho e também durante suas horas de lazer. Muitas vezes para se evitar prejuízos ao seu trabalho, os professores utilizam seus horários de folga para realizar suas atividades, aumentando-lhes sua autocobrança (FROTA e TEODÓSIO, 2012). É importante ponderar que tal autocobrança pode ser por excesso de demanda de trabalho ou por dificuldades de gestão pessoal do tempo.

Durante o período de folga, o trabalhador pode utilizar seu tempo de variadas maneiras, uma delas é o lazer, porém, popular e erroneamente, a folga e o lazer são entendidos como atividades similares. Nesse estudo, “folga” e “lazer” não são considerados sinônimos e, portanto, é importante definir “folga” como o repouso ou descanso semanal

remunerado (RSR ou DSR). Além de obrigatório, é um direito previsto no Art. 7º, inciso XV, da Constituição Federal, ou seja, é o período em que o profissional não se encontra trabalhando e é remunerado para descansar. Portanto, a remuneração da folga semanal compõe o salário do empregado (BRASIL, 1988; CORREA FILHO, 2011).

Durante o DSR, o trabalhador tem à sua disposição a possibilidade de aproveitá-lo de formas variadas: para o lazer, para o ócio ou simplesmente para o descanso. Além de estes momentos proporcionarem felicidade para continuar o desenvolvimento de suas atividades de trabalho na semana seguinte, BARROS (2014) considera que o período da folga serve para que o trabalhador possa se revitalizar em todas as suas necessidades biológicas e socioafetivas, como se relacionar com as pessoas que ama e/ou assistir programas que tenham temas que o interessam, entre outras atividades prazerosas a ele. Ambas as necessidades servem para desenvolver sua personalidade com atividades que se identifique, como tocar um instrumento, ir à igreja ou ler um livro (DUMAZEDIER, 2014).

Sendo assim, o “lazer” é uma atividade realizada durante o período de folga e é fundamental na vida dos trabalhadores, além de ser um direito social de todos, garantido pela Constituição Federal (Art. 6º). Além disso, o lazer está incluído e reforçado no Art. 217, inciso IV, § 3, que atribui que o Poder Público o incentivará como uma forma de promoção social (BRASIL, 1988). Segundo o Ministério da Saúde, o lazer também é uma forma de promoção de saúde, o qual deve ser promovido por redes básicas de saúde em atividades de práticas corporais e atividades físicas, pois promove qualidade de vida e reduz vulnerabilidades e riscos à saúde (BRASIL, 2010).

É importante ponderar que cabe ao docente decidir como melhor gerir seu tempo de trabalho e de folga, porém devido aos curtos prazos, nem sempre ele tem liberdade de decidir como melhor administrar seu tempo. A docência é uma atividade exercida em diferentes níveis de complexidade material/estrutural e social e isto requer analisar as diferenças que o magistério impõe sobre os trabalhadores em contextos diferentes (CRUZ, 2017). Por exemplo, uma professora de ensino fundamental que leciona em duas escolas em bairros distantes, inserida em uma família com estilo parental dominante e filhos, por exemplo, não tem o mesmo poder de decisão e gestão de uma professora de ensino público universitário. As mulheres também são mais demandadas do que os homens em tempo de trabalho, devido à dupla jornada que precisam realizar no trabalho e em casa, como cuidado de filhos e outros

afazeres domésticos, ainda que terceirizem suas funções impostas cultura e socialmente a atores de apoio social como babás, parentes e amigos (RIBEIRO et al, 2014).

Sabe-se também que alguns profissionais optam por desempenhar atividades profissionais em casa devido a maior facilidade de acesso de materiais de uso pessoal, conforto e possibilidade de interação com amigos e familiares. Devido a este aspecto, percebe-se que é bastante subjetiva e individual a percepção de quando o trabalho subtrai o tempo de lazer e o quanto isto pode ser fator de estresse ou de alívio para o docente (GLINA et al, 2001).

Consciente destas intersubjetividades, esta pesquisa, especificamente, visa verificar como cada indivíduo assimila sua própria maneira de organizar suas atividades por meio da autopercepção da gestão do tempo de lazer, da satisfação, do estresse ocupacional e felicidade em orientadores de programas da Pós-Graduação de uma universidade pública estadual. Para melhor compreender este processo, no tópico a seguir será feita uma retrospectiva de alguns conceitos metodológicos e pontos históricos de pensamento quanto à construção do estresse. Em seguida, serão explanados aspectos do trabalho do professor universitário e, por fim, como o uso do tempo de lazer está relacionado à promoção de saúde, à qualidade de vida, à autossatisfação e à felicidade.

1.1 ESTRESSE: UM COMPONENTE SOCIAL

O termo “estresse” é advindo da Física Moderna e foi aplicado à saúde como:

“Um elemento inerente que produz modificações na estrutura e composição química do corpo e se manifesta como uma síndrome geral de adaptação, que compreende dilatação do córtex da suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos, úlceras gastrointestinais, perda de peso e outras alterações” (SELYE, 1959).

As manifestações do estresse afetam, sobretudo, as áreas de convívio inter-relacional dos atores sociais numa sociedade mais fragmentada ajudando a diluir relações outrora mais estáveis, como a família e os amigos, para enfatizar as relações profissionais ou relacionadas a

interesses institucionais. Essa relação social levou o indivíduo à necessidade de buscar novas estratégias que busquem o constante equilíbrio entre as demandas familiares e de trabalho (BARHAM e VANALLI, 2012).

Em busca da eficiência no trabalho, as pessoas tendem a agir de maneiras variadas para atender seus objetivos profissionais. Em geral, percebem-se dois grupos: um grupo de pessoas que busca o equilíbrio entre as diferentes áreas de sua vida, delimitando bem os campos em que se relacionam e impondo limites; e outro grupo de pessoas que preferem não se separar, ou não têm a opção de se separar de sua vida profissional devido às exigências próprias da profissão. Por exemplo, médicos-cirurgiões podem ser solicitados a qualquer instante para um procedimento interventivo de emergência, enquanto que nutricionistas clínicos podem delimitar previamente todos os seus horários disponíveis para atendimento na semana (DAIAN et al., 2012).

Novas demandas surgem constantemente para o professor universitário, apesar de ter seu período de trabalho bem definido. Tais demandas precisam ser atendidas de maneira ágil e, muitas vezes, fora do horário padrão de trabalho. Compreender, portanto, que a docência pode levar ao estresse significa admitir que a reação dos professores aos novos fatores externos gera desgaste emocional (*strain*), ou seja, tensões causadas por situações difíceis de lidar. O *strain* conseqüentemente torna a síndrome geral de adaptação como uma soma de todas as reações sistêmicas, não específicas do organismo, em face de um agente agravante (GLINA e ROCHA, 2010).

É comum creditar o estresse como uma manifestação negativa do corpo, porém, segundo SELYE (1956) ele também serve como um alerta necessário para um melhor desempenho quando se exige adaptação às novas situações. A partir dessa premissa, esse autor distinguiu-lhe em dois tipos: o *eustress*, que ocorre quando há situações em que o estresse conduz ao aumento da motivação e concentração do indivíduo, permitindo-o atingir melhores níveis de desempenho (LE FEVRE et al., 2003); e o *distress*, quando o indivíduo não é capaz de lidar saudavelmente com as fontes estressoras levando ao desencadeamento de episódios de angústia, apatia, isolamento, tensão excessiva e frustração (MIRANDA, 2011), que segundo a abordagem neuropsicoendocrinoimulógica (JAREMKA et al., 2013), são situações que quando prolongadas podem trazer perturbações ou distúrbios psicológicos mais graves como transtornos de ansiedade e depressão.

Figura – Gráfico ilustrativo com os tipos de estresse.

Extraído de: SELYE, 1956.

A Figura demonstra uma relação entre a quantidade de tempo gasto em uma atividade de trabalho e a quantidade de esforço investido na realização de uma tarefa para esboçar melhor as distinções dos tipos de estresse. Nela, percebe-se que o *distress* leva à manifestação e sintomas de patologias ocupacionais como neuroses, doenças psicossomáticas e/ou reumáticas. Isto também ocorre em situações extremas, quando há pouco ou muito esforço, ou quando uma atividade leva pouco ou muito tempo para ser desempenhada. Contrário ao *distress*, o *eustress* seria o equilíbrio do tempo com o esforço de modo a favorecer um melhor desempenho, segurança e conforto no trabalho. É importante ressaltar que tal esboço é meramente ilustrativo e que cada indivíduo reage diferentemente às suas funções no trabalho (RODRIGUES, 1988; LIPP, 1996).

Como o estresse não pode ser eliminado completamente da vida das pessoas, há a necessidade de gerenciá-lo, ou seja, cada indivíduo deve conhecer a carga de estresse que consegue suportar para encontrar seu ponto de equilíbrio e respeitar seus limites. Para que isso seja possível, deve-se fazer um diagnóstico com profissional habilitado para identificar em qual fase do estresse o indivíduo se encontra (FERNANDES, 2012).

Ainda no mesmo trabalho, SELYE (1956) postulou três fases para o estresse: alerta (quando há ação do mecanismo natural de resposta a eventos estressores, uma representação somática da necessidade de sobrevivência), resistência (quando o corpo utiliza muita energia

para voltar à homeostase interna a fim de conseguir sobreviver) e exaustão (quando o organismo padece, causando desgaste quase irreversível, que pode levar à morte).

LIPP e MALAGRIS (2001) também abordam o estresse e o definem como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, amedronta, excita ou confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz. Posteriormente, LIPP (2003) adicionou uma quarta fase à proposta de SELYE (1956), que se caracteriza como o momento quando a energia mobilizada para o retorno à homeostase pode não ser suficiente, tal qual um elástico que se esticou muito e não retorna ao que era antes. A esta nova fase foi dado o nome de “fase de quase-exaustão” por se encontrar entre a “fase de resistência” e a “fase da exaustão”. Tal fase já foi verificada em outras categorias profissionais como policiais, peritos criminais e bombeiros (LIPP et al, 2017). Na fase de quase-exaustão há um enfraquecimento da pessoa que não está mais conseguindo se adaptar ou resistir ao fator estressor. As doenças começam a surgir em estado inicial, enquanto que na fase da “exaustão” elas estão em estado mais grave (LIPP, 2014).

O professor tem a responsabilidade de incentivar habilidades e competências em outros sujeitos guardadas as suas peculiaridades intrínsecas à ocupação que vem da relação orientador-orientando. Tal relação é baseada no controle do desempenho do aluno que pode ser pensado como um “produto vivo” que pode ter fator adoeecedor para ambos devido ao controle do trabalho exercido nas suas vidas (GOMEZ et al, 2011). Sabe-se que um dos fatores de estresse é a relação interpessoal com seus orientandos e também com a equipe de trabalho. Soma-se a isso também a baixa experiência inicial e os diferentes lugares de partida de cada aluno que traz uma bagagem científico-cultural.

O estresse é um conjunto de sintomas de difícil diagnóstico por psicólogos e médicos por vários fatores: por ser uma doença na qual os sintomas podem ser facilmente atribuídos a outras condições patológicas como hipertensão arterial, diabetes, problemas ortopédicos, neurológicos, gástricos, psicológicos e nutricionais (ARAÚJO et al., 2003; CINTRA et al., 2009). Segundo, por estar associado à possibilidade de variados diagnósticos diferenciais e comorbidades como depressão, ansiedade e transtornos de humor; devido às suas características psicossomáticas, muitas vezes, se recai o foco da investigação sobre os fatores etiológicos físicos e não sobre os fatores mentais (WURDIG e RIBEIRO, 2014). Percebe-se um diálogo entre as duas últimas fases do estresse e a psicossomática, visto que a

manifestação sempre tem caráter psicossomático quando o foco da ação está na ocorrência patológica e não na análise clínica dos achados investigativos (CAMPOS e RODRIGUES, 2005). Portanto, o estresse é multicausal e pode estar relacionado a diferentes fontes (MARGIS et al., 2003).

Como já foi dito nesta introdução, professores possuem mais riscos do que as outras profissões de desenvolverem estresse. O próximo tópico aborda diferentes noções da prática destes profissionais, focando especificamente, os professores do ensino superior.

1.2 O TRABALHO DO PROFESSOR UNIVERSITÁRIO

Para BARREIROS (2008), ser professor é recompensador, pois ajuda a construir o futuro e transforma a sociedade. Os professores, em geral, têm como principais atribuições realizar o planejamento de aulas, avaliações, correção de atividades e trabalhos, e principalmente, transferir valores morais, sociais e éticos aos alunos (ROCHA e CORREIA, 2006). Os professores da pós-graduação, além de cumprir todas estas tarefas, ainda precisam orientar pesquisas acadêmicas e científicas, participar de congressos, simpósios, colóquios e publicar artigos científicos regularmente para evidenciar sua produtividade. Os métodos de avaliação dos docentes da educação superior também incluem relatórios dos chefes superiores e avaliações da produtividade acadêmica, sendo considerados por LUIZ (2006), meios de avaliação rigorosos, exigentes, burocráticos e estressantes para o professor.

A demanda de trabalho muitas vezes não acompanha o prazo prescrito para a realização das tarefas, mesmo quando o regime de trabalho é de dedicação exclusiva, e expõe o docente a tensões psicológicas que excedem seu ambiente de trabalho. Suas preocupações e ansiedades se tornam coercitivas e se aliam às cobranças pessoais, sociais e institucionais levando-lhes a desenvolver mecanismos psicológicos de esquiva e/ou fuga de atividades, para que lhe tragam benefício pessoal. Tais mecanismos são comuns em situações de estresse em qualquer ambiente de trabalho e mesmo em outras situações de enfrentamento da vida (VIECILLI e MEDEIROS, 2002).

TURMENA e ALVES (2013) ressaltam que o docente universitário percorreu anteriormente uma longa trajetória acadêmica na graduação, na pós-graduação, no pós-

doutorado e ao se preparar para processos seletivos de iniciativa pública se deparam com um alto grau de exigência que se atrela a pouca oferta de vagas e muita concorrência, o que pode gerar estresse. Muitas vezes, encontram infraestrutura inferior ao necessário para um bom desempenho no trabalho em busca de estabilidade econômica e prestígio acadêmico, profissional e social.

Vê-se então, que o estresse parece ser cumulativo durante todo o decorrer das etapas acadêmicas, sendo que muitas universidades não oferecem em nenhum momento desta longa trajetória, cursos e/ou treinos de habilidades sociais, de manejos comportamentais e emocionais, orientações sobre qualidade do uso do tempo de trabalho e do tempo de lazer levando a um desgaste psíquico que pode resultar em danos pessoais e profissionais.

Tais danos profissionais podem ser prevenidos ou reparados no próprio local de trabalho, pois estão previstos pela Lei nº. 6.514/77 que obriga as instituições a terem uma Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) com o objetivo de promover a fiscalização do cumprimento das normas de segurança e medicina do trabalho, adotar medidas preventivas como utilizar o lazer de maneira estratégica na promoção de saúde dos funcionários e impor penalidades cabíveis por descumprimento de tais normas (BRASIL, 1977). Mas, na maioria das vezes, são abordados temas que visam reduzir acidentes no trabalho por meio de campanhas de alerta de riscos e prevenção de agravos à saúde do trabalhador.

Desde 2014, quando foi promulgada a Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS) pela Portaria 2.446/2014, o Ministério da Saúde presta seus esforços no desenvolvimento de campanhas com o objetivo da prevenção primária, ou seja, amenizar impactos ou evitar que doenças se desenvolvam na população, diminuindo assim gastos com prevenção terciária, ou seja, no tratamento e reabilitação dos pacientes (BRASIL, 2014). Porém, ainda não se vê ações focadas na promoção de saúde de professores, com a atenção e importância que a classe merece receber. Atualmente, a Portaria nº 1.996/2007 é a única que especifica uma ação de política de educação permanente em saúde que garante, mediante uma proposta ética, política e pedagógica, transformar e qualificar a atenção à saúde, os processos formativos e as práticas de educação em saúde, além de incentivar a organização das ações e dos serviços numa perspectiva intersetorial a todos durante o desenvolvimento profissional de suas atribuições (BRASIL, 2007).

Esta medida política adotada, apesar de significativa, não é suficiente para impactar diretamente a qualidade de vida dos profissionais. Além disso, as políticas públicas ainda precisam estar mais direcionadas também a outros profissionais, como os da área de educação; e focada também no manejo do uso do tempo como uma estratégia de promoção de saúde (PELLEGRINI et al., 2012).

RUZA e SILVA (2016) apontam que o trabalho do professor de pós-graduação no Brasil é intermediado pela Comissão de Aperfeiçoamento de Pessoal do Nível Superior (CAPES) que regula os cursos de pós-graduação e avalia as instituições das universidades estimulando e comparando índices de produtividade acadêmica. Para os autores, isso gera uma corrida por maior quantidade de produção de material científico, mas que não se reflete diretamente na qualidade e na relevância social das pesquisas. Em entrevista realizada com professores de universidades estaduais, muitos professores relataram se sentir angustiados pelas reais possibilidades de serem retirados do regime integral (RDIDP) e serem reconduzidos para regimes de trabalhos parciais (RTC e RTP)*.

Essa relação entre a gestão do tempo de lazer e saúde será desenvolvida no tópico a seguir.

1.3 A GESTÃO DO USO DO TEMPO DE LAZER

A qualidade do uso do tempo de lazer está diretamente relacionada à qualidade de vida, aos estágios de urbanização que o trabalhador vive e à satisfação com o trabalho que o indivíduo desempenha além das características sociodemográficas como seu gênero, estado civil, nível de escolaridade, carga horária e turno de trabalho mensal, semanal e diário (PESSOA e NASCIMENTO, 2008). As dinâmicas da vida social podem estar prejudicadas, as quais estão relacionadas à dificuldade de se fazer novas relações estáveis e de um tempo de qualidade para familiares, amigos e atividades de lazer, prejudicando diretamente a qualidade de vida no trabalho (BÚRIGO, 1997).

* As siglas apresentadas significam tipos de regimes de trabalho, respectivamente: RDIDP (Regime de Dedicação Integral à Docência e à Pesquisa), RTP (Regime de Turno Parcial) e RTC (Regime de Turno Completo).

O docente universitário possui turno e horários fixos de trabalho, porém ao levar trabalho para casa, seu tempo de lazer é reduzido e sua jornada de trabalho passa a se tornar irregular. O acúmulo de atividades e as exigências institucionais, em muitos casos, levam o professor a utilizar seus fins de semana ou momentos de descanso à noite para cumprir as tarefas e prazos estabelecidos. Portanto, refletir sobre o uso do tempo do trabalhador durante suas horas de trabalho e de folga é importante, uma vez que, sendo bem utilizadas, podem reduzir significativamente as chances de problemas psicológicos no indivíduo.

Para MUNNÉ (1980), existem quatro tipos de tempo social: o tempo psicobiológico (ocupado pelas necessidades endógenas, psíquicas e biológicas, como sono, nutrição e atividade sexual), o tempo socioeconômico (ocupado pelas atividades laborais e domésticas que atendem demandas pessoais e coletivas), o tempo sociocultural (ocupado para atender compromissos relacionados ao sistema social e pessoal de valores e princípios impostos pela cultura do indivíduo, por exemplo, cuidar dos filhos, visitar amigos ou ir à igreja); e o tempo livre (ocupado por atividades em que não há necessidade externa para serem realizadas, apenas a vontade livre e pessoal de exercer sua individualidade e liberdade).

O autor também postulou que todos os tipos de gestão do tempo sofrem com influências de desejo levando o tempo social a possibilidade de ser um tempo autocondicionado (quando a própria pessoa decide, detém e gasta o tempo) ou um tempo heterocondicionado (quando agentes externos influenciam o indivíduo a gastar seu tempo). Para AQUINO e MARTINS (2007), nossa sociedade emprega o termo “lazer” associado a palavras como entretenimento, turismo, diversão e recreação, porém tal palavra pode estar relacionada ao ócio. Todavia, ócio e lazer são diferentes. O ócio é o tempo vago, sem a produção de alguma atividade específica (DE MASI, 2000; DE MASI, 2001; RUSSELL, 2002).

Entende-se, portanto, que gestão de tempo é a maneira como cada indivíduo organiza e administra sistematicamente suas atividades diárias (RODRIGUES et al, 2018). Já a qualidade da gestão de tempo tem relação com o uso efetivo do seu tempo visando que os resultados estipulados diariamente por cada indivíduo sejam alcançados com sucesso e da maneira mais agradável e prazerosa possível .

MASCARENHAS (2003) considera o ócio como um problema social em que somente a ocupação do tempo livre das pessoas seria uma boa solução para evitar os problemas sociais como o vandalismo, o uso de drogas e a violência. Já DE MASI (2000) enxerga o ócio como

um espaço de tempo para a produção criativa que deveria ser valorizado no intuito de educar os jovens à produtividade. No ócio se gasta o tempo livre na inatividade, enquanto que no lazer o indivíduo se dedica a atividades que não estejam relacionadas ao seu trabalho. REQUIXA (1977) definiu “o lazer como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vivência e cujos valores propiciam condições de recuperação e de desenvolvimento pessoal e social”. Desta forma, o lazer é essencial para manutenção da saúde, integridade física e mental do trabalhador e que deve ser considerada importante à ideia de um direito ao lazer tanto quanto o direito ao trabalho (PEREIRA, 2009).

É importante também pontuar que não há um padrão ideal de como usar o tempo de lazer. O que FORMIGA et al (2005) percebe é que o lazer será sempre diferente para cada pessoa devido às necessidades individuais e aos hábitos de lazer escolhidos e desenvolvidos durante a vida, que podem ser variados como, ouvir músicas, ler, pescar, nadar, praticar esportes, exercer atividades religiosas, participar de encontros com amigos e familiares, assistir conteúdos digitais como séries, novelas e jogos; e ir a festas como baladas ou eventos sociais. Desta forma, MARCELLINO (2000) define que o lazer sempre estará mais relacionado ao “ser” do que ao “ter”, ou seja, não é uma obrigação realizá-lo, mas constitui momentos importantes de revitalização psíquica para a nova jornada de atividades que cada indivíduo irá executar visando seu êxito profissional. A sensação de atividade bem-sucedida proporciona ao indivíduo bem-estar, satisfação pessoal e felicidade.

A felicidade pode ser definida como uma predominância da frequência de ocorrência de experiências emocionais positivas, podendo esse bem-estar ser objetivo (relacionado a circunstâncias da vida como renda, educação e lazer) ou subjetivo (relacionado a experiências recompensadoras de vida (PEREIRA, 1997). A felicidade impacta diretamente na saúde por proporcionar maior qualidade de vida. Porém, LYKKEN e TELLEGEN (1996) preferiram definir a felicidade como um constructo sociocultural, visto que a subjetividade e as diferentes maneiras de se sentir feliz variam conforme as vivências e experiências de cada local do globo.

O lazer se entrelaça ao constructo de felicidade porque ambos estão diretamente ligados à promoção de saúde. O entrelaçamento de ambos melhora o rendimento no trabalho cognitivamente melhorando assim a maneira como as atividades profissionais são conduzidas. Um grande benefício da felicidade é que experiências emocionais positivas melhoram a

satisfação no ambiente de trabalho e facilitam as relações humanas e o desempenho profissional (SCORSOLINI-COMIN e SANTOS, 2010).

Segundo LIPP et al (2007), as pessoas se consideram felizes quando atingem o sucesso em quatro áreas: social, afetiva, saúde e profissional. Sendo assim, não atingir o resultado esperado em umas dessas áreas pode favorecer a uma sensação de frustração levando o indivíduo a certo desequilíbrio emocional que pode ocasionar na queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência e dificuldades interpessoais. Isso se relaciona com o estresse ocupacional à medida que tais desarranjos interferem no bom andamento do seu trabalho ao longo do dia.

É válido acrescentar que em estudos da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) o tempo gasto com cada atividade num dia é analisado segundo quatro categorias de tempo: trabalho remunerado; afazeres domésticos e cuidado da família; tempo pessoal; e tempo livre (ou lazer). Por meio deste censo, sabe-se que os homens gastam mais tempo de lazer que as mulheres e que há diferenças significativas entre tempo de trabalho e qualidade de tempo de trabalho (BARBOSA, 2018).

De acordo com tal panorama apresentado, vê-se necessária a discussão quanto aos aspectos autoperceptivos de qualidade da gestão do tempo de lazer e dos aspectos autoavaliativos quanto à manifestação do estresse e à vivência da felicidade dos professores de Pós-Graduação. Através da presente investigação foi possível analisar de que maneira tais variáveis se associam e/ou se correlacionam entre si.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Verificar a autopercepção da gestão do tempo de lazer, da satisfação, do estresse ocupacional e felicidade em orientadores de programas da Pós-Graduação de uma universidade pública estadual.

2.2 Objetivos específicos

- Descrever o perfil sociodemográfico, laboral e de saúde de orientadores de programas da Pós-Graduação.
- Analisar o tempo de lazer dos orientadores de programas da Pós-Graduação.
- Identificar os níveis autopercebidos de estresse ocupacional e de felicidade dos orientadores de programas da Pós-Graduação.
- Analisar a interferência do trabalho na gestão do tempo, do lazer individual e do lazer com familiares e amigos de orientadores de programas da Pós-Graduação.

3. MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa de campo do tipo transversal, pois visa medir prevalências e enfatizar características pessoais e demográficas, e doenças e hábitos relativos à saúde e à frequência de fatores de risco para doenças. (BONITA et al., 2010). A pesquisa também teve uma fase longitudinal, visto que os orientadores de programas de Pós-Graduação foram acompanhados por dez dias.

3.2 População e amostra

A universidade que participou do estudo possui 269 programas de Pós-Graduação de todas as áreas de ensino reconhecidas pela CAPES. Possui grande infraestrutura e notas excelentes de avaliação dos seus programas. Ela está distribuída por todo o estado de São Paulo em sete campi e conta com diversas parcerias internacionais na realização de suas pesquisas.

Dos 1326 orientadores de programas de Pós-Graduação convidados para participar da pesquisa, 205 (15,46%) participaram do preenchimento online do Questionário Sociodemográfico, Laboral e de Saúde (QSL) e da Escala de Satisfação no Trabalho (OSI) (BORSOI; PEREIRA, 2013; SWAN et al., 1993). Devido ao prazo da pesquisa e a condições específicas dos professores contatados como: não atenderem aos critérios da pesquisa, estarem de férias, licença ou em outros momentos completamente atípicos de suas funções e/ou fora do país ou cidade, o número de participantes foi mais baixo que o esperado para este estudo.

Dessa forma, 88 (42,9%) aceitaram participar da fase longitudinal do estudo por meio do preenchimento do Protocolo de Atividades Diárias (PAD) por dez dias, que visou analisar a autopercepção da gestão do tempo em atividades como: sono, tarefas domésticas, alimentação, transporte/deslocamento, lazer sozinho, lazer acompanhado,

trabalho e trabalho durante folga. Estes orientadores também preencheram seis Escalas Visuais Analógicas (EVA) que visaram analisar a autopercepção do estresse, da felicidade e do lazer sozinho, com amigos, com colegas de trabalho e com familiares.

O procedimento resultou em uma amostra final de 66 (32,2%) professores, que devolveram os instrumentos devidamente executados. Foram excluídos os professores que orientavam há menos de um ano e os que não devolveram os PAD e os EVA preenchidos.

No total, foram 21 programas de Pós-Graduação representados (10 programas das Ciências Biológicas, 6 programas das Ciências Exatas e 5 programas das Ciências Humanas) de diferentes 3 diferentes campi, um na capital e dois no interior do estado.

O tempo total da coleta de dados foi de dois meses devido ao tempo de resposta e preenchimento dos professores participantes e devido aos custos de deslocamento reduzidos devido ao baixo orçamento da pesquisa.

3.3 Critério de exclusão

Foram excluídos os professores que desempenhavam a função de orientadores de programas de Pós-Graduação há menos de um ano, na época da coleta de dados, e também os orientadores em férias, licença e/ou em atividade no exterior.

3.4 Instrumentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de quatro instrumentos autoaplicáveis: o Questionário Sociodemográfico, Laboral e de Saúde (Anexo 4), a Escala de Satisfação no Trabalho (Anexo 5), os dez Protocolos de Atividades Diárias (Anexo 6) e as Escalas Visuais Analógicas (Anexo 7) relacionadas à autopercepção e autoavaliação do lazer, estresse e felicidade.

O Questionário Sociodemográfico, Laboral e de Saúde (QSLS) foi elaborado por Izabel Cristina Ferreira Borsoi e testado com a colaboração de Flavílio Silva Pereira,

originalmente intitulado Protocolo de Estudos sobre o Trabalho Docente e adotado na pesquisa “Precarização do trabalho e produtividade: implicações no modo de vida e na saúde dos docentes do ensino público superior”, desenvolvida pela Universidade Federal do Espírito Santo (BORSOI e PEREIRA, 2013). O QSLs que foi utilizado nesse estudo é uma versão adaptada por Talita da Silveira Campos Teixeira na pesquisa “Produtivismo acadêmico e saúde dos docentes na Pós-Graduação” (TEIXEIRA, 2019). Por meio deste instrumento é possível captar com eficácia as características fundamentais para caracterização dos professores quanto às suas atribuições, condições e exigências de trabalho, seus principais dados profissionais como rotina e dinâmica de trabalho, e também permite identificar um panorama geral de suas condições de saúde (Anexo 4). É importante ressaltar que foi utilizado o mesmo questionário do estudo de TEIXEIRA (2019), porém foram acrescentadas novas perguntas à amostra do presente estudo (a qual não faz parte do estudo de Teixeira, 2019).

A Escala de Satisfação no Trabalho (em inglês *Occupational Stress Indicator – OSI*), foi traduzida e validada por SWAN et al. (1993), e proporciona ao respondente uma autoavaliação de diferentes aspectos psicossociais do respondente, conforme seu nível de satisfação com o trabalho (Anexo 5).

O protocolo de atividades diárias (PAD) é um conjunto de dez diários que auxilia na mensuração do tempo dedicado a cada atividade que o indivíduo realizou durante um período de 24 horas. O respondente preencheu tais protocolos por dez dias consecutivos (Anexo 6). Após cada preenchimento, respondeu no verso da folha a mais seis questões relacionadas à qualidade de seu tempo de lazer e a seu nível de estresse e felicidade através de seis Escalas Visuais Analógicas (EVA) (Anexo 7).

3.5 Procedimentos de pesquisa

Esta pesquisa ocorreu na seguinte ordem de procedimentos:

- **Contato com o programa de Pós-Graduação:** Inicialmente, o pesquisador entrou em contato com os coordenadores das unidades e/ou programas de Pós-Graduação da universidade estudada, buscando o consentimento e a colaboração para que seus docentes participem do estudo através de uma declaração de anuência.

- **Contato com os orientadores de programas de Pós-Graduação:** Em seguida, foram enviados *e-mails* a todos os docentes devidamente autorizados para que eles assinem virtualmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após isso, as datas de entrega e devolução dos instrumentos já devidamente preenchidos foram agendadas, por programa. Aqueles que não responderam aos e-mails foram contatados pessoalmente para assinatura do TCLE e definição das datas de recolhimento do material.
- **Entrega e devolução dos instrumentos:** O pesquisador recebeu na data e no local acordado todos os instrumentos devidamente preenchidos dentro de uma pasta. Após conferência de preenchimentos e dos materiais devolvidos, o pesquisador atribuiu um código de identificação ao participante.

É importante pontuar que os professores que participaram da pesquisa de TEIXEIRA (2019), somente responderam aos PAD e aos EVA, visto que os dados referentes ao QSLs e ao OSI já constavam no banco de dados do pesquisador.

3.6 Análise dos dados

Na análise de dados, foi realizada a soma do tempo gasto em cada uma das atividades dos PAD realizada pelo respondente. Os totais obtidos foram inseridos em uma tabela descritiva da amostra estudada por meio de frequências simples e relativas. Foi considerado “tempo total” de cada indivíduo, a soma total de todas as horas e minutos desempenhados em cada atividade do diário durante os dias de preenchimento (240 horas para os que responderam durante 10 dias, 216 horas para os que responderam durante 9 dias, e assim, sucessivamente).

Cada EVA tinha 10 centímetros sem que as medidas estivessem expressas na linha. A distância entre a extremidade da linha e o traço marcado pelo respondente foi medida em centímetros e tabulada. Foram consideradas para a análise as médias encontradas no total de todos os dias de preenchimento, separadas devidamente por dias de trabalho e dias de folga.

Para verificar a correlação da variável independente (gestão da qualidade do tempo de lazer) com as variáveis dependentes (autopercepção do estresse e da felicidade) foi calculado

o coeficiente de correlação de Spearman ou de Pearson, de acordo com a distribuição dos dados.

Os protocolos de atividades diárias e as escalas visuais analógicas foram analisados de maneira quantitativa através da comparação entre os totais e as médias de tempo de cada atividade e de cada valor de satisfação de cada variável. Os principais tópicos avaliados foram trabalho na folga, lazer com outros, lazer sozinho, estresse e felicidade.

Em todos os testes foi considerado significativo o valor de $p < 0,05$. Outras variáveis do estudo foram sexo, idade, zona de residência (urbana ou rural), estado civil, área de conhecimento, número de filhos, titulação acadêmica, carga de trabalho e tempo de trabalho na universidade e em casa. Para as análises estatísticas, foi utilizado o programa de *software* IBM SPSS Statistics 25.0.

3.7 Questões éticas

A coleta de dados somente se iniciou após aprovação deste projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (CEP-FSP/USP) e dos demais comitês de ética nos quais foram anuentes à realização da pesquisa em sua unidade. Este projeto é um aditivo ao trabalho “Produtivismo acadêmico e saúde dos docentes na Pós-Graduação”, CAAE nº. 88460618.7.0000.5421, parecer nº. 2.961.638 (TEIXEIRA, 2019).

O pesquisador cumpriu à Resolução CNS 466/12 e a atendeu aos deveres institucionais básicos de honestidade, sinceridade, competência e discrição, promovendo através de seus resultados, relevância social e acadêmica sem causar riscos não justificados aos pesquisados envolvidos. Os participantes poderiam sair do estudo a qualquer momento, caso acharem necessário.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, está apresentado o artigo científico que foi submetido para publicação em período científico.

Leisure time improves perceived stress and happiness of postgraduate advisors

Victor Hugo Silva Teixeira¹; Claudia Roberta de Castro Moreno ^{1,2}

¹ School of Public Health, University of São Paulo, São Paulo, SP, Brazil.

² Stress Research Institute, Stockholm University, Stockholm, Sweden.

Corresponding Author: Av. Dr. Arnaldo, 715 - Cerqueira César, São Paulo-SP, CEP: 01246-904

[E-mail: crmoreno@usp.br]

ORCID's: 0000-0003-0503-9898 & 0000-0003-1839-9673

ABSTRACT

Purpose: To determine whether leisure time management is correlated with perceived stress and happiness in postgraduate advisors of a state public university. **Methods:** The sample comprised 205 advisors who completed the Sociodemographic, Labor and Health Questionnaire (SLHQ) and the Occupational Stress Index (OSI). Of the total sample, 66 advisors (32.2%) completed (for 10 consecutive days) the Daily Activity Protocols (DAP) about time management of sleep, daily activities, work and leisure time; and also completed Visual Analog Scales (VAS) on perceived stress, happiness, and quality of leisure. **Results:** Performing leisure activities with others had a positive moderate correlation with perceived happiness ($\rho=0.43$) and a negative weak correlation with perceived stress ($\rho=0.26$), particularly when leisure time was spent with family ($\rho=0.40$). There were also positive moderate correlations for leisure time with friends ($\rho=0.32$) and leisure time alone ($\rho=0.38$). **Conclusions:** Leisure time spent with others or alone was associated with greater perceived happiness of advisors, lower perceived stress and better mental health.

Keywords: Leisure time – Happiness – Stress – Occupational Health – Time Management.

Funding: This study was funded by the National Council for Scientific and Technological Development - CNPq. (Grant number: 168714/2018-3).

Compliance with ethical standards

Conflict of Interest: The authors declare that they have no conflict of interest.

Ethical approval: All procedures performed in studies involving human participants were in accordance with the ethical standards of the institutional and/or national research committee (School of Public Health/USP – Reference number: 88460618.7.0000.5421, code nº. 2.961.638) and with the 1964 Helsinki declaration and its later amendments or comparable ethical standards.

Authors' contributions: All authors contributed to the study conception and design. Material preparation, data collection and analysis were performed by Victor Hugo Silva Teixeira. Both authors read and approved the final manuscript.

INTRODUCTION

Many studies have sought to analyze how people perceive themselves in daily activities or specific situations, such as in the workplace (Barbosa et al. 2008; Santos and Cardoso, 2012; Silva et al. 2019). Studying self-perception involves an individual sense of truth about events they experience, and, consequently, self-judgments (Well, 1972). This impression does not always match reality. For example, a person may believe they are disease free, in the absence of a blood test. Health can be perceived as “excellent”, yet medical examinations may reveal diseases devoid of symptoms (Belachew, 2015).

Stressful or happy experience of daily episodes may not be recognized as stress or happiness by the individual, but as routine event linked to work interactions, work environment, conditions of the organization, and personal characteristics (Villalobos, 2004). Therefore, this self-perception should not be confounded with stress diagnosed by psychologists or physicians.

The personal view that each worker has approximately the amount of time and energy that will be devoted to a task changes according to the subjectivity that each person brings to the work. According to Cardoso (2013), people have been dedicating more time to professional qualification activities and taking more work tasks home. This suggests that people are not only highly dedicated within the workplace but also to work-related tasks in general. This accumulation of tasks and ever tighter deadlines sometimes causes overworking to encroach upon at other important times, such that “work continues outside the work setting”. Thus, teachers may feel overwhelmed, tired and failing because they are unable to accomplish all their tasks (Nuñez et al. 2009).

The International Labor Organization (ILO) considers the teaching profession one of the most stressful, with a strong incidence of elements that lead to burnout syndrome. This phenomenon affecting teachers from many different countries, seems to have become a global epidemic that traverses international borders (Gil-Monte, 2008).

According to the World Leisure Organization – WLO (2002), the feeling of work overload renders “leisure” more important because it is an activity performed during days off. The WLO holds that leisure is a basic right of which no one should be deprived; it is an effective resource for improving the quality of life of the population, as it promotes health and well-being. In a bid to avoid problems at work, teachers often use their free-time to perform their work-related, increasing their self-imposed burden, whether due to excessive workload or personal time management difficulties (Frota and Teodósio, 2012). Therefore, in this study, we sought to determine whether leisure time management is correlated with perceived stress and happiness in postgraduate advisors of a state public university.

METHODS

A cross-sectional study was conducted of a convenience sample of postgraduate program advisors at a public university in the State of São Paulo, Brazil. Of the total 269 programs, 228 (84.76%) were invited to take part by sending e-mails to their coordinators (Figure 1). These programs had 1,326 professors acting as advisors, of which 205 (15.46%) completed the online Sociodemographic, Labor and Health Questionnaire (SLHQ) and the Occupational Stress Index (OSI) (Swan et al 1993; Pereira, 2009; Borsoi, 2013).

Of these advisors, 88 (42.9%) also filled out the Daily Activities Protocols (DAP) for 10 consecutive days, allowing analysis of time management for a range of activities including: sleep, domestic activities, feeding, transportation time, leisure spent alone, leisure with others, work time, and work during days off. The respondents also completed the Visual Analog Scales (VAS) for analysis of: perceived stress, happiness, and quality of leisure spent alone, with friends, coworkers and family.

The recruitment procedure yielded a final sample of 66 advisors (75%) from 21 post-graduation programs. Professors advising students for less than a year were excluded.

Figure 1 – Study population.

The study involved 21 postgraduate programs in three cities (four university campuses): two in the capital of São Paulo state and two in the interior of São Paulo state (Ribeirão Preto and São Carlos). The coordinators of each of the participating programs signed a consent form in which they authorized conducting of the study each advisor decided whether they would participate in this study or otherwise. Some sociodemographic information was shared with another study published elsewhere (Teixeira, 2019).

Data collection

Data were collected by e-mail from each advisor. Dependent study variables were perceived stress and happiness, while the independent variable was management of leisure time quality. Other study variables were

sex, age, residence zone (urban or countryside), marital status, knowledge field, number of children, academic degrees, work load, and work time and workload in university and at home.

All data were analyzed using the IBM SPSS Statistics Version 25.0 software package. The variables were expressed as absolute numbers and percentages. Pearson's and Spearman's correlation test were performed. Prevalence ratios and their respective 95% confidence intervals with a significance level of $p < 0.05$ were calculated.

RESULTS

Most of the advisors were engaged in Biological Sciences programs (66.7%), 53% were involved in only one post-graduation program, and 56% worked at the city campus. The sample had an evenly balanced gender distribution 51.5% male. The majority of the participants were aged 40-49 years (36.4%). Most participants were married (77.3%) and had children (66.7%). Of those who had children, 61.4% reported still living with them.

Regarding academic qualification, 65.2% had completed "livre-docência"², and held the permanent post of Professor (97%) in the capacity of Full Professor (28.8%) or Associate Professors (28.8%). In addition to the basic duties as advisor, 70% also performed administrative roles, and 56% sat on committees as permanent members (78.8%).

Regarding financial resources, 51.5% had been awarded a fellowship (mean 10.1 years; SD=8.1 years), while 92.4% received no funding from research agencies. Most professors (54.4%) reported performing no extra activities in the workplace, but 45.5% complained of working beyond their contractual duties due to understaffing (56.2%). Other reasons reported were: the need to overwork due to the excess bureaucracy of the university, lack of technical skills of some professionals to carry out their activities, the overload of other professionals that in turn disrupts the normal performance of their duties, and family reasons.

A total of 97% of the professors had exclusive full-time posts at the university and could not engage in other remunerated activities beyond a 40-hours week. On average, reported working hours at the university were from 8:24 h (SD=54 min) to 18:46 h (SD=4:28 h). When asked about working during days off, 77.3% stated they continue working at home after leaving the university, undertaking around 9.8 hours (SD=9.9 hours) of work per week at home on weekdays and 5.4 hours (SD=3.5 hours) on weekends. The 3 main reasons for working at home during week days were: high work-load (46.3%), tight deadlines (32.6%), and fewer interruptions when working within the home environment (27.4%). For weekend working, the main reasons were: high work-load (33.7%), tight deadlines (25.2%), and greater home comfort (11.6 %).

Overall, 71.2% stated they worked during the holidays to meet work demands, and 56.1% continued working even during leave periods. Of the advisors that worked during the day, 53% also said they gave an average of 1.6 hours (SD=1.7 hours) of night classes seasonally over the past year.

One of the activities that took up the postgraduate advisors' time was reading and answering e-mails, where 50% reported spending 1-2 hours every day on this activity, but reading time spent by the group as a whole averaged 2.9 hours per week (SD=2.1 hours). Also, 78.8% of advisors dedicate time to reading articles

² From German degree (*Privat Douzent*) awarded in Brazil by a higher education institution, through an open qualification process, since 1911 by Federal University of Rio de Janeiro, only for PhD, and which indicate superior quality in teaching and research (Camargo and Leme, 2011). Currently, this title is granted only by Brazilian public universities.

and scientific books or journals for the updating and preparation of classes. A total of 97% of the advisors spent time reading and submitting reports to scientific journals and research committees. The average lunch break was 51.1 minutes ($SD=21.4$ minutes).

Most of the advisors held grants (80.3%) and, in general, had only one research study funded at a time (72.8%). Around 84.8% of respondents stated that they had partnerships and agreements with foreign universities and 69.6% published 1-10 scientific articles every two years. On average, research participants had been working at the university for 16 years ($SD=11$ years) and before taking up the role had worked at another university for a mean of 7.8 years ($SD=5.9$ years).

Regarding workload for teaching activities, the postgraduate professor taught 3.7 subjects ($SD=1.8$) per year for an average of 60.2 teaching hours ($SD=78.7$). When involved in undergraduate courses, professors advised on the research for 1.34 students ($SD=2.7$) and on the scientific initiation work of 1.21 students ($SD=1.5$). On postgraduate programs, professors advised an average of 1.65 students ($SD=1.8$) on Master's programs dissertations, 1.89 students ($SD=2.04$) on doctoral theses, and 0.39 students ($SD=0.7$) in postdoctoral studies. Most advisors also reported having ongoing extension projects at the university (74.2%).

In relation to other university activities, professors had participated in a mean of 4.1 scientific events ($SD=2.8$) and 12.8 qualifying and viva voce boards ($SD=10.6$) in the last two years.

Advisors reported a mean rating of 8.5 ($SD=1.7$) out of 10 for perceived pressure for productivity and publication of scientific articles and had an average rating of 7.6 ($SD=2.2$) for perceived impact of work on quality of leisure time.

With regard to health status, 26 advisors reported medical diagnoses of musculoskeletal diseases. In addition, 16 advisors reported diagnosed emotional or psychiatric disorders diagnosed. Other diseases cited were cardiovascular (14), digestive (14), respiratory (11), neurological (7), oncological (7), and endocrine diseases (7). Only 8 advisors (12.1%) reported no diseases.

The last item rated by advisors was current perceived stress (Figure 2).

Figure 2 – Percentage of advisors reporting current stress.

Data collected using the Occupational Stress Index (OSI) revealed that the variable “Job Satisfaction” scored an average of 77.4 points ($SD=19.9$) (minimum 32; maximum 122) (Figure 3). This score indicates a moderate level of job satisfaction, lying within 45-88 points ranges.

The occupational aspects that postgraduate professors rated with greater satisfaction were degree of security and stability enjoyed in the profession (4.5), content of work undertaken at the university (4.4), and job

motivation (4.3). By contrast, the highest levels of job dissatisfaction reported by advisors were related to salary incompatible with experience and responsibility (2.6), the university's organizational structure (2.6), and workload (2.7).

Figure 3 – Percentage distribution of advisors according to degree of job satisfaction and other occupational aspects collected by Occupational Stress Index.

Regarding the measurement of daily time management on the DAP, all advisors reported working during free-time, and working more than envisaged at the university.

During the period of 10 days of monitoring with the DAP, 39.4% of time was dedicated to work activities, 19.5% of which took place during days off. These values are higher than sleep time (18.7%), indicating an imbalance in time management. Interestingly, the worst score was for a 56-year-old female advisor living in the urban area of the capital (Figure 4A) - while the most positive DAP evaluation was for a 47-year-old male advisor living in the countryside (Figure 4B). The time management in this case favored quality of life since, out of 10-days period, 61.2% of time was spent on leisure activities alone (3.7%), accompanied leisure (26.3%) and on sleeping (31.1%), exceeding the 22.2% dedicated to work-related activities.

Figure 4 – At for leisure and work-time management from worst (A) and best (B) Daily Activities Protocols.

Table – Mean Visual Analog Scale ratings for perceived quality of leisure time, stress and happiness according to categories analyzed in 10 day-periods of best and worst Daily Activities Protocols.

PERCEIVED RATING	CODE 21			CODE 44		
	Mean	Workdays	Days off	Mean	Workdays	Days off
Leisure alone	7.7	7.8	7.6	9.6	*	9.6
Leisure with friends	7.7	6.9	7.9	9.6	*	9.6
Leisure with coworkers	*	*	*	9.7	*	9.7
Leisure with family	8.0	*	8.0	9.2	8.8	9.8
Stress	5.9	-	-	0.5	-	-
Happiness	6.5	-	-	9.2	-	-

Figure 5 – Typical timeline of time spent by advisors on each daily activity based on 10-day Daily Activities Protocols.

Figure 6 – Visual Analog Scale box plots showing means and standard deviations of perceived stress (A), happiness (B), and quality of leisure time (C) for 10-day period. In 6A, lower grade indicates lower perceived stress. In 6B and 6C, the higher the grades, the greater the perceived satisfaction with leisure time and happiness.

Pearson's and Spearman's Correlation tests revealed a moderate positive correlation between leisure time and: happiness ($\rho=0.43$), leisure with family ($\rho=0.40$), leisure with friends ($\rho=0.32$), and leisure alone ($\rho=0.38$). These values indicate that the longer the leisure time spent with others, the greater the personal satisfaction, and show a moderate positive impact on happiness. For stress, a weak negative correlation ($\rho=-0.26$) with accompanied leisure was noted (Figure 7).

Figure 7 – Spearman's and Pearson's correlation plots of accompanied leisure time (Visual Analog Scales) against perceived stress, happiness, leisure with family, leisure with friends, and leisure alone.

A moderate negative correlation was also identified between perceived stress and advisor workload ($\rho=-0.33$). This relationship indicates that the higher the workload the greater the stress. There was also a weak negative correlation of stress with communication and information exchange between people ($\rho=-0.24$), satisfaction with work content at the university ($\rho=-0.26$), and satisfaction with salary according to experience and responsibility ($\rho=-0.24$) (Figure 8).

Figure 8 – Spearman's correlation plots of perceived stress (Visual Analog Scales) against satisfaction with communication, content, workload and salary (Occupational Stress Index).

DISCUSSION

The study confirmed the presence of sources of occupational stress among the professors assessed, as stated by Meng and Wang (2018) given that postgraduate advisors take on multiple functions at the university. In addition to student supervision, teachers also engage in administrative activities, committees, Master's and Doctoral boards and the publication of scientific manuscripts. This leads them to dedicate time and effort to work outside the university as their main strategy (Silva, 2018).

Most participating advisors worked at home on weekdays, days off, holidays and during leave in order to cope with the high workload spending longer working at home than at university. The main occupational stressors of the advisors were: the university's bureaucratic structure, salary and workload. The main factors contributing to job satisfaction were: occupational safety/stability, personal motivation to work and relevance of content.

In contrast, most advisors in this study performed no extra activities at the university, and when they did so, this was done for bureaucratic reasons or due to a shortage skilled staff. In the study by Souza et al (2016), this problem was found to be common in universities, along with complaints about the poor conditions of teaching work, the intensification of work leading to work time overload, and the organization of work in universities.

The advisors who worked and lived on university campuses in the interior, spent more time on leisure activities and reported less stress and greater compared with the advisors from the capital. This result might be explained by the lower pace of life, density of actions and experiences in daily life in the interior compared to the cities. According to Rosa (2010), this is part of a common process in the 21st century, referred to as social acceleration. This phenomenon can overwhelm university professors because of societal changes, including

organizational environments, whereby they unable to accomplish their job tasks on time and end up working on them at home (Rotenberg and Carlos, 2018).

Concerning gender-related aspects women worked longer hours outside the university and during free-time compared to men. In addition, men performed more leisure activities and felt happier, while women engaged in less leisure time activities and felt more stressed. In general, studies addressing sex differences indicate that women suffer more from the impact of stress and burnout while men suffer more from feelings of disconnection from their feelings and body (depersonalization) (Norlund et al 2010; Slišković¹ and Maslić Seršić, 2011; Gonçalves, et al. 2011; Jamaludin and Woon You, 2019).

There was a general perception by advisors that their work moderately impacted their quality of leisure time (7.6 ± 2.2). This may reflect the range of activities considered “leisure”, since this definition is subjective. This finding might also be because participants had got used to the activities performed, deeming them usual and unstressful. This process is known in psychoanalysis as the principle of ego-reality (Freud, 1911), in which the individual protects themselves from possible psychic damages, accepting activities, and thus, avoiding unpleasant situations. Finally, it was noted that perceived leisure time and happiness had high ratings regardless of time work during leisure time.

According to Lima et al (2012), perceived happiness in more mature and active adults at work is directly linked to diagnosed diseases of the person. Our study confirmed these notions in that advisors' perceived scores were not low, probably because they were actively working adults (not retired) and had few diagnosed diseases.

In this study, it was found that the greater the leisure time accompanied by family members, the better the personal satisfaction with general leisure. Also, performing leisure activities with others had a positive moderate correlation with happiness and lower perceived occupational stress.

The main limitations of the study were: low response rate, although this was expected due to the assumption that the most stressed advisors would not accept or be able to complete an additional activity due to their current work overload, and the lack of uniformity and proportion in the distribution of participants by knowledge field (few advisors from Exact Sciences and Humanities areas participated in the study).

Further studies could entail a clinical stress psycho-diagnosis using the MBI – Maslach Burnout Inventory (Maslach et al, 1996) and collect information on the use of medications affecting sleep, leisure, and work performance of advisors during the study period. This information could improve, the comparison between perceived aspects and diagnosis.

The main strengths of this study were the advances in knowledge on the public health theme, in view of, the dearth of research on environmental health aspects of postgraduate advisors, where most studies have tended to focus on problems related to the mental health and psycho-affective field of undergraduate or elementary school teachers (Lacaz, 2010; Diehl and Marin, 2016; Wen Xin, 2019).

CONCLUSION

Although many advisors reported moderate perceived stress and satisfactory happiness levels, longer leisure time was associated with greater the perceived happiness.

Efforts to meet institutional demands and time mismanagement are fertile areas for future research. The impact of self-denial on quality of work and the influence of this self-management on personal life and work decisions warrants further investigation.

Area of residence influenced quality of life, since the advisors from the interior reported less stress and greater happiness compared to advisors from the city. The greater leisure time observed in advisors from the interior was a factor distinguishing the groups assessed and could be further analyzed in future studies.

Finally, this study confirmed the hypothesis that engaging in leisure activities with another person or family members promotes greater perceived satisfaction and happiness in the daily lives of postgraduate advisors.

REFERENCES

1. Barbosa et al (2008) Autopercepção de estresse em equipe de enfermagem de terapia intensiva. *Rev Min Enferm.* 12(1): 48-53. <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/237> Accessed 20 December 2019
2. Belachew T (2015). Are we ready for the rising silent epidemic of metabolic syndrome and chronic non-communicable disease in Ethiopia? *Ethiop J Health Sci.* <http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v25i1.1>
3. Bem DJ (1972) Constructing cross-situational consistencies in behavior: some thoughts on Alker's critique of Mischel. *Journal of Personality.* <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00645.x>
4. Borsoi ICF, Pereira FS (2013) Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento. *Univ Psychol.* <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v12n4/v12n4a18.pdf>. Accessed 12 January 2020
5. Camargo OP, Leme LEG (2011) Livre-docência. *Diagn Tratamento.* 16(2):82-3. <http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2011/v16n2/a2059.pdf> Accessed 6 January 2020
6. Cardoso ACM (2013) Organização e intensificação do tempo de trabalho. *Sociedade e Estado.* <http://www.scielo.br/pdf/se/v28n2/v28n2a09.pdf>. Accessed 9 January 2020
7. Diehl L, Marin AH (2016) Transtornos mentais em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia.* 7(2): 64-85. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005. Accessed 10 January 2020
8. Freud S (1911) Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental. *Imago*, Rio de Janeiro, pp 237-244
9. Frota GB, Teodósio ASS (2012) Profissão docente, profissão decente: estratégias de professores frente ao sofrimento no trabalho em um ambiente de inovação pedagógica. XXXVI Encontro da ANPAD, Rio de Janeiro.
10. Gil-Monte PR (2008) El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) como fenómeno transcultural. *Información Psicológica*, 91-92, 4-11
11. Gonçalves TB et al (2011) Prevalência de síndrome de burnout em professores médicos de uma universidade pública em Belém do Pará. *Rev Bras Med Trab.* 9(2):85-89. http://www.anamt.org.br/site/upload_arquivos/revista_brasileira_volume_9_n%C2%BA_2_1212201310258533424.pdf Accessed 12 January 2020

12. Jamaludin II, Woon You H (2019) Burnout in relation to sex, teaching experience, and educational level among educators. *Education Research International*. <https://doi.org/10.1155/2019/7349135>
13. Lacaz FAC (2010) Capitalismo organizacional e trabalho: a saúde do docente. *Univ. Soc.* 45:51-59
14. Nuñez I et al (2009) O tempo e o profissionalismo docente: o caso de professores do ensino médio. XIX EPENN, João Pessoa
15. Lima MG, Barros MBA, Alves MCGP (2012) Felicidade em idosos: uma abordagem epidemiológica no estudo ISA-Camp 2008. *Cadernos de Saúde Pública*. 28(12):2280-2292. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2012001400007>
16. Maslach C et al (1996) Maslach Burnout Inventory. The Scarecrow Press, Lanham
17. Meng Q, Wang G (2018) A research on sources of university faculty occupational stress: a Chinese case study. *Psychology Research and Behavior Management*. 11:597–605. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S187295>
18. Norlund S et al (2010) Burnout, working conditions and sex: results from the northern Sweden MONICA Study. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-326>
19. Pereira MAS (2009) Direito ao lazer e legislação vigente no Brasil. *Revista Eletrônica do Curso de Direito da UFSM-Santa Maria*. <http://dx.doi.org/10.5902/198136947030>
20. Rosa H (2010) Alienation and acceleration: towards a critical theory of late-modern temporality. NSU Press, Natchitoches
21. Rotenberg L, Carlos RSL (2018) How social acceleration affects the work practices of academics: a study in Brazil. *German Journal of Human Resource Management*. 32(3–4):257–270. <https://doi.org/10.1177/2397002218788781>
22. Santos AFO, Cardoso CL (2012) Autopercepção do estresse em cuidadores de pessoa em sofrimento mental. *Psicol Estud*. 17(1): 93-101. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722012000100011>
23. Silva JP (2018) Quando o trabalho invade a vida: um estudo sobre a relação trabalho, vida pessoal cotidiana e saúde de professores do ensino regular e integral de São Paulo. Thesis, Universidade de São Paulo
24. Silva PN et al (2019) Autopercepção do estresse ocupacional na equipe de enfermagem de um serviço de emergência. *Journal Health NPEPS*. 4(2):357-369. <http://dx.doi.org/10.30681/252610103696>
25. Sliškovićl A, Maslić Seršić D (2011) Work stress among university teachers: sex and position differences. *Arh Hig Rada Toksikol*. 62:299-307. <https://doi.org/10.2478/10004-1254-62-2011-2135>
26. Souza KR et al (2017) A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes. *Ciência e Saúde Coletiva*. 22(11):3667-3676. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-812320172211.01192016>
27. Swan JA et al (1993) Developing the Occupational Stress Indicator (OSI) for use in Brazil: a report on the reliability and validity of the translated OSI. *Stress Medicine*. <https://doi.org/10.1002/smi.2460090407>
28. Teixeira TSC (2019) Produtivismo acadêmico e saúde dos docentes na Pós-Graduação. Dissertation, Universidade de São Paulo
29. Villalobos JO (2004) Estrés y trabajo. Instituto Mexicano del Seguro Social. *Revista de Medicina y Salud*. <https://www.medspain.com/n3-feb99/stress.htm> Accessed 12 January 2020

30. Wen Xin et al (2019) Occupational stress among primary school teachers: a study in Jilin Province. Journal of Cognitive Sciences and Human Development. <https://pdfs.semanticscholar.org/2697/11284170bde074472d5f6989f0bb0e422157.pdf> Accessed 28 December 2019
31. World Leisure Organization (2002) Seminário Internacional de Educação para o Lazer. <http://www.saudeemmovimento.com.br/profissionais/legislation/index.htm> Accessed 11 January 2020

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo nos traz reflexões sobre o gerenciamento do tempo e sua repercussão na saúde e bem-estar das pessoas. Particularmente, o estudo trata sobre o tempo destinado ao trabalho e o quanto ele subtrai do tempo de lazer de orientadores de Pós-Graduação. As demandas e os processos diários da profissão podem por vezes dificultar a autopercepção do indivíduo sobre sua própria saúde. Não é fácil a compreensão dos conceitos, pois dentro da própria literatura há divergências sobre o que é considerado lazer, estresse e felicidade.

Embora o constructo de felicidade possa ter várias vertentes e interpretações, é importante ressaltar que, nesse estudo não houve o objetivo de conceituar “felicidade”, pois para um pode ser diferente do que é “felicidade” para o outro, compreender-se-á “felicidade” aqui como uma experiência individual e subjetiva.

Ainda neste trabalho, optou-se por compreender a qualidade da gestão do tempo verificando o tempo gasto em cada atividade de lazer e trabalho com as notas de satisfação pessoal quanto ao seu próprio estresse e felicidade, tornando-se, portanto, uma autoavaliação inteiramente subjetiva por conta do participante.

Uma das problemáticas encontradas ao se pesquisar aspectos de satisfação com o lazer é o estabelecimento e escolha de modos de mensurá-los. Houve uma grande dificuldade de categorizar as atividades de maneira a abranger todo o cotidiano de uma pessoa porque cada indivíduo se organiza de acordo com sua composição familiar e as rotinas são multivariadas. Alguns têm cuidados com os filhos, outros possuem cuidados com a casa, alguns acumulam funções e executam diferentes tarefas ao mesmo tempo, outros têm problemas de saúde que requerem cuidados especiais.

Uma sugestão para futuros estudos é adicionar no Protocolo de Atividades Diárias (PAD) o tempo que o indivíduo gasta com cuidados com a saúde, como tomar medicações, marcando exames ou sendo consultado. Outra percepção interessante foi a diferença de qualidade de vida relatada pelos professores dos campi localizados no interior do estado, apontando para uma possível influência dos ritmos de vida da cidade como um fator de estresse ocupacional. Outra sugestão é buscar analisar quais são principais estratégias de *coping* que os orientadores utilizam no trabalho e pré-definir o que cada indivíduo considera como atividades que o tornam mais feliz.

No presente estudo, foi confirmada a ideia de que os orientadores desempenham muitas tarefas que extrapolam o espaço físico da universidade e invadem suas residências a fim de poder cumprir todas as demandas e que o lazer atua como redutor de danos por proporcionar interações intra e extrapsíquicas que fortalecem a convivência do trabalhador com sua família, amigos e colegas de trabalho.

Os resultados desta pesquisa nos alerta quanto à importância do lazer bem executado atuando como um fator pessoal de maior autopercepção de felicidade e de redução de estresse no ambiente de trabalho, tanto em casa quanto na universidade.

Apesar de muitos professores não terem manifestado autopercepção elevada de estresse e considerarem seus níveis de felicidade satisfatórios, percebeu-se que a quantidade de tempo investida em cada atividade diária é desproporcional ao se considerar aspectos fisiológicos importante como tempo de sono e de alimentação. O sacrifício empenhado para cumprir demandas ou a má gestão do tempo é uma possibilidade de continuação da pesquisa. Precisa-se analisar o quanto a abnegação pessoal impacta a qualidade do trabalho e o quanto este autogerenciamento influencia na tomada de decisões quanto sua vida pessoal e seu trabalho.

Por fim, é importante pontuar que a afirmação de NUÑEZ et al. (2009) sobre o trabalho continuar fora dele como uma extensão de vida também pôde se perceber na rotina de trabalho dos orientadores de Pós-Graduação. O excesso de tempo destinado ao trabalho afeta diretamente a qualidade de vida e os níveis de estresse.

Percebeu-se neste trabalho que os professores autoavaliam seu tempo de lazer como produtivo ainda que tenham que exercer outras atividades durante o período de folga e sofram interferências do trabalho em sua gestão de tempo pessoal com amigos e familiares.

É importante refletir sobre a escolha da carreira acadêmica e o quanto ela exige em termos de dedicação durante sua formação. Trilhar esse caminho é visto como um fator de satisfação e de empenho, o que é prazeroso aos orientadores, porém cansativo. Tal dicotomia (satisfação/empenho versus fadiga) aponta o valor das relações interpessoais no trabalho: as amizades, o coleguismo e o clima organizacional que podem ser vistos como geradores de bem-estar profissional favorecendo a melhores índices de autopercepção da felicidade. O apoio da estrutura familiar também pode ser observado como facilitador da redução do estresse, visto que o lazer acompanhado ocorre na maioria das vezes com os entes familiares.

Com isso, esta pesquisa confirma a hipótese de que realizar atividades de lazer acompanhado de outra pessoa ou da família proporciona mais autossatisfação e felicidade no dia a dia dos orientadores de Pós-Graduação estudados.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, C.; MARTINS, J. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Mal-estar e Subjetividade**. Fortaleza: Unifor, v. 7, n. 2, p. 479-500, set 2007.
- ARAÚJO, T. M. et al. Aspectos psicossociais do trabalho e distúrbios psíquicos entre trabalhadoras da enfermagem. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 37, p. 424-433, 2003.
- BARBOSA, A. L. N. H. Tendências na alocação do tempo no Brasil: trabalho e lazer. **Rev Bras. Est. Pop.** Belo Horizonte, v. 35, 2018.
- BARHAM, E.; VANALLI, A. Trabalho e família: perspectivas teóricas e desafios atuais. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**. São Carlos, SP: UFSCAR, v. 12 p. 47-60, 2012.
- BARREIROS, J. **Fatores que influenciam na motivação de professores**. 2008, 105 f. Monografia - Faculdade de Ciências da Educação e da Saúde do Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2008.
- BARROS, J. Direito ao lazer nas relações de trabalho. **Portal Jus Brasil**. 2014. Disponível em: <<https://joycedebarrros.jusbrasil.com.br/artigos/176047552/direito-ao-lazer-nas-relacoes-de-trabalho>> Acesso em: 18 set. 2018.
- BATISTA, J. B. V. et al. Síndrome de burnout: Confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas. **Psicologia em Estudo**, v. 16, p. 429-433, 2011.
- BEAGLEHOLE R. et al. Public health in the new era: improving health through collective action. **The Lancet**. Londres, p. 2084-2086, 2004.
- BONITA, R. et al. **Epidemiologia básica**. 2. ed. São Paulo: Santos, p. 44, 2010.
- BORSOI, I. C. F.; PEREIRA, F. S. Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento. **Universitas Psychologica**. Bogotá, v. 12, n. 4, p. 1213-1235, out-dez 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v12n4/v12n4a18.pdf>>. Acesso em: 10 ago 2018.

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988. Brasília: Senado Federal, 1988. Disponível em:

<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm> Acesso em: 20 set. 2018.

_____. **Lei nº 6.514**, de 22 de dezembro de 1977. Altera o Capítulo V do Título II da Consolidação das Leis do Trabalho, relativo a segurança e medicina do trabalho e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L6514.htm>.

Acesso em: 27 out 2018.

_____. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Ministério da Saúde. 3. ed. Brasília, 2010.

_____. **Portaria nº 1.996**, de 20 de agosto de 2007. Dispõe sobre as diretrizes para a implementação da Política Nacional de Educação Permanente em Saúde. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2007/prt1996_20_08_2007.html> Acesso em: 17 mai 2018.

_____. **Portaria nº 2.446**, de 11 de novembro de 2014. , 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html> Acesso em: 12 mai 2018.

BÚRIGO, C. C. D. **Qualidade de vida no trabalho**: um estudo de caso na Universidade Federal de Santa Catarina. 1997, 174 f. Dissertação - Centro Socioeconômico da UFSC, Florianópolis, 1997.

CAMPOS, E. M. P.; RODRIGUES, A. L. Mecanismo de formação dos sintomas em psicossomática. **Mudanças - Psicologia da Saúde**. São Paulo, v. 13, p. 290-308, 2005.

CARDOSO, A. C. M. Organização e intensificação do tempo de trabalho. **Sociedade e Estado**. Brasília, v. 28, n. 2, mai-ago, 2013.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de *burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v.7, 2002.

CINTRA, H. D. E. et al. Fatores que prejudicam o trabalho do enfermeiro que atua em hospital. **Seminário Internacional Experiências de Agendas 21: os desafios do nosso tempo**. Ponta Grossa, PR, 2009.

- CORREA FILHO, O. D. A concessão do repouso semanal remunerado no regime de revezamento de folgas. **Revista Jus Navigandi**, ISSN 1518-4862, Teresina, ano 16, n. 2818, mar 2011. Disponível em: <<https://jus.com.br/artigos/18715>>. Acesso em: 21 out. 2018.
- CRUZ, G. B. Didática e docência no ensino superior. **Rev. Bras. Estud. Pedagog.**, Brasília, v. 98, n. 250, p. 672-689, set./dez. 2017.
- DAIAN, M. et al. Estresse em procedimentos cirúrgicos. **Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva**. Belo Horizonte, v. 25, n. 3, p. 118-124, 2012.
- DA SILVA, J.P.; FISCHER, F. M. Multiform invasion of life by work among basic education teachers and repercussions on health. **Revista de Saúde Pública**. v. 54, n. 3, 2020.
- DEJOURS, C.; DERANTY, J. P. The centrality of work. **Critical Horizons**. Londres, v. 11, p. 167-180, 2010.
- DE MASI, D. **O ócio criativo**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- DE MASI, D. **A economia do ócio**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.
- DINIZ, D. P. et al. Eventos vitais estressores e lesão renal aguda em centros de terapia semi-intensiva e intensiva. **Jornal Brasileiro de Nefrologia**. São Paulo, v. 34, p. 50-57, 2012.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 2014.
- FELKER, R. **O dano moral, o assédio moral e o assédio sexual nas relações de trabalho**. São Paulo: LTr, 2006, p. 174.
- FERNANDES, F. **Gerenciamento do estresse: técnicas eficazes do Oriente e do Ocidente**. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2012.
- FORMIGA, N. S. et al. Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. **Revista de Psicologia da Vetor Editora**. São Paulo, v. 6, p. 71-79, 2005.
- FROTA, G. B.; TEODÓSIO, A. S. S. Profissão docente, profissão decente?: estratégias de professores frente ao sofrimento no trabalho em um ambiente de inovação pedagógica. **XXXVI Encontro da ANPAD**. Rio de Janeiro, p. 1-16, 2012.
- GIL-MONTE, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*) como fenómeno transcultural. **Información Psicológica**. Valencia, Espanha, n. 91-92, p. 4-11, abr 2008.

GLINA, D. et al. Saúde mental e trabalho: uma reflexão sobre o nexos com o trabalho e o diagnóstico, com base na prática. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 17, p. 607-616, mai-jun, 2001.

GLINA, D.; ROCHA, L. O. (Org.). **Saúde mental no trabalho: da teoria à prática**. São Paulo: Roca, 2010.

GOMEZ, C.M. et al. **Saúde do trabalhador na sociedade brasileira contemporânea**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2011.

HOLMES, T.H. RAHE E. K. The social readjustment rating scale. **Journal of Psychosomatic Research**. v. 4, n. 189, 1967.

JAREMKA, L. M. et al. Synergistic relationships among stress, depression, and troubled relationships: insights from psychoneuroimmunology. **Depress Anxiety**. Columbus, Estados Unidos, v. 30, n. 4, p. 288-296, fev 2013.

JOVCHELOVITCH, S. Vivendo a vida com os outros: intersubjetividade, espaço público e representações sociais. In: GUARESCHI, P.; JOVCHELOVITCH, S. (Org.) **Textos em representações sociais**. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2003. p. 63-88.

LARSON, M.; VERMA, S. How children and adolescents spend time across the world: work, play and developmental opportunities. **Psychological Bulletin**. Washington, Estados Unidos, n. 125, p. 701-736, 1999.

LE FEVRE, M. et al. Eustress, distress and, interpretation in occupational stress. **Journal of Managerial Psychology**. v. 18, p. 726-744, 2003.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil**. Campinas, SP: Papirus, 1996.

_____. Modelo quadifásico do *stress*. In: LIPP, M. E. N. (Ed.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

_____. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

_____. *Stress e suas implicações*. **Estudos de Psicologia (Campinas)**. Campinas, SP, v. 1, p. 5-19, 1984.

- LIPP, M. E. N. et al. *Stress*, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**. Campinas, SP, v. 17, p. 46-53, 2017.
- LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. O estresse emocional e seu tratamento. In: RANGÉ, B. (Ed.). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, p. 475-490, 2001.
- LUIZ, R. Avaliação de produtividade acadêmica: uma proposta de quantificação. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**. Brasília, v. 3, p. 300-312, 2006.
- LYKKEN, D.; TELLEGEN, A. **Happiness is a stochastic phenomenon**. Psychol Sci. 1996.
- MARCELINO, N. C. **Lazer e humanização**. 3. ed. Campinas, SP: Papyrus, 2000.
- MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, v. 25, p. 65-74, 2003.
- MASCARENHAS, F. O pedaço sitiado: cidade, cultura e lazer em tempos de globalização. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, SP, v. 24, p. 121-143, 2003.
- MASLACH, C. et al. **Job Burnout**. Annual Review Pscycol, 2001 p. 397-422
- MIRANDA, S. C. C. **Estresse ocupacional, *burnout* e suporte social nos profissionais de saúde mental**. 2011. Dissertação - Faculdade de Filosofia da Universidade Católica Portuguesa, Braga, 2011.
- MUNNÉ, F. **Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico**. Cidado do México: Trilhas, 1980.
- NEVES, D. R. et al. Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. **Cad. FGV EBAPE**, v. 16, n. 2, Rio de Janeiro, Abr./Jun. 2018.
- OIT - Organización Internacional de Trabajo. **Empleo y Condiciones de Trabajo del Personal Docente**. Genebra: OIT, 1981.
- PELLEGRINI, C. et al. Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do *stress*. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 64, p. 110-129, 2012.

PEREIRA, C. A. A. Um panorama histórico-conceitual acerca das subdimensões de qualidade de vida e do bem-estar subjetivo. **Arq Bras Psicol.** v. 49, p. 32-48, 1997.

PEREIRA, M. A. S. Direito ao lazer e legislação vigente no Brasil. **Revista Eletrônica do Curso de Direito da UFSM.** Santa Maria, RS, v. 4, n. 2. 2009.

PESSOA, R.; NASCIMENTO, L. O lazer como ferramenta da qualidade de vida no trabalho. **Revista Organizações em Contexto.** São Paulo, n. 7, p. 18-34, jun 2008.

PRADO, R. L. et al. Avaliação da síndrome de *burnout* em professores universitários. **Revista da ABENO.** Londrina, PR, v. 17, p. 21-29, 2017.

REQUIXA, R. **O lazer no Brasil.** São Paulo: Brasiliense, 1977.

RIBEIRO, F. R. et al. Mulher, tempo e trabalho: o cotidiano de mulheres comissárias de voo. **Psicologia & Sociedade,** v. 26, p. 472-482, 2014.

RIBEIRO, H. K. P. et al. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Rev Bras Saude Ocup,** 2019.

ROCHA, C.; CORREIA, G. Ética na docência do ensino superior. **Revista Educare.** Montes Claros, MG, v. 2, 2006.

RODRIGUES, A. S. et al. Gestão do tempo aplicada à produtividade, qualidade de vida e desempenho: análise de publicações do banco de dados da Capes e do Google Acadêmico. **Congresso Internacional de Administração.** UEPG. 2018. Disponível em: https://admpg2018.com.br/anais/2018/arquivos/06022018_190629_5b131a853d259.pdf

RODRIGUES, A. Temas de psicossomática. **Produtos Roche Químicos e Farmacêuticos.** São Paulo, v. 5, 1988.

RUSSELL, B. **O elogio ao ócio.** Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

RUZA, F. M.; SILVA, E. P. As transformações produtivas na pós-graduação: o prazer no trabalho docente está suspenso? **Revista Subjetividades,** v. 16, p. 91- 103, 2016.

SCORSOLINI-COMIN F., SANTOS M. A. O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: revisão integrativa da literatura. **Rev. Latino-Am. Enfermagem,** 2010.

SELYE, H. **The stress of life.** Nova York: McGraw-Hill, 1956.

_____. **Estresse, a tensão da vida.** São Paulo: Instituição Brasileira de Difusão Cultural, 1959.

SILVA, M. G. M. A produção docente e a avaliação dos programas de pós-graduação: um estudo na pós-graduação da UFMT. **Revista de Educação Pública.** Cuiabá, v. 18, n. 37, p. 383-401, maio/ago, 2009. Disponível em: <<http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/educacaopublica/article/view/489/419>>. Acesso em: 17 out. 2017.

SINDICATO DE PROFESSORES DE SÃO PAULO. **Salários dos professores do ensino privado na cidade de São Paulo.** Disponível em: <https://ranking.sinprosp.org.br/lista.php> Acesso em: 11 ago 2020.

SVARTMAN et al, A reestruturação produtiva universitária e suas consequências sobre a produção acadêmica. **Revista Psicologia USP**, v. 26, n. 2, 2015.

SWAN, J.A. et al. Developing the Occupational Stress Indicator (OSI) for use in Brazil: a report on the reliability and validity of the translated OSI. **Stress Medicine.** v. 9, n. 4, p. 247 - 253, out 1993. Disponível em: <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.2460090407/abstract>>. Acesso em: 10 dez. 2017.

SZNELWAR, L. I. et al. A subjetividade no trabalho em questão. **Tempo Social, Revista de Sociologia da USP**, v. 23, n. 1, 2011.

TEIXEIRA, T. S. C. **Produtivismo acadêmico e saúde dos docentes na Pós-Graduação.** 2019. Dissertação - Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, 2019.

TURMENA, L.; ALVES, V. Trajetória acadêmica e inserção profissional de docentes em tempos de reestruturação produtiva. **XI Congresso Nacional de Educação (Educere).** Curitiba: PUC-PR, p. 12454-12473, 2013.

UNESCO / OIT. **A Recomendação da OIT/UNESCO de 1966 relativa ao Estatuto dos Professores e A Recomendação de 1997 da UNESCO relativa ao Estatuto do Pessoal do Ensino Superior - com um guia de utilização.** 1. ed. Genebra, Suíça: ILO Publications, 2008.

VIECILI, J.; MEDEIROS, J. A coerção e suas implicações na relação professor-aluno. **Psico-USF.** Itatiba, SP, v. 7, n. 2, p. 229-238, jul-dez 2002.

WÜNSCH FILHO, V. Perfil epidemiológico dos trabalhadores. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. Belo Horizonte, v. 2. n. 2, p. 103-117, abr-jun, 2004.

WURDIG, V. S.; RIBEIRO, E. R. Estresse e doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho executado por profissionais da área da saúde. **Revista Saúde e Desenvolvimento**. v. 6, p. 219-233, 2014.

ANEXOS

ANEXO 1 – MODELO DE DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “*Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação*” nas dependências dos programas de Pós-Graduação do _____ (unidade) da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, ____ de _____ de 201__.

Assinatura e carimbo do responsável institucional

ANEXO 2 – CARTA DE APRESENTAÇÃO AOS PARTICIPANTES

Bom dia, professor (a),

Você sente que administra bem o seu tempo? Você considera seu lazer prazeroso? Ou, você nem considera que tenha momentos de lazer? Você tem se sentido estressado?

Essas são perguntas que me motivaram a promover uma pesquisa que tem como objetivo analisar a interferência do trabalho na maneira como os professores de Pós-Graduação USP organizam seu tempo de lazer. Sim, queremos saber como você está!

Eu, Victor Hugo, sou aluno de mestrado da FSP e faço parte do Lab. de Cronobiologia e Trabalho, coordenado pela Prof^a. Dr^a. Claudia Moreno, e através deste e-mail gostaria de convidar-te para participar de uma pesquisa online que levará uns 15-20 minutos para ser preenchida.

A seguir também deixo o convite formal (carta de apresentação) e o link que lhe envia diretamente para a pesquisa. A aprovação do COEP-FSP-USP também está em anexo.

Usufrua desta pesquisa, esse é seu espaço. Sinta-se à vontade para participar!

E, desde já, muito obrigado!

Link: <https://bit.ly/2RMiCHG>

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Eu, Victor Hugo Silva Teixeira, aluno do curso de Mestrado em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública – USP e orientado pela Prof^a. Dr^a. Claudia Roberta de Castro Moreno, estou realizando a coleta de dados de minha dissertação que diz respeito à qualidade da gestão do tempo de lazer dos docentes da Pós-Graduação da USP. Sendo assim, gostaria de convidá-lo (a) a participar dessa pesquisa assinando e preenchendo virtualmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os questionários através do seguinte link: <https://bit.ly/2RMiCHG>. Todas as informações dadas serão tratadas como sigilosas e utilizadas exclusivamente para fins de pesquisa.

Através deste documento o (a) senhor (a) concorda em participar da pesquisa respondendo aos questionários subsequentes e autoriza a utilização de seus dados.

O tempo somado para o preenchimento do questionário sociodemográfico, laboral e de saúde (QSLs) e da Escala de Satisfação no Trabalho (OSI) é de, aproximadamente, 20 minutos. .

Desde já, agradeço sua colaboração.

VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA

Psicólogo e mestrando em Saúde Pública

Laboratório de Cronobiologia e Trabalho

Faculdade de Saúde Pública – USP

ANEXO 3 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador Responsável: *Victor Hugo Silva Teixeira*

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa: *Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação*. Este projeto tem o objetivo de analisar a interferência do trabalho na qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação e sua associação com o estresse ocupacional.

Para tanto será necessário o preenchimento dos seguintes questionários: questionário sociodemográfico, laboral e de saúde (QSLS), escala de satisfação no trabalho (OSI), protocolo de atividades diárias (PAD) e escalas visuais analógicas (EVA), sendo que o PAD e as EVA devem ser preenchidas durante dez dias consecutivos.

Durante a execução do projeto pode haver um desconforto mínimo para você envolvendo percepções negativas a cerca de seu trabalho (sentimentos de desvalorização em relação ao uso de seu tempo quanto ao lazer e ao trabalho).

Você terá direito de receber resposta a qualquer pergunta e esclarecimento sobre os procedimentos, riscos, benefícios e outros relacionados à pesquisa; retirar o consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo; não ser identificado e ser mantido o caráter confidencial das informações relacionadas à privacidade; receber uma cópia deste termo, devidamente assinado; procurar esclarecimentos com o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, no telefone (11) 3061-7779 ou no endereço Av. Dr. Arnaldo, 715 – Cerqueira César, São Paulo – SP, em caso de dúvidas ou notificação de acontecimentos não previstos.

Declaro estar ciente do exposto e desejo participar da pesquisa.

São Paulo, ____/____/2019.

Nome do participante: _____

Assinatura: _____

Eu, Victor Hugo Silva Teixeira, telefone para contato (11) 3061-7779, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto ao participante e/ou responsável.

Assinatura: _____

ANEXO 4 – QUESTIONÁRIO SOCIODEMÓGRAFICO, LABORAL E DE SAÚDE

Este questionário fornecerá dados que permitem traçar suas características sociodemográficas e de condições de saúde, bem como as características das condições e ambiente de seu trabalho. Agradecemos por responder todas as questões.

Nome completo do (a) participante: _____

Naturalidade: _____

Programa(s) de Pós-Graduação USP no(s) qual(is) você atua:

Data de preenchimento: ____/____/2019

Cidade: _____

Dados sociodemográficos

1. Sexo: 1 ☐ Masculino 2 ☐ Feminino

2. Idade: ____ anos

3. Estado civil:

1 ☐ solteiro(a)

2 ☐ casado(a)

3 ☐ união estável

4 ☐ separado(a)/divorciado(a)

5 ☐ separado(a)/divorciado(a), mas atualmente vive com alguém

6 ☐ viúvo (a)

4. Tem filhos? 1 ☐ Sim 2 ☐ Não

4.1. Se sim, quantos? ____ filhos.

4.2 Tem filhos que residem com você? 1 ☐ Sim 2 ☐ Não

4.3 Qual a idade dos filhos que residem com você? Ex.: uma moça de 15 anos e um rapaz de 20 anos.

5. Você mora com mais alguém? 1 ☐ Sim 2 ☐ Não

5.1 Com quem mais mora? _____

6. Cidade e estado onde reside: _____

Dados laborais

7. Há quanto tempo, em anos, você está trabalhando nesta universidade? _____ anos.

8. Departamento em que trabalha atualmente: _____

9. Trabalhou, anteriormente, em outra instituição de ensino superior?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

9.1. Se sim, qual? _____

9.2. Por quanto tempo, aproximadamente? _____

10. Titulação/qualificação máxima:

1 ☐ especialização

2 ☐ mestrado

3 ☐ doutorado

4 ☐ pós-doutorado

5 ☐ livre-docência

11. Modalidade de vínculo ou categorias docentes:

1 ☐ efetivo

2 ☐ temporário

3 ☐ visitante

11.1 Se você é professor efetivo, sua categoria é:

☐ Professor Titular

☐ Prof. Associado 1

☐ Prof. Associado 2

☐ Prof. Associado 3

☐ Professor Doutor 1

☐ Professor Doutor 2

12. Exerce alguma função administrativa? 1 ☐ Sim 2 ☐ Não

12.1 Se sim, qual(is)? _____

13. Participa de alguma comissão permanente? 1 ☐ Sim 2 ☐ Não

13.1. Se sim, qual(is)? _____

14. Nos PPGs em que atua, você é membro:

1 ☐ membro permanente

2 ☐ membro colaborador

3 ☐ membro permanente e colaborador, pois atuo em mais de um PPG

15. Você tem bolsa de produtividade CNPq? 1 ☐ Sim 2 ☐ Não 3 ☐ Já tive, mas atualmente não

15.1. Por quanto tempo tem ou teve a bolsa de produtividade? _____

16. Você tem outro tipo de bolsa de fomento privada ou pública?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

16.1. Se sim, qual? _____

16.2. Se sim, há quanto tempo? _____

17. Você realiza alguma atividade no trabalho que, de seu ponto de vista, não faz parte das atribuições de sua função atualmente?

1 ☐ Sim, diariamente

2 ☐ Sim, de 1 a 2 vezes por semana

3 ☐ Sim, de 2 a 3 vezes por semana

4 ☐ Sim, mais de 4 vezes por semana

5 ☐ Não

17.1 Se sim, qual a principal razão que o(a) leva a realizar esse tipo de atividade?

18. Sua jornada regimental de trabalho é:

1 ☐ dedicação exclusiva

2 ☐ dedicação integral (40 horas)

3 ☐ dedicação parcial (20 horas)

19. Você trabalha:

1 ☐ parte na universidade e parte em casa

2 ☐ sempre na universidade

19.1 Quantas horas, em média, você trabalha em casa de segunda a sexta-feira?
_____ horas.

19.2 Quantas horas, em média, você trabalha em casa aos sábados e domingos?
_____ horas.

19.3 Quais os principais motivos para trabalhar em casa durante a semana (segunda a sexta)?

☐ demanda elevada de trabalho

☐ ausência de equipamentos na universidade necessários para realizar minhas atividades

☐ ausência de espaço físico na universidade para realizar minhas atividades

☐ demandas de trabalho com prazo exíguo

☐ parcerias internacionais que exigem extensão do horário de trabalho devido ao fuso horário

☐ dificuldade em administrar as demandas de trabalho dentro do expediente da universidade, ou seja, dificuldade de organizar seu tempo.

☐ há menos interrupções no ambiente domiciliar

☐ o ambiente domiciliar é mais confortável

☐ possibilidade de realizar simultaneamente atividades acadêmicas e domésticas ou de cuidados com dependentes

☐ não trabalho em casa

☐ outro: _____

19.4 Quais os principais motivos para trabalhar em casa durante a semana (segunda a sexta)?

☐ demanda elevada de trabalho

☐ ausência de equipamentos na universidade necessários para realizar minhas atividades

- ☐ ausência de espaço físico na universidade para realizar minhas atividades
- ☐ demandas de trabalho com prazo exíguo
- ☐ parcerias internacionais que exigem extensão do horário de trabalho devido ao fuso horário
- ☐ dificuldade em administrar as demandas de trabalho dentro do expediente da universidade, ou seja, dificuldade de organizar seu tempo.
- ☐ há menos interrupções no ambiente domiciliar
- ☐ o ambiente domiciliar é mais confortável
- ☐ possibilidade de realizar simultaneamente atividades acadêmicas e domésticas ou de cuidados com dependentes
- ☐ não trabalho em casa
- ☐ outro: _____

20. Considerando seu trabalho em casa e na universidade, que horas você costuma COMEÇAR a trabalhar durante a semana (de segunda a sexta-feira)? _____:

21. Considerando seu trabalho em casa e na universidade, que horas você costuma PARAR de trabalhar durante a semana (de segunda a sexta-feira)? _____:

22. Costuma trabalhar em feriados?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

23. Costuma trabalhar durante licenças e/ou férias?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

24. Costuma dar aulas à noite?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

24.1. Se sim, em média, quantas noites por semana considerando os últimos 2 anos? ____

24.2. Costuma trabalhar à noite, mesmo que não tenha aulas a ministrar no período noturno?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

24.3. Se sim, quantas horas por dia, em média? _____ horas.

24.4. Se sim, por quê? _____

25. Em média, quanto tempo você leva, diariamente, para ler e responder e-mails relacionados ao seu trabalho?

1 ☐ Meia hora

2 ☐ Entre meia hora e uma hora

3 ☐ Entre uma e duas horas

4 ☐ Mais de duas horas

26. Aproximadamente, quanto tempo você reserva para seu almoço? _____

27. Número de disciplinas que costuma ministrar durante um período letivo, considerando a graduação e a pós-graduação. _____ disciplinas.

28. Número de turmas que costuma ministrar aulas durante um período letivo, considerando a graduação e a pós-graduação. _____ turmas.

29. Número de horas-aula que você está ministrando atualmente neste período letivo? _____ horas-aula.

30. Quantos alunos você está orientando atualmente na graduação (TCCs/monografias)? _____

31. Quantos alunos de iniciação científica você está orientando atualmente? _____

32. Quantos alunos de mestrado você está orientando atualmente? _____

33. Quantos alunos de doutorado ou doutorado direto você está orientando atualmente? _____

34. Quantos alunos de pós-doutorado você está orientando atualmente? _____

35. Quantos estagiários você está supervisionando atualmente na graduação? _____

36. Quantos estagiários você está supervisionando atualmente na pós-graduação (PAE)? _____

37. Você coordena algum programa ou projeto de extensão atualmente?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

37.1 Se sim, quantos bolsistas de extensão você tem atualmente? _____

38. Possui pesquisa com financiamento em andamento?

1 ☐ Não

2 ☐ Sim, com financiamento público

3 ☐ Sim, com financiamento privado

4 ☐ Sim, com financiamento público e privado

38.1 Se sim, quantas pesquisas com financiamento em andamento? _____

39. Você costuma emitir pareceres para periódicos, para eventos e/ou sobre projetos de pesquisa para os quais se demanda financiamento?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

40. Você costuma dedicar tempo específico para a leitura de artigos, livros, revistas etc.?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

41. Quanto tempo dedica para leitura dos itens citados acima? _____

42. Considerando os últimos 2 anos, em média, quantos artigos, capítulos ou livros você publicou? _____

43. Considerando os últimos 2 anos, aproximadamente, quantas vezes você participou de eventos científicos para apresentação de trabalho? _____

44. Considerando os últimos 2 anos, aproximadamente, você participou de quantas bancas de qualificação ou defesa de TCC, dissertação ou tese? _____

45. Você possui vínculo (com ou sem remuneração) com alguma universidade estrangeira?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não

45.1 Se sim, qual (is)? _____

45.2 Se sim, quais funções desempenha? _____

46. Numa escala de 0 (nenhuma pressão) a 10 (muita pressão), o quanto você se sente pressionado em seu trabalho a publicar artigos e livros? Circule o número.

Nenhuma pressão ----- Muita pressão

0 10

47. Numa escala de 0 (pouco tempo) a 10 (muito tempo), quanto tempo seu trabalho interfere no seu tempo de lazer? Circule o número.

Pouco tempo Muito tempo

0 10

48. Dados de saúde (Índice de Capacidade para o Trabalho): Marque com um X, em sua opinião, quais lesões por acidente ou doenças citadas abaixo você possui atualmente. Marque **também** aquelas que foram confirmadas pelo médico.

PATOLOGIA	MINHA OPINIÃO	DIAGNÓSTICO MÉDICO
1. Lesão nas costas.		
2. Lesão nos braços/mãos.		
3. Lesão nas pernas/pés.		
4. Lesão em outras partes do corpo. Onde? Que tipo de lesão?		
5. Doença na parte superior das costas ou da região do pescoço, com dores frequentes.		
6. Doença na parte inferior das costas com dores frequentes.		
7. Dor nas costas que se irradia para a perna (ciática).		
8. Doença musculoesquelética afetando os membros (braços e pernas) com dores frequentemente.		
9. Artrite reumatoide.		
10. Outra doença musculoesquelética. Qual?		
11. Hipertensão arterial (pressão alta).		
12. Doença coronariana, dor no peito durante exercício (angina pectoris).		
13. Infarto do miocárdio, trombose coronariana.		
14. Insuficiência cardíaca.		
15. Outra doença cardiovascular? Qual?		
16. Infecções repetidas no trato respiratório (incluindo amigdalite, sinusite e/ou bronquite aguda).		
17. Bronquite crônica		
18. Sinusite crônica		
19. Asma		
20. Enfisema pulmonar		
21. Tuberculose pulmonar		
22. Outra doença respiratória. Qual?		
23. Distúrbio emocional severo (ex.: depressão severa).		
24. Distúrbio emocional leve (ex.: depressão leve, tensão, ansiedade, insônia).		
25. Problema ou diminuição na audição.		
26. Doença ou lesão da visão (NÃO assinale se apenas usa óculos e/ou lentes de contato de grau).		

27. Doença neurológica (acidente vascular cerebral ou "derrame", neuralgia, enxaqueca, epilepsia).		
28. Outra doença neurológica ou dos órgãos dos sentidos. Qual?		
29. Pedras ou doença da vesícula biliar.		
30. Doença do pâncreas ou do fígado.		
31. Úlcera gástrica ou duodenal.		
32. Gastrite ou irritação do duodeno.		
33. Colite ou irritação do cólon.		
34. Outra doença digestiva. Qual?		
35. Infecção das vias urinárias.		
36. Doença dos rins.		
37. Doença nos genitais e/ou aparelhos reprodutores (ex.: problemas nas trompas ou próstata).		
38. Outra doença geniturinária. Qual?		
39. Alergia ou eczema.		
40. Outra erupção. Qual?		
41. Outra doença da pele. Qual?		
42. Tumor benigno.		
43. Tumor maligno (câncer). Onde?		
44. Obesidade.		
45. Diabetes.		
46. Bócio ou outra doença da tireoide.		
47. Outra doença endócrina ou metabólica. Qual?		
48. Anemia.		
49. Outra doença no sangue. Qual?		
50. Defeito de nascimento. Qual?		
51. Outro problema ou doença. Qual?		
52. Alteração vocal. Qual?		

49. Possui alguma outra doença não mencionada acima que gostaria de acrescentar?

50. Você se considera com estresse?

1 ☐ Sim 2 ☐ Não 3 ☐ Talvez

**ANEXO 5 – ESCALA DE SATISFAÇÃO NO TRABALHO (OSI –
OCCUPATIONAL STRESS INDICATOR)**

ESCALA DE SATISFAÇÃO NO TRABALHO					
Este questionário fornecerá dados que permitem caracterizar seu nível de satisfação no trabalho. Em cada uma das próximas questões, assinale com um X a alternativa que mais se aproxima do seu sentimento em relação ao aspecto de seu trabalho em questão (seu trabalho na faculdade).					
1. Com a comunicação e a troca de informações entre as pessoas do seu setor.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
2. Seu relacionamento com outras pessoas da universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
3. O sentimento que você tem a respeito de como seus esforços são avaliados.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
4. O conteúdo do trabalho que você faz na universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
5. O grau em que você se sente motivado por seu trabalho na universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
6. Oportunidades pessoais em sua carreira atual na universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
7. O grau de segurança (estabilidade) no seu emprego atual na universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
8. O quanto você se identifica com a imagem externa ou realizações da universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
9. O estilo de supervisão que seus superiores usam.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
10. A forma pela qual as mudanças e inovações são implementadas.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>

11. O tipo de tarefa e o trabalho em que você é cobrado.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
12. O grau em que você sente que você pode crescer e se desenvolver em seu trabalho.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
13. A forma pela qual os conflitos são resolvidos.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
14. As oportunidades que seu trabalho lhe oferece no sentido de você atingir suas aspirações e ambições.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
15. O seu grau de participação em decisões importantes.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
16. O grau em que a universidade absorve as potencialidades que você julga ter.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
17. O grau de flexibilidade e liberdade que você julga ter em seu trabalho.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
18. O clima psicológico que predomina na universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
19. Seu salário em relação a sua experiência e a responsabilidade que tem.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
20. A estrutura organizacional da universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
21. O volume de trabalho que você tem para resolver.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>
22. O grau em que você julga estar desenvolvendo suas potencialidades na universidade.					
<i>Enorme insatisfação</i>	<i>Muita insatisfação</i>	<i>Alguma insatisfação</i>	<i>Alguma satisfação</i>	<i>Muita satisfação</i>	<i>Enorme satisfação</i>

ANEXO 7 – ESCALAS VISUAIS ANALÓGICAS – EVA**AVALIANDO SUA SATISFAÇÃO COM SEU TEMPO DE LAZER
E SUA AUTOPERCEPÇÃO DE ESTRESSE**

Responda às perguntas abaixo fazendo traços nas réguas para qualificar sua satisfação com seu lazer e seu nível de estresse.

1) Como foi sua satisfação durante seu lazer SOZINHO hoje?

Nada satisfeito

Muito satisfeito

() Não se aplica

2) Como foi sua satisfação durante seu lazer com SEUS AMIGOS hoje?

Nada satisfeito

Muito satisfeito

() Não se aplica

3) Como foi sua satisfação durante seu lazer com SEUS COLEGAS DE TRABALHO hoje?

Nada satisfeito

Muito satisfeito

() Não se aplica

4) Como foi sua satisfação durante seu lazer com SEUS FAMILIARES hoje?

Nada satisfeito

Muito satisfeito

() Não se aplica

5) Como você classifica seu nível de ESTRESSE hoje?

Nada estressado

Muito estressado

6) Como você classifica sua FELICIDADE hoje?

Nada feliz

Muito feliz

ANEXO 8 – DECLARAÇÕES DE ANUÊNCIA ASSINADAS

**PÓS GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA
REABILITAÇÃO
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA,
FONOAUDIOLOGIA
E TERAPIA OCUPACIONAL**

DECLARAÇÃO

Declaro a quem interessar a ciência do programa de Pós-Graduação em **CIÊNCIAS DA REABILITAÇÃO** da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) sobre a realização de entrevistas aos orientadores do programa para a pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” do pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira. Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 06 de dezembro de 2018

A handwritten signature in blue ink, reading "Isabel de C. N. Sacco", is written over a horizontal line.

Profa. Dra. Isabel de Camargo Neves Sacco
Coordenadora do Programa de Pós-graduação
em Ciências da Reabilitação - FMUSP

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências dos programas de Pós-Graduação do Ciências de Computação e Matemática Computacional, Matemática, Estatística, Mestrado Profissional em Matemática, Estatística e Computação Aplicadas à Indústria e Mestrado Profissional em Matemática em Rede Nacional do **INSTITUTO DE CIÊNCIAS MATEMÁTICAS E DE COMPUTAÇÃO (ICMC)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Carlos, 12 de dezembro de 2018.

Adenilso da Silva Simão
Presidente da CPG
ICMC-USP

Comissão de Pós-Graduação

+55 11 3091-6901 / cpgusp@if.usp.br

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências do programa de Pós-Graduação em Física do **INSTITUTO DE FÍSICA (IF)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, _21_ de __Dezembro_ de 2018_.

Assinatura e carimbo do responsável institucional

Prof. Dr. Paulo Alberto Nussenzveig
Presidente da Comissão de Pós-Graduação
Instituto de Física - USP

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE QUÍMICA DE SÃO CARLOS
Serviço de Pós-Graduação

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências dos programas de Pós-Graduação do **INSTITUTO DE QUÍMICA DE SÃO CARLOS (IQSC)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

A coleta de dados deverá ser realizada somente com os orientadores que aceitaram participar da pesquisa: Prof. Álvaro José dos Santos Neto, Prof. André Luiz Meleiro Porto, Prof. Andrei Leitão, Prof. Artur de Jesus Motheo, Prof. Éder Tadeu Gomes Cavalheiro, Prof. Emanuel Carrilho, Profa. Eny Maria Vieira, Dr. Luiz Alberto Colnago, Prof. Richard Charles Garratt e Prof. Vitor Hugo Polisé Paces.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Carlos, 19 de dezembro de 2018.

Prof. Dr. Roberto Gomes de Souza Berlinck
Presidente da Comissão de Pós-Graduação
IQSC-USP

Av Prof. Lúcio Martins Rodrigues, s/n
Travessas 4 e 5 - Cidade Universitária
05508-020 - São Paulo - SP - Brasil
Telefone 55 11 3091 1898

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências dos programas de Pós-Graduação do INSTITUTO DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS (IRI) da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 11 de dezembro de 2018.

Adriana Schor
Presidente da Comissão de Pós-Graduação
IRI-USP

**ESCOLA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
E ESPORTE**
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências dos programas de Pós-Graduação da **ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE (EAFE)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 19 de dezembro de 2018.

Prof. Dr. Carlos Ugrinowitsch
Comissão de Pós-Graduação
Presidente

Universidade de São Paulo
Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências dos programas de Pós-Graduação da **ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO (EEFERP)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

Ribeirão Preto, 12 de dezembro de 2018.

Assinatura e carimbo do responsável institucional
Prof. Dr. Marcelo Papoti
Vice-Diretor da EEFERP-USP
em exercício

FEUSP

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada "Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação" nas dependências dos programas de Pós-Graduação da **FACULDADE DE EDUCAÇÃO (FE)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 01 de abril de 2019.

Ermelinda Moutinho Pataca
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Educação
Faculdade de Educação da USP

Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade de Ribeirão Preto
Universidade de São Paulo

Comissão de Pós-Graduação

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências dos programas de Pós-Graduação da **FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO E CONTABILIDADE DE RIBEIRÃO PRETO (FEARP)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

Ribeirão Preto, 02 de abril de 2019.

Prof. Dr. José Dutra de Oliveira Neto
Presidente da Comissão de Pós-Graduação
FEA-RP/USP

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto
Serviço de Pós-Graduação

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaramos estar cientes da realização da pesquisa intitulada "Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação" nas dependências dos programas de Pós-Graduação em Biologia Comparada, Entomologia, Educação, Física Aplicada à Medicina e Biologia, Psicobiologia, Psicologia, Química e Computação Aplicada da **FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO (FFCLRP)** da Universidade de São Paulo. Consideramos ser possível apoiar o desenvolvimento deste projeto e, nesse sentido, autorizamos sua execução, de responsabilidade exclusiva do pesquisador.

Declaramos ainda estar cientes de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

Ribeirão Preto, 01 de abril de 2019.

Prof. Dra. Sonia Regina Pasian
Presidente da Comissão de Pós-Graduação da FFCLRP

Prof. Dr. Pietro Ciancaglini
Diretor da FFCLRP-USP

Prof. Dr. MARCELO MULATO
Vice-Diretor da FFCLRP USP, em exercício
Portaria RUSP nº 256, de 25/5/2016
RUSP de 16/5/2016, pág. 66, Se. Execução II

Assinatura e carimbo do responsável institucional

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE FILOSOFIA, LETRAS E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE HISTÓRIA
Setor de Pós-Graduação

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências do programa de Pós-Graduação em **HISTÓRIA ECONÔMICA** da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH) da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 04 de abril de 2019.

Prof. Dr. Francisco Assis de Queiroz
Coordenador do Programa de
Pós-Graduação em História Econômica
FFLCH/USP

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE FILOSOFIA, LETRAS E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE HISTÓRIA
Setor de Pós-Graduação

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências do programa de Pós-Graduação em **HISTÓRIA SOCIAL** da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH) da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 02 de ABRIL de 2019.

Marcos Francisco Napolitano de Eugênio
Coordenador do Programa de
Pós-Graduação em História Social
FFLCH - USP

Universidade de São Paulo
Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia
Comissão de Pós-Graduação

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada "Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação" nas dependências dos programas de Pós-Graduação da **FACULDADE DE MEDICINA VETERINÁRIA E ZOOTECNIA (FMVZ)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro, ainda, estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados, exclusivamente, para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 1º de abril de 2019.

José Antônio Visintin
Diretor

Marta Cláudia Araripe Sucupira
Presidente da CPG

Av. Prof. Dr. Ottonio Marques de Paiva, 87
Cidade Universitária Armando de Salles Oliveira
São Paulo/SP – Brasil | CEP 05508-270 |
Tel. +55 11 3091-1350, 3091-1351, 3091-1351
spgfmvz@usp.br | <http://www.fmvz.usp.br/>

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE DIREITO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DIREITO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada "Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação" nas dependências dos programas de Pós-Graduação da **FACULDADE DE DIREITO (FD)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 21 de fevereiro de 2019

Prof. Titular Fernando Facury Scaff
Presidente da CPG/FDUSP

Prof. Td. Ana Elisa Liberatore Silva Bechara
Vice-Presidente, no exercício da
Presidência da CPG/FDUSP
Nº USP 647082

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE DIREITO
DE RIBEIRÃO PRETO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada “Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação” nas dependências do Programa de Pós-Graduação em Direito, da **FACULDADE DE DIREITO DE RIBEIRÃO PRETO (FDRP)** da Universidade de São Paulo, e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

Ribeirão Preto, 29 de março de 2019.

Assinatura e carimbo do responsável institucional

Prof. Associado Rubens Beçak
Presidente
Comissão de Pós-Graduação
FDRP/USP

DIRETORIA

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA

Declaro estar ciente da realização da pesquisa intitulada "Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação" nas dependências dos programas de Pós-Graduação da **INSTITUTO DE PSICOLOGIA (IP)** da Universidade de São Paulo e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto autorizo sua execução.

Declaro ainda estar ciente de que o pesquisador Victor Hugo Silva Teixeira se comprometerá a cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para fins previstos no projeto de pesquisa.

São Paulo, 13 de junho de 2019.

Prof.ª Dr.ª Marilene Proença Rebello de Souza
Diretora

ANEXO 9 – PARECERES CONSUBSTANCIADOS DOS COMITÊS DE ÉTICA EM PESQUISA

USP - FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FSP/USP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação

Pesquisador: VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09163219.3.0000.5421

Instituição Proponente: Faculdade de Saúde Pública USP/SP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.207.324

Apresentação do Projeto:

"Serão convidados 818 professores que atuam em 17 diferentes programas de Pós-Graduação de uma universidade pública estadual. Para a coleta

de dados serão utilizados: questionário sociodemográfico, laboral e de saúde; escala de satisfação no trabalho (OSI); Questionário Desequilíbrio Esforço-Recompensa (ERI-Q); Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL); questões fechadas relativas ao lazer e ao estresse utilizando Escalas Visuais Analógicas (EVA); e Protocolo de Atividades Diárias (PAD), que será preenchido durante 10 dias consecutivos, para mensurar o quanto o docente qualifica seu lazer e sua autopercepção sobre seu estresse. A coleta se iniciará somente após aprovação desse projeto pelo

CEP/FSP/USP. Para a análise de dados, será realizada descrição da amostra por meio de frequências simples e relativa. Para verificar a correlação das variáveis independentes (autopercepção do estresse e o estresse diagnosticado) com a variável dependente (qualidade da gestão do tempo de lazer) será realizada uma análise de correlação (Spearman ou Pearson, dependendo da distribuição). Posteriormente, para estimar os preditores para uma melhor qualidade da gestão do tempo de lazer será realizada uma regressão linear múltipla. Para as análises estatísticas, será utilizado o programa Stata".

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715

Bairro: Cerqueira Cesar

CEP: 01.246-904

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3061-7779

Fax: (11)3061-7779

E-mail: coep@fsp.usp.br

**USP - FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FSP/USP**

Continuação do Parecer: 3.525.051

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

INALTERADOS:

"Riscos:

Risco mínimo: durante a execução do projeto pode haver um desconforto mínimo para os participantes, envolvendo percepções negativas a cerca de seu uso do tempo de lazer e do seu trabalho (sentimentos de desvalorização em relação ao seu esforço no trabalho ou percepção de perda da qualidade do seu tempo de lazer em detrimento do trabalho).

Benefícios:

A compreensão da associação dos fatores que podem levar ao estresse e à sobrecarga física e mental auxilia na gestão dos mesmos, contribuindo com a saúde dos professores, e proporcionando melhor entendimento dos impactos positivos na saúde quando se usufrui de uma boa qualidade de tempo de lazer.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa relevante.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentado termo de anuência do IP-USP.

Recomendações:

Pela aprovação do projeto.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1386901_E2.pdf	26/06/2019 14:30:26		Aceito
Outros	anuencia_ip.pdf	26/06/2019 14:24:17	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_fmhz.pdf	26/06/2019 12:06:04	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_ffich_hs.pdf	26/06/2019 12:05:35	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_ffich_he.pdf	26/06/2019 12:05:06	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715

Bairro: Cerqueira Cesar

CEP: 01.246-904

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3061-7779

Fax: (11)3061-7779

E-mail: coep@fsp.usp.br

**USP - FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FSP/USP**

Continuação do Parecer: 3.525.051

Outros	anuencia_att_ffclrp.pdf	26/06/2019 12:04:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_fe.pdf	26/06/2019 12:04:09	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_fearp.pdf	26/06/2019 12:03:47	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_eeferp.pdf	26/06/2019 12:03:12	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fmvez.pdf	29/03/2019 17:41:51	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_ffclrp.pdf	29/03/2019 17:41:24	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fdrp.pdf	29/03/2019 17:40:54	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fd.pdf	29/03/2019 17:40:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	termo_utilizacao_dados.pdf	15/02/2019 00:04:25	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_consentimento_livre_e_esclarecido.pdf	12/02/2019 13:38:02	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_de_pesquisa.pdf	08/02/2019 13:09:36	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iri.pdf	08/02/2019 13:05:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iqsc.pdf	08/02/2019 13:05:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_if.PDF	08/02/2019 13:05:26	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_icmc.pdf	08/02/2019 13:05:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fm_fofito.pdf	08/02/2019 13:04:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_hs.pdf	08/02/2019 13:04:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_he.pdf	08/02/2019 13:04:24	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fearp.pdf	08/02/2019 13:04:08	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fe.pdf	08/02/2019 13:03:53	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eeferp.pdf	08/02/2019 13:03:40	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eefe.pdf	08/02/2019 13:03:21	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715

Bairro: Cerqueira César

CEP: 01.246-904

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3061-7779

Fax: (11)3061-7779

E-mail: coep@fsp.usp.br

**USP - FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FSP/USP**

Continuação do Parecer: 3.525.051

Outros	carta_de_apresentacao.docx	08/02/2019 12:59:43	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_assinada.pdf	08/02/2019 12:52:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 22 de Agosto de 2019

Assinado por:

**José Leopoldo Ferreira Antunes
(Coordenador(a))**

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715

Bairro: Cerqueira Cesar

CEP: 01.246-904

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3061-7779

Fax: (11)3061-7779

E-mail: coep@fsp.usp.br

USP - ESCOLA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E ESPORTE DA
UNIVERSIDADE DE SÃO

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Elaborado pela Instituição Coparticipante

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação

Pesquisador: VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09163219.3.3002.5391

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE DE SAO PAULO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.359.677

Apresentação do Projeto:

O presente projeto de pesquisa busca relacionar, através de diversos instrumentos de pesquisa, o nível de estresse e o tempo dedicado ao lazer de docentes de Programas de Pós-Graduação previamente selecionados.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar a interferência do trabalho na qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação e sua associação com o estresse ocupacional.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador afirma que o risco é mínimo: durante a execução do projeto pode haver um desconforto mínimo para os participantes, envolvendo percepções negativas a cerca de seu uso do tempo de lazer e do seu trabalho.

Afirma, como benefício, que a pesquisa levará os respondentes a compreender melhor a associação dos fatores que podem levar ao estresse e à sobrecarga física e mental, auxiliando os respondentes na gestão dos mesmos, contribuindo com a saúde dos professores.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto de pesquisa muito bem elaborado, TCLE adequado e com as informações essenciais aos respondentes (incluindo riscos e benefícios, inclusive em sua versão online). O pesquisador também apresenta, já assinados, os Termos de Anuência das Instituições em que os docentes

Endereço: Av. Profº Mello Moraes, 65

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 05.508-030

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3091-3097

Fax: (11)3812-4141

E-mail: cep39@usp.br

**USP - ESCOLA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E ESPORTE DA
UNIVERSIDADE DE SÃO**

Continuação do Parecer: 3.359.677

serão os participantes e respondentes da pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Estão redigidos de forma adequado e esclarecedora, com as informações essenciais para os respondentes.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências e/ou inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado por unanimidade

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1317533.pdf	13/05/2019 13:53:04		Aceito
Outros	termo_utilizacao_dados.pdf	15/02/2019 00:04:25	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_consentimento_livre_e_esclarecido.pdf	12/02/2019 13:38:02	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_de_pesquisa.pdf	08/02/2019 13:09:36	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iri.pdf	08/02/2019 13:05:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iqsc.pdf	08/02/2019 13:05:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_if.PDF	08/02/2019 13:05:26	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_icmc.pdf	08/02/2019 13:05:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fm_fofito.pdf	08/02/2019 13:04:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_hs.pdf	08/02/2019 13:04:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_he.pdf	08/02/2019 13:04:24	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fearp.pdf	08/02/2019	VICTOR HUGO	Aceito

Endereço: Av. Profº Mello Moraes, 65

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 05.508-030

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3091-3097

Fax: (11)3812-4141

E-mail: cep39@usp.br

**USP - ESCOLA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E ESPORTE DA
UNIVERSIDADE DE SÃO**

Continuação do Parecer: 3.359.677

Outros	anuencia_fearp.pdf	13:04:08	SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fe.pdf	08/02/2019 13:03:53	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eeferp.pdf	08/02/2019 13:03:40	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eefe.pdf	08/02/2019 13:03:21	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	carta_de_apresentacao.docx	08/02/2019 12:59:43	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 31 de Maio de 2019

**Assinado por:
Edilamar Menezes de Oliveira
(Coordenador(a))**

Endereço: Av. Profº Mello Moraes, 65

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 05.508-030

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3091-3097

Fax: (11)3812-4141

E-mail: cep39@usp.br

**ESCOLA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
E ESPORTE**
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Of.CEP/02219/EEFE/04062019

Senhor Pesquisador

O Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, em sua 157ª Reunião Ordinária, realizada em 30 de maio de 2019, informa a aprovação do projeto intitulado "Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação" Lembramos a importância de apresentar relatório parcial quando estiver na metade do projeto e o relatório final ao término do Projeto.

Atenciosamente,

Edilamar M. Oliveira
Profa. Dra. Edilamar Menezes de Oliveira
Coordenadora do CEP

Ao
Ilmo. Sr.
Prof. VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA
EEFE-USP

USP - ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO DA USP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Elaborado pela Instituição Coparticipante

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação

Pesquisador: VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09163219.3.3003.5659

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE DE SAO PAULO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.230.079

Apresentação do Projeto:

"Serão convidados 818 professores que atuam em 17 diferentes programas de Pós-Graduação de uma universidade pública estadual. Para a coleta de dados serão utilizados: questionário sociodemográfico, laboral e de saúde; escala de satisfação no trabalho (OSI); Questionário Desequilíbrio Esforço-Recompensa (ERI-Q); Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL); questões fechadas relativas ao lazer e ao estresse utilizando Escalas Visuais Analógicas (EVA); e Protocolo de Atividades Diárias (PAD), que será preenchido durante 10 dias consecutivos, para mensurar o quanto o docente qualifica seu lazer e sua autopercepção sobre seu estresse. A coleta se iniciará somente após aprovação desse projeto pelo CEP/FSP/USP. Para a análise de dados, será realizada descrição da amostra por meio de frequências simples e relativa. Para verificar a correlação das variáveis independentes (autopercepção do estresse e o

Endereço: Avenida Bandeirantes, 3900

Bairro: VILA MONTE ALEGRE

CEP: 14.040-907

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-0494

E-mail: cep90@usp.br

Continuação do Parecer: 3.230.079

estresse diagnosticado) com a variável dependente (qualidade da gestão do tempo de lazer) será realizada uma análise de correlação (Spearman ou Pearson, dependendo da distribuição). Posteriormente, para estimar os preditores para uma melhor qualidade da gestão do tempo de lazer será realizada uma regressão linear múltipla. Para as análises estatísticas, será utilizado o programa Stata".

Objetivo da Pesquisa:

"Objetivo Primário:

Analisar a interferência do trabalho na qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação e sua associação com o estresse ocupacional.

Objetivos Secundários:

- Descrever o perfil sociodemográfico, laboral e de saúde de docentes da Pós-Graduação.
- Quantificar e qualificar o tempo de lazer dos professores da Pós-Graduação.
- Identificar os níveis de estresse ocupacional dos professores da Pós-Graduação.
- Verificar se há relação entre estresse ocupacional, autopercepção da qualidade do tempo de lazer e autoestratégias para administrar o uso do tempo.
- Analisar o conflito e a interferência do trabalho na gestão do ócio, do lazer individual e do lazer com familiares e amigos".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

"Riscos:

Risco mínimo: durante a execução do projeto pode haver um desconforto mínimo para os participantes, envolvendo percepções negativas a cerca de seu uso do tempo de lazer e do seu trabalho (sentimentos de desvalorização em relação ao seu esforço no trabalho ou percepção de perda da qualidade do seu tempo de lazer em detrimento do trabalho).

Benefícios:

A compreensão da associação dos fatores que podem levar ao estresse e à sobrecarga física e

Endereço: Avenida Bandeirantes, 3900
 Bairro: VILA MONTE ALEGRE CEP: 14.040-907
 UF: SP Município: RIBEIRÃO PRETO
 Telefone: (16)3315-0494 E-mail: cep90@usp.br

USP - ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO DA USP

Continuação do Parecer: 3.230.079

mental

auxilia na gestão dos mesmos, contribuindo com a saúde dos professores, e proporcionando melhor entendimento dos impactos positivos na saúde quando se usufrui de uma boa qualidade de tempo de lazer”.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto bem estruturado e com possível contribuição para a área de saúde do trabalhador.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados todos os documentos obrigatórios, incluindo os termos de anuência de todos os programas de Pós-Graduação da USP (co-participantes).

Recomendações:

Nada a declarar.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Conforme parecer 3.207.324, aprovado pelo CEP da FSP/USP, reforço

Reforço a recomendação realizada pelo CEP da FSP/USP (Parecer 3.207.324) para que o pesquisador substitua os termos de anuência dos Programas de Pós-Graduação das unidades externas à FSP/USP que ficaram com o timbre do Departamento de Saúde, Ciclos de Vida e Sociedade.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	termo_utilizacao_dados.pdf	15/02/2019 00:04:25	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_consentimento_livre_e_esclarecido.pdf	12/02/2019 13:38:02	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_de_pesquisa.pdf	08/02/2019 13:09:36	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iri.pdf	08/02/2019 13:05:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iqsc.pdf	08/02/2019 13:05:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Endereço: Avenida Bandeirantes, 3900

Bairro: VILA MONTE ALEGRE

CEP: 14.040-907

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-0494

E-mail: cep90@usp.br

**USP - ESCOLA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E ESPORTE DE
RIBEIRÃO PRETO DA USP**

Continuação do Parecer: 3.230.079

Outros	anuencia_if.PDF	08/02/2019 13:05:26	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_icmc.pdf	08/02/2019 13:05:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fm_fofito.pdf	08/02/2019 13:04:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_hs.pdf	08/02/2019 13:04:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_he.pdf	08/02/2019 13:04:24	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fearp.pdf	08/02/2019 13:04:08	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fe.pdf	08/02/2019 13:03:53	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eeferp.pdf	08/02/2019 13:03:40	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eefe.pdf	08/02/2019 13:03:21	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	carta_de_apresentacao.docx	08/02/2019 12:59:43	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIBEIRÃO PRETO, 28 de Março de 2019

Assinado por:
Carlos Roberto Bueno Júnior
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Bandeirantes, 3900

Bairro: VILA MONTE ALEGRE

CEP: 14.040-907

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-0494

E-mail: cep90@usp.br

USP - FACULDADE DE
FILOSOFIA, CIÊNCIAS E
LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Elaborado pela Instituição Coparticipante

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação

Pesquisador: VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09163219.3.3005.5407

Instituição Proponente: Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto- USP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.338.373

Apresentação do Projeto:

O projeto é relacionado ao projeto de mestrado do pesquisador responsável na Faculdade de Saúde Pública da USP.

De acordo com o projeto: "A docência é considerada pela OIT uma profissão estressante devido à exposição a fatores de risco advindos da excessiva carga horária de trabalho somada às cobranças institucionais e pouca valorização social da ocupação. Devido a isso, o trabalho se excede e tende a invadir o horário que deveria ser destinado às atividades de lazer. (...) Serão convidados 818 professores que atuam em 17 diferentes programas de Pós-Graduação de uma universidade pública estadual. Para a coleta de dados serão utilizados: questionário sociodemográfico, laboral e de saúde; escala de satisfação no trabalho (OSI); Questionário Desequilíbrio Esforço-Recompensa (ERI-Q); Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL); questões fechadas relativas ao lazer e ao estresse utilizando Escalas Visuais Analógicas (EVA); e Protocolo de Atividades Diárias (PAD), que será preenchido durante 10 dias consecutivos, para mensurar o quanto o docente qualifica seu lazer e sua autopercepção sobre seu estresse. (...) Para a análise de dados, será realizada descrição da amostra por meio de frequências simples e relativa."

Objetivo da Pesquisa:

"Analisar a interferência do trabalho na qualidade da gestão do tempo de lazer dos professores

Endereço: Av. Bandeirantes 3.900

Bairro: Monte Alegre

CEP: 14.040-901

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-4811

E-mail: coetp@ffclrp.usp.br

Continuação do Parecer: 3.338.373

dos programas de Pós-Graduação e sua associação com o estresse ocupacional."

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com o TCLE: "Durante a execução do projeto pode haver um desconforto mínimo para você envolvendo percepções negativas a cerca de seu trabalho (sentimentos de desvalorização em relação ao uso de seu tempo quanto ao lazer e ao trabalho)."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é relevante, bem embasada e tem metodologia coerente com os objetivos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

São apresentadas cartas de autorização para realização da pesquisa nas instituições coparticipantes, instrumentos da pesquisa, TCLE, carta de apresentação aos participantes.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	termo_utilizacao_dados.pdf	15/02/2019 00:04:25	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_consentimento_livre_e_esclarecido.pdf	12/02/2019 13:38:02	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_de_pesquisa.pdf	08/02/2019 13:09:36	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iri.pdf	08/02/2019 13:05:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iqsc.pdf	08/02/2019 13:05:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_if.PDF	08/02/2019 13:05:28	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_icmc.pdf	08/02/2019 13:05:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fm_fofito.pdf	08/02/2019	VICTOR HUGO	Aceito

Endereço: Av. Bandeirantes 3.900

Bairro: Monte Alegre

CEP: 14.040-901

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-4811

E-mail: coetp@ffclrp.usp.br

**USP - FACULDADE DE
FILOSOFIA, CIÊNCIAS E
LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO**

Continuação do Parecer: 3.338.373

Outros	anuencia_fm_fofito.pdf	13:04:52	SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_hs.pdf	08/02/2019 13:04:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_he.pdf	08/02/2019 13:04:24	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fearp.pdf	08/02/2019 13:04:08	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fe.pdf	08/02/2019 13:03:53	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eferp.pdf	08/02/2019 13:03:40	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eefe.pdf	08/02/2019 13:03:21	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	carta_de_apresentacao.docx	08/02/2019 12:59:43	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIBEIRÃO PRETO, 21 de Maio de 2019

**Assinado por:
Patrícia Nicolucci
(Coordenador(a))**

Endereço: Av. Bandeirantes 3.900

Bairro: Monte Alegre

CEP: 14.040-901

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-4811

E-mail: coetp@ffclrp.usp.br

**USP - FACULDADE DE
MEDICINA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FMUSP**

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Elaborado pela Instituição Coparticipante

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação

Pesquisador: VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 00163219.3.3001.0065

Instituição Proponente: Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.241.834

Apresentação do Projeto:

O projeto foi aprovado em 19/03/2019, com a recomendação de substituição de documentos de anuência a serem assinados pelos participantes. Trata-se de pesquisa com finalidade acadêmica - mestrado. O tema a ser investigado é o estresse de professores de programas de Pós-Graduação.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo primário da pesquisa é "analisar a interferência do trabalho na qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação e sua associação com o estresse ocupacional".

Os objetivos secundários: 1. "Descrever o perfil sociodemográfico, laboral e de saúde de docentes da Pós-Graduação". 2. "Quantificar e qualificar o tempo de lazer dos professores da Pós-Graduação". 3. "Identificar os níveis de estresse ocupacional dos professores da Pós-Graduação".

- Verificar se há relação entre estresse ocupacional, autopercepção da qualidade do tempo de lazer e autoestratégias para administrar o uso do tempo.

- Analisar o conflito e a interferência do trabalho na gestão do ócio, do lazer individual e do lazer com familiares e amigos".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores reconhecem a possibilidade de haver desconforto mínimo para os participantes, pelas percepções negativas a cerca do uso do tempo de lazer e trabalho.

Entre os benefícios, destaca-se o auxílio na gestão do estresse e sobrecarga, a partir da

Endereço: DOUTOR ARNALDO 251 21º andar sala 36

Bairro: PACAEMBU

CEP: 01.246-903

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3893-4401

E-mail: cep.fm@usp.br

**USP - FACULDADE DE
MEDICINA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FMUSP**

Continuação do Parecer: 3.241.834

compreensão dos mesmos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa que pode contribuir para o conhecimento na área de saúde do trabalhador.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos obrigatórios foram apresentados, com a correção dos logos, conforme solicitação do parecer emitido por ocasião da aprovação.

Recomendações:

Recomenda-se a aprovação do projeto.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto atende aos preceitos éticos recomendados por essa Comissão.

Não há inadequações ou pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	termo_utilizacao_dados.pdf	15/02/2019 00:04:25	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_consentimento_livre_e_esclarecido.pdf	12/02/2019 13:38:02	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_de_pesquisa.pdf	08/02/2019 13:09:36	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iri.pdf	08/02/2019 13:05:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iqsc.pdf	08/02/2019 13:05:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_if.PDF	08/02/2019 13:05:26	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_icmc.pdf	08/02/2019 13:05:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fm_fofito.pdf	08/02/2019 13:04:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_hs.pdf	08/02/2019	VICTOR HUGO	Aceito

Endereço: DOUTOR ARNALDO 251 21º andar sala 36

Bairro: PACAEMBU

CEP: 01.246-903

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3893-4401

E-mail: cep.fm@usp.br

**USP - FACULDADE DE
MEDICINA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO - FMUSP**

Continuação do Parecer: 3.241.894

Outros	anuencia_fflch_hs.pdf	13:04:38	SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_he.pdf	08/02/2019 13:04:24	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fearp.pdf	08/02/2019 13:04:08	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fe.pdf	08/02/2019 13:03:53	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eeferp.pdf	08/02/2019 13:03:40	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eefe.pdf	08/02/2019 13:03:21	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	carta_de_apresentacao.docx	08/02/2019 12:59:43	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 03 de Abril de 2019

**Assinado por:
Maria Aparecida Azevedo Koike Folgueira
(Coordenador(a))**

Endereço: DOUTOR ARNALDO 251 21º andar sala 36

Bairro: PACAEMBU

CEP: 01.246-903

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3893-4401

E-mail: cep.fm@usp.br

USP- INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE DE SÃO

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Elaborado pela Instituição Coparticipante

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação

Pesquisador: VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09163219.3.3019.5561

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE DE SAO PAULO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.597.274

Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto já aprovado em diversos CEPs que vai estudar o estresse e a qualidade do tempo de lazer de professores de pós-graduação, em que o pesquisador acrescenta o IPUSP como coparticipante.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar a interferência do trabalho na qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-graduação e sua associação com o estresse ocupacional.

Além de outros: Descrever o perfil sociodemográfico, laboral e de saúde de docentes da Pós-graduação; Quantificar e qualificar o tempo de lazer dos professores da Pós-graduação; Identificar os níveis de estresse ocupacional dos professores da Pós-graduação; Verificar se há relação entre estresse ocupacional, autopercepção da qualidade do tempo de lazer e autoestratégias para administrar o uso do tempo; Analisar o conflito e a interferência do trabalho na gestão do ócio, do lazer individual e do lazer com familiares e amigos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador aponta no Projeto que os resultados terão relevância social e acadêmica sem causar riscos não justificados aos pesquisados envolvidos. Os participantes poderão sair do estudo a qualquer momento, caso acharem necessário. No Termo de Consentimento o pesquisador esclarece que poderá haver um desconforto mínimo para o participante envolvendo percepções

Endereço: Av. Prof. Mello Moraes, 1721 - Bloco G - Sala 27

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 05.508-030

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3091-4182

E-mail: ceph.ip@usp.br

**USP- INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE DE SÃO**

Continuação do Parecer: 3.597.274

negativas a cerca de seu trabalho (sentimentos de desvalorização em relação ao uso de seu tempo quanto ao lazer e ao trabalho). O pesquisador aponta que o participante terá direito de receber resposta a qualquer pergunta e esclarecimento sobre os procedimentos, riscos, benefícios e outros relacionados à pesquisa.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é relevante e conta com o apoio de coordenadores de diversos programas de pós graduação, com 818 docentes universitários. E a partir da consideração de que a docência é considerada pela OIT uma profissão estressante devido à exposição a fatores de risco advindos da excessiva carga horária de trabalho somada às demais condições

cobranças institucionais e pouca valorização social da ocupação.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os Termos estão todos incluídos.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto está aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Considerações finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 510 de 2016, na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela aprovação do projeto de pesquisa proposto.

Situação: Protocolo aprovado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	anuencia_ip.pdf	26/06/2019 14:24:17	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_fmz.pdf	26/06/2019 12:06:04	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_ffch_hs.pdf	26/06/2019 12:05:35	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_ffch_he.pdf	26/06/2019 12:05:06	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Endereço: Av. Prof. Mello Moraes, 1721 - Bloco G - Sala 27

Bairro: Cidade Universitária CEP: 05.508-030

UF: SP Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3091-4182

E-mail: cep@usp.br

**USP- INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE DE SÃO**

Continuação do Parecer: 3.597.274

Outros	anuencia_att_ffclrp.pdf	26/08/2019 12:04:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_fe.pdf	26/08/2019 12:04:09	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_fearp.pdf	26/08/2019 12:03:47	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_att_eferp.pdf	26/08/2019 12:03:12	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fmhz.pdf	29/03/2019 17:41:51	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_ffclrp.pdf	29/03/2019 17:41:24	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fdrp.pdf	29/03/2019 17:40:54	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fd.pdf	29/03/2019 17:40:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	termo_utilizacao_dados.pdf	15/02/2019 00:04:25	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_consentimento_livre_e_esclarecido.pdf	12/02/2019 13:38:02	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_de_pesquisa.pdf	08/02/2019 13:09:36	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iri.pdf	08/02/2019 13:05:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_iqsc.pdf	08/02/2019 13:05:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_if.PDF	08/02/2019 13:05:26	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_icmc.pdf	08/02/2019 13:05:07	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fm_fofito.pdf	08/02/2019 13:04:52	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_hs.pdf	08/02/2019 13:04:38	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fflch_he.pdf	08/02/2019 13:04:24	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fearp.pdf	08/02/2019 13:04:08	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_fe.pdf	08/02/2019 13:03:53	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eferp.pdf	08/02/2019 13:03:40	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
Outros	anuencia_eefe.pdf	08/02/2019 13:03:21	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito

Endereço: Av. Prof. Mello Moraes, 1721 - Bloco G - Sala 27

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 05.508-030

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3091-4182

E-mail: cep@usp.br

USP- INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE DE SÃO

Continuação do Parecer: 3.597.274

Outros	carta_de_apresentacao.docx	08/02/2019 12:59:43	VICTOR HUGO SILVA TEIXEIRA	Aceito
--------	----------------------------	------------------------	-------------------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 24 de Setembro de 2019

Assinado por:
Jose de Oliveira Siqueira
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Prof. Mello Moraes, 1721 - Bloco G - Sala 27

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 05.508-030

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3091-4182

E-mail: ceph.lp@usp.br

ANEXO 10 – CURRÍCULOS LATTES

Claudia Roberta de Castro Moreno

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/3142225155853707>

ID Lattes: 3142225155853707

Última atualização do currículo em 03/12/2019

Possui graduação em Biologia pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (1986), Mestrado em Saúde Pública (1993) e Doutorado em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (1998). Fez estágio durante o doutorado no Institute for Circadian Physiology em Cambridge, EUA, de 1996 a 1997. Realizou pós-doutoramento na Faculdade de Saúde Pública/USP; no Instituto do Sono/Unifesp com bolsa de Jovem Pesquisador da Fapesp de 1999 a 2002 e no Stress Research Institute, Suécia, de 2014 a 2015. Foi da Comissão de Avaliação Trienal da área de Saúde Coletiva da CAPES; Presidente da Comissão de Relações Internacionais da Faculdade de Saúde Pública da USP de 2010 a 2014; Vice-coordenadora do Programa de Pós-graduação em Saúde Pública da FSP/USP de 2008 a 2010 e Coordenadora do Programa de Pós-graduação em Saúde Pública de 2010 a 2012. Atualmente, é Profa. Associada e Chefe do Departamento de Saúde, Ciclos de Vida e Sociedade da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo; Professora Visitante do Stress Research Institute, Universidade de Estocolmo, Suécia; Secretária da Working Time Society; Vice-presidente da Associação Brasileira de Sono, Presidente da Comissão de Relações Internacionais da Faculdade de Saúde Pública e Vice-coordenadora do Dinter entre FSP-USP e Uncisal-AL. Atua em Cronobiologia e Saúde Pública, com estudos sobre sono, ritmos biológicos, problemas cardiovasculares, metabolismo e nutrição. (Texto informado pelo autor)

Identificação

Nome	Claudia Roberta de Castro Moreno
Nome em citações bibliográficas	MORENO, CRC; MORENO, CLAUDIA ROBERTA; MORENO, C.; MORENO, C.R.; Moreno, C. R.; Moreno, C. R. C.; MORENO, C. R. de C.; Moreno, Claudia R. de C.; Moreno, Claudia Roberta de Castro; MORENO, Claudia RC; de CASTRO MORENO, Claudia Roberta; MORENO, CLAUDIA; C.R. Castro Moreno; CASTRO MORENO, CLAUDIA ROBERTA; Moreno, Claudia R.; MORENO, CLAUDIA R.C.; CRC Moreno
Lattes ID	http://lattes.cnpq.br/3142225155853707

Endereço

Endereço Profissional	Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública. Av. Dr. Arnaldo, 715 Cerqueira César 01246-904 - São Paulo, SP - Brasil Telefone: (11) 30617712 Ramal: 229 URL da Homepage: www.fsp.usp.br
------------------------------	---

Formação acadêmica/titulação

1994 - 1998	Doutorado em Saúde Pública. Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Título: Fragmentação do sono e adaptação ao trabalho noturno, Ano de obtenção: 1998. Orientador: Luiz Menna-Barreto. Bolsista do(a): Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, CNPq, Brasil. Palavras-chave: trabalho em turnos; sono; trabalho noturno; ritmo de temperatura; adaptação ao trabalho; gênero. Grande área: Ciências da Saúde Grande Área: Ciências da Saúde / Área: Saúde Coletiva / Subárea: Ergonomia / Especialidade: Cronobiologia. Setores de atividade: Saúde Humana; Mercado de Trabalho e Mão-De-Obra.
1989 - 1993	Mestrado em Saúde Pública. Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Título: Critérios cronobiológicos na adaptação ao trabalho em turnos alternantes: validação de um instrumento de medida, Ano de Obtenção: 1993. Orientador: Frida Marina Fischer. Bolsista do(a): Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo, FAPESP, Brasil.

Victor Hugo Silva Teixeira

Bolsista de Mestrado do CNPq

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/9874181729806064>

ID Lattes: 9874181729806064

Última atualização do currículo em 02/12/2019

Mestrando em Saúde Pública, na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP), sob orientação da Prof^a. Dr^a. Claudia Moreno (Departamento de Saúde, Ciclos de Vida e Sociedade). Atualmente desenvolve pesquisa sobre o estresse e a qualidade da gestão do tempo de lazer dos professores da Pós-Graduação no Laboratório de Híbridação Científico-Política em Saúde Pública (LaHíbrido). Graduado em Psicologia (UNASP-SP) e em Letras-Português/Inglês (UNICSUL). Possui também um MBA executivo em Gestão da Psicologia Organizacional (FCV). Atualmente, é estagiário-docente do Instituto de Psicologia (IP-USP) na disciplina de Análise Experimental do Comportamento II. Tem experiência como psicólogo hospitalar no Hospital Universitário da USP (HU) e professor de português, inglês e literatura para a Educação Básica. Artisticamente tem experiência como produtor musical e teatral em igrejas e instituições da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Dirigiu o curta-metragem "Dia de Festa" e produziu o curta-metragem "Segunda Vez" (em Libras) pelo curso de cinema livre da Academia Internacional de Cinema (AIC). Anualmente, atua em projetos de ações sociais internacionais pelo Centro de Voluntariado Berndt Wolter (UNASP), desde 2015. (Texto informado pelo autor)

Identificação

Nome	Victor Hugo Silva Teixeira
Nome em citações bibliográficas	TEIXEIRA, V. H. S.
Lattes ID	http://lattes.cnpq.br/9874181729806064

Endereço

Endereço Profissional	Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública. Av. Dr. Arnaldo, 715 Cerqueira César 01246-904 - São Paulo, SP - Brasil Telefone: (11) 30617734 URL da Homepage: victorteixeira@usp.br
-----------------------	---

Formação acadêmica/titulação

2018	Mestrado em andamento em Saúde Pública (Conceito CAPES 6). Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Título: Quando o trabalho continua fora dele: associação entre estresse e qualidade da gestão do tempo de lazer de professores da Pós-Graduação, Orientador: Claudia Roberta de Castro Moreno. Bolsista do(a): Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, CNPq, Brasil. Palavras-chave: estresse ocupacional; uso do tempo de lazer; professores universitários. Grande área: Ciências da Saúde Grande Área: Ciências da Saúde / Área: Saúde Coletiva / Subárea: Psicologia do Trabalho e Organizacional.
2018 - 2018	Especialização em MBA Executivo em Gestão da Psicologia Organizacional. (Carga Horária: 420h). Faculdade Cidade Verde, FCV, Brasil. Título: Preconceito e discriminação no ambiente de trabalho e o papel do psicólogo organizacional. Orientador: Adival José Reinert Junior.
2015 - 2017	Graduação em Letras - Português e Inglês. Universidade Cruzeiro do Sul, UNICSUL, Brasil.
2013 - 2017	Graduação em Psicologia. Centro Universitário Adventista de São Paulo, UNASP, Brasil. Título: Stress em Professores da Educação Básica. Orientador: Prof ^a . Dr ^a . Sidelí Biazzi.

ANEXO 11 – COMPROVANTE DE SUBMISSÃO

2/05/2020

Fwd: IAOE-D-20-00284 - Submission Confirmation - victorteixeira@usp.br - E-mail de Universidade de São Paulo

Pesquisar e-mail

Escrever

Caixa de entrada 167

Com estrela

Adiados

Enviados

Rascunhos 23

Mais

Meet

Iniciar uma reunião

Participar de reunião

Chat

Há algo errado.

Estamos com dificuldade de estabelecer uma conexão com o Google. Continuaremos tentando...

Claudia Roberta de Castro Moreno

para mim

Recebi! Mto bom! Parabéns!

----- Mensagem encaminhada -----

De: International Archives of Occupational and Environmental Health

Data: sex, 12 de jun de 2020 às 21:19

Assunto: IAOE-D-20-00284 - Submission Confirmation

Para: Claudia Roberta de Castro Moreno <cmoreno@usp.br>

Dear Ms. Moreno,

Thank you for submitting your manuscript,

"Leisure time improves perceived stress and happiness of postgrad

The submission id is: IAOE-D-20-00284

Please refer to this number in any future correspondence

During the review process, you can keep track of the status of your i

Your username is: cmoreno

If you forgot your password, you can click the 'Send Login Details' lin

We will also need to receive a signed copyright transfer form from your production department.