

Síndrome de burnout em professores do ensino superior: uma revisão integrativa

Burnout syndrome in higher education teachers: an integrative review

Rafaela Fernandes Gonçalves^{1,3}, Robson Luis Oliveira de Amorim², Patricia Carla Zanelatto Gonçalves³, Vinícius Ferreira Caron³, Guilherme Gubert Muller³, César Monte Serrat Titton³, Allan Fernando Giovanini³, Fernando Issamu Tabushi³, Alexandre Karam Joaquim Mousfi³, Ronise Martins Santiago Sato³, Gustavo Rassier Isolan^{1,3}

RESUMO

Introdução: A síndrome de burnout, caracterizada pelo esgotamento profissional, é fenômeno psicossocial que afeta profissionais de diversas áreas, sendo que professores de ensino superior se encontram no grupo de risco da doença devido às demandas e pressões atribuídas às suas funções.

Objetivo: Relacionar a condição com o exaustivo trabalho desses profissionais abordando aspectos e fatores de risco.

Método: Revisão integrativa na qual a coleta de dados ocorreu entre abril de 2023 a julho de 2023 com levantamento bibliográfico nos bancos de dados BVS e PubMed.

Resultado: Foram selecionados 8 artigos para compor essa revisão.

Conclusão: Compreender a rotina exaustiva dentro de ambientes de ensino superior e a realidade das instituições ajuda entender o motivo que esses profissionais se encaixam no grupo de risco. A implementação de estratégias preventivas e de intervenção é fundamental para promover espaço laboral adequado e reduzir a incidência do burnout nessa classe.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de burnout. Professores de ensino superior. Esgotamento profissional.

Mensagem Central

A síndrome de burnout, caracterizada pelo esgotamento profissional, é fenômeno psicossocial que afeta profissionais de diversas áreas, sendo que professores de ensino superior se encontram no grupo de risco da doença devido às demandas e pressões atribuídas às suas funções. Os autores buscam compreender a rotina exaustiva dentro de ambientes de ensino superior e a realidade das instituições ajuda entender o motivo que esses profissionais se encaixam no grupo de risco.

Perspectiva

Debater e avaliar o Burnout entre professores universitários aumenta a visibilidade do tema e propõe o pensamento crítico a respeito do âmbito ocupacional que possibilita o esgotamento físico e psíquico dos formadores, tal como o excesso de demandas e a falta de ferramentas adequadas para o exercício da função.

ABSTRACT

Introduction: Burnout syndrome, characterized by professional exhaustion, is a psychosocial phenomenon that affects professionals from various areas, with higher education professors being at risk for the disease due to the demands and pressures attributed to their functions.

Objective: To relate the condition to the exhaustive work of these professionals, addressing aspects and risk factors.

Method: Integrative review in which data collection took place between April 2023 and July 2023 with a bibliographic survey in the BVS and PubMed databases.

Result: Eight articles were selected to compose this review.

Conclusion: Understanding the exhaustive routine within higher education environments and the reality of the institutions helps to understand why these professionals fit into the risk group. The implementation of preventive and intervention strategies is essential to promote adequate workspace and reduce the incidence of burnout in this class.

KEYWORDS: Burnout syndrome. Higher education professors. Professional burnout.

INTRODUÇÃO

Burnout ou síndrome do esgotamento psicológico é fenômeno que afeta profissionais de constante contato social. Carlotto et al.¹ descreveram a síndrome como um tipo de estresse de caráter psicossocial, persistente e diretamente associado às condições de trabalhos de exigência emocional e afetiva, e de necessidade inerente de repetição e constância por períodos prolongados. Dessa forma, é frequente que o paciente apresente sinais de desânimo, desmotivação, alterações no sono, evoluindo para dificuldades de caráter social no trabalho e nas necessidades cotidianas, além de diminuição geral de sua produtividade. Nesse contexto, professores são frequentemente afetados.

As demandas invisíveis exigidas para os docentes universitários podem ser consideradas como fatores preditivos para inúmeras psicopatologias, uma vez que grande parte do seu dia a dia está dedicado à sala de aula, somado ao tempo disposto em atividades como correção de atividades, organização e preparo das aulas e ensino expositivo, o que exige do trabalhador intenso contato interpessoal com os discentes. Nesta dinâmica, o docente se depara com o desafio de equilibrar-se entre a necessidade de desenvolver vínculo contínuo com os estudantes como forma de oferecer-lhes apoio para o seu desenvolvimento acadêmico e pessoal, ao mesmo tempo que necessita desempenhar papel distanciado e avaliativo exigido pela universidade. Oliveira et al.² analisaram que características como relação com colegas e alunos e chefias, presença de recursos suficientes para o trabalho e satisfação própria com a profissão estão entre as principais características associadas ao burnout entre os professores universitários em Minas Gerais. Justo por isso, Pinheiro et al.³ avaliaram que o estresse permanente demandado pela rotina acadêmica é fator preditor para o distanciamento emocional e isolamento laboral. À vista disso, considerando quadro persistente de estresse crônico, o prognóstico sintomatológico quando negligenciados incluem sobretudo queixas somáticas, tais como cefaleia, hipertensão arterial, alterações do trato digestivo, bradicardia e sudorese, o que apontam para acometimento do sistema neurovegetativo. No âmbito profissional, o professor expressa-se resistente ao retorno da rotina acadêmica, bem como intenso desejo pelo abandono da profissão.

Dessa forma, tendo em vista o caráter multifatorial da síndrome de burnout, existem diversos elementos a serem abordados que podem desencadear essa doença, e a sua divulgação e pesquisa devem ser estimuladas para visibilizar sua incidência entre os docentes, além de estimular a busca por diagnósticos mais precisos e métodos eficazes de prevenção. Neste ponto, o presente artigo visa realizar revisão integrativa acerca da temática.

MÉTODO

Os artigos foram selecionados a partir de busca seguindo a plataforma PRISMA nas seguintes bases de

dados: Biblioteca Virtual em Saúde-BVS, selecionando trabalhos do LILACS e Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE) e Pubmed. Os descritores utilizados foram: "burnout syndrome" e "college professors", com a realização de pesquisa avançada combinando-se os descritores com o operador booleano AND. Os critérios de inclusão foram publicações que retratassem a incidência da síndrome exclusivamente entre os professores universitários, com texto completo disponível na íntegra, publicados nos idiomas inglês, português e espanhol. Artigos repetidos e incompletos foram excluídos, bem como os artigos que abordavam a temática com professores de ensino fundamental e médio. Com o resultado da busca inicial, foram encontrados 49 artigos na bases de dados PubMed (publicados entre 2010 e 2023) e 8 artigos na base de dados BVS (2011 a 2022), totalizando 57 artigos nas bases de dados, dos quais 6 foram selecionados pela plataforma BVS e 2 pela plataforma PUBMED, totalizando a análise e descrição de 8 trabalhos.

RESULTADOS

Foi realizada busca inicial resultando em 57 artigos identificados. Desses, 8 atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos para análise posterior, por se enquadrarem no recorte temático dos docentes universitários. O fluxograma de seleção primária dos artigos pode ser encontrado na Figura. A Tabela 1 apresenta informações sobre os estudos selecionados, incluindo títulos, autores, ano de publicação, bases de dados e revistas onde foram publicados, com a maioria dos estudos internacionais encontrados na plataforma LILACS entre 2022 e 2021. A Tabela 2 sumariza os objetivos e as principais conclusões de cada estudo após análise detalhada.

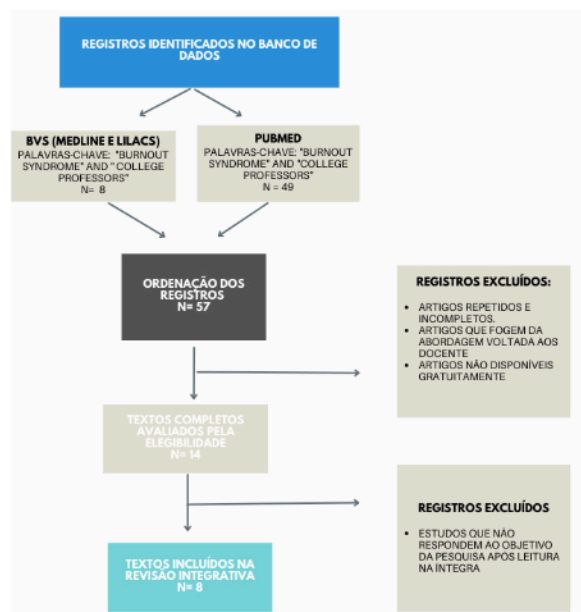


FIGURA — Fluxograma da seleção dos estudos primários, de acordo com a recomendação PRISMA

TABELA 1 – Caracterização dos artigos

Nº	TÍTULO	AUTORIA	BASE	ANO	PAÍS	REVISTA
1	Do physicians with academic affiliation have lower burnout and higher career-related satisfaction?	Zhuang C et al. ⁴	MEDLINE	2022	EUA	BMC Med Educ
2	Síndrome de burnout em docentes universitários dos cursos de saúde	de Oliveira et al. ³	ULACS	2021	Brasil	IRev. salud pública
3	Do Organizational Support and Occupational Stressors Influence Burnout in Teachers?	Baptista, Cardoso ⁶	ULACS	2021	Brasil	Aval. psicol
4	College instruction is not so stress free after all: A qualitative and quantitative study of academic entitlement, uncivil behaviors, and instructor strain and burnout.	Jiang, Tripp e Hong ⁷	ULACS	2021	EUA	Stress Health
5	Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales	Marenco-Escuderos, Ávila-Toscano ⁸	ULACS	2016	Colômbia	Psychol. av. discip
6	Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de burnout em professores universitários	Suda et al. ⁹	ULACS	2011	Brasil	Fisioter. pesqui
7	Job stress and satisfaction in faculty of a teaching hospital in south India: A cross-sectional survey	Chiacra, Abhijnhan, Tharyan ¹⁰	PUBMED	2021	Índia	J Postgrad Med
8	Predictors of job satisfaction among academic family medicine faculty: Findings from a faculty work-life and leadership survey	Krueger et al. ¹¹	PUBMED	2017	Canadá	Can Fam Physician

TABELA 2 – Análise do conteúdo dos artigos

Nº	OBJETIVOS	CONCLUSÃO
1	A pesquisa busca investigar o impacto das filiações acadêmicas nos principais objetivos médicos, considerando que esses problemas podem afetar as futuras gerações de médicos. Vamos abordar fatores como horas de trabalho, gênero, raça, especialidade e ambiente de trabalho, levando em conta características demográficas, familiares e relacionadas ao trabalho. Além disso, iremos analisar os efeitos distintos da classificação do corpo docente.	A afiliação acadêmica é fundamental para diminuir o burnout dos médicos e aumentar a satisfação profissional. As políticas de bem-estar médico não devem ser padronizadas, mas sim considerar fatores como afiliação acadêmica, posição no corpo docente, estágio da carreira, identidade de gênero, diversidade de oportunidades profissionais e apoio institucional e social. Por exemplo, líderes e administradores de instituições médicas podem reservar tempo para atividades acadêmicas, como ensino, a fim de reduzir o burnout e melhorar a satisfação profissional dos médicos.
2	Avaliar a síndrome de burnout em docentes dos cursos da área de saúde. Estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa no qual utilizou-se do teste exato de Fisher para verificar se existe associação entre as variáveis sociodemográficas e a presença de burnout.	Os resultados destacam a importância de monitorar os fatores psicossociais e organizacionais do ambiente de trabalho, a fim de intervir na qualidade de vida e na saúde do trabalhador. Essas descobertas ressaltam a necessidade de atenção e acompanhamento desses aspectos para melhorar as condições de trabalho.
3	Este estudo examinou a conexão entre o suporte percebido no trabalho, os estressores ocupacionais e o burnout em um grupo de 102 professores, utilizando modelo de equações estruturais para análise.	Este estudo resalta a importância de investigar esses fatores no ambiente escolar, a fim de fornecer informações para o planejamento de intervenções e redução de estressores, contribuindo para diminuir os indicadores de burnout.
4	O objetivo deste estudo foi investigar se o comportamento incivilizado dos alunos em relação aos direitos acadêmicos teria impacto negativo na tensão e no esgotamento dos instrutores.	Há forte apoio à nossa hipótese de que comportamentos incivis desempenham papel mediador na relação entre os direitos acadêmicos dos alunos e a tensão e o esgotamento dos instrutores.
5	Neste estudo empírico com desenho comparativo, avaliamos 235 professores da Colômbia para estimar possíveis diferenças entre episódios de burnout e problemas de saúde mental, considerando aspectos demográficos e sociolaborais. Utilizamos o MBI-Ed e o GHQ-28 como instrumentos de avaliação.	O estudo constatou que as mulheres, solteiras e sem filhos apresentaram maior exaustão e menor realização profissional, enquanto os homens tendiam a apresentar maior despersonalização. Professores com contrato de trabalho integral, maior intensidade de trabalho e menos experiência profissional relataram mais problemas de saúde mental, como ansiedade, insônia e sintomas somáticos. É essencial reconhecer o papel dessas variáveis na criação de cenários educacionais e condições de trabalho que permitam que os professores lidem adequadamente com o estresse de sua profissão.
6	Este estudo teve como objetivo examinar a relação entre o nível de saúde geral, dor musculoesquelética, frequência de sintomas musculoesqueléticos e a síndrome de burnout em professores universitários.	A maioria analisada apresentou comprometimento no nível de saúde, sendo que 70% relataram dor no pescoço e 64% na região lombar nos últimos 12 meses. Foi observada correlação positiva entre o nível geral de saúde e a dimensão de exaustão emocional do inventário de burnout. No entanto, não foi encontrada correlação entre as dimensões do MBI-HSS (inventário de burnout) e a dor musculoesquelética.
7	Este estudo teve como objetivo avaliar a prevalência e as fontes de estresse percebido no trabalho, satisfação no trabalho e burnout em professores de grande hospital universitário privado e beneficente na Índia, além de examinar as estratégias utilizadas pelos professores para lidar com o estresse. Questionários padronizados autoavaliados foram utilizados para coletar os dados.	Nesta pesquisa com professores de medicina, foi observada relação inversa entre alto estresse no trabalho e baixa satisfação no trabalho, sendo que esses fatores estiveram significativamente associados aos níveis de burnout. As fontes identificadas de estresse e satisfação no trabalho fornecem informações relevantes para orientar os mecanismos institucionais formais visando à prevenção do esgotamento dos médicos.
8	Este estudo teve como objetivo identificar os preditores de satisfação no trabalho entre os docentes acadêmicos de medicina familiar.	As conclusões indicaram que a satisfação no trabalho entre os docentes acadêmicos de medicina familiar é construção multidimensional. Para melhorar o nível geral de satisfação no trabalho no futuro, será necessário implementar estratégias múltiplas.

DISCUSSÃO

O desenvolvimento da síndrome de burnout é grandemente influenciado por cargas excessivas de trabalho, insegurança na profissão e rotinas exaustivas. O estresse no ambiente laboral gera desmotivação, sentimentos negativos, insatisfação e baixo nível de eficiência. Associado à sobrecarga de trabalho, estão a exaustão emocional, os conflitos interpessoais, menor suporte social, menor autonomia e menor satisfação com a profissão.

Diante do exposto, os estudos realizados até o momento têm apontado a docência como profissão de alto risco para o desenvolvimento de síndrome do esgotamento psicológico. Especificamente, esses profissionais apresentam sintomas como culpa, cansaço e frustração, além de altos níveis de esgotamento emocional e despersonalização. Ademais, essa sintomatologia está intimamente relacionada com a autoestima dos educadores, podendo dividi-los em 3 grupos: alto burnout, burnout moderado e baixo burnout, sendo o nível de exaustão emocional, a realização pessoal e a despersonalização as características avaliadas.¹² E, entendendo a autoestima como o resultado do conjunto de fatores - dentre eles, a realização profissional - pode-

se inferir que as condições nem sempre favoráveis da conjuntura do ensino afetam significativamente os índices de bem-estar psicológico e qualidade de vida dos professores.¹³

Estudo observou que profissionais com maior experiência docente (mais de 30 anos) e com mais de 60 anos apresentaram níveis de estresse menores, pois, como é colocado por Zhuang, Hu e Dill⁴, a afiliação acadêmica aumenta a satisfação profissional, o que reduz o desenvolvimento do burnout. Em contrapartida, ao estudar o papel do gênero nessa conjuntura, mulheres apresentaram maiores níveis de estresse quando comparado aos professores, o que quando analisado pelo estudo de Zhuang, Hu e Dill⁴ apontaram a identidade de gênero como um dos fatores a serem considerados na abordagem do bem-estar profissional, e a abordagem de Marenco-Escuderos e Ávila-Toscano⁸ constataram que as mulheres solteiras e sem filhos, apresentaram maior exaustão e menor realização profissional, enquanto os homens têm tendência a apresentar maior despersonalização.

Em estudo transversal feito com professores universitários poloneses, com o intuito de identificar quais os comportamentos auxiliam na promoção

de saúde, foram avaliadas as variáveis: estresse, esgotamento ocupacional, fadiga crônica, estratégias de enfrentamento do estresse e repouso. Foi observado que o tempo dedicado ao descanso e o estabelecimento de estratégias de enfrentamento ao estresse, tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele, além da conscientização das pessoas, influenciam no bem-estar do profissional.¹⁴ Ademais, de Oliveira et al.⁵ também apontaram os fatores psicossociais e organizacionais do próprio ambiente de trabalho na qualidade de vida e de saúde desses trabalhadores, indo ao encontro de Jiang et al.⁷ que indicaram os comportamentos incivis como mediadores da tensão e do esgotamento dos instrutores em relação aos acadêmicos.

Desse modo, a análise dos estudos converge para a necessidade de monitoramento dos fatores psicossociais e da estrutura do ambiente de trabalho quando se deseja identificar as causas do desenvolvimento do esgotamento profissional.

No Brasil, a realidade da educação é marcada historicamente por insuficiência de recursos didáticos, financeiros e humanos, e surge como cenário propício ao desgaste da saúde emocional e da qualidade de vida dos educadores, as quais estão associadas à sua realização profissional.

CONCLUSÃO

Vê-se que a rotina desenvolvida pelos profissionais educadores dentro dos ambientes do ensino superior tem grande potencial para o desencadeamento de doenças, especialmente o burnout. O debate de tais dados aumenta a visibilidade do tema e propõe o pensamento crítico a respeito do âmbito ocupacional que possibilita o esgotamento físico e psíquico dos formadores, tal como o excesso de demandas e a falta de ferramentas adequadas para o exercício da função, o que reforça sentimentos de cobrança e insuficiência. Desse modo, é recomendável que formas de decompressão sentimental, oferta de utensílios úteis ao ensino e jornadas trabalhistas menos excruciantes sejam estudadas e postas em prática a fim de adequar espaço laboral mais saudável aos professores.

Afiliação dos autores:

¹Centro Avançado de Neurologia e Neurocirurgia (CEANNE), Porto Alegre, RS, Brasil;

²Universidade Federal do Amazonas,

³Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná, Curitiba, PR, Brasil.

Correspondência

Gustavo Rassier Isolan
Email: gisolari@yahoo.com.br

Conflito de interesse: Nenhum

Financiamento: Nenhum

Como citar:

Gonçalves RF, de Amorim RLO, Gonçalves PCZ, Caron VF, Muller GG, Tilton CMS, Giovanini AF, Tabushi FI, Mousfi AKJ, Sato RMS, Isolan GR. Síndrome de burnout em professores do ensino superior: uma revisão integrativa. *BioSCIENCE*. 2024;82(S1):e014

Contribuição dos autores

Conceituação: Gustavo Rassier Isolan

Metodologia: Rafaela Gonçalves

Redação (esboço original): Todos os autores

Redação (revisão e edição): Todos os autores

Recebido em: 23/04/2024

Aceito em: 28/05/2024

REFERÊNCIAS

1. Carlotto MS, Gonçalves Câmara S. Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários. *Av Psicol Latinoam*. 2017;35(3):447-57. Doi: 10.12804/revistas.uosario.edu.co/apl/a.4036
2. De Oliveira EB, Gallasch CH, da Silva-Junior PPA, Oliveira AVR, Valério RL, Dias LBS. Estresse ocupacional e burnout em enfermeiros de um serviço de emergência: a organização do trabalho [Occupational stress and burnout in nurses of an emergency service: the organization of work]. *Revista Enfermagem UERJ*. 2017;25:e28842. Doi: 10.12957/reuerj.2017.28842
3. Pinheiro JP, Sbicigo JB, Remor E. Associação da empatia e do estresse ocupacional com o burnout em profissionais da atenção primária à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020;25:3635-46. Doi: 10.1590/1413-81232020259.30672018
4. Zhuang C, Hu X, Dill MJ. Do physicians with academic affiliation have lower burnout and higher career-related satisfaction? *BMC Med Educ*. 2022;22(1):316. Doi: 10.1186/s12909-022-03327-5
5. de Oliveira HJP, da Silva RA, Vasconcelos SC, Oliveira M de JG da S, Inácio AS, Lima MD da C, et al. Síndrome de burnout em docentes universitários dos cursos de saúde. *Rev Salud Publica (Bogota)*. 2021;23(6):1. Doi: 10.15446/rsap.v23n6.92326
6. Baptista MN, Cardoso HF. Do Organizational Support and Occupational Stressors Influence Burnout in Teachers? *Aval psicol*. 2021;20(4):435-444. Doi: 10.15689/ap.2021.2004.21998.05
7. Jiang L, Tripp TM, Hong PY. College instruction is not so stress free after all: A qualitative and quantitative study of academic entitlement, uncivil behaviors, and instructor strain and burnout. *Stress Health*. 2017;33(5):578-89. Doi: 10.1002/smi.2742
8. Marengo-Escuderos AD, Ávila-Toscano JH. Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychol Avanc Discipl*. 2016;10(1):91-100.
9. Suda EY, Coelho AT, Bertaci AC, dos Santos BB. Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de burnout em professores universitários. *Fisioter Pesq*. 2011;18:270-274. Doi: 10.1590/S1809-29502011000300012
10. Chiacra A, Abhijnan A, Tharyan P. Job stress and satisfaction in faculty of a teaching hospital in south India: A cross-sectional survey. *J Postgrad Med*. 2019;65(4):201-6. Doi: 10.4103/jpgm.JPGM_489_18
11. Krueger P, White D, Meaney C, Kwong J, Antao V, Kim F. Predictors of job satisfaction among academic family medicine faculty: findings from a faculty work-life and leadership survey. *Can Fam Physician*. 2017;63(3):e177-85.
12. Mendes KDS, Pereira Silveira RC, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto - Enferm*. 2008;17(4):77-81. DOI: 10.1590/S0104-07072008000400018
13. Damásio B, de Melo RLP, Silva JP. Sentido de Vida, Bem-estar psicológico e qualidade de vida em professores escolares. *Paideia*. 2013;23(54):73-82. Doi: 10.1590/1982-43272354201309
14. Springer A, Oleska-Marewska K, Basinska-Zych A, Werner I, Bialowas S. Burnout ocupacional e fadiga crônica no trabalho de professores acadêmicos - papel moderador de comportamentos de saúde selecionados. *PLoS One*. 2023;18(1):28-58. Doi: 10.1371/journal.pone.0280080