

AMBIENTE DE TRABALHO E SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR

Estela Ramos Martins Leite¹;
Francisco Alves Lima Júnior²;
Bruna Rafaella Carvalho Andrade³;
Mayra Sharlenne Moraes Araújo⁴;
Patrícia dos Santos Silva Queiroz⁵;
Igor Rodrigues da Fonseca⁶;
Darlene Teixeira Castro⁷;
Lílian Natália Ferreira de Lima⁸.

RESUMO: O objetivo desta pesquisa é apontar os fatores correlacionados ao desenvolvimento e fatores que predispõe o surgimento de síndrome de Burnout em professores do ensino superior. Esta pesquisa é do tipo de campo, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória tendo como público alvo 84 docentes com vínculo empregatício na Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS) que responderam a um questionário com 14 perguntas fechadas. Os principais achados apontaram que fatores como a escassez de recursos materiais e a desvalorização social dos professores são as principais causas de indisposição na profissão docente. A atividade física foi considerada a melhor forma de combater o estresse, segundo 42% dos participantes, enquanto 82% dos docentes se sentem totalmente recompensados em sua profissão, embora 18% não compartilhem desse sentimento. Esses resultados destacam os desafios enfrentados pelos docentes e a importância de valorizar a profissão e abordar questões relacionadas ao ambiente de trabalho para melhorar a qualidade de vida dos professores.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout. Professores. Ensino Superior.

WORK ENVIRONMENT AND BURNOUT SYNDROME IN HIGHER EDUCATION TEACHERS

ABSTRACT: The objective of this research is to point out the factors correlated to the development and factors that predispose the emergence of Burnout syndrome in higher education teachers. This research is of a field type, qualitative, descriptive and exploratory in nature, targeting 84 teachers employed at the State University of Tocantins (UNITINS) who responded to a questionnaire with 14 closed questions. The main findings showed that factors such as the scarcity of material resources and the social devaluation of teachers are the main causes of malaise in the teaching profession. Physical activity was considered the best way to combat stress, according to 42% of participants, while 82% of teachers feel fully rewarded in their profession, although 18% do not share this feeling. These results highlight the challenges faced by teachers and the importance of valuing the profession and addressing issues related to the work environment to improve teachers' quality of life.

KEY-WORDS: Burnout Syndrome. Teachers. University education.

INTRODUÇÃO

Milhões de pessoas enfrentam algum tipo de problema de saúde mental, e a prevalência dessa forma de doença está em constante crescimento. A população de trabalhadores é particularmente vulnerável, visto que muitos transtornos mentais estão diretamente ligados à rotina de trabalho, principalmente os docentes (MOTA; SILVA; MOTA, 2020)

Os professores enfrentam uma série de desafios que podem afetar profundamente seu bem-estar e percepção sobre a profissão. Sentimentos negativos em relação ao trabalho podem levar à frustração e, em muitos casos, estão relacionados ao fenômeno do burnout. Dentre os fatores que contribuem para isso, destacam-se a sobrecarga de trabalho, incluindo a realização de múltiplas jornadas, salários muitas vezes insuficientes, salas de aula superlotadas e a escassez de recursos e materiais adequados para o ensino (ANDRADE et al., 2018).

Além disso, a tensão nas relações com os alunos, conflitos decorrentes das expectativas dos pais e alunos, a precarização das condições de trabalho e a falta de valorização da profissão são elementos que podem ampliar os sentimentos de burnout nos professores. Esses fatores têm impacto direto na qualidade de vida no trabalho e no estilo de vida dos docentes, frequentemente levando à redução do tempo para atividades de lazer, descanso, horas de sono adequadas e uma alimentação saudável (BICALHO et al., 2019).

Segundo Shukla et al., (2008) o esgotamento entre profissionais como professores pode resultar de demandas excessivas de energia, força e recursos. Há evidências crescentes de que o esgotamento como resposta negativa ao estresse representa um

fator de risco não apenas para depressão, mas também para doenças cardiovasculares e outras doenças somáticas. Os pesquisadores conceituam o esgotamento como tendo três componentes inter-relacionados: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal;

A síndrome de Burnout é identificada como uma manifestação de estresse relacionado ao trabalho e envolve três componentes principais: exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal. A exaustão emocional provoca uma sensação de esgotamento, a despersonalização leva o indivíduo a desenvolver sentimentos negativos em relação aos clientes, criando um distanciamento emocional, e a falta de realização profissional se traduz em sentimentos como diminuição da competência (OLIVEIRA et al., 2020).

Assim como em outros contextos profissionais, a síndrome de Burnout na educação é um fenômeno complexo resultante da interação de vários fatores individuais. Geralmente, começa com níveis elevados de estresse no trabalho, progredindo gradualmente para um estado de desconforto que prejudica a capacidade do indivíduo de realizar as tarefas com satisfação (PENACHI, TEIXEIRA, 2020).

Consequentemente, a autoestima diminui, culminando em níveis reduzidos de engajamento com o trabalho. Esses fatores contribuem significativamente para o desgaste mental e a apatia. A falta de entusiasmo pelo trabalho pode ser causada por diversos fatores, porém é evidente que a sobrecarga laboral é frequentemente o gatilho principal para o desenvolvimento da síndrome de Burnout (DA SILVA et al., 2017).

O objetivo desta pesquisa é apontar os fatores correlacionados ao desenvolvimento e fatores que predispõe o surgimento de síndrome de Burnout em professores do ensino superior.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é do tipo de campo, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória tendo como público alvo docentes com vínculo empregatício na Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). A pesquisa possui aprovação do Comitê de Ética (CEP) da Universidade Estadual do Tocantins sob protocolo nº: 2.286.879.

Uma pesquisa de campo envolve a coleta de dados diretamente no local onde ocorrem os fenômenos ou eventos de interesse. Isso significa que os pesquisadores saem de seus ambientes de trabalho e vão para o campo, seja ele uma escola, uma empresa, uma comunidade ou qualquer outro local relevante, para coletar informações em primeira mão. Já a pesquisa de natureza qualitativa de uma pesquisa se concentra na compreensão profunda e na interpretação de fenômenos com base em características subjetivas e não mensuráveis. Enquanto a descritiva tem como objetivo principal descrever características, propriedades ou comportamentos de um fenômeno, sem necessariamente explicá-lo ou interpretá-lo. Ela se concentra em fornecer uma representação precisa e completa dos

dados coletados. É uma abordagem que busca responder a perguntas do tipo “o que”, “quem”, “onde” e “quando” (RODRIGUES; DE OLIVEIRA; DOS SANTOS, 2021).

Anatureza exploratória de uma pesquisa é realizada quando há poucos conhecimentos prévios sobre um tópico ou fenômeno. Ela visa investigar de forma inicial e ampla, muitas vezes por meio de revisões de literatura, entrevistas exploratórias ou observações, para identificar questões, hipóteses ou direções que merecem investigação mais aprofundada (DE JESUS SOARES, 2019).

Para participar da pesquisa os docentes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para responderem ao questionário com quatorze (14) perguntas fechadas que buscavam relacionar os gatilhos para o desenvolvimento de síndrome de Burnout nestes. Oitenta e quatro (84) professores participaram da pesquisa, os dados obtidos no questionário foram tabulados no programa *Microsoft Excel* 2010 para construção de tabelas e quadros com intuito de discutir os resultados encontrados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 diz respeito a distribuição dos participantes do estudo, com relação a avaliação do ambiente de trabalho.

Quadro 1 - Distribuição da avaliação do ambiente do trabalho e atividades desenvolvidas na percepção dos profissionais docentes que atuam em uma Universidade do Tocantins, Outubro de 2017.

Ambiente de trabalho e atividades desenvolvidas	Quantidade (n)
Gratificante	69
Repetitivo	3
Cansativo ou estressante	3
Lucrativo financeiramente	8

Fonte: Dados da pesquisa, (2023).

No quadro acima foi possível verificar que Gratificante foi 69 respondentes, Repetitivo 3, Cansativo ou estressante 3 pessoas e Lucrativo financeiramente 8 pessoas responderam.

Rodrigues e Ribeiro (2014) enfatizam que as condições laborais adversas e não esperadas pelo profissional, bem como, o fato de suas atividades serem desvalorizadas e estressantes, o trabalhador torna-se suscetível para desenvolver sintomas da Síndrome de Burnout, podendo também causar a insatisfação deste com seu ambiente de trabalho

No quadro 2 foi questionado aos respondentes quais os fatores na profissão que podem trazer mais indisposição e falta de ânimo.

Quadro 2 - Quais os fatores na profissão que podem trazer mais indisposição e falta de ânimo?

Indisposição e falta de ânimo	Quantidade (n)
Aumento das exigências em relação ao professor	16
Inibição educativa de outros agentes de socialização	8
Desenvolvimento de fontes de informação alternativas á escola	2
Ruptura do consenso sócia sobre a educação	9
Aumento das contradições no exercício da docência	15
Mudanças de expectativas em relação ao sistema educativo	12
Modificação do apoio da sociedade ao sistema educativo	8
Menor valorização social do professor	54
Mudanças dos conteúdos curriculares	11
Escassez de recursos materiais e deficientes condições de trabalho	60
Mudança nas relações professor-aluno	17
Fragmentação do trabalho do professor	14

Fonte: Dados da pesquisa, (2023).

A cerca da respostas dos participantes quanto aos fatores que podem trazer mais indisposição e falta de ânimo, aumento das exigências em relação ao professor obteve 16 respondentes, Inibição educativa de outros agentes de socialização 8, Desenvolvimento de fontes de informação alternativas á escola 2, Ruptura do consenso sócia sobre a educação 9, Aumento das contradições no exercício da docência 15, Mudanças de expectativas em relação ao sistema educativo 12, Modificação do apoio da sociedade ao sistema educativo 8, Menor valorização social do professor 54, Mudanças dos conteúdos curriculares 11, Escassez de recursos materiais e deficientes condições de trabalho 60, Mudança nas relações professor-aluno 17 e Fragmentação do trabalho do professor 14.

Um dos fatores destacados nesta pesquisa é a menor valorização social do professor e escassez de recursos materiais e deficientes condições de trabalhos. Estes fatores são descritos por Kariou et al., (2022) como um dos fatores que levam a exaustão, contribuindo para a dimensão do estresse individual do esgotamento, associando-se à sensação de estar fisicamente sobrecarregado e esgotado dos próprios recursos emocionais. A tabela 1 é exposto sobre a importância de combater ou evitar o estresse, qual seria a melhor forma.

Tabela 1 - Sobre a importância de combater ou evitar o estresse, qual seria a melhor forma.

Melhor forma de combater o estresse	N	%
Atividade física	36	42
Música e dança	11	13
Oportunidade para descansar	32	38
Outros	5	7
Total	84	100

Fonte: Dados da pesquisa, (2023).

A tabela acima demonstra a opinião dos respondentes sobre a importância de combater ou evitar o estresse onde 42% indica que é Atividade física, 13% Música e dança Oportunidade para descansar 38% e um percentual de 7% indicou que seriam outras formas.

Agyapong et al., (2023) descreve que yoga e sessões de exercícios físicos/postura e práticas de meditação ajudam na redução do estresse em profissionais com sintomas de Burnout, além de relaxamento muscular progressivo com música e aromaterapia, ou até mesmo atividade física baseado em esportes auxiliando na inteligência emocional.

As sobrecargas de trabalho contribuíram para o desgaste físico e emocional dos docentes participantes da pesquisa, sendo o estilo de vida um dos principais fatores que influenciaram no desenvolvimento de sintomas associados ao Burnout (BICALHO et al., 2019).

A tabela 2 demonstra se o docente se sente totalmente recompensado na profissão escolhida.

Tabela 2 - Você como docente sobre a gratificação, se sente totalmente recompensado na profissão escolhida?

Se sente recompensado	N	%
sim	69	82
não	15	18
Total	84	100

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

No estudo de Martinez et al., (2020) e Szigeti et al., (2017), os participantes relataram a prevalência de Burnout correlacionada a redução da realização pessoal, apresentando também exaustão emocional. Atribuindo aos achados encontrados, mesmo com porcentagens reduzidas, 18% dos profissionais não se sentem recompensados com sua profissão, isto reflete um risco destes 15 profissionais estarem propícios a desenvolver a síndrome de Burnout.

CONCLUSÕES

Mediante o exposto, é possível afirmar que os profissionais docentes estão expostos no seu ambiente de trabalho, a diferentes fatores que podem desencadear o estresse ocupacional e a síndrome de Burnout. Escassez de recursos materiais e deficientes condições de trabalho, menor valorização do professor foram apontadas como um dos principais fatores para trazer indisposição.

Quase todos os participantes das pesquisas classificaram as atividades desenvolvidas no ambiente de trabalho como gratificante. A cerca das melhores formas de combater e evitar o estresse a maioria respondeu atividade física e oportunidade para descansar. 82% dos participantes se sentem recompensados com as atividades laborais atuais.

Essas condições podem resultar no esgotamento físico e mental do trabalhador, que são intensificados com as questões pessoais e familiares no dia a dia desse trabalhador, afetando diretamente na sua qualidade de vida, na relação interpessoal e no serviço prestado.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Natália Cristina Leão et al. The effects of work routine and professional satisfaction on burnout among high-school teachers. **International Journal of Humanities and Social Science Invention**, v. 6, n. 4, p. 50-55, 2018.

AGYAPONG, Belinda et al. Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 9, p. 5625, 2023.

BICALHO, Camila Cristina Fonseca et al. O estilo de vida influencia nos índices de burnout em professores. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 10, p. 19160-19169, 2019.

DA SILVA, Jorge Luiz Lima et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre trabalhadores marítimos do Rio de Janeiro. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 9, n. 3, p. 676-681, 2017.

DE JESUS SOARES, Simaria. Pesquisa científica: uma abordagem sobre o método qualitativo. **Revista Ciranda**, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2019.

KARIOU, Anna et al. Emotional labor and burnout among teachers: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 23, p. 12760, 2021.

MARTÍNEZ, Juan Pedro et al. Profiles of burnout, coping strategies and depressive symptomatology. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 591, 2020.

MOTA, Cynthia Araújo; SILVA, Alda Karoline Lima Da; AMORIM, Keyla. Prevalência de

transtornos mentais comuns em servidores técnico-administrativos em educação. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 20, n. 1, p. 891-898, 2020.

OLIVEIRA, Maricélia Tavares Borges et al. Síndrome de Burnout em professores universitários: revisão integrativa da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 9, p. e3688-e3688, 2020.

PENACHI, Eliza; TEIXEIRA, Edival Sebastião. Ocorrência da síndrome de burnout em um grupo de professores universitários. **Educação**, v. 45, p. 1-19, 2020.

SHUKLA, Anil; TRIVEDI, Tripta. Burnout in Indian teachers. **Asia Pacific Education Review**, v. 9, p. 320-334, 2008.

RODRIGUES, Tatiane Daby de Fatima Faria; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; DOS SANTOS, Josely Alves. As pesquisas qualitativas e quantitativas na educação. **Revista Prisma**, v. 2, n. 1, p. 154-174, 2021.

RODRIGUES, Ueldo Miguel Plentz; RIBEIRO, Elaine Rossi. Síndrome de Burnout na equipe de saúde da família. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 5, n. 3, p. 152-166, 2014.

SZIGETI, Réka et al. Burnout and depressive symptoms in teachers: Factor structure and construct validity of the Maslach Burnout inventory-educators survey among elementary and secondary school teachers in Hungary. **Stress and Health**, v. 33, n. 5, p. 530-539, 2017.