

## Síndrome de burnout em professores universitários: um estudo numa universidade do sul do Tocantins

*Burnout syndrome in university professors: a study at a university in southern Tocantins*

Nikolas Portes Ribeiro<sup>1</sup>, Zelita Kássia Pereira Mota<sup>2</sup>, Sylmara Torres de Souza<sup>3</sup>, Vinicius Lopes Marinho<sup>4</sup>, Jussara Resende Costa Santos<sup>5</sup>, Sarah Nunes da Cruz Maurício Alves<sup>6</sup>, Viviane Lopes Marinho<sup>7</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A síndrome de Burnout é caracterizada por alterações emocionais, mentais e esgotamento físico, frequentemente resultantes da sobrecarga de trabalho. Embora afete diversas categorias profissionais, professores universitários também estão particularmente vulneráveis. O objetivo da pesquisa foi investigar a incidência da Síndrome de Burnout entre docentes de uma Universidade do Sul do Tocantins utilizando uma pesquisa quantitativa descritiva, baseada no Questionário de Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HS). Os resultados revelaram uma incidência de 57% de burnout entre os participantes, com destaque para a dimensão de despersonalização, que se mostrou a mais evidente. Os achados ressaltam que a Síndrome de Burnout é uma preocupação crescente entre trabalhadores, especialmente docentes universitários. Os resultados deste estudo podem subsidiar a implementação de programas voltados à prevenção do Burnout e à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

**Palavras-chave:** Professor universitário, trabalho, síndrome de burnout.

### ABSTRACT

**Introduction:** Burnout Syndrome is characterized by emotional, mental, and physical exhaustion, often resulting from work overload. Although it affects various professional categories, university professors are particularly vulnerable. The objective of this research was to investigate the incidence of Burnout Syndrome among faculty members of a university in the southern region of Tocantins, using a descriptive quantitative study based on the Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HS). The results revealed a 57% incidence of burnout among participants, with the dimension of depersonalization being the most prominent. The findings highlight that Burnout Syndrome is an increasing concern among workers, especially university professors. The results of this study can support the implementation of programs aimed at preventing burnout and promoting mental health in the academic environment.

**Keywords:** University professor, work, burnout syndrome

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Psicologia. Universidade de Gurupi. Brasil.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Medicina. Universidade de Gurupi, Brasil.

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Pedagogia da Universidade de Gurupi, Brasil

<sup>4</sup> Psicólogo, Doutor em Ensino. Curso de Psicologia. Universidade de Gurupi, Brasil]

viiniusmarinho@unirg.edu.br

<sup>5</sup> Jussara Resende Costa Santos, Professora colaboradora do PIBIC e professora doutora da UNIRG.

[jussara@unirg.edu.br](mailto:jussara@unirg.edu.br)

<sup>6</sup> Graduada em Psicologia. Universidade de Gurupi. Brasil.

<sup>7</sup> Graduada em Letras, especialista em Língua Inglesa e Metodologias do Ensino da Língua Portuguesa. Universidade de Gurupi. Brasil.

## 1. INTRODUÇÃO

O mundo contemporâneo atravessa intensas mudanças tecnológicas, científicas, econômicas, políticas, culturais e sociais que, frequentemente, comprometem a qualidade de vida. Essas transformações têm ocasionado um aumento significativo do estresse nos indivíduos, impactando sua saúde e bem-estar, e, de maneira crítica, o ambiente de trabalho (Da Paz, 2014).

No campo laboral, as últimas décadas foram marcadas por profundas alterações, incluindo a precarização das condições de trabalho e a flexibilização de contratos. Essas mudanças também atingiram a docência, impondo desafios como o aumento da carga horária, a diversificação das exigências profissionais e a diminuição da qualidade de vida no trabalho, o que afeta diretamente a saúde dos professores (Coutinho; Lisbôa, 2011)

Nesse contexto, torna-se urgente a implementação de processos de humanização nas instituições, fundamentados no respeito e valorização da pessoa humana. Esses processos visam transformar a cultura institucional, reconhecendo o campo das subjetividades como fundamental para a compreensão dos problemas e a busca de soluções coletivas. Assim, a humanização busca melhorar as condições de trabalho, prevenindo o surgimento de problemas como a Síndrome de Burnout entre os colaboradores (Rios, 2009).

A Síndrome de Burnout (SB), segundo Maslach et al. (2001), é um fenômeno psicossocial resultante da exposição prolongada a estressores no ambiente de trabalho. Caracteriza-se por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização profissional. Essas dimensões interagem em resposta à exposição crônica a fatores estressantes, levando a dificuldades de adaptação em situações interpessoais e no desempenho ocupacional.

De acordo com Calais e Inocente (2004), a síndrome é o resultado da interação de variáveis biológicas, psicológicas e socioculturais, somados aos fatores de risco e multideterminantes que elevam a probabilidade da manutenção e do desenvolvimento da síndrome.

Embora pesquisas sobre Burnout tenham ganhado destaque a partir da década de 1980, com estudos iniciais em docentes norte-americanos, o tema expandiu-se para outros países, como Canadá, Inglaterra, França, Alemanha, Itália, Espanha e Brasil. No Brasil, embora os estudos sejam mais recentes, eles têm revelado uma preocupação significativa com a incidência da síndrome entre docentes. As pesquisas apontam causas comuns,

como a velocidade das mudanças globais, que alteraram a cultura e os interesses dos alunos, desestabilizando o ambiente educacional e os docentes. (Barbosa, 2016).

Diante desse cenário, tudo indica que o Burnout faz parte da realidade de muitos docentes brasileiros. Portanto, compreendê-lo, identificá-lo e combatê-lo deve ser uma preocupação de todos aqueles que buscam a melhoria do processo educativo. Dar a esta síndrome maior visibilidade é uma maneira de minimizá-la, pois a maioria dos professores desconhece esse inimigo silencioso (Barbosa, 2016).

Com base nesse panorama, esta pesquisa propõe como problema central a seguinte questão: Os professores de uma Universidade do Sul do Tocantins, apresentam Síndrome de Burnout? Sendo assim, o estudo nos leva à seguinte hipótese:

H1 – Esses profissionais possuem graus elevados nas três dimensões da Síndrome de Burnout;

H2- O Burnout está relacionado à popularização do ensino, à pressão política sobre os docentes, às mudanças na estrutura e dinâmica familiar, à rápida expansão tecnológica de informação repassada pelos meios de comunicação à rápida expansão tecnológica e informacional promovida pela mídia.

Portanto, o objetivo deste estudo foi investigar a presença da Síndrome de Burnout em docentes universitários de uma instituição localizada no sul do Tocantins, oferecendo subsídios para a compreensão e enfrentamento dessa problemática.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi quantitativo, descritivo e transversal, conduzido entre janeiro a junho de 2024 com 105 professores de uma Universidade Pública da região Sul do Tocantins. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos, em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, com número registrada sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 77109124.8.0000.5518 e parecer nº 6.681.099.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário eletrônico elaborado no Google Forms composto por duas seções: um questionário socioeconômico e o *Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey* (MBI-HSS). Este instrumento é amplamente utilizado para avaliar a Síndrome de Burnout em profissionais que mantêm contato direto com outras pessoas. O MBI-HSS contém 22 questões distribuídas em três dimensões:

Esgotamento Emocional (EE), Despersonalização (DE) e Realização Pessoal (RP), permitindo uma análise das experiências dos participantes em seu ambiente de trabalho.

Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva simples, com cálculo de frequências e porcentagens. As análises foram realizadas no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0 para Windows

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa evidenciam características sociodemográficas e aspectos relacionados à atividade docente, bem como a presença da Síndrome de Burnout entre os professores participantes. Esses achados são fundamentais para compreender o perfil dos docentes e os desafios enfrentados no ambiente de trabalho, contribuindo para a identificação de fatores de risco e possíveis intervenções.

Na Tabela 1, observa-se que 57% dos participantes eram do sexo feminino, com maior prevalência na faixa etária de 41 a 50 anos (45%). A maioria era casada (54%) e 71% dos professores tinham filhos. Quanto à religião, 62% se declararam católicos, e 33% dos participantes relataram uma renda mensal entre 8 e 10 salários-mínimos. Segue a tabela 1:

**Tabela 1:** Perfil Sociodemográfico

VARIAVEIS	N = 105	%
<b>SEXO</b>		
Masculino	45	43%
Feminino	60	57%
<b>IDADE</b>		
25 a 30 anos	15	14%
31 a 40 anos	25	24%
41 a 50 anos	47	45%
51 a 60 anos	12	11%
Acima de 60 anos	6	6%
<b>E ESTADO CIVIL</b>		
Solteiro ( a)	22	21%
Casado (a)	57	54%
União Estável	10	10%
Divorciado (a)	12	11%
Víuvo (a)	4	4%
<b>FILHOS</b>		
Sim	75	71%
Não	30	29%

<b>RELIGIÃO</b>		
Sem religião	18	17%
Católico	65	62%
Evangélico	22	21%
Espírita		0%
<b>RENDA</b>		
Entre 2 e 3 salários mínimos	15	14%
Entre 4 e 5 salários mínimos	20	19%
Entre 6 e 7 salários mínimos	15	14%
Entre 8 e 10 salários mínimos	35	33%
Acima de 10 salários mínimos	20	20%

Conforme a Tabela 2, 50% dos professores possuíam título de mestre e 29% eram doutores. O tempo médio de atuação na carreira docente foi de 15 anos. A maior parte dos participantes era composta por professores efetivos (67%), com carga horária semanal de 40 horas (55%), ministrando entre três e cinco disciplinas (43%), e trabalhando exclusivamente na instituição de ensino superior (IES). Esses dados corroboram o estudo de Dallacosta e Castro (2021), que destaca a sobrecarga de trabalho enfrentada pelos professores, especialmente aqueles que acumulam responsabilidades e longas jornadas. Abaixo apresenta-se a tabela 2:

**Tabela 2:** Dados relacionados ao trabalho docente

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>N=105</b>	<b>%</b>
<b>TITULAÇÃO</b>		
Graduado	-	-
Especialista	22	21%
Mestre	52	50%
Doutor	31	29%
<b>TEMPO DE CARREIRA DOCENTE</b>		
01 a 03 anos	12	11%
04 a 06 anos	16	15%
07 a 10 anos	15	14%
11 a 14 anos	15	14%
Acima de 15 anos	47	46%
<b>TIPO DE VÍNCULO</b>		
Contratado	35	33%
Efetivo	70	67%
<b>REGIME DE TRABALHO</b>		
20 Horas	12	11%
40 Horas	57	55%
60 Horas	18	17%
Dedicação Exclusiva	18	17%

---

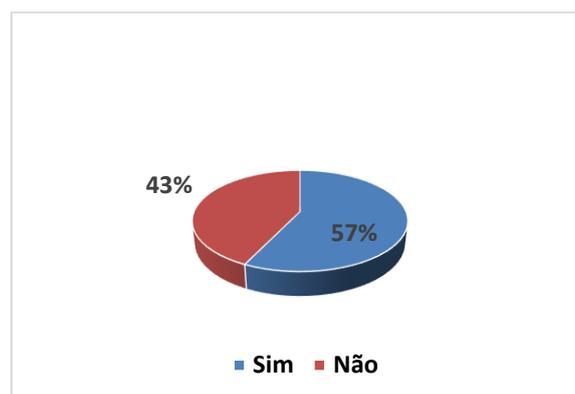
<b>NÚMERO DE DISCIPLINAS MINISTRADAS</b>		
Entre 01 e 03 disciplinas	21	20%
Entre 03 e 05 disciplinas	45	43%
Entre 05 e 07 disciplinas	25	24%
Entre 07 e 10 disciplinas	2	2%
Acima de 10 disciplinas	12	11%
<b>ATIVIDADE DOCENTE EM OUTRA IES</b>		
Sim	18	17%
Não	87	83%
<b>REALIZA ALGUM CURSO</b>		
Não realiza	45	43%
Especialização	15	14%
Mestrado	20	19%
Doutorado	17	16%
Pós doutorado	8	8%

---

Na Tabela 1, observa-se que a maioria dos participantes era do sexo feminino (57%), com maior concentração na faixa etária de 41 a 50 anos (45%). A maioria era casada (54%) e 71% tinham filhos. Em relação à religião, 62% dos professores se declararam católicos, e 33% relataram uma renda mensal entre 8 e 10 salários-mínimos. Esses dados oferecem uma visão geral do perfil sociodemográfico, destacando aspectos relevantes que podem influenciar tanto a dinâmica de trabalho quanto a percepção de suporte social e organizacional.

Em relação aos dados relacionados ao trabalho docente, 50% eram mestres e 29% com titulação de doutor. O tempo médio de carreira docente é de 15 anos.

**Figura 1-** Presença de Burnout



Calvimontes (2020) destaca que um dos principais desafios enfrentados nas universidades é o impacto psicológico do estresse provocado pela Síndrome de Burnout (SB) nos professores. Essa síndrome compromete o bem-estar dos docentes, afetando sua saúde mental e desempenho no trabalho.

Os resultados deste estudo corroboram as conclusões de Silva e Oliveira, que analisaram a influência de percepções de suporte organizacional e social, bem como de variáveis sociodemográficas, na ocorrência do Burnout. Esses pesquisadores identificaram que sintomas da síndrome estão presentes entre os docentes, com o suporte organizacional sendo um fator preditivo significativo para o desenvolvimento do Burnout.

No presente estudo, os professores apresentaram maior severidade no domínio de despersonalização (média 4,0), seguido pela realização profissional (média 2,8) e pela exaustão emocional (média 2,5). Esses achados são consistentes com os resultados de Lucena et al. (2022), que também apontaram níveis elevados de despersonalização entre docentes. Por outro lado, o estudo de Penachi e Teixeira (2020) revelou um índice de 26,08% nesse mesmo domínio, sugerindo variações contextuais.

De acordo com Maslach et al. (2001), a Síndrome de Burnout geralmente tem início com a exaustão emocional, que leva à despersonalização como um mecanismo de defesa para lidar com o esgotamento. Essa progressão resulta, inevitavelmente, em uma sensação de baixa realização,

DIMENSÕES	Média	Valor Mínimo	Valor Máximo
Exaustão Emocional	2,5	2,5	3
Despersonalização	4,0	3,9	4,3
Realização Profissional	2,8	2,3	2,6
<b>Escore Total</b>	<b>3,1</b>	<b>2,9</b>	<b>3,3</b>

Esses dados reforçam a necessidade de medidas institucionais voltadas para a mitigação dos fatores de risco do Burnout, especialmente no domínio da despersonalização, promovendo estratégias de suporte organizacional e intervenções voltadas para o bem-estar dos docentes.

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi investigar a presença da Síndrome de Burnout em docentes universitários de uma instituição localizada no sul do Tocantins, oferecendo subsídios para compreender e enfrentar essa problemática. Os resultados indicaram que os principais indicadores da síndrome foram a exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização pessoal. Esses achados confirmam o impacto do estresse crônico sobre a saúde mental dos educadores e reforçam a relevância de intervenções voltadas para a promoção do bem-estar no ambiente acadêmico.

Os resultados alcançados permitem afirmar que o objetivo do estudo foi atingido, ao identificar a prevalência da Síndrome de Burnout entre os professores, destacando fatores associados e contribuindo para o aprofundamento da discussão sobre saúde ocupacional na educação superior. Contudo, algumas limitações devem ser consideradas. A abordagem transversal impossibilita estabelecer relações de causa e efeito, e a utilização de um questionário eletrônico podem ter excluído professores com menor familiaridade tecnológica. Além disso, fatores externos, como condições econômicas e sociais, não foram explorados em profundidade, sugerindo a necessidade de estudos qualitativos e longitudinais futuros.

Por fim, os achados deste estudo podem servir como base para o desenvolvimento de programas de prevenção ao Burnout e outras condições relacionadas à saúde mental, especialmente em instituições de ensino superior. Tais iniciativas devem priorizar a criação de políticas institucionais que promovam suporte organizacional, ambientes de trabalho saudáveis e ações educativas voltadas ao autocuidado dos docentes. A continuidade de pesquisas nessa área será essencial para ampliar a compreensão e fortalecer estratégias de enfrentamento dessa síndrome no contexto universitário.

## AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa gratidão à Universidade de Gurupi (UnirG), à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Tocantins (FAPT) e ao Governo do Estado do Tocantins pelo apoio e incentivo ao desenvolvimento desta pesquisa

## REFERÊNCIAS

- AMARAL, AF *et al*/Impacto da capacitação dos profissionais de saúde sobre o rastreamento do câncer do colo do útero em unidades básicas de saúde. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Goiânia, v. 36, n. 4, p. 182-87. 2014.
- BIM, CR *et al*. Diagnóstico precoce do câncer de mama e colo uterino em mulheres do município de Guarapuava, PR, Brasil. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v.44, n.4, p. 940-46. 2010.
- BARBOSA, Andrea Loly Kraft Horta. **A Síndrome de Burnout em professores universitários**. 2016. Tese de Doutorado. Dissertação (mestrado)–Centro Universitário de Maringá, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Maringá.
- CALVIMONTES, Claudia A. Burnout Syndrome and Professors (Case: Bolivian University Teachers of the Gabriel René Moreno Autonomous University). **Educación Superior**, v. 7, n. 2, p. 9-24, 2020.
- COUTINHO, C. P.; LISBÔA, E. S. Sociedade da informação, do conhecimento e da aprendizagem: desafios para educação no século XXI. *Revista de Educação*, [S.l.], v. 18, n. 1, p. 5-22, 2011.
- DA PAZ, M. P. O estresse no cotidiano de professores da Educação Superior. *Revista FSA (Faculdade Santo Agostinho)*, Teresina, v. 6, n. 1, p. 66-77, 2014.
- DALLACOSTA, F.M.; CASTRO, M.H.O. Síndrome de burnout em docentes e discentes universitários: reflexos da pandemia? **Revista Ciências Humanas**, v.14, n.1, p. 1-10, 2021
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. *Job Burnout*. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001
- RIOS, Izabel Cristina. Humanização: a Essência da Ação Técnica e Ética nas Práticas de Saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.: p. 253 – 261; 2009