

Fatores relacionados ao estresse em docentes do ensino superior: uma revisão integrativa da literatura

Factors related to stress in higher education teachers: an integrative literature review

Factores relacionados con el estrés en los profesores de educación superior: una revisión bibliográfica integradora

Recebido: 20/06/2022 | Revisado: 27/06/2022 | Aceito: 29/06/2022 | Publicado: 08/07/2022

Georgia Miranda Tomich

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7206-401X>

Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida Afya, Brasil

E-mail: georgiatomich@hotmail.com

Amanda Carvalho Nogueira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8158-4911>

Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida Afya, Brasil

E-mail: amandacarvalhonogueira22@gmail.com

Anna Felícia de Matos Teixeira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5690-5146>

Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida Afya, Brasil

E-mail: annafeliciadematos@gmail.com

Letícia dos Reis Cruz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9847-4209>

Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida Afya, Brasil

E-mail: Leticia.cruz37@outlook.com

Resumo

Introdução: O estresse ocupacional decorre da dificuldade do indivíduo em atender as demandas do seu trabalho, causando sofrimento psíquico. Nos docentes, o estresse pode estar relacionado a diversos fatores, que influenciam diretamente na saúde e na qualidade de ensino prestada por esse profissional. **Objetivo:** realizar uma revisão da literatura sobre os fatores relacionados ao estresse em docentes do ensino superior. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa baseada na pergunta norteadora “quais os fatores relacionados ao estresse em docentes do ensino superior?”. O levantamento bibliográfico foi realizado nas plataformas Scielo, Medline, LILACS e PubMed, com os descritores “estresse ocupacional/occupational stress/estrés laboral”, “docentes/faculty” e “burnout”. Foram selecionados estudos publicados nos últimos dez anos. **Resultados:** Foram encontrados ao total 4.875 estudos, que passaram pela primeira etapa de seleção, sendo excluídos 4.809 artigos, por não corresponderem aos objetivos da pesquisa. Dos 66 artigos remanescentes, 54 foram excluídos, seguindo os critérios da segunda etapa de seleção. Assim, a pesquisa contou com uma amostra de 12 artigos. Os principais fatores ligados ao estresse no docente foram idade, tempo de docência, sobrecarga no trabalho, falta de interesse do estudante, e o contexto de mudanças no ensino devido a pandemia. **Conclusões:** O conhecimento desses fatores é fundamental para docentes e instituições formadoras, que têm um papel essencial na amenização do desenvolvimento e das consequências do estresse. Além disso, pode colaborar para a implantação de estratégias e pontos de apoio ao docente, visando melhorias na saúde desse profissional e na qualidade no ensino.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; Docentes; Burnout; Saúde do trabalhador; Esgotamento profissional; Ensino.

Abstract

Introduction: Occupational stress arises from the individual's difficulty in meeting the demands of his work, causing psychological suffering. In teachers, stress may be related to several factors, which directly influence the health and the quality of teaching provided by this professional. **Objective:** To carry out a literature review on the factors related to stress in higher education teachers. **Method:** This is an integrative review research based on the guiding question "what are the factors related to stress in higher education teachers?". The literature survey was carried out on the Scielo, Medline, LILACS and PubMed platforms, with the descriptors "occupational stress/occupational stress/work stress", "faculty/faculty" and "burnout". Studies published in the last ten years were selected. **Results:** A total of 4,875 studies were found, which went through the first stage of selection, and 4,809 articles were excluded for not meeting the research objectives. Of the 66 remaining articles, 54 were excluded, following the criteria of the second stage of selection. Thus, the research had a sample of 12 articles. The main factors linked to stress in teachers were age, time of teaching, work overload, lack of student interest, and the context of changes in teaching due to the pandemic. **Conclusions:** Knowledge of these factors is fundamental for teachers and educational institutions, which play an

essential role in mitigating the development and consequences of stress. Moreover, it can contribute to the implementation of strategies and support points for the teacher, aiming to improve the health of this professional and the quality of teaching.

Keywords: Occupational Stress; Faculty; Burnout; Occupational health; Burnout, professional; Teaching.

Resumen

Introducción: El estrés laboral surge de la dificultad del individuo para cumplir con las exigencias de su trabajo, causando sufrimiento psicológico. En los profesores, el estrés puede estar relacionado con varios factores, que influyen directamente en la salud y en la calidad de la enseñanza impartida por este profesional. Objetivo: realizar una revisión de la literatura sobre los factores relacionados con el estrés en los docentes del nivel superior. Método: Se trata de una investigación de revisión integradora basada en la pregunta guía "¿cuáles son los factores relacionados con el estrés en los profesores de educación superior? El relevamiento bibliográfico se realizó en las plataformas Scielo, Medline, LILACS y PubMed, con los descriptores "occupational stress/estrés ocupacional/estrés laboral", "teachers/faculty" y "burnout". Se seleccionaron los estudios publicados en los últimos diez años. Resultados: Se encontraron un total de 4.875 estudios, que pasaron por la primera etapa de selección, y se excluyeron 4.809 artículos por no corresponder a los objetivos de la investigación. De los 66 artículos restantes, se excluyeron 54, siguiendo los criterios de la segunda fase de selección. Así, la investigación contó con una muestra de 12 artículos. Los principales factores relacionados con el estrés en los profesores fueron la edad, el tiempo de enseñanza, la sobrecarga de trabajo, la falta de interés de los alumnos y el contexto de cambios en la enseñanza debido a la pandemia. Conclusiones: El conocimiento de estos factores es fundamental para los profesores y las instituciones educativas, que tienen un papel esencial en la mitigación del desarrollo y las consecuencias del estrés. Además, puede colaborar en la aplicación de estrategias y medidas de apoyo al profesorado, con el fin de mejorar la salud de este profesional y la calidad de la enseñanza.

Palabras clave: Estrés Laboral; Docentes; Burnout; Salud laboral; Agotamiento profesional; Enseñanza.

1. Introdução

O estresse é tido como uma ocorrência inevitável da vida, sendo relacionado a diversas vertentes do cotidiano, tais como escola, família e trabalho. Porém, quando ocorre de forma exacerbada, sobressaindo aos recursos de enfrentamento, pode causar prejuízos à saúde. Ainda não existe entre os psicólogos uma definição do estresse considerada a mais adequada, podendo ser atribuído tanto para uma situação ou estímulo ameaçador, quanto para uma resposta a uma situação considerada, pelo indivíduo, desafiadora ou ameaçadora. Essa resposta pode ser de luta ou fuga, devido a liberação de alguns hormônios, como adrenalina e cortisol, que prepara o corpo para se defender atacando ou fugindo (Costa et al., 2018; Straub, 2013; Koch et al., 2015).

Além de ser observado em respostas rápidas, o estresse também pode se desenvolver de forma crônica. Nesses casos, pode ocorrer o surgimento da Síndrome de *Burnout* (SB), caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e realização profissional reduzida. Os sintomas aparecem de forma progressiva e acumulativa, podendo levar décadas para o seu aparecimento, todavia, a doença ocupa lugar de destaque entre os agravos mentais. Segundo a *International Stress Management Association* no Brasil (ISMA-BR), estima-se que dentre os mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros cerca de 30% sofrem com a SB (Pêgo & Pêgo, 2016; Sá, 2017).

O estresse ocupacional decorre da dificuldade do indivíduo em atender as demandas do seu trabalho, ocasionando um sofrimento psíquico, mudanças no comportamento e sentimentos negativos, advindos da disparidade entre as exigências do trabalho e os recursos que o indivíduo possui para atendê-las. Assim, a sobrecarga de trabalho é uma fonte importante de estresse ocupacional (Straub, 2013; Dias et al., 2016; Gomes & Puente-Palacios, 2018). Em professores o estresse ocupacional está relacionado principalmente a má conduta dos alunos, classes superlotadas e desvalorização, o que influencia diretamente na qualidade de ensino que é prestada por esse profissional (Koch et al., 2015).

Relativo aos docentes universitários, estes vêm excedendo os limites da sua função, devido, principalmente, a fatores advindos da instituição de ensino, como número insuficiente de profissionais e falta de recursos educacionais. Os relacionamentos do ambiente acadêmico, entre professor e aluno e professor e administração, também podem influenciar no

aparecimento, ou não, do estresse. Além do mais, as condições de trabalho do docente geram uma mobilização de suas capacidades físicas, cognitiva e afetiva, reivindicando uma hiper-utilização de suas funções psicofisiológicas, deixando-o, dessa forma, mais vulnerável ao estresse (Koch et al., 2015).

Isso pode ser observado em estudos como o de Ferreira et al. (2017) com docentes universitários, que constatou que 20,34% da população evidencia a presença ou exposição a SB. Outro exemplo é o estudo piloto com docentes de enfermagem realizado pelas autoras da presente pesquisa, em que foram evidenciados níveis consideráveis de estresse, com valores médios de estresse na amostra avaliada no decorrer do projeto (Nogueira et al., 2019). Na literatura internacional, a presença de estresse em ambiente estudantil também é evidente. Em uma amostra de 490 professores de municípios suecos, 15% apresentaram *Burnout* elevado em no mínimo duas das três dimensões avaliadas (Arvidsson et al., 2016). Rana et al. (2019) em seu estudo realizado em Punjab, na Índia, constatou uma relação entre o estresse e outros problemas de saúde, relatada pelos próprios docentes.

Trazendo o tema para a pandemia da doença Covid-19, em que as instituições precisaram ser temporariamente fechadas como medidas para conter a propagação do vírus, o Ensino à Distância (EaD) foi amplamente aplicado, como uma medida de emergência (Araujo et al., 2020). Trata-se de uma modalidade educacional que envolve a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, desenvolvendo atividades educativas em lugares e tempos diferente, assim, geralmente ocorre em ambiente virtual, o que constituiu mais desafio aos professores (Brasil, 2017).

Os docentes como agentes fundamentais do processo de ensino precisaram reinventar suas práticas de trabalho, se deparando com excessivas quantidades de trabalho, pois, além de ministrar aulas, ele desempenha trabalhos administrativos, participações em reuniões de coordenação, o planejamento de suas aulas, a frequente atualização com relação às plataformas de ensino, o que acabam por sobrecarregá-lo, tornando-se a profissão mais suscetível ao estresse (Araujo et al., 2020).

Assim, observa-se que o estresse na docência é um tema complexo, que envolve várias vertentes da vida desse profissional e interfere diretamente na qualidade do ensino. Com isso, a presente pesquisa tem o objetivo de realizar uma revisão de literatura sobre os fatores relacionados ao estresse em docentes do ensino superior, identificando as variáveis pessoais e profissionais, assim como o contexto atual vivido pelo docente.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa, uma metodologia que possibilita a síntese do conhecimento e a integração da aplicabilidade de resultados de estudos relevantes na prática (Souza et al., 2010). Conforme Cerqueira, Cardoso, Viana & Lopes (2018) e Mendes et al. (2008), a revisão integrativa se dá de forma ordenada, através do cumprimento de etapas distintas durante sua elaboração, assim, este estudo adotou os seguintes passos: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de elegibilidade; identificação dos estudos nas bases científicas; avaliação dos estudos selecionados e análise crítica; categorização dos estudos; avaliação e interpretação dos resultados e apresentação dos dados na estrutura da revisão integrativa. Dessa forma, elaborou-se a seguinte pergunta norteadora: quais os fatores relacionados ao estresse em docentes do ensino superior?

O levantamento bibliográfico foi realizado do dia 27 de agosto ao dia 10 de setembro de 2021, para todas as bases de dados, sendo: Scientific Electronic Library Online (Scielo), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (PubMed). Para a busca dos artigos, foi realizada uma consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e então definidos os descritores em português, inglês e espanhol: “estresse ocupacional/occupational stress/estrés laboral”, “docentes/faculty” e “burnout”. É importante destacar que o descritor “docente” é empregado no idioma português e espanhol, assim como o

descriptor “burnout” é empregado nos três idiomas. Foi utilizado o operador booleano “and” na pesquisa.

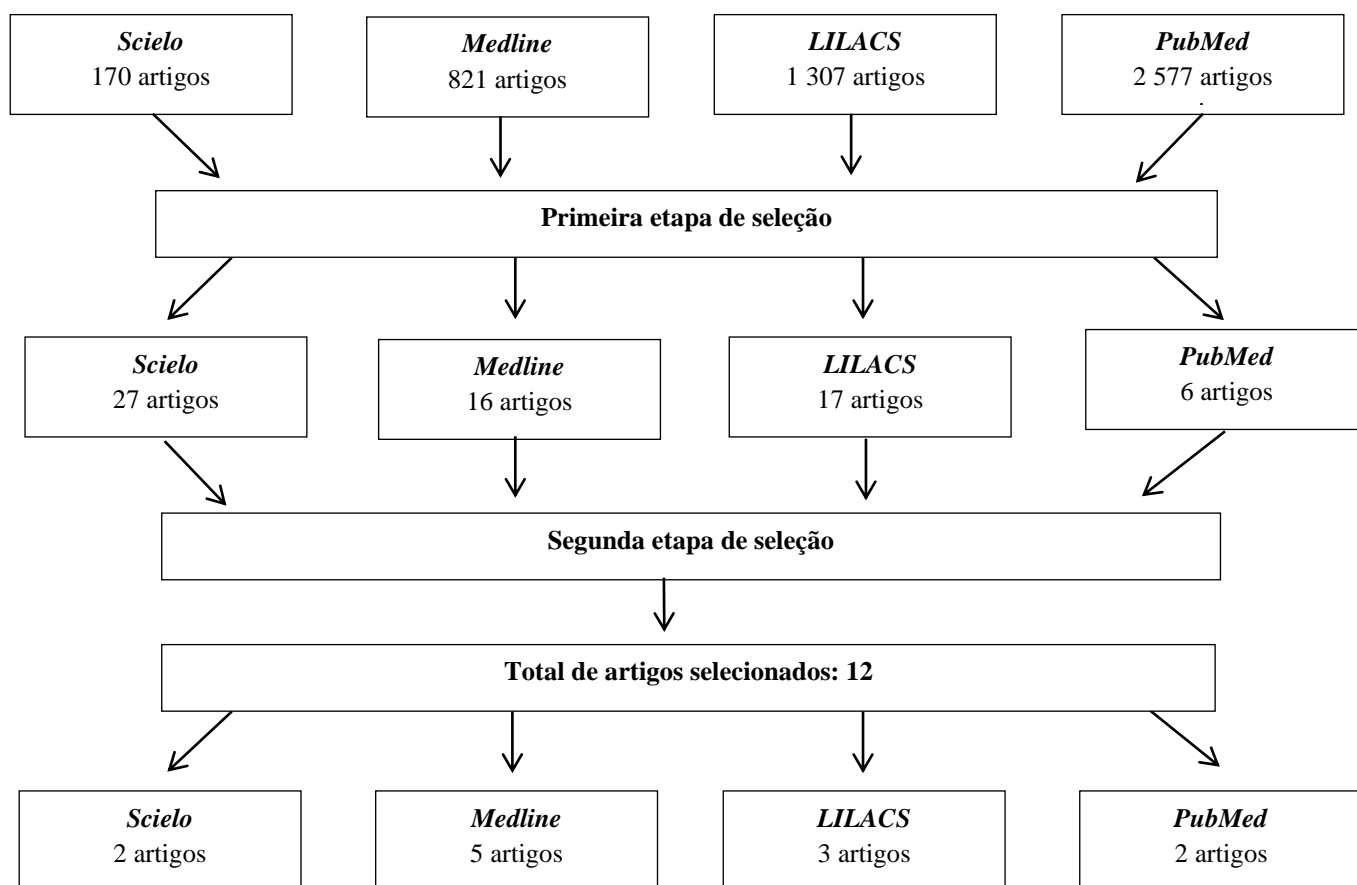
Os critérios de inclusão utilizados para a seleção foram: artigos publicados nas línguas português, inglês e espanhol; artigos publicados nos referidos bancos de dados ou expressos nas referências dos artigos selecionados, nos últimos dez anos. Já os critérios de exclusão foram: artigos não disponíveis de forma livre e na íntegra; artigos que não retratassem a temática referente aos objetivos da pesquisa; artigos duplicados em bases de dados diferentes.

A seleção e análise dos artigos encontrados compreenderam duas etapas: a primeira etapa consistiu na leitura criteriosa dos títulos e resumos dos artigos, observando se seu conteúdo corresponde aos objetivos da pesquisa; a segunda etapa compreendeu a leitura dos artigos na íntegra, sendo selecionados apenas os que responderam à pergunta norteadora da pesquisa. Após, os artigos foram organizados em uma tabela com as seguintes informações: título, autores, periódico, idioma, ano de publicação, objetivos e principais pontos da metodologia.

3. Resultados

A partir da pesquisa dos descritores nas plataformas citadas, foram encontrados ao total 4 875 estudos, que passaram pela primeira etapa de seleção, sendo excluídos 4 809 artigos, por não corresponderem aos objetivos da pesquisa, aos idiomas e/ou indisponíveis na íntegra gratuitamente. Dos 66 artigos remanescentes, 54 foram excluídos, seguindo os critérios da segunda etapa de seleção. Todo o processo de coleta dos artigos é apresentado no Figura 1.

Figura 1. Fluxo da seleção dos estudos incluídos de acordo com as bases de dados.



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Desta forma, a pesquisa contou com uma amostra de 12 artigos, que são descritos no quadro 1. Entre os estudos incluídos, os principais idiomas foram português e inglês, com 5 estudos cada, seguidos do espanhol, com 2 estudos. As publicações foram vinculadas em 11 periódicos diferentes, sendo 2 vinculadas a BioMed Central – BMC Medical Education. Em relação ao ano, o maior número de estudos foi publicado nos anos de 2019, com 4 estudos, e 2018, com 3 estudos. Quanto à metodologia, a maior parte dos estudos tiveram auxílio de questionários e/ou escalas para a coleta de dados, aplicadas aos docentes, sendo 10 ao total. Destes, 2 estudos, o de Dalagasperina e Monteiro e o de Sanches e Santos, foram entrevistas semiestruturadas com professores.

Quadro 1. Caracterização dos estudos selecionados, segundo título, autores, periódico, idioma, ano de publicação, objetivos e metodologia.

Título	Autores/ Ano de Publicação	Periódico/ Idioma	Objetivos	Principais pontos da metodologia
A research on sources of university faculty occupational stress: a Chinese case study	Menge Q., & wang G., 2018	Psychology Research and Behavior Management. Inglês	Investigar o nível de estresse dos docentes universitários, os determinantes importantes do estresse dos docentes e as implicações para os docentes e administradores.	Elaborado um questionário com 24 itens com respostas classificadas em uma escala de 4 pontos, baseada nos resultados de uma pesquisa aberta e entrevistas. Amostra composta por 240 (109 homens e 131 mulheres) professores de uma grande universidade em Jinzhou, província de Liaoning, China.
Avaliação da síndrome de <i>Burnout</i> em professores universitários	Prado, R.L., Bastianini, M.E., Cavalleri, M.Z., Ribeiro, S.F.R., Pizi, E.C.G., & Marsicano, J.A., 2017	Revista da ABENO. Português	Avaliar a presença da Síndrome de <i>Burnout</i> entre os docentes de cursos de graduação da área da saúde e sua correlação com fatores sociodemográficos e atividades relacionadas à docência.	Estudo exploratório, descritivo e transversal. Utilizados dois instrumentos para coleta de dados: formulário com questões sociodemográficas e de atividades da docência; o <i>Maslach Burnout Inventory Educators Survey</i> (MBI-ES). Amostra composta por 72 docentes de uma universidade privada do estado de São Paulo.
Effect of Occupational and Personal Stress on Job Satisfaction, <i>Burnout</i> , and Health: A Cross-Sectional Analysis of College Teachers in Punjab, India	Rana, A., Soodan, V., 2019	Indian Journal of Occupational Environmental Medicine. Inglês	Avaliar o efeito do estresse sobre a satisfação no trabalho, o esgotamento e a saúde que prevalece entre os membros do corpo docente de algumas faculdades públicas e privadas em Punjab, Índia.	Utilizou métodos de pesquisa transversal. Escalas utilizadas: <i>socio-demographic questionnaire</i> (SDQ), <i>Chronic Burden Scale</i> (CBS), <i>Maslach Burnout Inventory Human Services Survey</i> (MBI-HSS) e <i>General Health Questionnaire</i> (GHQ-28). Amostra composta por 412 professores empregados em faculdades e universidades localizadas perto dos distritos de Ludhiana e Jalandhar de Punjab, na Índia.
Emotional exhaustion and <i>Burnout</i> among medical professors; a national survey	Tijdink, J.K., Vergouwen, A.C.M., Smulder, Y.M., 2014	BMC Medical Education. Inglês	Aborda a prevalência, gravidade e potenciais determinantes dos sintomas de <i>Burnout</i> entre professores médicos na Holanda.	Aplicação de questionário com questões demográficas e uma versão holandesa do <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI) <i>Human Services Survey</i> . O engajamento foi medido usando o <i>Utrecht Work Engagement Scale</i> (UWES). Amostra composta por 437 professores que trabalham em centros médicos acadêmicos na Holanda.
Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado	Dalagasperina, P., Monteiro, J.K., 2016	Revista Subjetividades. Português	Identificar os fatores de estresse laboral de professores universitários do ensino privado e analisar as possíveis repercussões na saúde.	Estudo qualitativo descritivo e exploratório. Realizadas entrevistas individuais conduzidas de modo semiestruturado. Roteiro norteador composto pelas seguintes áreas de interesse: estresse ocupacional, interferências na saúde e sugestões de melhorias que visem à redução dos estressores no trabalho docente. Amostra composta por nove professores do ensino superior, de três universidades privadas da região metropolitana de Porto Alegre.

Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento	Sanches, E.M., Santos, J.D.F., 2013	Psicologia Argumento. Português	Analisar as situações geradoras do estresse ocupacional, os sintomas e as estratégias de enfrentamento em docentes universitários da área da saúde, em uma instituição de Ensino Superior.	Pesquisa exploratória, descritiva de abordagem qualitativa. Foram utilizados dois instrumentos: roteiro de entrevista semiestruturado, com questões abertas, referente a situações que geram estresse e a estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes; questionário sobre sintomas de estresse, utilizado por Peixoto (2004). Amostra com 18 profissionais da saúde que também são docentes da instituição, campus Itajaí.
Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal	Soares, M.B., Mafra, S.C.T., Faria, E.R., 2019	Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. Português	Avaliar os elementos associados à carreira docente que interferem nos níveis de estresse desses profissionais.	Artigo original, observacional e de corte transversal analítico. Aplicado questionário com questões socioeconômicas elaboradas para o estudo e outras referentes ao questionário Escala de Estresse Percebido (<i>Perceived Stress Scale - PSS</i>). Amostra composta por 222 professores da Universidade Federal de Viçosa (UFV).
Predictores sociodemográficos, laborales y psicosociales del Síndrome de <i>Burnout</i> en docentes de educación a distancia	Goebel, D.K., Carlotto, M.S., 2019	Avances en Psicología Latinoamericana na. Espanhol	Identificar o poder preditivo das variáveis sociodemográficas, laborales e psicosociais (estressores ocupacionais, estressores contextuais e dimensões do tecnoestresse) para as dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> (SB) em docentes de educação a distância (EaD).	Aplicação dos seguintes materiais: questionário de dados sociodemográficos e laborales; <i>Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT)</i> adaptado; Escala de Tecnoestresse (RED/TIC) adaptado. Amostra composta por 310 docentes atuantes no Ensino Superior de universidades públicas e privadas de todo o Brasil.
Prevalence and correlates of psychological stress among teachers at a national key comprehensive university in China	Li, W., Kou, C., 2018	International Journal of Occupational and Environmental Health. Inglês	Investigar os níveis de estresse e fatores associados em professores universitários para fornecer uma base para explorar estratégias de prevenção do estresse docente.	Foram conduzidas entrevistas aprofundadas com alguns representantes de professores, seguidas de um questionário elaborado com base na literatura. O questionário foi modificado e finalizado após discussões e uma pré-pesquisa. Foram obtidas as seguintes informações: características sociodemográficas, estado de saúde psicológico autorreferido, avaliação do estresse (com base no K10), fatores relacionados ao ensino e cotidiano de trabalho e vida. Amostra composta por 603 professores acadêmicos de uma universidade multidisciplinar.
Professional self-concept and <i>Burnout</i> among medical school faculty in South Korea: a cross-sectional study	Yu, J., Lee, S., Kim, M., Lim, K., Chang, K., Chae, S.J., 2019	BMC Medical Education. Inglês	Investigar o autoconceito profissional e a incidência de <i>Burnout</i> entre docentes de clínicas de faculdades de medicina e verificar os fatores que afetam o autoconceito profissional em relação ao <i>Burnout</i> .	Aplicação de uma forma modificada do <i>Professional Self-concept Scale</i> e do <i>Maslach Burnout Inventory</i> . Amostra composta por 68 membros do corpo docente clínico da Escola de Medicina da Universidade de Ajuu, província de Gyonggi, República da Coreia.
Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e Síndrome de <i>Burnout</i> em professores universitários	Suda, E.Y., Coelho, A.T., Bertaci, A.C., Santos, B.B., 2011	Revista Fisioterapia e Pesquisa. Português	Verificar a relação entre o nível de saúde geral, a ocorrência de dor musculoesquelética, a frequência de sintomas musculoesqueléticos e a presença da Síndrome de <i>Burnout</i> em professores universitários.	Estudo epidemiológico. Materiais utilizados na coleta de dados: questionário com questões referentes à idade, sexo, estado civil, número de filhos, carga horária de trabalho, titulação, se trabalha em outra instituição de ensino, turno de trabalho e tempo de docência; <i>Personal Health Scale (PHS-Pt)</i> ; <i>Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey (MBI-HSS)</i> . Amostra composta por 50 professores de uma instituição privada de nível superior.
Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual	Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A., Parrado-Romero, E., 2018	Revista de Salud Pública. Espanhol	Analisar os efeitos da estabilidade contratual de professores universitários nas dimensões psicosociais da satisfação, saúde e estresse.	Estudo descritivo quase experimental. Foi aplicado o questionário ISTAS21, a versão média, em espanhol, do <i>Copenhagen Psychosocial Questionnaire</i> . Amostra composta por 145 professores de sete universidades públicas catalãs.

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

4. Discussão

Os principais fatores encontrados na literatura consultada foram divididos em três grupos principais, sendo: fatores sociodemográficos, fatores relacionados ao desenvolvimento da profissão e fatores relacionados ao ensino. Porém, vale ressaltar que todos os fatores apresentam algum nível relação entre si, sendo a divisão apenas para fins didáticos.

Os fatores sociodemográficos podem contribuir significativamente no desenvolvimento de níveis mais elevados de estresse. Foi observado que professores mais jovens experimentam um maior nível de estresse, ao passo que geralmente estão em início de carreira e com frequência possuem filhos morando em casa. Em complemento, evidenciou-se que professores jovens com cônjuge e filhos comumente manifestam alto desgaste emocional. Outra explicação para essa relação é ligação da idade com status social, título acadêmico, status econômico e responsabilidades familiares, como apoiar os pais (Li & Kou, 2018, Tjldink et al., 2014).

Relativo ao gênero, estudos anteriores, como o de Prado et al. (2017), não encontraram relação significativa com as dimensões da Síndrome de *Burnout*, porém, pode haver uma vinculação da diferença dos gêneros quanto a questões ligada ao papel do sexo na socialização e responsabilidade familiar. A mulher, comumente, é relacionada ao maior envolvimento no cuidado das pessoas, assim como ao desempenho de diversas funções que excedem seu trabalho formal, dessa forma, pode estar associada a um maior grau de exaustão.

Também foi observada uma possível relação com a renda dos docentes, sendo que níveis mais elevados de renda resultam em menores níveis de estresse. Os estudos de Rana et al. (2019) com professores universitários na Índia revelaram que 74% dos docentes experimentam estresse pessoal relacionado ao desgaste financeiro. Porém, vale destacar que a renda está relacionada a outros fatores potenciais de estresse, como a titulação acadêmica (Li & Kou, 2018).

No desenvolvimento da docência, um fator que está fortemente ligado à presença de estresse é o tempo de ensino. Isso devido a um profissional mais experiente apresentar menor chance de desenvolver Síndrome de *Burnout*, pois, em razão do longo período que atua na instituição, já está acostumado às normas, valores e objetivos, tendo participação nas decisões em grupo e metas organizacionais, o que resulta em maior satisfação dos seus interesses e aumento na vontade de pertencer ao ambiente em que trabalha (Menge & Wang, 2018; Prado et al., 2017).

É válido ressaltar a experiência profissional é acompanhada por habilidades de trabalho aprimoradas e maior facilidade no desenvolvimento de altos padrões de competência. Consequentemente, a experiência acumulada gera uma maior estabilidade emocional, diminuindo o desgaste emocional enfrentado pelo docente, assim, o estresse ocupacional diminui gradativamente com a idade. Além disso, a experiência também está ligada ao autoconceito profissional, sendo normalmente mais elevada em docentes com mais tempo de carreira (Yu et al., 2019; Menge & Wang, 2018).

O fortalecimento do nível de autoconceito profissional acarreta na diminuição da ocorrência de *Burnout*, sendo influenciado pelo sentimento de realização e competência. Ademais, quanto mais alta a posição do docente, maior o nível de autoconceito, sendo que os docentes mais recentes na profissão apresentam níveis mais baixos de autoconceito e concomitantemente níveis mais elevados de esgotamento. Em consonância, professores permanentes possuem maior satisfação no trabalho, sendo a precariedade contratual fortemente associada à insatisfação e aumento nos níveis de estresse (Yu et al., 2019; Cladellas-Pros et al., 2018).

Outro fator que apresenta uma alta associação com estresse é a sobrecarga de trabalho, caracterizada principalmente pelo vínculo com mais de uma instituição, dupla jornada de trabalho e número elevado de horas trabalhadas. Isso pode contribuir de forma significativa para a presença da exaustão emocional, além do docente ter menos tempo para se dedicar a outras atividades. Adicionalmente, a carga horária pode ser acrescida com a participação do docente em atividades administrativas, que exigem um conhecimento além da sua formação e maior dedicação para o aprendizado dessas funções, contribuindo para o estresse no trabalho (Soares et al., 2019; Suda, et al., 2011).

Adicionalmente, a pressão por produção científica tem um efeito significativo no estresse em docentes universitários. Esta é uma atividade que demanda muito esforço do pesquisador, exigindo, na maioria das vezes, formação de equipes grandes, aumentando o número de orientações e consequentemente de trabalho. A pressão por produção científica pode criar um ciclo vicioso, mantendo o docente preso e prejudicando o convívio familiar, assim como elevando o cansaço físico e mental, o que contribui para o aumento nos níveis de estresse (Soares et al., 2019; Menge & Wang, 2018).

Relativo ao ensino prestado pelos docentes, este engloba uma série de elementos que se associam com as dimensões de *Burnout*, sendo uma delas a relação com o aluno. O mau comportamento dos alunos em classe acarreta em uma intensificação de emoções negativas relacionadas a episódios em sala de aula, sendo a indisciplina dos acadêmicos considerada a falta de interesse pela aula e desconsideração pelo professor. Essas atitudes ainda contribuem para um sentimento de preocupação e culpa no docente, que é potencializado com responsabilidade sobre a qualidade do ensino (Prado et al., 2017; Dalagasperina & Monteiro, 2016; Sanches & Santos, 2013).

Essa responsabilidade frequentemente vai de encontro com a dificuldade no processo de aprendizagem do aluno que acabou de ingressar no ensino superior, o qual tem que se acostumar com a nova realidade de ensino. Lidar com o despreparo dos alunos é uma fonte geradora de estresse considerável, exigindo um maior empenho do docente no desenvolvimento da sua profissão. Esse contexto é intensificado com a preocupação do docente com a aprendizagem do aluno, relativo à compreensão do conteúdo em voga (Dalagasperina & Monteiro, 2016; Sanches & Santos, 2013).

Ainda relativo ao ensino, um ponto que ganha destaque é educação à distância (EaD). Os docentes que atuam nesse meio utilizam ferramentas como *chats*, fóruns, questionários, entre outros, o que requer do docente uma dedicação e tempo de trabalho prolongado, podendo ocasionar jornadas de trabalho exaustivas. Nessa modalidade os tempos e espaços se misturam, sendo difícil a conciliação do tempo de trabalho com família e lazer. Assim, há possibilidade de uma sensação de desgaste psicológico do docente, mediante a impossibilidade dessa conciliação. Ademais, é comum o uso excessivo das tecnologias, sendo difícil para o docente se desconectar dessa realidade, o que contribui para que o trabalho se torne uma atividade exaustiva (Goebel & Carlotto, 2019; Cecílio & Reis, 2016).

A EaD teve uma ampla aplicação na pandemia da doença Covid-19, como uma forma de adaptação ao isolamento social, se tornando a melhor forma de dar continuidade aos processos acadêmicos. O ensino remoto emergencial teve um impacto expressivo na realidade dos docentes, com o surgimento de grandes desafios na profissão. Entre eles destaca-se a dificuldade no desenvolvimento de estratégias metodológicas, assim como a miscigenação da vida *online* e *offline*, falta de recursos, tecnofobia e ausência de interação e relação interpessoal. Estes têm repercussão direta na saúde mental dos docentes, incluindo a manifestação de estresse (Santos et al., 2021; Robinet-Serrano & Pérez-Azahuanche, 2020).

5. Conclusão

A pesquisa pretendeu levantar de forma objetiva os principais fatores relacionados ao estresse. Mediante aos achados, os fatores foram divididos em: sociodemográficos, relacionados ao desenvolvimento da profissão e relacionados ao ensino. Dentre os sociodemográficos, idade destacou-se, sendo observado, maiores níveis de estresse em docentes jovens. No desenvolvimento da profissão, a sobrecarga de trabalho é um fator expressivo, ocasionada principalmente por um número elevado de horas trabalhadas e dupla jornada de trabalho. A relação com o aluno também ganha destaque, sendo o desinteresse e despreparo dos alunos uma fonte considerável de estresse no ensino.

Considerando a pandemia por Covid-19 e a necessidade de ensino remoto ou híbrido, esse contexto trouxe impacto na saúde mental do docente, pela necessidade de adaptação a novas tecnologias, aumento nas horas de trabalho e nova rotina de vida, aumentando a manifestação de estresse. O conhecimento desses fatores é fundamental para docentes e instituições

formadoras, que têm um papel essencial na amenização do desenvolvimento e das consequências do estresse. Assim, destaca-se a importância da implantação de estratégias e pontos de apoio ao docente, visando melhorias na saúde desse profissional bem como na qualidade do ensino prestado.

Além disso, é importante o desenvolvimento de mais estudos voltados à temática, em que se aborde pontos pouco explorados desse contexto, como as consequências da pandemia na saúde mental dos professores, e, consequentemente, a influência na qualidade do ensino prestado. Considera-se que a pesquisa nessas áreas pouco exploradas é essencial para conhecer e combater os desafios enfrentado pelos docentes no exercício da sua profissão, incluindo o estresse e seus fatores propulsores.

Referências

- Araujo, R. M., Eliseo, M. A., Amato, C. A. H., Silveira, I. S., & Martins, V. F. (2020). COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. *Rev. Bras. de Infor. na Educ.*;28: 864-891.
- Arvidsson, I., Håkansson, C., Karlson, B., Björk, J., & Persson, R. (2016). Burnout among Swedish school teachers – a cross-sectional analysis. *BMC Public Health*;16(823):1-11.
- Brasil (2017). Ministério da Educação. Decreto Nº 9.235, de 15 de Dezembro de 2017. Dispõe sobre o exercício das funções de regulação, supervisão e avaliação das instituições de educação superior e dos cursos superiores de graduação e de pós-graduação no sistema federal de ensino. Brasília.
- Cecílio, S., & Reis, B. M. (2016). Trabalho docente na era digital e saúde de professores universitários. *Educação: Teoria e Prática*;26(52):295-311.
- Carqueira, A. C. D. R., Cardoso, M. V. L. M. L., Viana, T. R. F., & Lopes, M. M. C. O. (2018). Revisão integrativa da literatura: sono em lactentes que frequentam creche. *Rev. Bras. Enferm.*71(2):453-430.
- Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A., & Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Rev. de Salud Pública*;20(1):53-59.
- Costa, C. R. B., Oliveira, L. B., Maynard, W. H. C., Albuquerque M. C. S., & Correia, D. S. (2018). Percepções de discentes de enfermagem sobre fatores geradores de estresse durante a graduação. *Rev. Rene*;19(3442):1-9.
- Dalagasperina, P., & Monteiro, J. K. (2016). Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. *Rev. Subjetividades*;16(1):37-51.
- Dias, F. M., Santos, J. F. C., Abelha, L., & Lovisi, G. M. (2016). O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Saúde Ocup*;41(11):1-12.
- Ferreira, J. B., Silva, K. R., Souza, A. S., Almeida, C. P., & Morais, K. C. S. (2017). Síndrome de burnout em docentes de uma instituição de ensino superior. *Rev. Pesquisa em Fisioterapia*;7(2):233-243.
- Goebel, D. K., & Carlotto, M. S. (2019). Predictores sociodemográficos, laborales y psicosociales del Síndrome de Burnout en docentes de educación a distância. *Avances en Psicología Latinoamericana*;37(2):295-311.
- Gomes, T. D. S., & Puente-Palacios, K. L. (2018). Estresse ocupacional, um fenômeno coletivo: evidências em equipes de trabalho. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*;18(4):485-493.
- Koch, M. O., Biazzi, R.J., Benedetto, C. (2015). Estresse em docentes: um estudo comparativo entre instituições de ensino superior pública e um instituições de ensino superior privada na cidade de Toledo-PR. *Rev. UNINGÁ*;21(1)17-23.
- Li, W., & Kou, C. (2018). Prevalence and correlates of psychological stress among teachers at a national key comprehensive university in China. *International Journal of Occupational and Environmental Health*;24(1-2):7-16.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm.* 17(4):758-764.
- Menge, 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.
- Nogueira, A. C., Teixeira, A. F. M., Tomich, G. M., & Cruz, L. R. (2019). Análise do nível de estresse entre docentes de enfermagem atuantes no ensino superior. In: II Jornada Acadêmica da FESAR - Redenção. <https://www.doity.com.br/anais/ii-jornadaacademicadafesar/trabalho/124733>.
- Pêgo, F. P. L., & Pêgo, D. R. (2016). Síndrome de Burnout. *Rev. Bras. Med. Trab*;14(2)171-6.
- Prado, R. L., Bastianini, M. E., Cavalleri, M. Z., Ribeiro, S. F. R., Pizi, E. C. G., Marsicano, J. A. (2017). Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. *Rev. da ABENO*;17(3):21-29.
- Rana, A., & Soodan, V. (2019). Effect of Occupational and Personal Stress on Job Satisfaction, Burnout, and Health: A Cross-Sectional Analysis of College Teachers in Punjab, India. *Indian J. Occup. Environ. Med*;23(3):133-140.

- Robinet-Serrano, A. L., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Rev. Polo del Conocimiento*;5(12):637-653.
- Sá, F. (2017). Burnout: mais próximo do setor da saúde do que se imagina. Ed. 9. Fehoesp.
- Sanches, E. M., & Santos, J. D. F. (2013). Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento. *Psicologia Argumento*;31(75):615-626.
- Santos, G. M. R. F., Silva, M. E., & Belmonte, B. R. (2021). COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant*;21(Supl. 1):S245-S251.
- Soares, M. B., Mafra, S. C. T., & Faria, E. R. (2019). Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal. *Rev. Brasileira de Medicina do Trabalho*;17(1):90-98.
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*; 8:102-106.
- Straub, R. O. (2013). Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial. (3a ed.), Artmed.
- Suda, E. Y., Coelho, A. T., Bertaci, A. C., & Santos, B. B. (2011). Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de Burnout em professores universitários. *Rev. Fisioterapia e Pesquisa*;18(3):270-274.
- Tijdink, J. K., Vergouwen, A. C. M., & Smulder, Y. M. (2014). Emotional exhaustion and burnout among medical professors; a national survey. *BMC Medical Education*;14(183):1-7.
- Yu, J., Lee, S., Kim, M., Lim, K., Chang, K., & Chae, S. J. (2019). Professional self-concept and burnout among medical school faculty in South Korea: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*;19(248):1-6.