

MESTRADO
PSICOLOGIA

***BURNOUT* E STRESS EM PROFESSORES
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Regina Maria de Camargo Santos

M

2023



Burnout e Stress em Professores Universitários: uma revisão de literatura

Regina Maria de Camargo Santos

outubro 2023

Dissertação apresentada no Mestrado em Temas de Psicologia,
área de Reabilitação Psicossocial e Saúde Mental, Faculdade de
Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto,
orientada pela Professora Doutora Cristina Queirós (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

AGRADECIMENTOS

Dedico primeiramente a Deus por me dar forças para realizar este sonho de empreender um Mestrado fora do meu País de origem.

Quero, contudo expressar minha sincera gratidão pela oportunidade a mim dada de ser estudante desta casa, tão bem conceituada. É com certeza um privilégio fazer parte deste grupo de alunos do MTP em Saúde Mental e Reabilitação Psicossocial. Fiz amigos queridos aqui que levo para a vida. Agradeço a minha família pelos valores passados, agradeço a minha querida amiga Miriam que me deu grande suporte para que eu aqui estivesse e, sobretudo durante este período com sua presença e motivação em minha vida. Agradeço a meu grande amigo Luciano que acreditou no meu projeto criando e facilitando recursos para este empreendimento.

Quero expressar minha gratidão a todos os Professores do MTP e à minha orientadora pelo ensinamento, compreensão e pela inspiração para que eu seguisse adiante com os meus estudos e paixão por contribuir com mais uma pesquisa para a Academia.

Por fim, e não menos importante, quero aqui deixar meus sinceros agradecimentos a todos os funcionários desta instituição, em especial os funcionários da Biblioteca, onde passei maior parte dos meus dias, que sempre me trataram com respeito, dedicação e acolhimento. A FPCEUP foi realmente uma segunda casa para mim, lugar onde em muitos momentos eu consegui a paz e a tranquilidade de que eu necessitava no momento.

A todos o meu agradecimento e reconhecimento sincero.

RESUMO

A saúde mental no trabalho vem sendo cada dia mais observada e estudada, devido às exigências atuais. Ora, a pandemia da COVID-19 rompeu com o funcionamento profissional habitual e algumas profissões, como os professores, tiveram de rapidamente se adaptar e funcionar online. No ensino universitário já se assistia a crescentes exigências como publicar, ir a congressos, orientar estudantes, lecionar em locais diversos, desencadeadoras de stress. Com o tele Trabalho surgiram novas fontes de stress como dificuldade de adaptação à tecnologia ou conflito trabalho-família, assistindo-se ao aumento de queixas de stress ocupacional e de burnout.

Este estudo teve como objetivo fazer uma revisão de literatura sobre burnout e stress em professores universitários.

A pesquisa efetuada em 2023 na EBSCO centrou-se em estudos desde 2000, tendo identificado um total de 53 artigos, analisados em termo de instrumentos, amostra, objetivos e principais resultados.

Verificou-se que o stress e burnout surgiam associados a problemas na interação com colegas de trabalho, comprometimento organizacional, tempo de profissão, titularidade/posição, capital psicológico e questões sócias demográficas, sobretudo o género. Um reduzido número de estudos investigou questões ligadas a tecnologias, atividade física, lazer fora do ambiente de trabalho e saúde física. Como fatores protetores surgiram algumas estratégias de coping, o capital psicológico, interação com colegas de trabalho, boa base familiar, locus de controle e motivação e bem-estar no trabalho.

Dada à variabilidade de países nos quais os estudos foram realizados e o reduzido tamanho de amostras, não é possível generalizar conclusões. Contudo, nesta era de pós-pandemia é importante estudar o burnout dos professores universitários, pois este afeta a educação/formação dos futuros profissionais.

Palavras-chave: *Burnout*, Stress, Professores Universitários, Revisão da Literatura.

ABSTRACT

Mental health at work has been increasingly observed and studied, due to current demands. However, the COVID-19 pandemic disrupted normal professional functioning and some professions, such as teachers, had to quickly adapt and function online. In university education, there were already growing demands such as publishing, going to conferences, supervising students, teaching in different places, all being a source of stress. With teleworking, new sources of stress have emerged, such as difficulty adapting to technology or work-family conflict, with an increase in complaints of occupational stress and burnout.

This study aims to review the literature on burnout and stress in university teachers.

The search carried out in 2023 at EBSCO database, focused on studies since 2000. It identified a total of 53 articles, analyzed in terms of instruments, sample, objectives and main results.

We found that stress and burnout were associated with problems in interacting with co-workers, organizational commitment, length of time in the profession, tenure/position, psychological capital and socio-demographic issues, especially gender. A small number of studies have investigated issues related to technology, physical activity, leisure outside the work environment, and physical health. As protective factors, some coping strategies emerged, psychological capital, interaction with co-workers, good family base, locus of control and motivation and well-being at work.

Given the variability of countries in which the studies were conducted and the small sample size, it is not possible to generalize conclusions. However, in this post-pandemic era, it is important to study the burnout of university professors, as it affects the education/training of future professionals.

Keywords: Burnout, Stress, University Teachers, Literature Review.

RÉSUMÉ

La santé mentale au travail a été de plus en plus observée et étudiée, en raison des exigences actuelles. Cependant, la pandémie de COVID-19 a perturbé le fonctionnement professionnel normal et certaines professions, comme les enseignants, ont dû s'adapter rapidement et fonctionner en ligne. Dans l'enseignement universitaire, il y avait déjà des demandes croissantes telles que publier, assister à des conférences, superviser des étudiants, enseigner dans différents endroits, toutes déclenchant du stress. Avec le télétravail, des sources de stress sont apparues, telles que la difficulté à s'adapter à la technologie ou les conflits travail-famille, avec une augmentation des plaintes de stress professionnel et d'épuisement professionnel.

Cette étude veut présenter une révision de littérature sur l'épuisement professionnel et le stress parmi professeurs d'université.

La recherche effectuée en 2023 à EBSCO s'est concentrée sur les études depuis 2000, ayant identifié un total de 53 articles, analysés en termes d'instruments, d'échantillons, d'objectifs et de résultats principaux.

On a constaté que le stress et l'épuisement professionnel étaient associés à des problèmes d'interaction avec les collègues, à l'engagement organisationnel, à la durée de la profession, à la durée du mandat et du poste, au capital psychologique et aux questions sociodémographiques, en particulier le sexe. Un petit nombre d'études ont porté sur des questions liées à la technologie, à l'activité physique, aux loisirs en dehors du milieu de travail et à la santé physique. En tant que facteurs de protection, certaines stratégies d'adaptation ont émergé, le capital psychologique, l'interaction avec les collègues, une bonne base familiale, le *locus* de contrôle et la motivation et le bien-être au travail.

Compte tenu de la variabilité des pays dans lesquels les études ont été menées et de la petite taille de l'échantillon, il n'est pas possible de généraliser les conclusions. Cependant, en cette ère post-pandémique, il est important d'étudier l'épuisement professionnel des professeurs d'université, car il affecte l'éducation et la formation des futurs professionnels.

Mots-clés : Épuisement Professionnel, Stress, Professeurs d'université, Revue de littérature.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	1
2. MÉTODO	7
3. RESULTADOS.....	9
4. DISCUSSÃO.....	18
5. CONCLUSÕES	20
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental, no mundo corporativo laboral, vem sendo cada dia mais observada e estudada, devido às demandas que o ambiente de trabalho exige. As pessoas passam maior parte do seu dia em atividade laboral o que chama atenção dos pesquisadores para a qualidade do tempo em que interagem com as tarefas, colegas, procedimentos e recursos, necessitando de gerir bem as suas emoções, as quais estão fortemente relacionadas com o stress. Ora a regulação emocional, ou seja, o esforço consciente em diminuir os efeitos as sensações das emoções, implica em um significativo esforço sobre o estado de saúde do indivíduo bem como o empenho para a reestruturação cognitiva (Pandey & Choubey, 2010), tentando de esta forma minimizar o impacto emocional do stress.

O nosso interesse pelo tema das emoções no trabalho surgiu por, apesar de não sermos de Psicologia, mas de Gestão Empresarial sempre termos trabalhado com pessoas e com as emoções positivas e negativas que resultam da sua interação mútua, mas, sobretudo do stress crónico a que assistimos no mundo laboral como algo crescente, expresso pela Organização Mundial de Saúde no conceito de burnout. Inicialmente tentamos estudar stress e burnout no mundo das empresas. Contudo, o facto de permanecermos em Portugal dificultou a recolha cá e no Brasil. Tendo iniciado o 1º ano do MTP-RPSM em finais de 2020, concluímos esse ano no formato já de aulas online e de confinamento, o que nos permitiu constatar o quão estressante pode ser o ambiente académico. Contactamos então, teoricamente, com o tema das emoções e da saúde mental em contexto de trabalho, o que nos motivou a refletir sobre o tema do stress e burnout em professores. Tentamos, então, recolher dados comparativos Portugal/Brasil em funcionários universitários. Contudo o atraso e indefinição das autorizações inviabilizara o estudo empírico. Sendo este o nosso 3º ano de mestrado, optamos então por nos focar num trabalho de revisão da literatura, deixando para o futuro a componente empírica.

Este trabalho tem, então, como objetivo apresentar uma revisão da literatura sobre o burnout e stress em professores universitários. Na sua estrutura abordamos os conceitos de stress ocupacional, burnout e exigências dos professores universitários, para em seguida se abordar o método, resultados, discussão e conclusões, terminando com a bibliografia.

No que se refere à pertinência internacional do tema, começamos por constatar que os professores universitários da Geração Millenium têm valores e traços de personalidade únicos, sob longo prazo e enorme acúmulo de pressão, o que origina um aumento das doenças mentais que se estende até os dias atuais (Jiang et al., 2017). É toda uma geração que passou por reformas e competição entre as universidades, modificando o seu trabalho e desencadeando burnout.

O burnout tem sido estudado por vários autores ao longo do tempo. Contudo o psiquiatra Freudenberg (1974) foi o precursor e amplamente reconhecido pelo seu trabalho. Seguindo sua linha, surge uma das estudiosas mais influentes no campo do burnout, a psicóloga Cristina Maslach que iniciou seus trabalhos em 1976, fundadora do questionário pioneiro chamado Maslach Burnout Inventory (MBI), ferramenta que serve para medir e avaliar o burnout.

Teoricamente, o burnout é inevitável quando o profissional necessita cuidar de muitas pessoas, parecendo um fio condutor com imensa eletricidade ao ponto de se desconectar (Maslach, 1976). Também o artigo “Staff burn-out” escrito por Freudenberg descreve a síndrome como um estado de exaustão emocional, perda de motivação e de empenho, afetava os voluntários que trabalhavam com atendimento direto a toxicodependentes (Freudenberg, 1974). De acordo com Queirós e colegas (2014), resumidamente os sintomas do burnout podem-se caracterizar psicologicamente como: tristeza, sentir-se desmoralizado, irritar-se facilmente, perder o poder de concentração o que pode levar a cometer erros no trabalho e necessidade de se afastar das pessoas. Fisicamente a pessoa que desenvolve burnout, sente-se apática ou hiperativa. Todos estes sintomas surgem relacionados com algo no ambiente de trabalho, tratando-se de um processo não imediato e associados a outros quadros como ansiedade e depressão, isso dificulta a sua identificação ou diagnóstico.

Em diversas áreas profissionais podem ocorrer este processo, mas ele é frequentemente associado a trabalhos que possuem alta carga de stress e contatos com outras pessoas que solicitam sempre algo, como é o caso dos Professores universitários. Ora, com as mudanças no ensino a nível mundial, o burnout em professores é um problema sério e crescente em muitas partes do mundo. A síndrome de burnout pode ser entendida como uma síndrome de desistência, neste caso o indivíduo acometido tem uma perda pelo interesse no trabalho nas relações interpessoais, isto faz com que o entrosamento emocional com as pessoas torne-se quase que impossível. O burnout pode ter diversas origens; entretanto observa-se através de estudos que a longa exposição ao stress tem se mostrado como um preditor da síndrome e caracteriza-se especialmente as profissões nas quais o objeto de trabalho são outras pessoas (Pinho & Mattos, 2019), e entre elas estão os professores universitários, tema no nosso estudo.

De facto, as universidades refletem o que se passa no mundo corporativo, e Dutra (2009) comenta que o fato das organizações estarem inseridas na vida das pessoas bem como em todo o universo que as cerca, esses acontecimentos operam transformações no mundo que reflete nas corporações e nos próprios trabalhadores. De acordo com Dutra (2009), existem duas fontes geradoras de mudanças no ambiente organizacional, nomeadamente: a primeira fonte advém do ambiente externo resultante das transformações ocorridas no macro ambiente (globalização, transtornos

econômicos e maior concorrência); a segunda está alocada no ambiente interno e está diretamente relacionada com as pessoas, pois essas são frutos das alterações econômicas, sociais, gerando novas necessidades e ambições. Ora, no passado os produtos e serviços eram produzidos com capital, materiais e tecnologia. Com o surgimento da Era da Informação, esses tradicionais fatores de produção apresentam algo novo e diferente: o conhecimento. Hoje, produtos e serviços são produzidos com capital, materiais, tecnologia, pessoas e conhecimento. Desses cinco componentes apenas pessoas e conhecimento criam vantagem competitiva duradoura. O conhecimento é um ativo intangível e invisível esparsos nas cabeças das pessoas ou – em alguns casos - arquivado em sistemas de informações gerenciais através de relatórios (Chiavenato, 2000). Desta forma, percebe-se o quanto os professores universitários ao produzirem e transmitirem conhecimento se encontram num território de muitas exigências e demandas, bem como de feroz competitividade por publicações e projetos financiados, gerando alguns dos problemas de saúde mental que veremos destacados nos artigos encontrados na revisão de literatura efetuada.

Recentemente, a diminuição do emprego, segurança, reorganização universitária, pandemia, e ainda as maiores expectativas por parte da sociedade e dos alunos contribui para o stress o trabalho dos professores (Wiegel et al., 2016) e gera um aumento dos níveis de burnout. Considerado já em 1993 o burnout como um problema organizacional e social, impacta de forma negativa na saúde emocional e física trazendo transtornos como depressão e ansiedade (Maslach & Schaufeli, 1993).

Regressando ao conceito de burnout, este contexto interpessoal do trabalho fez com que, desde o início, o burnout fosse estudado não tanto como uma resposta individual ao estresse, mas em termos das transações relacionais de um indivíduo no local de trabalho. Além disso, esse contexto interpessoal focalizou a atenção nas emoções do indivíduo e nos motivos e valores subjacentes ao seu trabalho com os receptores (Maslach et al., 2001). Se nos anos 70 o burnout era uma síndrome tridimensional que envolve exaustão emocional, despersonalização e perda de realização pessoal causada pela exposição por longo período de tempo em situações de desgaste emocional (Maslach et al., 2001), nos tempos atuais situações como sobrecarga de trabalho, pressão relativa ao tempo de execução, papéis que criam ambiguidade de tarefas e o que se observa com o negligência em atender as necessidades sociais do indivíduo bem como a gestão desequilibrada das emoções (Schaufeli & Bunnk, 2003) contribuem para o aumento do burnout. Assim, percebe-se que o reconhecimento de processos, que sirvam como atenuantes e até protetores contra o burnout, por parte da organização oferece benefícios não só para a gestão como também para o funcionário, que trabalha mais motivado, fruto do reconhecimento do seu desempenho. Ora, o conflito de papéis professor-pesquisador, pode levar ao burnout, pois existe uma necessidade gerada pelo cargo de duas funções distintas e que se

originam de demandas diferentes e expectativas associadas a cada um, nomeadamente gerando conflito devido à falta de tempo e recursos limitados (Xu, 2019).

Este desequilíbrio de recursos/exigências está na base da definição do stress como um dos mais referidos entre os riscos psicossociais no trabalho, e que acarretam sintomas negativos entre os quais se incluem a tensão emocional e a diminuição da qualidade de vida dos indivíduos afetados (EU-OSHA, 2014). Assim, o stress no espaço laboral relaciona-se com a degradação da qualidade das relações conjugais, de amizade e entre colegas no ambiente de trabalho, bem como outros integrantes da família (EU-OSHA, 2014). O stress no trabalho ou stress ocupacional afeta os funcionários em diversos níveis de responsabilidade. Os trabalhadores enfrentam em seu ambiente profissional tensão, pressão e ansiedade que são experienciadas através das demandas e desafios em um mundo cada dia mais competitivo. Carga de trabalho excessiva e responsabilidades demasiadas em um período de tempo limitado e insuficiente. Estes comportamentos e sentimentos vivenciados podem desencadear problemas relacionados com a saúde física e mental dos indivíduos, assim como com dificuldades no desempenho laboral e insatisfação com o trabalho. Contudo devemos esclarecer que a síndrome de burnout não pode ser confundida com estresse ocupacional, no qual tem sua origem (Pinho & Mattos, 2019), pois o stress é mais pontual e específico, o burnout mais duradouro e difuso (Queirós et al., 2014).

Assim no mundo moderno, as organizações precisam se equipar com talentos e competências para poder acompanhar a forte mudança e evolução para atingirem o sucesso, o que nas universidades é fundamental devido à política de rankings nacionais e internacionais. Saber alcançar a competitividade não depende apenas de conquistar, reter, aplicar, desenvolver, motivar e recompensar talentos, mas principalmente, de gerir competências e alcançar resultados significativos por meio delas (Chiavenato, 2000). Note-se que a evolução dos processos relacionados a pessoas mostra que além das competências técnicas, as competências comportamentais são importantes e em alguns casos determinantes para a manutenção e desenvolvimento do capital psicológico do indivíduo. De acordo com Fleury (2002), as empresas, tal como as universidades são perspectivadas na atualidade, agregam valor quando conseguem transferir aos seus colaboradores conhecimentos, responsabilidades e estrutura adequada ao trabalho oportunizando o sentido de pertencimento e desencadeando processos motivacionais. Contudo, os professores universitários têm de produzir conhecimento e de transmiti-los, o que é uma dupla exigência, sendo-lhes ainda pedidos motivação e compromisso organizacional.

Atitudes que mostrem uma reação positiva em relação ao comprometimento organizacional têm-se mostrado como um mediador importante em muitas pesquisas sobre o stress no trabalho e sobre o burnout (Li, 2018), seja nas empresas, seja nas universidades. O comprometimento

organizacional é observado na medida em que os funcionários se identificam com as suas funções e estão alinhados com os objetivos da organização. Este comprometimento é algo importante na gestão dos recursos humanos e pode levar a um impacto positivo no desempenho não somente da empresa como dos seus colaboradores o que pode minimizar os problemas relacionados a síndromes ocupacionais. Assim, o envolvimento do colaborador em relação ao seu trabalho e à sua organização, é considerado um mediador no que diz respeito ao desenvolvimento do stress ocupacional (Schaufeli & Buunk, 2004).

Para Lacombe (2005, p.361) alguns fatores para se obter a tão desejada vantagem competitiva: custos baixos, qualidade, globalização, marcas e patentes, processos tecnológicos, ramos certo de negócio, encontrar um bom nicho de mercado e recursos financeiros baratos. Porém, o autor acredita que neste contexto há um imperativo de grande importância para a organização: *“o que é mais difícil de ser imitado é a forma como a empresa administra seus recursos humanos e obtém deles o comprometimento, a lealdade e a dedicação”*, ou seja, o compromisso organizacional.

O compromisso surge associado à motivação no trabalho como protetor do burnout, pois trabalhadores com menores níveis de entusiasmo em relação ao trabalho apresentam maiores níveis de exaustão psicológica (Llorca-Pellicer et al., 2021). Ora, de acordo com Araújo e Garcia (2009), a motivação no trabalho pode apresentar-se de forma intrínseca e extrínseca, sendo a motivação interna protetora dos sintomas de exaustão emocional.

No que se refere às exigências nos professores universitários, são de destacar a preparação das aulas, a investigação, a relação direta com os alunos, publicações, administração acadêmica. Tudo isto reflete em um conjunto único de desafios que os torna vulneráveis ao esgotamento por se tratar de uma carga alta de trabalho. Noutros estudos já tinha sido alertado que trabalhadores em ocupações de serviços humanos, incluindo ensino e enfermagem, são mais vulneráveis ao burnout no trabalho (Heng et al., 2020).

As causas do stress em professores amplamente pesquisadas (Brown & Ralph, 1994). No passado, alguns artigos focaram-se nas comparações de gênero, referindo que as mulheres apresentavam mais alterações na vida devido ao stress (Sliskovic & Sersic, 2011; Sliskovic et al., 2011). Posteriormente foram sendo analisados outros fatores e existem inúmeros estudos com professores de vários graus de ensino, embora os universitários sejam os menos estudados. Um dos fatores estudados na atualidade tem sido o conflito trabalho-família, pois os professores carregam um acúmulo maior de demandas, como preparo de aulas, pesquisas e apontamentos de várias ordens o que faz com que tenham dupla ou tripla jornada, o que muitas vezes implica falta de recursos internos e externos. Destes, o stress percebido é provavelmente um importante fator, e de acordo com a teoria da conservação de recursos (Huang et al., 2022), a perda de recursos faz com que os indivíduos se

sintam impotentes ao lidar com dificuldades e, portanto, experimentam mais stress. Vários estudos têm apoiado isso ao demonstrar um aumento no stress percebido na presença de conflito trabalho-família (Huang et al., 2022).

A síndrome de burnout em professores universitários tem-se mostrado como forte influenciadora no âmbito organizacional das instituições de ensino, prejudicando os resultados pedagógicos e levando os profissionais da área à desumanização e falta de pertencimento ao mundo acadêmico, e podendo progredir até mesmo para a depressão (Pinho & Mattos, 2019). Desta forma observa-se o prejuízo não só para os profissionais que veem sua carreira com desmotivação e sem realização pessoal, mas também para os seus estudantes alunos que ficam prejudicados com a transmissão do conhecimento. Ora, na pandemia os professores foram um dos grupos profissionais mais afetados, junto com os profissionais da área da saúde, visto que tiveram que se adaptar a inúmeras alterações e inovações para as aulas que deixaram de ser presenciais e tiveram forçosamente que passar para o modelo on line, acarretando uma série de transtornos não só emocionais como físicos e ligados a tecnologia. Num estudo em Itália (Parlangeli et al., 2022) os autores referem as dificuldades oriundas da adequação da tecnologia disponível, nomeadamente equipamentos inadequados ou redes indisponíveis dependendo do local de emissão da aula, bem como dificuldades de uso dos meios digitais e info-exclusão (Parlangeli et al., 2022).

Os professores universitários estão então entre os profissionais mais suscetíveis ao burnout (Zhong et al., 2009), o que prejudica o seu comprometimento organizacional como segurança da condição de satisfação no trabalho dos professores (Wang et al., 2020). A satisfação no trabalho e o comprometimento organizacional surgem relacionados e esta permite diminuir alguns sintomas negativos e aumentar a eficiência no trabalho (Manzoor et al., 2019). Recorde-se que a prestação de serviços onde incluem cuidados ou transmissão do conhecimento pode vir carregada de situações tensas emocionalmente (Maslach & Schaufeli, 1993; Maslach & Leiter, 2016) e no ambiente académico, as tarefas como sobrecarga de trabalho, tipos de comportamento do aluno, conflito de papéis, tipo de aluno, apoio social, e características da instituição podem levar a situações com carga negativa, culminando com sentimentos de exaustão dos docentes, frequentemente agravados com comportamentos não adequados por parte dos alunos (Kulavuz-Önal & Tatar, 2017), anteriormente típicos do ensino secundário.

Podemos então concluir que os professores universitários enfrentam novos desafios no acesso atual dos estudantes, mas também acumulam cansaço da era da pandemia, estando então vulneráveis ao burnout.

2. MÉTODO

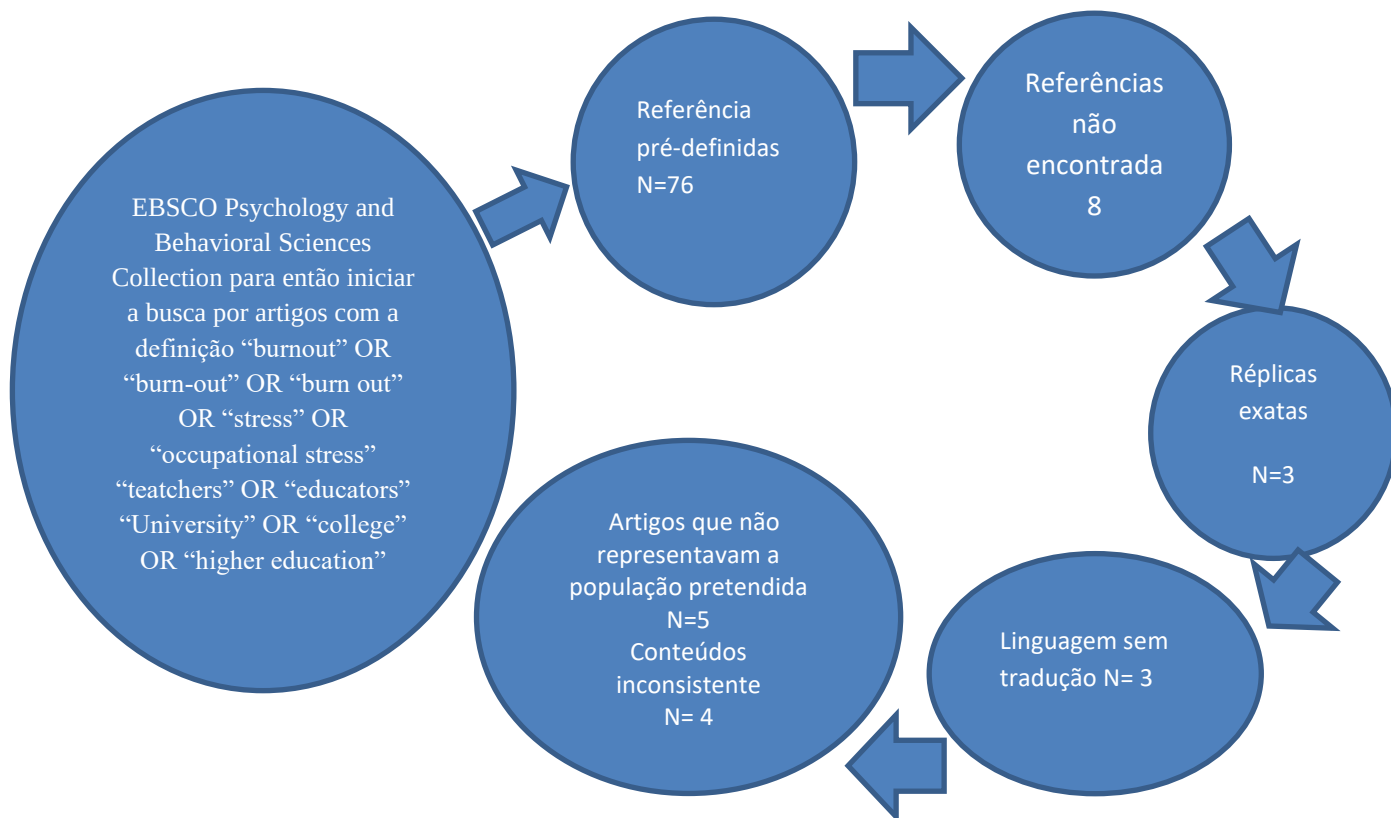
Com o objetivo de se fazer uma revisão de literatura sobre burnout e stress em professores universitários, em março de 2023 recorremos à EBSCO Psychology and Behavioral Sciences Collection, utilizando a seguinte equação de pesquisa: “burnout OR burn-out OR burn out OR stress OR occupational stress”, cruzada com “teatchers OR educators” e com “university OR college OR higher education”. A especificidade dos termos pesquisados resultou de análises prévias de várias pesquisas e espelha a limitação que se encontra em recolher literatura que investigue os construtos escolhidos, corroborando a pertinência do presente estudo.

A equação de pesquisa selecionada foi limitada ao título das referências bem a textos disponíveis e correspondentes ao espaço temporal de 2000 a 2023, considerando que sem esse limitador temporal os resultados revelariam um conteúdo demasiado heterogêneo que não cumpria os requisitos definidos, pois as modalidades de ensino universitários sofreram grandes modificações nos últimos vinte anos.

Foram então selecionados estudos que cumprissem os seguintes critérios de inclusão: publicados em revistas científicas, com texto integral disponível na base de dados em português ou inglês, tendo sido excluídos artigos noutras línguas e que utilizassem exclusivamente outros níveis de ensino.

Da pesquisa inicial resultaram 76 artigos, dos quais 8 foram excluídos por não ter sido encontrado o texto integral, resultando 68 estudos para análise (Figura 1). Após a leitura detalhada dos mesmos, verificou-se que 3 eram réplicas exatas, 3 estavam em língua que não permitia a tradução, outros 4 artigos com conteúdo inconsistente de acordo com os requisitos necessários para a pesquisa e por fim 5 que não representavam a população pretendida, num total de 23 artigos excluídos, tendo sido incluídos no nosso estudo então 53 artigos. Em setembro de 2023 repetimos a pesquisa, não tendo sido encontrados artigos adicionais.

Figura 1. Fluxograma representativo da equação de pesquisa e dos critérios de exclusão/inclusão



Os estudos foram analisados considerando a seguinte grelha: autor e data, país da recolha dos dados, amostra, número de participantes, variáveis, instrumentos, objetivos e principais resultados, tentando desta forma obter uma caracterização detalhada do grande número de estudos encontrados.

3. RESULTADOS

A análise detalhada dos artigos selecionados permitiu elaborar a Tabela 1 que se foca na sistematização dos artigos em função de dados mais objetivos, nomeadamente autor, data, país, amostra, variáveis, instrumentos. Verificou-se que os artigos que fizeram parte da análise possuem a data de publicação entre 2001 e 2022 sendo a grande maioria deles publicados entre 2018 e 2022. Dos 53 artigos analisados 17 deles são provenientes da China representando 36% dos estudos, 15 artigos são da Região que compreende Índia e Paquistão (representando 17%), o Irão tem 5% de representatividade e países como Equador, Croácia e Espanha representaram 4% dos estudos. Já a Itália, Alemanha, Peru, Brasil, Bulgária, Ucrânia, Argentina, Bangladesh, Lituânia, Turquia, Servia Venezuela, Romênia, Etiópia representaram 2% dos artigos estudados. Apenas oito artigos possuíam em seus registros nos métodos o período em que os dados foram recolhidos, não sendo assim possível verificar a diferença entre a data de publicação e o período de recolha.

No que se refere ao tamanho das amostras 50% apresentava número superior a 200 participantes e o que se pode concluir por se tratar da maioria dos países com alto volume populacional, mas outras tinham números reduzidos o que impede concluir de forma global.

Verificou-se, contudo que relativamente às variáveis estudadas a esmagadora maioria destas foram, na sua relação com o burnout, a interação com colegas de trabalho, comprometimento organizacional, stress ocupacional, tempo de profissão, titularidade, capital psicológico e questões sócio demográficas, sobretudo o género. Um reduzido número de estudos (cerca de 8%) investigaram questões ligadas a tecnologias, atividade física, lazer fora do ambiente de trabalho e saúde física.

Relativamente aos instrumentos usados para o burnout 45% dos estudos recorreram ao MBI - Maslach Burnout Inventory, pois tinham como objetivo medir os níveis de esgotamento. Outros instrumentos foram especificamente elaborados pelos autores para medir e comparar os níveis de stress no trabalho, ou para investigar questões mais específicas relacionadas com o conflito trabalho família.

De um modo geral, encontrou-se uma grande dispersão do tamanho das amostras, países e outras variáveis, o que sugere o interesse pelo tema mas também a complexidade do fenómeno do burnout e sua relação com múltiplas variáveis.

Tabela 1. Sistematização dos artigos em função de dados objetivos: Autor, data, país, amostra, variáveis, instrumentos.

Autor (data)	Ano publicação	Ano recolha dados	País recolha dados	Amostra	Variáveis	Instrumentos
Anbazhagan & Selvan (2022)	2022	Omisso	Índia	220	Tempo de trabalho fora do trabalho, capacidade de auto-avaliação, relação entre professores, interação social e deveres fora do ensino.	Questionário
Rana & Sodan (2019)	2019	Omisso	Índia	412	Stress, burnout, saúde e satisfação no trabalho.	Chronic Burden Scale, Maslach Burnout Inventory (MBI), General Health Questionnaire
Baishya & Panda (2022)	2022	Omisso	Índia	536	Stress ocupacional, género e características profissionais.	Occupational Stress Index Faculty Stress Index, Stress Tool for university teachers.
Valkov & Peeva (2020)	2020	Omisso	Bulgaria	86	Stress, idade, sexo, estado civil, carga de trabalho, condição financeira, atividade física, anos serviço	Perceived Stress Scale
Parlangeli et al. (2022)	2022	Outubro a dez. 2020	Italia	581	Stress, bem-estar, equilíbrio ida profissional-pessoal, idade, sexo, condições de trabalho.	Perceived Stress Scale, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale.
Alzahmi et al. (2022)	2022	Omisso	Kuwait e Emirados Arabes	101	Burnout, características sociodemográficas, cargo e tempo de trabalho.	Questionário elaborado pelos autores
Huang et al. (2022)	2022	Julho a setembro 2020	China	274	Sintomas de stress pós-traumático, stress percebido, ruminação e necessidades psicológicas básicas.	Escala chinesa de estresse percebido, Work-Family Conflict Scale, Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Post-Traumatic Stress Disorder Checklist.
Derakhshan et al. (2022)	2022	Omisso	Irão	631	Imediatismo dos professores e esgotamento dos alunos	Immediacy Behavior Scale, MBI
Garcia (2022)	2022	Omisso	Peru	274	Burnout, competência digital e comprometimento organizacional.	Competencias Digitais Docentes, Burnout de Professores, Compromiso Organizacional.
Li et al. (2022)	2022	Omisso	China	361	Stress e burnout	Work Stress Scale, BI
Paredes et al. (2021)	2021	Omisso	Peru	234	Atividade física, stress e índice de massa corporal.	Questionário de atividade física para jovens e adultos; questionário de stress de Alvites.
Malik & Bjorkqvist (2019)	2019	Omisso	Finlandia/P aquisição	610	Stresse ocupacional, assédio moral, relações interpessoais, sexo e nacionalidade.	Questionário de stress no trabalho e de relações com colegas de trabalho e relações familiares
Kyrian et al. (2020)	2020	Mai/20	Ucrânia	302	Esgotamento profissional e características organizacionais	Questionário elaborado pelos autores
Guerrero et al. (2018)	2018	Omisso	Equador	159	Anos de experiência, condições de trabalho, nível de burnout.	Entrevista e observação
Mesurado & Laudadio (2019)	2019	Omisso	Argentina	250	Etapas do desenvolvimento profissional, capital psicológico, engagement e burnout.	Psychological Capital Questionnaire, Utrecht Work Engagement Scale, Oldenburg Burnout Inventory

Autor (data)	Ano publicação	Ano recolha dados	País recolha dados	Amostra	Varáveis	Instrumentos
Pinho & Mattos (2019)	2018	Omisso	Brasil	42	Eficácia no trabalho, exaustão no trabalho, burnout.	MBI
Duarte et al. (2021)	2021	Omisso	Equador	587	Teletrabalho, stress	Escala IMSS Stress
Xu (2019)	2019	Omisso	China	105	Sexo, experiência, idade, titulação, burnout.	MBI, PSI, PDU
Wadhera & Bano (2020)	2020	Omisso	India	50	Estabilidade emocional, espiritualidade e stress ocupacional.	Questionário de estabilidade, Escala de espiritualidade no local de trabalho, Escala de stress ocupacional.
Amin et al. (2020)	2020	Abril a julho 2020	Bangladesh	244	Stress, burnout, comprometimento.	Comportamento de cidadania ocupacional, comprometimento ocupacional.
Faisal et al. (2019)	2019	Omisso	Paquistão	350	Desempenho na atividade laboral, stress.	Questionário elaborado pelos autores
Shen et al. (2014)	2014	Nov 2013 a jan 2014	China	1210	Stress ocupacional, sintomas depressivos, capital psicológico.	Escala de depressão, Escala de desequilíbrio esforço-recompensa, e Capital Psicológico
Safari, I. (2020)	2020	Omisso	Irão	159	Satisfação no trabalho, burnout.	Inventário de satisfação dos funcionários, MBI.
Jian et al. (2017)	2017	Janeiro a junho 2016	China	1092	Stress, coping positivo, coping negativo, saúde mental e burnout.	Escala de stress ocupacional, burnout, estilos de coping, e auto-avaliação de sintomas.
Stelmokienė et al. (2019)	2019	Omisso	Lituania	257	Segurança, burnout	COPSOQII, Occupational Self Efficacy Scale, Orientation Test-Revised
Guan (2020)	2020	Omisso	China	50	Características sociodemográficas, exaustão emocional, despersonalização, burnout.	Education Section, MBI
Kulavuz-Onal & Tatar (2017)	2017	Omisso	Turquia	224	Realização pessoal, exaustão emocional, acesso a aprendizagem.	MBI
Cao et al (2018).	2018	Omisso	China	115	Autoeficácia, burnout, abordagens de ensino.	ATI-R, STBI
Wiegel et al. (2016)	2016	Agosto 2010 a out.2011	Alemanha	1460	Stress no trabalho e o uso de medicamentos.	Questionário elaborado pelos autores
Pu et al. (2016)	2016	Omisso	China	357	Conflito trabalho família, capital psicológico, burnout.	MBI Escala conflito trabalho família, PCQ
Adil et al. (2018)	2018	Omisso	Paquistão	500	Apropriação psicológica, capital psicológico, burnout.	MBI, POQ, PSY CAP.
Afzal et al. (2019)	2019	Omisso	Paquistão	200	Carga horária, burnout.	MBI, Questionário para medir a carga de trabalho.
Adil et al. (2018)	2018	Omisso	Paquistão	500	Apropriação psicológica, capital psicológico, burnout.	MBI, POQ, PSY CAP.
Afzal et al. (2019)	2019	Omisso	Paquistão	200	Carga horária, burnout.	MBI, Questionário para medir a carga de trabalho.
Randelovic & Stojiljkovic (2015)	2015	Omisso	Sérvia	200	Burnout, necessidades psicológicas, clima no trabalho, esgotamento profissional.	WCQ, Basic Need Satisfaction Scale, TBS

Autor (data)	Ano publicação	Ano recolha dados	País recolha dados	Amostra	Varáveis	Instrumentos
Li (2018)	2018	Omisso	China	391	Stress, burnout, satisfação no trabalho, envolvimento no trabalho.	Escala de stress, de envolvimento, de burnout e de satisfação.
Kang & Liu (2018)	2018	Omisso	China	395	Condições de trabalho, percepção e comprometimento organizacional, burnout.	JDS, Escala de comprometimento no trabalho, escala de stress no trabalho.
Ramirez & Rios-Parra (2018)	2018	Omisso	Venezuela	97	Dimensões laborais, burnout.	MBI
Fang et al. (2020)	2020	Omisso	China	362	Stress, confiança geral.	Escala de stress, escala geral de confiança.
Liu & Yan (2020)	2019	Omisso	China	256	Ansiedade, stress, variáveis sociodemográficas, professores de artes.	Teaching Anxiety Scale, Teacher Stress Inventory
Manzoor et al.(2019)	2019	Omisso	Paquistão	115	Burnout trabalho/estudo, idade, salário, grau.	Copenhagen Burnout Inventory
Stan (2022)	2022	Jun/21	Romenia	284	Burnout, bem-estar	JAW (Job-related affective well-being, MBI, versão curta do IPIP (extroversão, conscienciosidade e neuroticismo), TPACK).
Wang et al. (2020)	2020	Omisso	China	1906	Stress, burnout, comprometimento organizacional e satisfação.	Escala de stressores ocupacionais, burnout, satisfação no trabalho e comprometimento organizacional.
Khan et al. (2012)	2012	Omisso	Paquistão	200	Locus de controle, stress.	Locus de control, questionário de stress.
Srivastava (2013)	2013	Omisso	India	80	Burnout, fatores ambientais, fatores profissionais.	Entrevista, MBI
Zhong et al. (2009)	2009	Omisso	China	300	Burnout, stress no trabalho, depressão, saúde.	Occupational Stress Indicator, MBI, BDI.
Li (2015)	2015	Omisso	China	37	Burnout, características demográficas.	MBI, C-MBI,
Sliskovic & Sersic (2011)	2011	Omisso	Croacia	1168	Stress, burnout, género, cargos.	Questionário de exposição ao stress no trabalho
Li et al. (2020)	2020	Omisso	China	489	TRC, desgaste profissional, burnout.	TRC, MBI, Perceived Supervisor Support, PCQ
Heng et al. (2020)	2020	Omisso	China	488	Ensino, conflito e esgotamento profissional.	
Alemu et al. (2014)	2014	Omisso	Etiopia	112	Fontes de stress, burnout.	Grupo focal, questionário sobre a pertinência das situações cotidianas de stress como preditoras do burnout.
Li (2014)	2014	Omisso	China	435	Burnout, justiça organizacional, comprometimento afetivo.	MBI, Organizacional Justice Questionnaire, Organizacional Commitment Questionnaire.
Sliskovic et al. (2011)	2011	Abril a junho 2009	Croácia	1170	Stress ocupacional, locus de controle no trabalho e bem-estar.	Questionário de exposição ao stress ocupacional para docentes universitários, indicador da gestão da pressão.
Collado et al. (2000)	2000	Omisso	Espanha	49	Stress, níveis de ensino, género.	Escala de avaliação do stress
Duran et al. (2001)	2001	Omisso	Espanha	91	Burnout, satisfação laboral.	MBI, escala de satisfação laboral.

A Tabela 2 refere-se à sistematização dos artigos em função dos objetivos e principais resultados, tendo-se verificado que os estudos foram direcionados para descobrir, investigar, identificar e compreender o burnout e o stress ocupacional. Além disso, pretendia saber como burnout e stress ocupacional estavam relacionados com fatores como auto eficácia, satisfação no trabalho, género, posição na carreira capital psicológico, gestão trabalho família como preditor de burnout, stress gerado durante a pandemia COVID 19, atividade física geradora de bem estar e segurança para o burnout, sintomas depressivos e bom relacionamento com colegas.

Verificou-se ainda numa análise mais detalhada que algumas dimensões relacionadas com a interação social, autoavaliação e relacionamento entre os docentes e ente professor-estudante diminuíam consideravelmente o stress. Já as tarefas fora do ensino mostraram-se como um desencadeador do stress. Alguns estudos apontam para as exigências extras curriculares e o baixo nível de titularidade/posição na carreira como fatores de risco para o desenvolvimento do stress ocupacional e burnout. Os estudos realizados na fase da pandemia ou pós-pandemia revelaram que esta teve impacto psicológico negativo e fez aumentar o stress e o burnout, mas também associou o aumento de stress ao conflito trabalho-família. Encontrou-se ainda a questão do género, que por vezes associa maior stress e burnout a professores mulheres, mas que nestes estudos parece ter uma associação fraca a apontar o género como determinante de maior stress ou burnout.

O bom relacionamento com colegas de trabalho, base familiar consistente e comprometimento organizacional revelaram ser fatores protetores para a diminuição do stress e burnout. Os professores com maior titularidade e tempo de serviço surgiram como mais resilientes e com maior nível de absorção/concentração (dimensão do *job engagement* ou motivação no trabalho, considerado na literatura como protetor do burnout) e também com mais bem-estar.

A variável conhecimentos digitais foi investigada apenas num artigo e apresentou-se como tendo uma correlação negativa com o burnout. O desenvolvimento do capital psicológico e estratégias de coping bem estruturadas desempenham um papel significativo de segurança contra o burnout e stress ocupacional, e instituições que investem nestas estratégias têm observado maiores bem-estar entre os profissionais. Por fim, verificou-se que todas as ferramentas ligadas a desenvolvimento interno de gestão emocional, locus de controle, bom relacionamento entre os colegas, desenvolvimento organizacional voltado para o professor com maiores e melhores condições de trabalho são os maiores preditores de bem-estar e segurança, diminuindo o burnout.

Tabela 2. Sistematização dos artigos em função dos objetivos e principais resultados

Autor (data)	Objetivos	Principais resultados
Anbazzhagan & Selvan (2022)	Identificar os fatores de stress em professores universitários	As dimensões relacionadas com interação social, autoavaliação e relacionamento entre os docentes diminuem o stress. Os deveres fora do ensino aumentam o stress.
Rana & Sodan (2019)	Identificar os efeitos do stress relacionados com a satisfação no trabalho, burnout e saúde em geral.	O stress tem impactos negativos sobre o burnout. A satisfação pessoal aumenta em função dos desafios da carreira e da coerência entre destinados a tarefas e execução destas.
Baishya & Panda (2022)	Identificar as fontes de stress ocupacional e sua variação em função do género e características profissionais.	Diferenças em função do nível ocupacional, mas não do género.
Valkov & Peeva (2020)	Identificar o nível de stress e sua variação em função da idade, sexo, carga de trabalho, situação financeira, estado civil e condição física.	Stress percebido relacionado com questões financeiras, atividade física e tempo de trabalho.
Parlangeli et al. (2022)	Compreender os efeitos do confinamento no bem-estar psicofísico e na capacidade de manter a integridade	Stress interfere na conduta laboral e aumenta em função de exigências laborais. Mulheres apresentaram maior nível de insatisfação pessoal devido ao conflito entre exigências domésticas e laborais.
Alzahmi et al. (2022)	Identificar a incidência de burnout e sua variação em função de idade, género e tempo de trabalho e local de atuação	Sem diferenças significativas em função da idade, género, sexo e local de trabalho. Contudo diferenças em função do local de trabalho ser no Kuwait ou nos Emirados Árabes. Sobrecarga de trabalho apresentou-se como um alerta para o desenvolvimento do burnout.
Huang et al. (2022)	Conhecer o conflito trabalho família e o stress pós-traumático devido à pandemia COVID-19	Conflito trabalho família foi associado ao stress pós-traumático e este foi intensificado pela pandemia.
Derakhshan et al. (2022)	Examinar a influência do imediatismo do professor e esgotamento dos alunos de inglês como língua estrangeira	Bom relacionamento professor-alunos facilita a transmissão e absorção do conhecimento e faz diminuir os índices de burnout.
Garcia (2022)	Conhecer a relação entre competência digital, burnout e comprometimento organizacional em educadores.	Relação significativa entre burnout e comprometimento organizacional. Correlação negativa entre burnout e competência digital.
Li et al. (2022)	Conhecer a relação entre o polimorfismo genético, stress e burnout.	Controlando sexo, idade e escolaridade, o polimorfismo genético não afetou o burnout, mas interagiu com o stress no trabalho. O genótipo TT pode ser um fator de risco para burnout.
Paredes et al. (2021)	Conhecer a relação entre atividade física, stress e índice de massa corporal durante a pandemia.	Os professores possuem baixo nível de atividade física, altos níveis de pressão no desempenho das atividades laborais, evidenciando o aumento do stress e maior taxa de sobrepeso nas mulheres.
Malik & Bjorkqvist (2019)	Verificar se as relações interpessoais alteram os níveis de stress.	As relações familiares são fator protetor na diminuição do stress ocasionado pelo assédio moral laboral. Nacionalidade e sexo não influenciaram o stress.
Kyrian et al. (2020)	Identificar o burnout e sua variação em função de características organizacionais, grau de formação, tempo de experiência e características sociodemográficas.	Um terço dos inquiridos tem alto nível de burnout e o tempo de serviço protege do burnout. Idade e sexo influenciam a despersonalização e realização
Guerrero et al.(2018)	Identificar o nível de burnout e suas dimensões.	Burnout varia em função dos anos de experiência e das condições no trabalho.

Autor (data)	Objetivos	Principais resultados
Mesurado & Laudadio (2019)	Estudar a correlação das etapas do desenvolvimento profissional com os níveis de capital psicológico, engagement e burnout.	Professores mais experientes possuem maior nível de absorção e proficiência, mas não existem diferenças no engagement nem no vigor.
Pinho & Mattos (2019)	Conhecer as diferenças no burnout em dois grupos: exaustos emocionalmente e eficazes no trabalho.	O grupo dos exaustos apresentou elevado burnout e o grupo dos eficazes no trabalho não registaram burnout.
Duarte et al. (2021)	Conhecer os níveis de stress percebido na pandemia	Foram detetados níveis de stress elevado devido ao uso da ferramenta vídeo conferência.
Xu (2019)	Investigar a associação entre burnout e conflito de cargos professor/pesquisador; verificar se o capital psicológico funciona como um moderador.	As políticas eferentes ao capital psicológico mitigam o stress e a exaustão emocional, mas é necessário maior investimento neste setor.
Wadhera & Bano (2020)	Conhecer a relação entre estabilidade emocional, espiritualidade e stress ocupacional	Pessoas que desenvolvem maior espiritualidade e estabilidade emocional apresentaram menor nível de stress ocupacional.
Amin et al. (2020)	Identificar o stress laboral em profissionais com maior comprometimento pelo trabalho e perceber impacto mediador entre este empenho e burnout.	Professores que possuem maior comprometimento pelo trabalho apresentam menor propensão para desenvolver o burnout.
Faisal et al. (2019)	Identificar o impacto do stress sobre os professores.	Carga excessiva de trabalho e o conflito de papéis são fonte de maior stress.
Shen et al. (2014)	Explorar a associação entre stress ocupacional e sintomas depressivos e avaliar o papel mediador do capital psicológico.	Stress ocupacional pode ser fator de risco para sintomas depressivos, enquanto o capital psicológico pode ser fator protetor.
Safari, I. (2020)	Investigar a natureza da satisfação no trabalho e burnout	Burnout e satisfação correlacionada negativamente com a exaustão emocional.
Jian et al. (2017)	Estudar a relação entre stress ocupacional, estilo de coping adequado e coping disfuncional e burnout na geração milenium.	O stress ocupacional correlaciona-se positivamente com o burnout e negativamente com estratégias de coping adequadas. O coping disfuncional correlaciona-se positivamente com o esgotamento profissional e problemas de saúde mental.
Stelmokiene et al. (2019)	Identificar os principais fatores de risco e segurança para o burnout	Alta carga de trabalho, mas pouco tempo para execução, e exigências emocionais relacionadas com o atendimento foram consideradas preditores de burnout. Recursos pessoais como otimismo, autoeficácia e apoio dos colegas atuam como fator protetor.
Guan (2020)	Investigar o burnout nos professores e quais os fatores de segurança.	A interação professor aluno e a troca de informação com os colegas facilita a diminuição dos sintomas de exaustão emocional.
Kulavuz-Onal & Tatar (2017)	Conhecer os níveis de burnout em professores do ensino privado e do ensino público	Professores do ensino privado possuem mais acesso a aprendizagem o que diminui a exaustão emocional e aumenta a realização pessoal.
Cao et al (2018).	Investigar como funciona a dimensão da autoeficácia do burnout e a sua relação com as abordagens de ensino.	A abordagem centrada no aluno desperta no professor maior autoeficácia gerando o aumento da realização pessoal e a diminuição do aparecimento de burnout.

Autor (data)	Objetivos	Principais resultados
Wiegel et al. (2016)	Investigar se o stress no trabalho está associado ao uso de medicamentos prescritos para aprimoramento cognitivo	Forte associação entre o stress percebido e o uso de medicamentos. O apoio social diminui a utilização de medicamentos.
Pu et al. (2016)	Investigar a relação trabalho/família e moderação do capital psicológico	Correlação positiva entre conflito trabalho-família e o burnout. O capital psicológico mostrou ser moderador do stress.
Adil et al. (2018)	Investigar a apropriação psicológica sobre o capital psicológico e o burnout	O capital psicológico favorece a apropriação psicológica promocional e reduz a probabilidade de burnout.
Afzal et al. (2019)	Explorar a relação da carga de trabalho/burnout.	Relação positiva entre alta carga de trabalho e burnout
Randelovic & Stojiljkovic (2015)	Investigar a relação entre clima organizacional, necessidades básicas psicológicas e burnout e conhecer efeitos mediadores.	Baixos índices de burnout. Clima organizacional positivo é preditor de satisfação pessoal e proteção contra o burnout.
Li (2018)	Conhecer a relação entre stress, burnout, envolvimento e satisfação no trabalho.	Maior stress no trabalho prediz maior burnout e menor satisfação. O envolvimento na função laboral funciona como mediador entre stress e satisfação no trabalho.
Kang & Liu (2018)	Discutir as condições de trabalho atuais e o comprometimento organizacional.	Professores de Educação Física percebem mais stress no trabalho; professores com mais carga de trabalho possuem maior comprometimento e boas relações com colegas.
Ramirez & Rios-Parra (2018)	Analisar as dimensões laborais do burnout	Alto índice de exaustão emocional e falta de realização, mas despersonalização baixa.
Fang et al. (2020)	Estudar a influência do polimorfismo genético na relação entre stress e confiança geral.	Evidências preliminares de genótipos protetores para a confiança geral e parecem moderar a relação entre stress no trabalho e confiança geral.
Liu & Yan (2020)	Identificar o nível ansiedade, stress e suas relações com as variáveis sociodemográficas.	Alto nível de stress e baixos níveis de ansiedade. A ansiedade correlacionou-se negativamente com a idade, tempo de ensino e título profissional, sendo preditora do burnout.
Manzoor et al. (2019)	Investigar o burnout relacionado com a idade, salário e qualificação.	Idade, salário e qualificação profissional são preditores do desenvolvimento do burnout. Cargos mais altos experienciam menor burnout.
Stan (2022)	Identificar razões para deterioração do bem-estar.	O estudo mostrou que o TPACK pode ser melhorado e utilizado para atenuar as questões ligadas ao bem-estar em professores com auto nível de neuroticismo. O coping de evitamento protege do burnout, mas nos professores extrovertidos apresenta correlação negativa. É necessário que as estratégias de coping sejam desenvolvidas de acordo com as diferentes personalidades.
Wang et al. (2020)	Identificar a relação entre stress, burnout, comprometimento organizacional e satisfação.	O estudo mostrou que há um efeito positivo do stress com o esgotamento profissional e o burnout. Já o comprometimento organizacional diminui o stress.
Khan et al. (2012)	Identificar o papel mediador do locus de controle no enfrentar do stress	Professores com locus de controle interno revelam baixo nível de stress, enquanto os que possuem locus de controle externo são mais suscetíveis ao stress.
Srivastava (2013)	Identificar o nível de burnout	Nível alto de burnout
Zhong et al. (2009)	Investigar as relações entre stress no trabalho, burnout, depressão e saúde.	O burnout mostrou-se como um mediador entre stress no trabalho e o aumento dos sintomas depressivos
Li (2015)	Conhecer as causas do burnout e os fatores de proteção.	Não foram encontradas diferenças significativas em função do género nem escolaridade. Professores mais experientes relataram despersonalização e redução na realização pessoal. Quatro causas foram apontadas para o burnout: estudantes, gestão, trabalho e falta de desenvolvimento.

Autor (data)	Objetivos	Principais resultados
Sliskovic & Sersic (2011)	Investigar a exposição ao stress no trabalho e verificar se há diferenças significativas em função do género e dos cargos que ocupam	Elevado nível de stress; mulheres com valor superior; professores associados e titulares relataram maior stress relacionado com condições materiais e técnicas do trabalho e organização do trabalho do que os assistentes. Assistentes referem relacionamento com os colegas como maior stressor.
Li et al. (2020)	Explorar o mecanismo subjacente da relação entre Teaching Research Conflit e desgaste profissional.	TRC positivamente ligado à exaustão emocional e despersonalização, mas negativamente ligado a realização pessoal. Perceção de suporte do supervisor moderou o efeito do TRC na exaustão e despersonalização, mas não na realização pessoal. O capital psicológico mostrou-se moderador nas três dimensões do burnout.
Heng et al. (2020)	Examinar a relação do burnout com o conflito ensino/pesquisa.	Conflito positivamente ligado a exaustão emocional e despersonalização e negativamente a realização pessoal. O capital psicológico é moderador na exaustão e despersonalização, mas não na realização pessoal.
Alemu et al. (2014)	Conhecer as experiências e fontes de stress entre professores e estudantes.	Alto índice de stress, mas sem influência do género no burnout. O ambiente de trabalho influencia o stress.
Li (2014)	Examinar a relação entre justiça organizacional, burnout e comprometimento afetivo.	Justiça organizacional mostra-se como um forte preditor do comprometimento afetivo.
Sliskovic et al. (2011)	Explorar as fontes específicas de stress ocupacional, locus de controle do trabalho e bem-estar de professores universitários.	Fontes de stress ocupacional são mediadas pelo locus de controle e influenciadas pela pressão no trabalho. Profissionais que ocupam cargos inferiores sofrem mais com stress. A relação interpessoal e o capital psicológico podem influenciar positivamente para o bem-estar.
Collado et al. (2000)	Identificar o nível de stress percebido e sua variação em função do género e cargo ocupado.	Níveis baixos de stress e não foram encontradas diferenças significativas em função do género e cargo ocupado
Duran et al. (2001)	Analisar as dimensões do burnout e sua variação em função de variáveis sociodemográficas, satisfação laboral e compromisso organizacional.	Os estudos apontaram para um nível baixo de burnout. Foi detetado, contudo, que profissionais que tem baixa realização pessoal também demonstram pouco comprometimento organizacional o que pode ser um preditor para a síndrome do burnout.

4. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos observando as Tabelas 1 e 2 referem-se a estudos direcionados para analisar, observar, perceber, identificar, examinar e conhecer as experiências, as fontes específicas de stress, as etapas do desenvolvimento profissional, as relações entre burnout e programas de gestão de stress no âmbito de mecanismos internos das universidades. O nosso estudo referiu-se a uma população específica, a dos professores universitários, tendo verificado que a maioria das amostras é de países como China, Índia e Paquistão, que parecem estar a crescer na publicação científica mas apresentam características sociais e culturais diferentes de países europeus ou Brasil.

Um artigo em específico (Li et al., 2022) refere-se a estudos sobre o genótipo TT e a relação com o desenvolvimento do burnout, mas revelou que não há ligação direta com burnout e sim com o desenvolvimento do stress alertando para o stress como fator de risco para o burnout. Este foi o único trabalho sobre este direcionamento mais ligado a biologia, pois a esmagadora maioria de estudos refere-se à análise de percepções psicológicas.

No que se refere aos dados sócio demográficos, dos estudos selecionados, o tamanho da amostra é uma das características que revela que alguns países como Croácia e China investigaram com amostras bem expressivas no requisito do tamanho. Dos destaques das 4 maiores amostras 3 são da China e uma da Croácia, como é o caso de Shen e colegas (2014) com uma amostra de 1.210 indivíduos, outra de Jiang e colegas (2017) com 1.092 participantes, e outra de Wang e colegas (2020) com 1.906 indivíduos, enquanto na Croácia um outro estudo (Sliskovic et al., 2011) utilizou 1.168 professores. A soma de todas as amostras dos estudos analisados perfaz 21.339 indivíduos estudados, o que a considerar os possíveis números de professores por país não é representativo em quantidade. Verificou-se que 16 estudos apresentavam amostra entre 37 a 200 indivíduos, 13 estudos entre 200 a 300 indivíduos, 16 estudos reportavam-se a uma amostra entre 300 a 600 indivíduos, dois estudos usaram uma amostra entre 600 a 800 indivíduos e, por fim, seis estudos com amostras entre 1000 e 2000 indivíduos.

Note-se que na Pandemia COVID-19 as tecnologias digitais foram largamente utilizadas pelos professores, o que alterou os estilos de vida e de trabalho, sendo os professores os mais expostos ao teletrabalho. Assim, tiveram que repentinamente procurar metodologias e ferramentas que permitissem alcançar os alunos com conhecimentos significativos e favorecendo a aprendizagem nos contextos profissionais da sua formação (Ruiz et al., 2021). Contudo, dos 53 artigos selecionados para esta revisão de literatura, consta apenas um artigo que teve como objetivo estabelecer a relação entre competência digital, burnout e comprometimento organizacional (Mendoza-García, 2022). Ora, recentemente um estudo de Marrinhas e colegas (2023) alertou que as tecnologias foram fonte de stress não só pela adaptação ao seu funcionamento (ex.: perceber e dominar cada software), mas

também pelo excesso de tempo na tela a participar de reuniões de vídeo ou dar aulas, do que resulta terem de estar muitas horas na tela do computador, surgindo exaustão física e também problemas de caráter emocional pela falta de interação social.

Ora, na gestão do stress, o bem-estar no ambiente organizacional afeta pessoa e instituições. Dutra (2009) comentou que o facto de as organizações estarem inseridas na vida das pessoas bem como em todo o universo que as cerca, as mudanças operam transformações que a todos afetam. Observou-se que 45% dos estudos focaram-se em conhecer e investigaram fatores ligados ao coping, capital psicológico, interação com colegas, conflito trabalho-família e locus de controle. Recorde-se que o coping é uma variável bastante estudada, por exemplo, em populações específicas como crianças e adolescentes, pessoas em contextos familiares disfuncionais, em doentes crónicos ou traumatizados e em grupos profissionais como os professores (Igreja, 2012). Também o conflito trabalho-família é bastante abordado nos estudos, pois os professores enfrentam muitas exigências fora do horário de lecionação e que se prolonga pelo tempo familiar. Assim, é importante identificar a definição de papéis sociais que pertencem a estas duas categorias (trabalho e não trabalho), e a sua coexistência nem sempre é pacífica, surgindo o conflito trabalho-família (Esteves, 2021).

Fatores como idade, titularidade e género foram abordados por um número menor de artigos e apontaram para maior resiliência por quem ocupa titularidade mais elevada ou quem tem mais tempo de trabalho. O género feminino também parece surgir mais associado ao burnout, embora nos estudos analisados isso não seja tão evidente. Ora, o sexo feminino está sempre mais envolvida no cuidado, acolher e nutrir, o que faz recair uma carga maior de atribuições fora do trabalho e até dentro dele (Baishya & Panda, 2022). Mas é importante alertar que este estudo foi realizado na Índia, país onde já é de domínio público as severas leis que colocam a mulher com restrições diferentes da Europa.

De um modo geral, os estudos mostram que coping focado nas emoções, desenvolvimento de capital psicológico, boa interação no ambiente organizacional e uma gestão que desenvolva a estrutura adequada ao bem-estar do profissionais produzem uma redução significativa dos níveis de stress servindo como fator protetor para o burnout e o stress ocupacional. Ora, de acordo com Pandey e Choubey (2010), a regulação emocional enquanto esforço consciente para reduzir a influência da situação que desperta emoções, exerce uma influência significativa sobre o estado de saúde de um indivíduo.

5. CONCLUSÕES

Este trabalho tem, então, como objetivo apresentar uma revisão da literatura sobre o burnout e stress em professores universitários. Na sua estrutura abordamos os conceitos de stress ocupacional, burnout e exigências dos professores universitários, para em seguida se abordar o método, resultados, discussão e conclusões, terminando com a bibliografia. Com o propósito de se fazer uma revisão de literatura sobre burnout e stress em professores universitários, em março de 2023 recorremos à EBSCO Psychology and Behavioral Sciences Collection, utilizando a seguinte equação de pesquisa: “burnout OR burn-out OR burn out OR stress OR occupational stress”, cruzada com “teachers OR educators” e com “university OR college OR higher education”.

Foram então selecionados estudos que cumprissem os seguintes critérios de inclusão: publicados em revistas científicas, com texto integral disponível na base de dados em português ou inglês, tendo sido excluídos artigos noutras línguas e que utilizassem exclusivamente outros níveis de ensino. Os títulos que fazem parte desta pesquisa foram de estudos realizados nos últimos 20 anos. Relativamente aos instrumentos usados para o burnout 45% dos estudos recorreram ao MBI - Maslach Burnout Inventory, pois tinham como objetivo medir os níveis de esgotamento. Outros instrumentos foram especificamente elaborados pelos autores para medir e comparar os níveis de stress no trabalho, ou para investigar questões mais específicas relacionadas com o conflito trabalho família. Quanto aos países onde foram efetuados os estudos, perfazem um total de 22 países, sendo que China e Índia representam 45% dos estudos, o que já se era esperado visto o número crescente de publicações científicas destas regiões.

Quanto ao tamanho das amostras, encontrou-se uma grande dispersão do tamanho das mesmas, países e outras variáveis, o que sugere o interesse pelo tema, mas também a complexidade do fenómeno do burnout e sua relação com múltiplas variáveis. Os temas mais recorrentes foram relacionados com fatores como auto eficácia, satisfação no trabalho, capital psicológico, gestão trabalho família, sintomas depressivos e bom relacionamento com colegas.

Verificou-se ainda numa análise mais detalhada que algumas dimensões relacionadas com a interação social, autoavaliação e relacionamento entre os docentes e entre professor-estudante diminuem consideravelmente o stress. Já as tarefas fora do ensino mostraram-se como um desencadeador do stress.

O bom relacionamento com colegas de trabalho, uma base familiar consistente e comprometimento organizacional revelaram ser fatores protetores para a diminuição do stress e burnout. Os professores com maior titularidade e tempo de serviço surgiram como mais resilientes e com maior nível de absorção/concentração (dimensão do *job engagement* ou motivação no trabalho, considerado na literatura como protetor do burnout) e também com mais bem-estar.

A variável conhecimentos digitais foi investigada apenas num artigo. Para uma futura investigação, atendendo às exigências crescentes da profissão de professor e características emocionais que acarretam e acarretaram no pós-pandemia, bem como às questões organizacionais que possam desencadear problemas mais severos entre os profissionais, é necessário continuar a investigar o tema. Apenas um artigo referiu a capacitação, desenvolvimento e alocação correta das tecnologias como um fator associado ao burnout, quando na pandemia as aulas e reuniões online predominaram. Mendonza-Garcia (2022) no seu estudo sobre competências digitais e burnout concluiu que há uma relação significativa entre as dimensões do burnout e a competência digital.

Por fim, o estudo tem como limitação termos usado apenas estudos de bases de dados, quando outros estudos interessantes poderão estar publicados, mas não nestas bases de dados. Acresce que cada país e área de docência universitária pode ter exigências específicas que aqui não foram contempladas. Importa, pois, nesta era de pós-pandemia, continuar a estudar o burnout dos professores universitários, pois este afeta a educação/formação dos futuros profissionais.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adil, A., Kamal, A., Shujja, S., & Niazi, S. (2018). Mediating Role of Psychological Ownership on the Relationship between Psychological Capital and Burnout amongst University Teachers. *Business Review*, 13(1), 69–82. https://doi.org/https://iba.edu.pk/business_review.php
- Afzal, M. T., Idrees, M., Fardous, N., & Ambreen, M. (2019). Relationship between Workload and Burnout in Pakistani College Teachers. *Journal of Research & Reflections in Education*, 13(1), 148–154.
- Alemu, Y., Teshome, A., Kebede, M., & Regassa, T. (2014). Experience of Stress among Student-Teachers Enrolled in Postgraduate Diploma in Teaching (PGDT): The Case of Haramaya University Cluster Centers, Ethiopia. *African Educational Research Journal*, 2(3), 96–101.
- Alzahmi, E. A., Belbase, S., & Al Hosani, M. (2022). Teacher Burnout and Collegiality at the Workplace in Higher Education Institutions in the Arab Gulf Region. *Education Sciences*, 12(10). <https://doi.org/10.3390/educsci12100718>
- Amin, R., Hossain, M. A., & Masud, A. A. (2020). Job stress and organizational citizenship behavior among university teachers within Bangladesh: mediating influence of occupational commitment. *Management (1429-9321)*, 24(2), 107–131. <https://doi.org/10.2478/manment-2019-0049>
- Anbazhagan, A., & Selvan, K. G. (2022). A Study on the Impact of Occupational Stress on the Performance of College Teachers in South India. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13, 2496–2506. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S06.324>
- Araújo, L.C., & Garcia, A.A. (2009). *Gestão de Pessoas: Estratégias e Integração Organizacional*. 2ªed. Atlas.
- Baishya, D., & Panda, N. M. (2022). Experience of Occupational Stress Across Gender and Professional Characteristics of University Teachers in India. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 21(3), 40–68.
- Cao, Y., Postareff, L., Lindblom, S., & Toom, A. (2018). Teacher Educators' Approaches to Teaching and the Nexus with Self-Efficacy and Burnout: Examples from Two Teachers' Universities in China. *Journal of Education for Teaching: International Research and Pedagogy*, 44(4), 479–495.
- Chiavenato, I. (2000). *Recursos Humanos*. Edição Compacta, 6ªed. Atlas.
- Collado, M., Ramiro, E., & Valdehita, S. (2000). Estrés percibido y patrón de conducta tipo A en profesores universitarios y de enseñanza secundaria: perceived stress and Type-A behavior in university and secondary teachers. *Ansiedad y Estrés*, 6(1), 131–141.
- Derakhshan, A., Eslami, Z. R., Curle, S., & Zhaleh, K. (2022). Exploring the predictive role of teacher immediacy and stroke behaviors in English as a foreign language university students' academic burnout. *Studies in Second Language Learning & Teaching*, 12(1), 87–115. <https://doi.org/10.14746/ssllt.2022.12.1.5>
- Duarte, D. R., Cabezas-Heredia, E., Molina-Granja, F., & Altamirano, J. D. (2021). Stress, Telework and Covid 19 in College Teachers. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(7), 2163–2173.
- Duran et al. (2001). Burnout en profesionales de la enseñanza: Un estudio en Educación Primaria, Secundaria y Superior. (2001). *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 17(1), 45–62.
- Dutra, J.S. (2009). *Gestão de Pessoas: Modelo, processos, tendências e perspectivas*. Atlas.
- Esteves, L. (2021). *Interação trabalho-família, burnout e depressão pelo trabalho em enfermeiros durante a pandemia COVID-19*. Dissertação de Mestrado em Psicologia. FPCEUP.
- EU-OSHA, Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2014). *Cálculo do custo do stresse e dos riscos psicossociais relacionados com o trabalho*. Luxemburgo.
- Faisal, F., Noor, N., & Khair, A. (2019). Causes and Consequences of Workplace Stress among Pakistan University Teachers. *Bulletin of Education and Research*, 41(3), 45–60.
- Fang, Y., Li, Z., Wu, S., Wang, C., Dong, Y., & He, S. (2020). Oxytocin receptor gene polymorphisms moderate the relationship between job stress and general trust in Chinese Han university teachers. *Journal of Affective Disorders*, 260, 18–23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.080>
- Fleury, M.T. L. (2002). A gestão de Competência e a Estratégia Organizacional. In A.C. França & A.C. Limongi (Eds). *As Pessoas na Organização* (pp.51-61) Editora Gente.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- García, E. M. (2022). Competencia digital, burnout y compromiso organizacional en educadores de universidades privadas en el contexto de la COVID-19. *Apuntes Universitarios: Revista de Investigación*, 12(3), 446–464. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1141>
- Guan, L. (2020). Research on Job Burnout of Chinese College English Teachers in Sichuan Province Based on Field Rules Theory. *Theory & Practice in Language Studies*, 10(3), 313–317. <https://doi.org/10.17507/tpls.1003.07>
- Guerrero, A., Jaime, P., & Valverde, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(2), 78–84.
- Heng, S., Yang, M., Zou, B., Li, Y., & Castaño, G. (2020). The mechanism of teaching–research conflict influencing job burnout among university teachers: The roles of perceived supervisor support and psychological capital. *Psychology in the Schools*, 57(9), 1347–1364. <https://doi.org/10.1002/pits.22426>
- Huang, J.L., Chen, N.F., Cai, Y., Yin, J.R., Zhou, X. (2022). Work-family conflict and posttraumatic stress symptoms among college teachers during the COVID-19 pandemic. *Psychology Journal*, (6). 895-903. doi: 10.1002/pchj.575.

- Igreja, C. (2012). *Gestão do stress e estratégias de coping: quando o stress deixa de ser um problema*. Dissertação de Mestrado em Gestão e Recursos Humanos, ISCTE-IUL.
- Jiang, X.R., Du, J.-J., & Dong, R.Y. (2017). Coping Style, Job Burnout and Mental Health of University Teachers of the Millennial Generation. *EURASIA Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 13(7), 3379–3392.
- Kang, X.L., & Liu, L. (2018). Discussion of the relationship between perceived job characteristics and organizational commitment of university PE teachers-from the aspect of job stress. *Journal of Interdisciplinary Mathematics*, 21(2), 317–327. <https://doi.org/10.1080/09720502.2017.1420562>
- Khan, A., Saleem, M., & Shahid, R. (2012). Buffering Role of Locus of Control on Stress among the College/University Teachers of Bahawalpur. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 6(1), 158–167. <https://doi.org/http://www.jespk.net/publications.php>
- Kulavuz-Onal, D., & Tatar, S. (2017). Teacher Burnout and Participation in Professional Learning Activities: Perspectives from University English Language Instructors in Turkey. *Journal of Language & Linguistic Studies*, 13(1), 283–303.
- Kyrian, T., Nikolaesku, I., Stepanova, N., & Nenko, Y. (2020). Relationship between Professional Burnout of Teachers of Higher Education Institutions of Ukraine and Their Organizational, Professional and Socio-demographic Characteristics. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 268–288. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/345>
- Lacombe, F.J.M. (2005). Recursos Humanos: Princípios e Tendências. Saraiva.
- Li, J. (2018). A study on university teachers' job stress-from the aspect of job involvement. *Journal of Interdisciplinary Mathematics*, 21(2), 341–349. <https://doi.org/10.1080/09720502.2017.1420564>
- Li, S. (2015). A Case Study of the English Teachers' Burnout in a Medical University in China. *Chinese Journal of Applied Linguistics*, 38(2), 234–245. <https://doi.org/10.1515/cjal-2015-0014>
- Li, Y. (2014). Building affective commitment to organization among Chinese university teachers: The roles of organizational justice and job burnout. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 26(2), 135–152. <https://doi.org/10.1007/s11092-014-9192-3>
- Li, Y., Li, Y., & Castaño, G. (2020). The impact of teaching-research conflict on job burnout among university teachers: An integrated model. *International Journal of Conflict Management*, 31(1), 76–90. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-05-2019-0080>
- Li, Y., Xue, T., Jin, J., Wu, H. E., Dong, Y., Zhen, S., He, S.-C., & Zhang, X. Y. (2022). Interaction between the BDNF gene rs16917237 polymorphism and job stress on job burnout of Chinese university teachers. *Journal of Affective Disorders*, 309, 282–288. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.135>
- Liu, M., & Yan, Y. (2020). Anxiety and Stress in In-Service Chinese University Teachers of Arts. *International Journal of Higher Education*, 9(1), 237–248.
- Llorca-Pellicer, M., Soto-Rubio, A., & Gil-Monte, P. R. (2021). Development of Burnout Syndrome in Non-university Teachers: Influence of Demand and Resource Variables. *Frontiers in Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644025>
- Malik, N. A., & Bjorkqvist, K. (2019). Workplace Bullying and Occupational Stress Among University Teachers: Mediating and Moderating Factors. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 240–259. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i2.1611>
- Manzoor, S., Kazi, A. S., & Aziz, F. (2019). Female university teachers' burnout and its association with their demographic variables. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(2), 56–61.
- Marrinhas, D., Santos, V., Salvado, C., Pedrosa, D., & Pereira, A. (2023). Burnout and technostress during the COVID-19 pandemic: the perception of higher education teachers and researchers. *Frontiers in Education*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.114422>
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Understanding the Burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. doi: 10.1002/wps.20311
- Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 1–16). Taylor & Francis.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Mendoza-García, E. (2022). Competencia digital, burnout y compromiso organizacional en educadores de universidades privadas en el contexto de la COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 446–464. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1141>
- Mesurado, B., & Laudadio, J. (2019). Experiencia profesional, capital psicológico y engagement. Su relación con el burnout en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 12–26. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.327>
- Pandey, R., & Choubey, A.K. (2010). Emotion and Health: An overview. *Psychology and Mental Health*, 17, 135–152.
- Paredes, A., Pancca, D., Ccopa, S., Saico, C., & Vanegas, Y. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comunicación - Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 12(3), 175–185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>

- Parlangeli, O., Palmitesta, P., Bracci, M., Marchigiani, E., Di Pomponio, I., & Guidi, S. (2022). University Teachers During the First Lockdown Due to SARS-CoV-2 in Italy: Stress, Issues and Perceptions of Misconduct. *Science & Engineering Ethics*, 28(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s11948-022-00362-9>
- Pinho, J., & Mattos, C. (2019). a Síndrome De Burnout Em Professores: Uma Investigação Na Escola De Aplicação Da Universidade Federal Do Pará. *Caderno de Administração*, 26(2), 136-150. <https://doi.org/10.4025/cadadm.v26i2.40603>
- Pu, J., Hou, H., Ma, R., & Sang, J. (2017). The effect of psychological capital between work–family conflict and job burnout in Chinese university teachers: Testing for mediation and moderation. *Journal of Health Psychology*, 22(14), 1799–1807. <https://doi.org/10.1177/1359105316636950>
- Queirós, C., Gonçalves, S.P. & Marques, A. (2014). Burnout: Da conceptualização à gestão em contexto laboral. In H.V. Neto., J. Areosa & P. Arezes (Eds). *Manual de Riscos Psicossociais* (pp.172-192). CIVERI publishing.
- Ramírez, M.C., & Ríos-Parra, D. E. (2018). Dimensiones Laborales Del Síndrome Burnout en Docentes Investigadores De Universidades Públicas. *Revista FACE*, 18(2), 97–108.
- 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 Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 23(3), 133–140. https://doi.org/10.4103/ijoem.IJOEM_216_19
- Randelović, K., & Stojiljković, S. (2015). Work Climate, Basic Psychological Needs and Burnout Syndrome of Primary School Teachers and University Professors. *TEME: Casopis Za Društvene Nauke*, 39(3), 823–844.
- Ruiz, D., Cabezas-Heredia, E., & Molina-Granja, F. (2021). Stress, Telework and Covid 19 in College Teachers. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(7), 2163-2173.
- Safari, I. (2020). A Study on the Relationship between Burnout and Job Satisfaction of Iranian EFL Teachers Working in Universities and Schools. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 13(4), 164–173.
- Shen, X., Yang, Y. L., Wang, Y., Liu, L., Wang, S., & Wang, L. (2014). The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among Chinese university teachers: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 14 (1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0329-1>
- Schaufeli, W.B., & Buunk, B.P. (2003) Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst & C.L. Cooper (Eds.), *Handbook of work and health psychology* (p. 383-425). Chichester: John Wiley & Sons.
- Sliskovic, A., & Sersic, D.M. (2011). Work Stress among University Teachers: Gender and Position Differences. *Archives of Industrial Hygiene & Toxicology*, 62(4), 299–307. <https://doi.org/10.2478/10004-1254-62-2011-2135>
- Sliskovic, A., Sersic, D. M., & Burić, I. (2011). Work locus of control as a mediator of the relationship between sources and consequences of occupational stress among university teachers. *Review of Psychology*, 18(2), 109–118.
- Srivastava, S. (2013). A Study on Burnout among Teachers in Higher Education. *Indian Journal of Higher Education*, 4(2), 70–76.
- Stan, R. (2022). Personality traits, technology-related teaching skills, and coping mechanisms as antecedents of teachers’ job-related affective well-being and burnout in compulsory and higher education online teaching settings. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.792642>
- Stelmokienė, A., Genevičiūtė-Janonė, G., Gustainienė, L., & Kovalčikienė, K. (2019). Job Demands-Resources and Personal Resources as Risk and Safety Factors for the Professional Burnout Among University Teachers. *Pedagogy Studies*, 134(2), 25–44. <https://doi.org/10.15823/p.2019.134.2>
- Valkov, P., & Peeva, K. (2020). Stress among University Teachers: An Empirical Research in Bulgaria. *Trakia Journal of Sciences*, 18, 257–266. <https://doi.org/10.15547/tjs.2020.s.01.045>
- Wadhera, T., & Bano, S. (2020). The Role of Workplace Spirituality and Emotional Stability in Occupational Stress Among College Teachers. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 19(3), 41–67.
- Wang, P., Chu, P., Wang, J., Pan, R., Sun, Y., Yan, M., Jiao, L., Zhan, X., & Zhang, D. (2020). Association between job stress and organizational commitment in three types of Chinese university teachers: Mediating effects of job burnout and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576768>
- Wiegel, C., Sattler, S., Göritz, A. S., & Diewald, M. (2016). Work-related stress and cognitive enhancement among university teachers. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 29(1), 100–117. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1025764>
- Xu, L. (2019). Teacher–researcher role conflict and burnout among Chinese university teachers: a job demand-resources model perspective. *Studies in Higher Education*, 44(6), 903–919. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1399261>
- Xue, Shen, X., Y., Wang, Y., Liu, L., Wang, S., & Wang, L. (2014). The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among Chinese university teachers: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 14(1), 329–336. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0329-1>
- Zhong, J., You, J., Gan, Y., Zhang, Y., Lu, C., & Wang, H. (2009). Job stress, burnout, depression symptoms, and physical health among Chinese university teachers. *Psychological Reports*, 105(3, Pt2), 1248–1254. <https://doi.org/10.2466/pr0.105.F.1248-1254>

***BURNOUT* E STRESS EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Regina Maria de Camargo Santos

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

