



ESTRESSE E BURNOUT NOS PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL: REFLEXÕES SOBRE OS DESAFIOS DA PRÁTICA DOCENTE

Solange Franci Raimundo Yaegashi¹; Ana Maria Teresa Benevides Pereira²;
Luciana Maria Caetano³

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo investigar os níveis de estresse e *burnout* em 499 professores do ensino público fundamental de 25 cidades paranaenses. Para a realização do estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos: 1) Questionário sócio-demográfico para caracterização da amostra; 2) ISE – Inventário de Sintomatologia de Estresse; e 3) MBI (Maslach Burnout Inventory). Os resultados do estudo revelam que os professores da amostra possuem não só sintomas de estresse, mas também de *burnout*. Isso evidencia a necessidade de uma melhor qualidade laboral para estes docentes, uma vez que o estresse e o *burnout* interferem de forma significativa na relação professor-aluno e, conseqüentemente, no processo de aprendizagem. Chegou-se à conclusão que os professores que apresentam um quadro instalado de estresse e/ou *burnout* faltam com mais frequência ao trabalho, afastam-se para licenças médicas em virtude de inúmeras doenças que desenvolvem e demonstram sofrimento psíquico por não conseguirem lidar com as demandas do meio.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse; *Burnout*; Prática Docente.

1 INTRODUÇÃO

Todas as pessoas, independentemente do sexo e idade podem desenvolver o estresse. Entretanto uma das variáveis que tem merecido destaque nos estudos realizados nas duas últimas décadas é a profissão, uma vez que as características do trabalho são decisivas para o adoecimento psíquico e físico (YAEGASHI, 2008; YAEGASHI; BENEVIDES-PEREIRA; ALVES, 2009; CANOVA; PORTO, 2010).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), o estresse se dá quando a avaliação sobre um determinado evento ou situação indica que não existem recursos suficientes para o enfrentamento. No estresse há um rompimento do equilíbrio interno – *homeostase* -, sendo que o organismo, através de uma série de mecanismos, tenta recuperar o equilíbrio perdido. O processo de estresse possui três etapas: a) alarme, quando o agente estressor é percebido, ativando de forma intensa o organismo para seu enfrentamento; b) resistência, em que há uma adaptação em função da ameaça sentida; c) e de

¹ Docente do Curso de Pedagogia. Departamento Teoria e Prática da Educação da Universidade Estadual de Maringá - UEM. e-mail: sfyaegashi@uem.br

² Docente do Mestrado em Educação para a Ciência e o Ensino de Matemática da Universidade Estadual de Maringá - UEM. e-mail: anamariabenevides@hotmail.com

³ Docente do Curso de Pedagogia. Departamento Teoria e Prática da Educação da Universidade Estadual de Maringá - UEM. e-mail: luma.caetano@uol.com.br

esgotamento, quando o organismo, após o emprego das estratégias possíveis, se desgasta, vindo muitas vezes a sucumbir. Desta forma, a pessoa começa a apresentar uma série de sintomas psicossomáticos que se intensificam, caso este estado perdure, podendo acarretar problemas sérios, até mesmo a morte.

O estresse característico do ambiente de trabalho é denominado “*estresse ocupacional*”. Quando ocorre a cronificação do estresse ocupacional, como resposta e forma, mesmo que inadequada de enfrentamento, pode vir a ocorrer o que tem sido designado como síndrome de *burnout*.

Para Harrison (1999), o *Burnout* é o resultado do estresse crônico que é típico do ambiente de trabalho, principalmente quando neste estão presentes situações de excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e pouco reconhecimento. Além disso, inúmeras pesquisas têm apontado que os profissionais que trabalham diretamente com outras pessoas, assistindo-as, ou como responsáveis pelo seu desenvolvimento e bem-estar, encontram-se mais susceptíveis ao desenvolvimento do *Burnout*. Dentre estes profissionais destacam-se os profissionais da saúde e os educadores (YAEGASHI, 2009).

Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), o *Burnout* é considerado um fenômeno psicossocial constituído por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização profissional.

Benevides-Pereira (2002) ressalta que a Síndrome de *Burnout* tem sido considerada um problema social de extrema relevância, pois se encontra vinculada a grandes custos organizacionais, devido à rotatividade pessoal, absenteísmo, problemas de produtividade e qualidade e também por encontrar-se associada a vários tipos de disfunções pessoais. Segundo essa autora, na literatura pode-se encontrar uma lista bastante extensa de diversos sintomas associados ao *Burnout*, sendo os mesmos subdivididos em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos.

Uma pessoa com a Síndrome de *Burnout* não necessariamente apresenta todos estes sintomas. Segundo Benevides-Pereira (2002), o grau, o tipo e o número de manifestações apresentadas dependerá da configuração de fatores individuais (como predisposição genética, experiências socioeducacionais), fatores ambientais (locais de trabalho ou cidades com maior incidência de poluição, por exemplo) e da etapa em que a pessoa se encontra no processo de desenvolvimento da Síndrome. A intensidade, a frequência, bem como a concomitância de agentes estressores também influenciam, podendo acelerar e/ou agravar os transtornos.

No que se refere ao trabalho docente, inúmeros estudos têm demonstrado que os índices de rotatividade de pessoal, absenteísmo e licenças médicas entre docentes de diferentes níveis de ensino têm aumentado significativamente nas últimas décadas (YAEGASHI; BENEVIDES-PEREIRA, 2010), o que justifica a necessidade de investigarmos quais as variáveis que afetam a saúde física e mental destes profissionais. Neste sentido, o objetivo do presente estudo é investigar os níveis de estresse e *burnout* em 499 professores do ensino público fundamental de 25 cidades paranaenses.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Participaram da pesquisa 499 professores do ensino fundamental provenientes de 25 municípios do Estado do Paraná.

Para a coleta dos dados foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário sóciodemográfico e profissional; b) ISE – *Inventário de Sintomatologia de Estresse*; c) MBI - *Maslach Burnout Inventory*; e d) Termo de Esclarecimento e Compromisso, conforme o disposto pela Resolução nº169/1996.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados referentes ao Inventário de Sintomatologia de Estresse - ISE, média, desvio-padrão, valor mínimo e máximo para cada um dos fatores, apresentados pelo grupo, podem ser observados na Tabela 1.

Tabela 1: Médias, desvios padrão, valores mínimo e máximo dos fatores do ISE

Dimensões	Média	DP	Mínimo	Máximo
SP	29,04	13,00	0,00	67,00
SF	9,35	4,91	0,00	31,00
ISE	38,38	16,59	0,00	93,00

SP= sintomatologia psicológica; SF= sintomatologia física; ISE= Sintomatologia de Estresse.

Observa-se que os docentes deste grupo revelaram sintomas de estresse predominantemente de ordem psicológica acima da média (SP, $M=29,04$), bem como os físicos (SF, $M=9,35$), refletindo sintomatologia geral de estresse elevada (ISE, $M=38,38$).

Considerando que o número de itens de SP é muito maior do que o de SF, para que houvesse a possibilidade de comparação entre os fatores, as médias obtidas foram divididas pelo número de itens de cada fator para obter as médias ponderadas. Nota-se que o resultado de SP preponderou sobre o de SF (Figura 1), ou seja, a sintomatologia psicológica predominou significativamente sobre a física no grupo estudado ($t= 4,55$; $p= 0,000$).

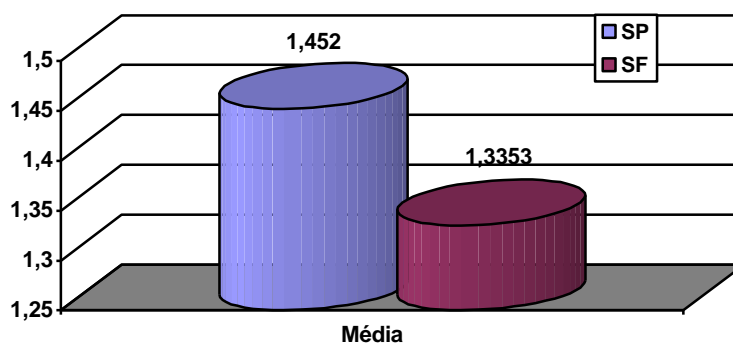


Figura 1: Médias ponderadas dos fatores do ISE
SP= sintomatologia psicológica; SF= sintomatologia física.

Quanto aos resultados relativos ao *Maslach Burnout Inventory* - MBI, 44,8% dos participantes ($N=47$) afirmaram que podiam entender com facilidade o que sentem seus alunos todos os dias, enquanto que 14,3% ($N=15$) se davam conta que trabalhar todos os dias com pessoas lhes exigia um grande esforço, mas 44,8% ($N=47$) consideravam que conseguiam lidar de forma eficaz com os problemas dos alunos e 35,2% ($N=37$) acreditavam influenciar positivamente a vida de outros através do seu trabalho. No entanto, 21,9% ($N=23$) dos respondentes relataram sentir diariamente que seus alunos os culpavam por alguns de seus problemas. Os padrões considerados para a análise foram os encontrados por Benevides-Pereira (2002).

Para que houvesse uma melhor comparação dos dados, os valores de cada dimensão foram divididos pelo número de itens. No caso da dimensão de realização pessoal, para que a comparação fosse realizada segundo o que se leva em consideração na atribuição da síndrome, foi aferida a *reduzida* realização pessoal no trabalho invertendo-se os valores atribuídos pelos respondentes. O resultado segue expresso na Figura 2.

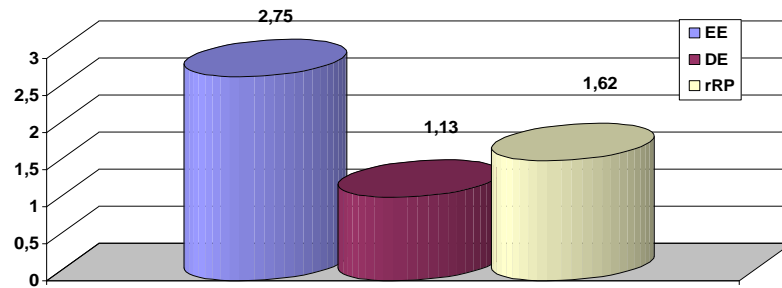


Figura 2: Médias ponderadas das dimensões do MBI
 EE=exaustão emocional; DE=desumanização; rRP=reduzida realização pessoal.

Como pode ser notado, o fator que mais se salientou entre os demais foi exaustão emocional ($M=2,75$), seguido pela reduzida realização pessoal nas atividades docentes ($M=1,62$). Desumanização foi o fator menos proeminente entre os três ($M=1,13$).

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar os níveis de estresse e *burnout* em professores do ensino fundamental que compõem o quadro docente da rede estadual de ensino de diversas cidades paranaenses.

Os resultados encontrados no ISE (*Inventário de Sintomatologia de Estresse*) revelaram que os professores que participaram da pesquisa apresentaram uma sintomatologia geral de estresse elevada, o que coincide com os estudos realizados por outros pesquisadores (YAEGASHI; BENEVIDES-PEREIRA, 2010; LIPP, 2006). Além disso, verificou-se que a sintomatologia psicológica se mostrou um preditor significativo para exaustão emocional.

No que se refere ao *burnout*, por meio dos resultados encontrados no MBI (*Maslach Burnout Inventory*), verificou-se que a exaustão emocional foi o fator que mais se salientou entre os demais (reduzida realização profissional e despersonalização). Tais dados também foram encontrados em outros estudos realizados no Brasil (GOMES; BRITO, 2006; REIS et al., 2006). Vale ressaltar, que 12,24% ($N=62$) dos participantes da amostra já apresentavam um quadro de *burnout*, segundo os critérios de Maslach, Jackson e Leiter (1986), ou seja, apresentaram valores acima da média para exaustão emocional e desumanização, bem como abaixo da média em realização profissional.

De acordo com Lipp (2006), a profissão e o trabalho irão determinar grande parte de nossas vidas. Portanto, o trabalho satisfatório determina prazer, alegria e saúde. Contudo, quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica, acaba gerando sofrimento no trabalhador.

No caso específico do professor, vários autores apontam uma série de eventos que podem ser causadores do estresse, tais como: falta de reconhecimento, falta de respeito dos alunos, dos governantes e sociedade em geral, falta de remuneração adequada, sobrecarga de trabalho, conflito de papéis, baixa participação direta na gestão e planejamento do trabalho, exigência de muito envolvimento com o aluno, inclusão de crianças com necessidades educacionais especiais em classes de ensino regular, dentre outros (YAEGASHI; BENEVIDES-PEREIRA; ALVES, 2009) Tudo isso pode levar o professor à insatisfação, desestímulo e à falta de perspectiva de crescimento, chegando inclusive a desenvolver a Síndrome de *Burnout*. Neste sentido, é de suma importância que seja propiciada uma melhor qualidade laboral para estes docentes, uma vez que o

estresse e o *burnout* interferem de forma significativa na relação professor-aluno e, conseqüentemente, no processo de aprendizagem.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. (org.). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CANOVA, C.R; PORTO, J.B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores do ensino médio. **Revista de Administração Mackenzie**, 1(5), 4-31, 2010.

GOMES, L.;BRITO, J. Desafios e possibilidades ao trabalho docente e a sua relação com a saúde. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 6, n 1, p.24-46, 2006.

HARRISON, B. J. Are you to burn out? **Fund Raising Management**, 30 (3), 25-28, 1999.

LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. Nova York: Springer, 1984.

LIPP, M.N. **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2006.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **Maslach Burnout Inventory Manual**. Palo Alto, C.A: Consulting Psychologist Press, 1996.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B.; LEITER, M. P. **Job burnout. Annual Review of Psychology**. v.52, p.397-422, 2001.

REIS, E. J. F. B; ARAÚJO, T. M.; CARVALHO, F. M.; BARBALHO, L.; SILVA, M. O. Docência e exaustão emocional. **Educação & Sociedade**, v. 27, n. 94, p.229-253, 2006.

YAEGASHI, S. F. R. Estresse e síndrome de Burnout: uma reflexão sobre os desafios do trabalho docente. In: Rodrigues, E.; Rosin, S. M. (Org.). **Pesquisa em Educação: a diversidade do campo**. Curitiba: Instituto Memória / Juruá Editora, 2008, p. 179-192.

YAEGASHI, S. F. R. Profissão Docente e Qualidade de Vida: o estresse e a síndrome de burnout no contexto escolar. In: Rodrigues, E.; Rosin, S. M.. (Org.). **Pedagogia 35 anos: história e Memória**. 1 ed. Curitiba: Instituto Memória, 2009, p. 245-263.

YAEGASHI, S. F. R.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T.; ALVES, I. C. B. A Síndrome de Burnout e a Docência no Ensino Fundamental. In: Marquezine, M. C.; Manzini, E. J.; Busto, R.M.; Tanaka, E. D.O; Fijisawa, D. S. (Org.). **Políticas Públicas e Formação de Recursos Humanos em Educação Especial**. 1ª ed. Londrina: ABPEE, 2009, p. 223-232.

YAEGASHI, S. F. R. & BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Profissão docente, estresse e burnout: a necessidade de um ambiente de trabalho humanizador. In: Chaves,M; Setoguti, R. I; M. Moraes, S.P.G.. (Org.). **A formação de professores e intervenções pedagógicas humanizadoras**. 1 ed. Curitiba - PR: Instituto Memória, 2010, p. 185-202.