

Efeito das variáveis preditoras no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* em docentes do ensino superior

Predictor variables effect on the development of Burnout Syndrome in higher education professor

Efecto de las variables predictoras del desarrollo del Síndrome de Burnout en docentes de educación superior

Italo Everton Bezerra Barbosa¹

ORCID: 0000-0002-0225-7569

Aristéia Nunes Sampaio¹

ORCID: 0000-0002-4757-6053

Cristiane Pereira de Souza¹

ORCID: 0000-0002-9902-0567

Breno de Souza Mota^{II}

ORCID: 0000-0003-1340-2204

Carla Roberta Monteiro Miura¹

ORCID: 0000-0003-3528-3568

Cassiane Dezoti da Fonseca¹

ORCID: 0000-0002-2118-8562

Angélica Gonçalves Silva Belasco¹

ORCID: 0000-0002-0307-6225

¹Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil.

^{II}Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo, Brasil.

Como citar este artigo:

Barbosa IEB, Sampaio AN, Souza CP, Mota BS, Miura CRM, Fonseca CD, et al. Predictor variables effect on the development of Burnout Syndrome in higher education professor. Rev Bras Enferm. 2024;77(4):e20240132. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0132pt>

Autor Correspondente:

Italo Everton Bezerra Barbosa
E-mail: italoeverton1998@gmail.com



EDITOR CHEFE: Antonio José de Almeida Filho
EDITOR ASSOCIADO: Luís Carlos Lopes-Júnior

Submissão: 21-03-2024 **Aprovação:** 09-06-2024

RESUMO

Objetivos: correlacionar as variáveis sociodemográficas, econômicas, de trabalho, padrão do sono, nível de ansiedade e qualidade de vida ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* em docentes do ensino superior. **Métodos:** estudo observacional, analítico, transversal e com abordagem quantitativa. A coleta dos dados ocorreu de agosto a novembro de 2022, com 140 docentes de uma instituição de ensino superior privada, da Amazônia Ocidental Brasileira. **Resultados:** docentes que realizavam atividades fora do horário institucional e que tinham duração do sono < 5 horas, apresentaram menores escores na dimensão da realização pessoal do *burnout*, com ($p=0,002$) e ($p=0,001$), respectivamente. Quanto maior os escores dos domínios físico ($p=0,001$), psicológico ($p=0,000$) e relações sociais ($p=0,002$) da qualidade de vida, menores foram os escores de realização pessoal da síndrome. **Conclusões:** por meio da regressão linear, evidenciou-se que diversas variáveis explicam o desenvolvimento do *burnout*. Ações institucionais e governamentais podem minimizar a influência negativa dessas variáveis.

Descritores: Docentes; Ansiedade; Qualidade de Vida; Esgotamento Psicológico; Qualidade do Sono.

ABSTRACT

Objectives: to correlate the development of Burnout Syndrome in higher education professors with the following variables: sociodemographic, economic, work, sleep pattern, level of anxiety and quality of life. **Methods:** observational, analytical, cross-sectional study with a quantitative approach. Data collection took place from August to November 2022, with 140 professors from a private higher education institution in the Western Brazilian Amazon. **Results:** professors who carried out activities outside institutional hours and who had sleep duration < 5 hours, presented lower scores in the personal fulfillment dimension of burnout, with ($p=0.002$) and ($p=0.001$), respectively. The higher the scores for the physical ($p=0.001$), psychological ($p=0.000$) and social relationships ($p=0.002$) domains of quality of life, the lower the personal fulfillment scores for the syndrome. **Conclusions:** through linear regression, it was evidenced that several variables explain the development of burnout. Institutional and governmental actions can minimize the negative influence of these variables.

Descriptors: Faculty; Anxiety; Quality of Life; Burnout; Psychological; Sleep Quality.

RESUMEN

Objetivos: correlacionar variables sociodemográficas, económicas, laborales, patrón de sueño, nivel de ansiedad y calidad de vida con el desarrollo del Síndrome de Burnout en profesores de enseñanza superior. **Métodos:** es un estudio observacional, analítico y transversal con enfoque cuantitativo. Los datos se recogieron entre agosto y noviembre de 2022 de 140 profesores en una institución privada de enseñanza superior de la Amazonia Occidental brasileña. **Resultados:** los docentes que realizaban actividades fuera del horario institucional y que tenían una duración del sueño <5 horas presentaban puntuaciones más bajas en la dimensión de la realización personal del burnout, con ($p=0,002$) y ($p=0,001$), respectivamente. Cuanto mayores eran las puntuaciones de los dominios físico ($p=0,001$), psicológico ($p=0,000$) y relaciones sociales ($p=0,002$) de la calidad de vida, menores eran las puntuaciones de realización personal del síndrome. **Conclusiones:** la regresión lineal mostró que diversas variables explican el desarrollo del burnout. Las acciones institucionales y gubernamentales pueden minimizar la influencia negativa de dichas variables.

Descriptores: Docentes; Ansiedad; Calidad de Vida; Agotamiento Psicológico; Calidad del Sueño.

INTRODUÇÃO

Na estrutura social vigente, as atribuições impostas aos docentes vão além da sala de aula, visando atender aos objetivos educacionais propostos pela instituição de ensino superior⁽¹⁾. Independente da titulação, a classe é instruída a manter-se atualizada e qualificar-se sempre, incorporando maiores parâmetros de produtividade e eficiência laboral, para estar apta a ministrar aulas para um elevado número de alunos, com todas as suas necessidades e particularidades⁽²⁻³⁾. Esta condição envolve atividades com intensas interações, podendo produzir resultados que afetam não apenas o ensino-aprendizagem dos alunos, mas principalmente a saúde mental e física do profissional mediante ao estresse laboral⁽⁴⁻⁵⁾.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) considera o ofício docente como um dos mais estressantes, com muitos elementos que causam várias mudanças na Qualidade de Vida (QV)⁽⁶⁾. Esse processo interage com aspectos individuais e com o ambiente de trabalho, uma vez que diversos fatores corroboram para essa condição, tais como a escassez de recursos de materiais, a realização de atividades administrativas, além da participação nas políticas e no planejamento institucional, favorecendo a sobrecarga de trabalho e viabilizando maior risco de adoecimento por intermédio do estresse ocupacional⁽⁷⁻⁸⁾.

Sendo assim, a QV do docente pode sofrer influência de diversos aspectos institucionais, tendo em vista o seu caráter subjetivo, complexo e multidimensional e considerando que quanto maior o tempo de trabalho, menor é a disponibilidade para as atividades pessoais e de lazer⁽⁹⁾. Logo, diversas condições favorecem a diminuição da QV, predispondo o aparecimento de alterações no padrão do sono, uma vez que, todo trabalho é gerador de fatores desgastantes, que são determinantes no processo saúde-doença⁽¹⁰⁾.

Além do mais, mudanças na qualidade, quantidade e regularidade do sono são muito danosas à saúde, gerando reações que mudam o desempenho físico, cognitivo, ocupacional e social do indivíduo, pois o sono é um fenômeno fisiológico periódico fundamental para a vida humana⁽¹¹⁾. Além dessas consequências, distúrbios relacionados ao sono ocorrem com grande frequência na atualidade, com destaque para a insônia, dificuldade em adormecer, sonolência diurna excessiva, sono de curta duração (inferior a 5 horas), despertar precoce e sono não restaurador, o que compromete a reparação do metabolismo energético cerebral⁽¹²⁻¹³⁾.

Neste contexto, a classe docente vivencia diversas situações que podem gerar quadros de ansiedade por intermédio da exaustão física e mental⁽¹⁴⁾. Situação que reflete diretamente no desenvolvimento do trabalho, fazendo com que haja dificuldade no cumprimento das atividades cotidianas⁽¹⁵⁾. A ansiedade é caracterizada como uma emoção própria da vida humana, por outro lado, em sua condição patológica, manifesta-se de forma intensa e com sintomas que podem gerar sofrimento, prejudicando o funcionamento psíquico e somático do indivíduo⁽¹⁶⁾.

Consequentemente, inúmeras variáveis sociodemográficas e laborais agravam respostas estressoras e comprometem padrões de respostas fisiológicas ocasionadas por experiências negativas vivenciadas no setor de trabalho⁽¹⁷⁻¹⁸⁾. Essa condição

favorece um desequilíbrio intenso no organismo, predispondo ao aparecimento da Síndrome de *Burnout* (SB), resultante de estressores interpessoais crônicos decorrentes do trabalho e que podem afetar o organismo, ocorrendo principalmente em trabalhadores que possuem contato direto e/ou indireto com outras pessoas⁽¹⁹⁾.

Porquanto, a palavra *burnout* foi descrita pela primeira vez em 1974, pelo médico psicanalista Freudenberg⁽²⁰⁾. É um quadro sintomatológico caracterizado por três dimensões interdependentes: exaustão emocional, que corresponde ao esgotamento emocional e físico concebido pela sobrecarga de trabalho; despersonalização, que se refere ao desequilíbrio emocional e favorece o relacionamento frio e impessoal com os indivíduos que compõem o ambiente de trabalho; e, por fim, a realização pessoal, que corresponde a sentimentos de improdutividade no trabalho por meio da autoavaliação negativa⁽²¹⁾.

Diversos fatores podem favorecer o aparecimento de *burnout* nos professores, acarretando complicações capazes de interferir significativamente no sistema educacional. A cronicidade do estresse, gerado pela sobrecarga vivenciada no trabalho, compromete o desempenho laboral, apresentando efeitos negativos que são altamente prejudiciais à saúde do trabalhador⁽¹⁵⁾. No Brasil, inúmeros trabalhadores sentem-se incapacitados para exercerem suas atividades. Cerca de 72% da população economicamente ativa apresenta elevado índice de estresse, e pelo menos 30% desses podem ser enquadrados na SB⁽¹⁰⁻²⁰⁾. Identificar quais variáveis favorecem o desenvolvimento da SB possibilita a implantação de medidas capazes de minimizar ou banir as chances de manifestação da referida síndrome e pode ainda contribuir na busca de melhoria da QV desses profissionais.

OBJETIVOS

Correlacionar as variáveis sociodemográficas, econômicas, de trabalho, padrão do sono, nível de ansiedade e qualidade de vida ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* em docentes do ensino superior.

MÉTODOS

Aspectos éticos

Considerando os aspectos éticos da pesquisa científica, este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), em conformidade com a Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Ressalta-se que todos os participantes leram, concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Desenho, período e local do estudo

Pesquisa observacional, analítica, de corte transversal e com método quantitativo, desenvolvida de acordo com a ferramenta *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) e realizada em uma instituição de ensino superior privada, da Amazônia Ocidental Brasileira. A coleta dos dados foi realizada de agosto a novembro de 2022.

Amostra, critérios de inclusão e de exclusão

A amostra do estudo foi definida conforme a quantidade de docentes efetivos e contratados em todos os turnos. Segundo a instituição de ensino onde foi realizada a pesquisa, o número total de docentes era de 210, dos quais 173 atendiam aos critérios de inclusão, sendo essa a população considerada para o cálculo da amostra final do estudo. Visando identificar os possíveis participantes, foi calculada a amostra por meio da fórmula $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d/2) / Z^2 - \alpha/2 * (N-1) + p * (1-p)]$, através da plataforma Open Epi, adotando um erro máximo da estimativa amostral de 5% e um nível de confiança de 95%. Sendo assim, a amostra inicialmente foi composta por 120 docentes. Ao levar em consideração as possíveis perdas e recusas, aumentou-se a amostra em 20%, resultando em 144. Além do mais, as entrevistas duraram entre 40 e 50 minutos e foram realizadas durante o intervalo ou após as aulas.

Os critérios de inclusão foram: idade superior a 18 anos, ser docente na instituição por no mínimo um ano e atuar diretamente em sala de aula com os alunos. Os critérios de não inclusão foram: estar ausente por afastamento ou férias durante o período da coleta de dados e atuar somente em atividades gerenciais e/ou administrativas.

Protocolo do estudo

No primeiro momento, ocorreu o contato com a direção da instituição para a solicitação da autorização para a realização do estudo. Após a aprovação, foi agendado horário com as coordenações de curso, visando conseguir a lista de docentes e os horários de trabalho. Em seguida, foi feito o convite pessoalmente a cada professor, por meio de explanação individual sobre a importância e a finalidade da pesquisa. Caso aceitassem participar, era colhida a assinatura do TCLE e seguida da aplicação dos instrumentos de pesquisa.

Instrumentos de coleta de dados

As variáveis sociodemográficas inseridas no questionário foram: sexo, idade, nacionalidade, estado civil, número de filhos, cor da pele e escolaridade. No aspecto laboral: tempo de instituição, quantidade de alunos para orientação e por sala, carga horária, quantidade de vínculos empregatícios e faixa salarial.

Para avaliar a QV dos docentes, foi utilizada a versão traduzida e validada para o Brasil do instrumento *World Health Organization Quality of Life Assessment* (WHOQOL - bref), que foi desenvolvido pela OMS e composto por 26 questões, dentre as quais duas eram sobre a qualidade de vida geral (percepção da QV e satisfação com a saúde) e as demais subdivididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. As perguntas eram do tipo Likert (1 a 5 pontos), com pontuações que variam de 0 a 100 e, quanto maior a pontuação, melhor a QV⁽²²⁾.

Já a qualidade do sono dos docentes foi verificada por meio do Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), traduzido e validado no Brasil, composto por 19 questões que avaliam sete componentes que envolvem o padrão do sono, sendo: qualidade, latência, duração, eficiência, distúrbios, medicação e disfunção. Cada componente recebe uma pontuação que varia

de 0 a 3, de forma que a pontuação final do instrumento pode variar de 0 a 21. Escores maiores que 5 implicam na qualidade do sono ruim e maiores ou iguais a 10 indicam distúrbio do sono⁽²³⁾.

Para o julgamento do nível de ansiedade, foi empregado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), traduzido e adaptado para o Brasil, e que é utilizado para identificar o nível de ansiedade com base em dois fatores: o estado, como a pessoa se sente no "momento"; e o traço, como ela "geralmente se sente". O IDATE é um questionário autoaplicável de 20 questões composto por duas escalas distintas. Ademais, a interpretação dos resultados baseia-se na somatória das respostas que variam de 1 a 4, quanto maior o escore, maior a intensidade dos sintomas de ansiedade, sendo dividido em três categorias: baixo (20 a 40), médio (41 a 60) e alto (61 a 80)⁽²⁴⁾.

Por último, foi utilizado o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) para avaliar a ocorrência da Síndrome de *Burnout*, E que é composto por 22 itens distribuídos em três dimensões: exaustão emocional (9 itens), despersonalização (5 itens) e realização pessoal (8 itens). O instrumento utiliza a escala do tipo Likert, com variação de 0 a 6. A presença das três dimensões indica a manifestação da SB e a presença de duas, alto risco para o desenvolvimento dela⁽²⁵⁾.

Análise dos resultados e estatística

Os dados da pesquisa foram armazenados em local seguro e somente os pesquisadores tinham acesso. Ademais, todos os participantes receberam um número de identificação para assegurar o anonimato e a confidencialidade das informações. Após a coleta de dados, os resultados foram agrupados, tabulados e organizados em um banco de dados eletrônico por meio de digitação em planilha, no aplicativo *Microsoft Excel*. Para a análise dos dados foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0[®] for Windows.

Com efeito, calculou-se a frequência e o percentual na análise descritiva das variáveis categóricas. Foi utilizado o Coeficiente de Correlação de Spearman, para correlacionar as dimensões do MBI com domínios WHOQOL-Bref e o tempo que se dedica ao trabalho fora da instituição. Ainda, foi utilizado o teste Qui-quadrado para comparar os componentes e para classificar a escala do sono de acordo com a faixa salarial e a quantidade de empregos. Já os testes de Mann-Whitney (2 categorias) e Kruskal-Wallis (3 ou mais categorias) foram utilizados para comparar as dimensões do MBI com a Qualidade do Sono (Componentes e Classificação), IDATE (Estado e Traço), variáveis sociodemográficas e laborais.

Por fim, para verificar quais variáveis independentes (WHOQOL-Bref, IDATE, PSQI, escolaridade, tempo de instituição, quantidade de alunos por sala e para orientação, quantidade e vínculo empregatício, faixa salarial, tempo que se dedica ao trabalho docente fora da instituição) melhor explicaram as dimensões da variável dependente (*Burnout*), foi utilizada a Regressão Linear Múltipla. Além do mais, adotou-se um nível de significância de 5% (p-valor < 0,05)⁽²⁶⁾.

RESULTADOS

Dos 144 docentes selecionados no primeiro momento, 23 estavam ausentes durante a coleta e seis se recusaram a participar.

Contudo, de modo a alcançar um número amostral próximo ao esperado, realizou-se 25 novas coletas com participantes que se enquadravam nos critérios de inclusão e ainda não tinham sido incluídos. Ao final, resultou em uma amostra final composta por 140 docentes, com a aceitação e participação de oito diferentes cursos: Odontologia (5,7%), Engenharia Ambiental (10%), Nutrição (6,4%), Psicologia (7,1%), Biomedicina (8,6%), Fisioterapia (8,6%), Farmácia (7,9%), Educação Física (7,1%), Administração (9,3%), Medicina Veterinária (18,6%) e Enfermagem (10,7%).

Assim, a média de idade foi de 38,5 (+7,3) anos. Houve predomínio de mulheres (54,3%), com faixa etária entre 26 e 40 anos (58,6%), estado civil casada (47,1%), com um filho (38,6%) e autodeclarados de pele branca (57,9%). Quanto às características laborais, eram horistas (90,7%), especialistas (48,6%), com dois ou mais vínculos empregatícios (52,1%), faixa salarial de até R\$ 5.000,00 (85,7%), possuindo mais de 40 alunos por sala (75,7%), com até 5 anos de instituição (77,9%) e até seis alunos para orientação de trabalhos de conclusão de curso (87,9%).

Em vista disso, a análise do WHOQOL-Bref demonstrou que a percepção da QV dos docentes obteve predomínio de “nem ruim nem boa” (54,3%) e apresentavam-se “insatisfeitos com a saúde”

(41,4%). A Tabela 1 demonstra a correlação entre os domínios do WHOQOL-Bref e as dimensões do MBI.

Nota-se que a correlação significativa foi encontrada entre a variável “quanto tempo o docente disponibiliza para se dedicar ao trabalho através de atividades fora do horário institucional” (correção de provas/trabalhos, preparação de aulas e orientação) e a dimensão realização pessoal do MBI ($p=0,0023$).

Salienta-se ainda que a pontuação global do PSQI apontou predominância na classificação do sono ruim (66,4%). Destes, 24 docentes (17,1%) atingiram pontuações que os classificaram com presença de distúrbio do sono. A associação do referido instrumento com o domínio exaustão emocional do MBI apresentou resultados significativos (Tabela 2).

Participantes com qualidade subjetiva do sono ($p=0,023$) e disfunção durante o dia ($p=0,013$) classificadas como ruim/muito ruim apresentaram maior escore na dimensão despersonalização do MBI. Docentes com duração do sono < 5 horas manifestaram maior escore na dimensão da realização pessoal ($p=0,001$). Já indivíduos com presença de distúrbio do sono ≥ 3 vezes por semana, estes apresentaram maior escore na referida dimensão do MBI ($p=0,010$).

Tabela 1 - Correlação dos domínios do *World Health Organization Quality of Life Assessment* por dimensões do *Maslach Burnout Inventory* de docentes do ensino superior, Manaus, Amazonas, Brasil, 2022, N=140

WHOQOL-Bref		Maslach Burnout Inventory		
		Exaustão Emocional	Despersonalização	Realização pessoal
Físico	R	-0,13	-0,04	-0,27
	Valor de p	0,114	0,607	0,001
Psicológico	R	-0,22	-0,02	-0,48
	Valor de p	0,010	0,858	0,000
Relações sociais	R	-0,10	-0,19	-0,31
	Valor de p	0,256	0,024	0,002
Meio ambiente	R	-0,07	-0,24	-0,27
	Valor de p	0,420	0,003	0,001

WHOQOL-Bref – *World Health Organization Quality of Life Assessment*; R – Coeficiente de Correlação de Spearman.

Tabela 2 - Associação entre o Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh com a dimensão Exaustão emocional do *Maslach Burnout Inventory* de docentes do ensino superior, Manaus, Amazonas, Brasil, 2022, N=140

Componentes - PSQI	n (140)	Exaustão Emocional			Valor de p
		Média (DP)	Mediana	Mínimo-Máximo	
Qualidade subjetiva do sono					
Muito boa	22	32,7 (6,01)	34	19-41	0,005**
Boa	70	31,1 (5,78)	31	11-47	
Ruim/Muito ruim	48	34,1 (5,27)	34	22-49	
Distúrbio do sono (vezes/semana)					
1 a 2	99	31,6 (5,61)	32	11-47	0,029*
≥ 3	41	34,3 (5,78)	34	22-49	
Uso de medicação para dormir (vezes/semana)					
Nenhuma vez	82	30,9 (5,84)	31	11-46	0,001**
< 1	25	34,7 (5,3)	34	28-49	
1 a 2	33	34,4 (4,84)	34	22-44	
Disfunção durante o dia					
Nenhuma	13	32,7 (7,34)	30	26-49	0,005**
Pequena	89	31,5 (5,64)	32	11-47	
Moderada/Muita	38	34,4 (5,07)	35	22-44	
Pontuação Global					
Boa	23	30,1 (7,14)	30	11-42	0,007**
Ruim	93	32,4 (5,51)	32	15-49	
Presença de distúrbio do sono	24	34,9 (4,35)	35,5	25-44	

PSQI – *Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh*; *Teste de Mann-Whitney; **Teste de Kruskal-Wallis.

Além do mais, a associação do IDATE estado e traço com a realização pessoal do MBI apresentou resultados significativos (Tabela 3).

As variáveis intituladas de quantidade de alunos por sala e para orientação apresentaram significância na associação com a dimensão exaustão emocional do MBI (Tabela 4). Docentes com mais de 40 alunos por sala apresentaram maior escore na dimensão despersonalização do que participantes com até 40

alunos por sala ($p=0,006$). Participantes com mais de cinco anos de instituição possuíam maior escore na referida dimensão ($p=0,032$). E indivíduos com até dois alunos para orientação apresentaram maior escore na dimensão da realização pessoal ($p=0,045$).

Já a Regressão Linear Múltipla apresentou as variáveis predictoras que melhor explicaram os escores das dimensões do *burnout* (Tabela 5).

Tabela 3 – Associação entre o Inventário de Ansiedade Traço-Estado com as dimensões do *Maslach Burnout Inventory* de docentes do ensino superior, Manaus, Amazonas, Brasil, 2022, N=140

IDATE	n	Despersonalização			Valor de p
		Média (DP)	Mediana	Mínimo-Máximo	
Estado					
Baixo	34	17,6 (3,16)	18	6-24	0,188*
Médio	96	17,1 (2,67)	17	10-23	
Alto	10	18,3 (2,63)	18	13-23	
Traço					
Baixo	22	18,7 (2,41)	19	15-24	0,034*
Médio	113	17,1 (2,82)	17	6-23	
Alto	5	17,4 (2,07)	17	15-20	
Realização pessoal					
Estado					
Baixo	34	19,4 (5,23)	20,5	6-28	0,006*
Médio	96	22,5 (4,53)	23	7-32	
Alto	10	21,1 (3,77)	20,5	13-26	
Traço					
Baixo	22	17,4 (5,58)	16,5	6-27	0,002*
Médio	113	22,4 (4,3)	23	7-32	
Alto	5	21,4 (2,97)	21	18-26	

IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado; *Teste de Kruskal-Wallis.

Tabela 4 – Associação entre as variáveis laborais pela dimensão exaustão emocional do *Maslach Burnout Inventory* de docentes do ensino superior, Manaus, Amazonas, Brasil, 2022, N=140

	n	Exaustão Emocional			Valor de p
		Média (DP)	Mediana	Mínimo-Máximo	
Quantidade de alunos por sala					
Até 40	34	30,62 (5,74)	30,5	15-46	0,017*
Mais de 40 alunos	106	33 (5,69)	33	11-49	
Quantidade de alunos para orientação					
Até 2	89	31,82 (5,07)	32	11-46	0,028**
2 a 4	23	36 (5,84)	36	27-49	
4 a 6	11	31,18 (5,46)	33	21-38	
Mais de 6	17	31,53 (7,76)	34	15-44	

*Teste de Mann-Whitney; **Teste de Kruskal-Wallis.

Tabela 5 – Variáveis predictoras das dimensões do *Maslach Burnout Inventory* de docentes do ensino superior, Manaus, Amazonas, Brasil, 2022, N=140

Dimensões	Variáveis	Regressão Linear Múltipla		Valor de p*
		Estimativa		
Exaustão emocional	Constante	38,58	<0,001	
	2 a 4 alunos para orientação	3,44	0,004	
	WHOQOL - Domínio Físico	-0,14	0,001	
	Qualidade subjetiva do sono ruim	-2,13	0,022	
	Mais de 40 alunos por sala	2,10	0,049	
Despersonalização	Constante	16,76	<0,001	
	Mais de 40 alunos por sala	1,87	0,003	
	Muita disfunção de sono durante o dia	1,42	0,004	
	IDATE Traço – Médio	-1,58	0,004	
Realização pessoal	Constante	32,94	<0,001	
	WHOQOL - Domínio Psicológico	-0,12	0,001	
	Elevado tempo de trabalho docente fora da instituição	-0,21	0,002	
	Presença de distúrbio do sono na pontuação global	2,02	0,034	
	WHOQOL - Domínio Relações sociais	-0,07	0,004	
	Uso de medicação para dormir - ≥ 3 vezes por semana	1,72	0,038	

*Nível de significância de 5% (Valor de $p < 0,05$); WHOQOL – World Health Organization Quality of Life Assessment; IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado.

DISCUSSÃO

A QV é um foco frequente de estudos científicos, pois seus escores podem atuar como indicadores subjetivos da condição de saúde⁽²⁷⁾. Os resultados deste estudo indicam que, quanto mais alto o escore no domínio psicológico do WHOQOL-Bref, mais baixo foi o escore na dimensão exaustão emocional do MBI. Além disso, escores mais elevados nos domínios meio ambiente e relações sociais correspondem a menores escores de despersonalização. Esse fenômeno pode ser atribuído às características intrínsecas da profissão, que é influenciada por vários elementos que contribuem para o esgotamento profissional, incluindo, mas não limitado a: excesso de lotação em salas, remuneração insuficiente, falta de segurança e pouca ou nenhuma autonomia⁽²⁸⁻²⁹⁾.

Inclusive, quanto maior o escore do domínio meio ambiente, relações sociais, psicológico e físico, menor foi o escore da dimensão da realização pessoal nesta pesquisa. A compreensão da QV é individual, envolvendo parâmetros objetivos/subjetivos correlacionados com inúmeras variáveis e interligadas com a saúde, o lazer, a educação, o ambiente, a segurança, o urbanismo e a tecnologia⁽³⁰⁾. Na SB, a referida dimensão é classificada de forma reversa, quanto menor o escore, maior é a gravidade. À vista disso, mediante à insatisfação, os docentes podem apresentar condições que prejudicam o seu desempenho, condicionando sentimentos de desesperança, tensão, solidão, fraqueza, preocupação e apatia pelos alunos e colegas de trabalho⁽³¹⁾.

Além disso, realizar atividades laborais fora do horário institucional pode predispor a inúmeros prejuízos à saúde emocional do docente⁽³²⁾. Situação que pode resultar no aparecimento de distúrbios do sono, uma vez que somente (20%) dos docentes, neste estudo, relataram dormir mais de sete horas, com latência do sono de até uma hora (43,6%). Condição esta que pode ser explicada pela dinâmica da profissão, marcada por atividades extraclasse, como correção de provas, preparação de aulas, orientações de trabalhos de conclusão de curso e participação em atividades de pesquisa e extensão⁽³³⁾.

Vale ressaltar que a qualidade do sono ruim é descrita como frequente em docentes do ensino superior⁽³⁴⁾. Outros estudos que utilizaram o mesmo instrumento apresentaram percentuais mais baixos, que favoreceram agravos à saúde biopsicossocial do profissional⁽³⁵⁻³⁶⁾. A sobrecarga de trabalho aumentada corrobora para manifestação de distúrbios do sono, condição laboral que explica a qualidade do sono ruim nesta e em outra investigação⁽³⁷⁾. Docentes com sonolência diurna excessiva podem desenvolver transtornos metabólicos, físicos e endócrinos, predispondo a problemas gástricos e intestinais, déficit no sistema imunológico e distúrbios alimentares, o que afeta a QV⁽³⁸⁾.

Ademais, estudos ressaltam que o uso de medicação é frequente na classe docente. Uma pesquisa evidenciou que 21,9% dos docentes faziam uso de medicamentos (prescritos ou não pelo médico), como ansiolíticos, hipnóticos, analgésicos e antidepressivos^(33,39). Desse modo, a automedicação é realizada na maioria das vezes como forma de aliviar os sintomas desencadeados pelo trabalho. Entretanto, o uso incorreto pode trazer diversas consequências para saúde, com foco na dependência, intoxicação e resistência aos remédios⁽⁴⁰⁾.

Docentes que apresentam duração do sono < 5 horas por noite podem apresentar maior declínio cognitivo ao longo do tempo. Tal situação pode ser explicada pela alta exigência no trabalho, possuindo pouco tempo para realizar atividades no âmbito pessoal, desencadeando sinais e sintomas correlacionados com a SB⁽⁴¹⁾. Esses estados laborais interferem na QV e no ambiente de trabalho, apresentando diversos prejuízos no planejamento das aulas. Fator demonstrado como maior risco de adoecimento por estresse ocupacional em outra investigação⁽⁴²⁾.

De modo similar, a ansiedade está entre os sintomas que mais aparecem nas pesquisas feitas com docentes do ensino superior e afeta os indivíduos mais jovens, com idade inferior a 40 anos, e isso se dá possivelmente por estarem em início de carreira, possuírem pouca experiência e maturidade profissional, o que os torna mais suscetíveis às frustrações laborais⁽¹⁶⁾. Isto corrobora para o aparecimento de sintomas psicossomáticos, como estresse e insônia, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), além do que, essa situação laboral favorece o desenvolvimento da SB⁽⁴³⁾.

Já em relação às variáveis sociodemográficas e laborais, estudos evidenciaram que quanto maior o tempo de formação profissional, maior é a avaliação negativa do trabalho⁽⁴⁴⁻⁴⁵⁾. E ressaltaram que solteiros possuem maior risco de desenvolverem *burnout*, pois dedicam-se, na maioria das vezes, somente ao trabalho. Nesse contexto, a existência de um parceiro afetivo relaciona-se como fator protetor, dando maior segurança, apoio e encorajamento para lidar com os eventos relacionados ao trabalho⁽⁴¹⁾.

Ainda, trabalhar em duas ou mais instituições de ensino pode relacionar-se às condições financeiras, pessoais e laborativas⁽⁴⁶⁾. Um estudo internacional realizado no Paquistão demonstrou que 70,3% dos docentes apresentaram moderada exaustão emocional e grave Realização pessoal⁽⁴⁷⁾. Esta condição é associada aos problemas de identidade pessoal e à falta de reconhecimento no setor de trabalho, favorecendo o esgotamento profissional⁽⁴⁸⁾.

Por fim, a elevada quantidade de alunos por sala de aula aumenta a sobrecarga laboral, pois intensifica o estresse, predispondo a sua cronicidade. Essa condição acarreta prejuízos à saúde psicológica e física dos docentes, predispondo ao aparecimento de dispneia, náuseas, tremores e formigamento nas mãos, taquicardia, baixa produtividade, diminuição do interesse sexual, falta de apetite, sudorese excessiva, mialgia e dificuldade para adormecer⁽⁴⁹⁾. Somado a isso, profissionais que estão a mais tempo na instituição de ensino podem apresentar sinais e sintomas correlacionados com a SB, com foco no absenteísmo⁽¹⁷⁻¹⁸⁾.

Com efeito, as variáveis preditoras que se correlacionaram ao esgotamento profissional, neste estudo, necessitam de séria avaliação e análise para que medidas preventivas possam ser instituídas no sentido de impedir o desenvolvimento da SB. Instruir os docentes sobre as estratégias capazes de diminuir as sequelas ocasionadas pela sobrecarga laboral converte-se como uma medida fundamental capaz de apresentar impacto positivo na QV e diminuir as possibilidades de distúrbios relacionados ao sono. Além de que incluir a prática de atividades físicas e de lazer na rotina pode colaborar na diminuição do nível de ansiedade ocasionado pelo ambiente de trabalho, reduzindo as chances do *burnout*⁽⁵⁰⁾.

Limitações do estudo

A presente pesquisa foi realizada em uma instituição privada de ensino superior, portanto, seus resultados não podem ser generalizados. Contudo, estudos comparativos em instituições públicas e privadas devem ser considerados, objetivando analisar dados semelhantes ou divergentes, frente às diferentes condições laborais.

Contribuições para a prática

Esta pesquisa minimiza a lacuna na literatura científica sobre a temática abordada, destacando uma série de variáveis modificáveis que corroboram para o desenvolvimento da SB no ambiente de trabalho.

CONCLUSÕES

No presente estudo, identificou-se diversas variáveis predictoras que favoreceram o esgotamento psicológico na classe docente. Ao considerar a proporção da SB, por meio da regressão linear, evidenciou-se que as seguintes variáveis melhor explicam o seu desenvolvimento: qualidade do sono ruim, mais de 40 alunos por sala, muita disfunção de sono durante o dia, IDATE-Traço, WHOQOL nos domínios Psicológico e Relações sociais, elevado tempo de trabalho docente fora da instituição, presença de distúrbio do sono na pontuação global, uso de medicação para dormir (≥ 3 vezes por semana) e alunos para orientação. Logo, conclui-se que o sistema educacional corrobora para o agravamento deste quadro, uma vez que a dinâmica da profissão é marcada por inúmeras atividades que são realizadas fora do horário institucional,

predispondo às crises de ansiedade, alterações na QV e no padrão do sono, gerando agravos à saúde biopsicossocial do profissional.

Diante do exposto, é possível refletir a situação atual dos docentes da instituição privada de ensino superior, em foco, ressaltando a necessidade de alerta no gerenciamento das variáveis predictoras que favoreceram o desgaste físico e emocional dos profissionais avaliados.

Conclui-se que é fundamental elaborar ações de promoção e prevenção da saúde dentro do contexto universitário, para que não ocorra comprometimento da QV, do sono e da saúde dos docentes com consequente comprometimento do ensino e aprendizado dos alunos. Todavia, faz-se necessário novos estudos, ações e programas que promovam a exclusão dessas condições que se correlacionam com o desenvolvimento da SB.

FOMENTO

O presente estudo foi desenvolvido com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - BRASIL (CAPES). Código de Financiamento 001.

CONTRIBUIÇÕES

Barbosa IEB, Sampaio AN, Souza CP, Mota BS, Miura CRM, Fonseca CD e Belasco AGS contribuíram com a concepção ou desenho do estudo/pesquisa. Barbosa IEB, Mota BS, Fonseca CD e Belasco AGS contribuíram com a análise e/ou interpretação dos dados. Barbosa IEB, Sampaio AN, Souza CP, Miura CRM e Belasco AGS contribuíram com a revisão final com participação crítica e intelectual no manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Ramos TK, Nietsche EA, Backes VMS, Souza NS, Cogo SB, Ilha AG. Supervised Internship: attributions and limitations from the perspective of nursing supervisors, faculty advisor and managers. *Rev Bras Enferm.* 2022;75(3):e20210098. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0098>
2. Broch C, Teixeira FC, Pizani J, Barbosa-Rinaldi IP. Trabalho docente na universidade: um diagnóstico com professores de educação física. *Movimento.* 2020;26:e26100. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.95636>
3. Núñez DL, Santiago MP, Marín HV, Rivadeneira DER. Riesgos en el uso de Whatsapp: sobrecarga y desgaste profesional en docentes universitarios [Internet]. 2021 [cited 2024 Feb 28];13(1):219-26. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000100219
4. Figueiredo SL, Silva EF. Desafios do fazer docente nas salas de recursos multifuncionais (SRM). *Psicol Cienc Prof.* 2022;42:e230191. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003230191>
5. Vasconcelos I, Lima RL. "É um malabarismo com vários pratos ao mesmo tempo!": o trabalho docente em universidades públicas. *Serv Soc Soc.* 2020;138:242-62. <https://doi.org/10.1590/0101-6628.211>
6. Elisondo RC. Transformaciones en las prácticas educativas en contextos de COVID-19. Percepciones de un grupo de docentes argentinos. *Rev Actual Investig Educ.* 2021;21(3):185-215. <https://doi.org/10.15517/aie.v21i3.48180>
7. Ribeiro BMSS, Martins JT, Moreira AAO, Galdino MJQ, Lourenço MCFH, Dalri RCMB. Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores. *Acta Paul Enferm.* 2022;35:eAPE01902. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022A001902>
8. Ferreira EC, Pezuk JA. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. *Avaliação (Campinas).* 2021;26(2):483-502. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772021000200008>
9. Passos KG, Scherrer Júnior G, Barbosa DA, Belasco AGS. Qualidade de vida e burnout em docentes da Amazônia Ocidental Brasileira. *South Am J Bas Educ Tech Technol [Internet].* 2021 [cited 2024 Feb 28];8(2):314-26. Available from: <https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/3677>
10. Lopes-Pereira AP, Grego-Maia L, Santos SVM, Cruz-Robazzi MLC, Silva LA. Preditores associados à qualidade de vida no trabalho de docentes da universidade pública. *Rev Salud Pública.* 2023;22(5):544-551. <https://doi.org/10.15446/rsap.V22n5.75923>

11. Souza KR, Simões-Barbosa RH, Rodrigues AMS, Felix EG, Gomes L, Santos MBM. Trabalho docente, desigualdades de gênero e saúde em universidade pública. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2021;26(12):5925-34. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.13852021>
12. Parra-Giordano D, Andres-Felli V, Soto-Malabrigo P, Pinto-Galleguillos D, Saldías-Fernández MA. Problemas de salud enfermedad generados por el proceso de trabajo de la enfermería docente. *Cienc Enferm*. 2022;28(4). <https://doi.org/10.29393/ce28-4psdm50004>
13. Rodrigues T, Shigaef N. Sleep disorders and attention: a systematic review. *Arq Neuro-Psiquiatr*. 2022;80(5):530-8. <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2021-0182>
14. Freitas RF, Ramos DS, Freitas TF, Souza GR, Pereira ÉJ, Lessa AC. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *J Bras Psiquiatr*. 2021;70(4):283-92. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>
15. Magalhães TA, Vieira MRM, Haikal DS, Nascimento JE, Brito MFSF, Pinho L, et al. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2021;46:e11. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000030318>
16. Velten DB, Thomes CR, Miotto MHMB. Presença de ansiedade em docentes universitários do curso de Odontologia da Universidade Federal do Espírito Santo em tempos de pandemia. *Rev Odontol UNESP*. 2022;51:e20220001. <https://doi.org/10.1590/1807-2577.00122>
17. Costa VHLB, Borsa JC, Damásio BF. Relações entre Burnout, traços de personalidade e variáveis sociodemográficas em trabalhadores brasileiros. *Psico-US*. 2020;25(3):439-50. <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250304>
18. Silva AF, Dalri RCMB, Eckeli AL, Sousa-Uva A, Mendes AC, Robazzi MLCC. Sleep quality, personal and work variables and life habits of hospital nurses. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2022;30(1):e3538. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3538>
19. Manzano DA. Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Rev Invest Cienc Educ*. 2020;4(16):499-511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
20. Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano JA. Burnout: a review of theory and measurement. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3):1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
21. Barreto MFC, Galdino MJQ, Fernandes FG, Martins JT, Marziale MHP, Haddad MDCFL. Workaholism and burnout among stricto sensu graduate professors. *Rev Saúde Pú. 2022;56(1):e48*. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003883>
22. Santos EC, Espinosa MM, Marcon SR. Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental. *Acta Paul Enferm*. 2020;33:eAPE20180286. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0286>
23. Betancur HNC, Argollo KP, Huanca EOR, Lujan JRC, García ELJ, Mendizabal BKS. Mental health and sleep quality in regular basic education teachers. *Vive Rev Salud*. 2022;5(15):865-73. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.194>
24. Troitinho MCR, Silva IB, Sousa MM, Santos ADS, Maximino C. Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da Covid-19. *Trab Educ Saúde*. 2021;19:e00331162. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00331>
25. Galdino MJQ, Martins JT, Robazzi MLCC, Pelloso SM, Barreto MFC, Haddad MCFL. Burnout, workaholism and quality of life among professors in graduate-level nursing programs. *Acta Paul Enferm*. 2021;34(1):eAPE00451. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00451>
26. Cabral JB, Lucena RL. Analysis of precipitation using Mann-Kendall and Kruskal-Wallis non-parametric tests. *Mercator*. 2020;19(1):e19001. <https://doi.org/10.4215/rm2020.e19001>
27. Santana LL, Ramos TH, Ziesemer NB, Pedrolo TPCE. Fatores intervenientes na qualidade de vida docente durante a pandemia da COVID-19. *Actual Invest Educ*. 2022;22(1):219-50. <https://doi.org/10.15517/aie.v22i1.47441>
28. Godoy BVV, Gonzales JRV. Carga Laboral docente en tiempos de pandemia, factor de estrés y su impacto en la enseñanza remota. IE [Internet]. 2022 [cited 2024 Feb 28]; Available from: <https://www.revista-iberoamericana.org/index.php/es/article/view/218>
29. Casali A, Torres D. Impacto del COVID-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés. *Rev Iberoam Tecnol Educ Tecnol*. 2021;28(1):423-31. <https://doi.org/10.24215/18509959.28.e53>
30. Gemelli CE, Closs LQ. Trabalho docente no ensino superior: análise da produção científica publicada no Brasil (2010-2019). *Educ Soc*. 2022;43:e246522. <https://doi.org/10.1590/ES.246522>
31. Almeida M. Fatores mediadores no processo de desenvolvimento profissional de docentes do ensino superior. *Educ Pesqui* [Internet]. 2021 [cited 2024 Feb 28];47:e220814. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202147220814>
32. Carvalho V, Santos VRL. Estressores Psicossociais e Saúde Ocupacional Entre Docentes da Educação Básica Pública. *Rev Psicol Org Trab*. 2022;22(1):1893-901. <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.1.22902>
33. Cardoso MG, Mesas AE, Cardelli AA, Galdino MJ, Barreto MF, Aroni P. Sleep quality and workaholism in stricto sensu graduate professors. *Acta Paul Enferm*. 2020;33(1):eAPE20190228. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO02285>
34. Tabares-Díaz YA, Martínez-Daza VA, Matabanchoy-Tulcán SM. Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: una revisión sistemática. *Universidad Salud*. 2020;22(3):265-79. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
35. Pereira ECDCS, Ramos MFH, Ramos EMLS. Síndrome de burnout e autoeficácia em professores de educação física. *Rev Bras Educ*. 2022;27(1):e270045. <https://doi.org/10.1590/S1413-2478202270045>
36. Freitas AMC, Araújo TM, Fischer FM. Psychosocial aspects at work and the quality of sleep of professors in higher education. *Arch Environ Occup Health*. 2020;75(5):297-306. <https://doi.org/10.1080/19338244.2019.1657378>

37. Santos FC, Viana CSO, Silva ML, Costa PBM, Ykeda DS. Sono e fatores de estresse de professores do ensino superior da área da saúde. *Assobrafir*. 2020;10(1):21-30. <https://doi.org/10.47066/2177-9333.AC.2019.0003>
 38. Freitas AMC, Araújo TM, Pinho PS, Sousa CC, Oliveira PCS, Souza FO. Sleep quality and associated factors among professors. *Rev Bras Saúde Ocup*. 2021;46(1):e2. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000018919>
 39. Seo J-H, Bae H-O, Kim BJ, Huh S, Ahn YJ, Jung SS, et al. Burnout of Faculty Members of Medical Schools in Korea. *J Korean Med Sci*. 2022;37(9):e74. <https://doi.org/10.3346/jkms.2022.37.e74>
 40. Vivian C, Trindade LL, Vendruscolo C. Prazer e sofrimento docente: estudo na pós-graduação stricto sensu. *Rev Psicol Organ Trab*. 2020;20(3):1064-71. <https://doi.org/10.17652/rpot/2020.3.18949>
 41. Lucena MDLF, Silva TG, Nogueira ER, Sousa JCM, Feitosa ANA, Assis EV, et al. Síndrome de Burnout em docentes do ensino superior. *Braz J Develop*. 2022;8(4):24964-75. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n4-152>
 42. Mohammed S, Suleyman C, Taylan B. Burnout Determinants and Consequences Among University Lecturers. *Amazonia Investiga*. 2020;9(27):13-4. <https://doi.org/10.34069/AI/2020.27.03.2>
 43. Tito-Huamani PL, Torres-Pecho M, Pérez-Palacios EE. Predictors of Burnout Syndrome in university professors: An exploratory factor analysis. *Enferm Glob*. 2022;21(67):50-8. <https://doi.org/10.6018/eglobal.496901>
 44. Rodríguez-Jiménez RM, Carmona M, García-Merino S, Díaz-Rivas B, Thuissard-Vasallo IJ. Subjective wellbeing and self-knowledge in higher education teachers: a pilot study through bodyfulness approaches. *Plos One*. 2022;17(12):e0278372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278372>
 45. Wu J, Dong Y, Zhao XR, He SC, Zhang XY. Burnout in university faculty: An interaction between subjective sleep quality and the OXTR rs2268498 polymorphism. *J Affect Disord*. 2020;276(1):927-35. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.094>
 46. Silva SMF, Oliveira AF. Burnout among teachers in private institutions of higher education. *Psic Escolar Educ*. 2019;23(1):e187785. <https://doi.org/10.1590/2175-35392019017785>
 47. Akram Z, Sethi A, Khan AM, Zaidi FZ. Assessment of burnout and associated factors among medical educators. *Pak J Med Sci*. 2021;37(3):827-832. <https://doi.org/10.12669/pjms.37.3.3078>
 48. Barbosa ALKH, Grossi-Milani R, Silva ES, Macuch RS, Cortez LER. Síndrome de burnout em docentes universitários de instituições privadas. *RIES*. 2021;46(1):e11. <https://doi.org/10.33362/ries.v7i2.1411>
 49. Castro MISSS, Juvino GOM, Silva RM, Lopes VC, Santos CCT, Kimura CA. Sociodemographic and occupational characteristics and sleep quality of teachers of a private college. *REVisA*. 2020;9(1):30-3. <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n1.p30a39>
 50. Sanchez HM, Sanchez EGDM, Barbosa MA, Guimarães EC, Porto CC. Impact of health on quality of life and quality of working life of university teachers from different areas of knowledge. *Cienc Saúde Colet*. 2019;24(1):4111-23. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>
-