



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Liliana Isabel Martins Santos

**A RELAÇÃO ENTRE A AUTOEFICÁCIA E A
SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFESSORES
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

**Dissertação no âmbito Mestrado em Psicologia da Educação,
Desenvolvimento e Aconselhamento orientado pelo Professor
Doutor José Tomás da Silva e apresentada à Faculdade de
Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra**

Outubro de 2020

Success is not final, failure is not fatal, it is the courage to continue that counts.

Winston Churchill

Agradecimentos

Ao Bruno Capão de Oliveira,

por toda a ajuda e companheirismo que demonstrou ao longo deste meu percurso; por toda a tranquilidade que sempre me transmitiu, todos os sábios conselhos que me deu; e principalmente por sempre se demonstrar disponível e encorajador.

Ao Professor Tomás,

por todo o cuidado, disponibilidade e conhecimento que me tem transmitido ao longo deste processo; e por toda a atenção e honestidade demonstrada no decorrer deste projeto.

Ao meu pai, mãe e Irmã,

por todo o apoio e amor incondicional que sempre demonstraram, por confiarem no meu percurso, nas minhas escolhas e nas minhas capacidades; por me ensinarem que tenho de cair para aprender e principalmente por estarem sempre lá para me limpar as feridas.

À minha avó, Maria Ermelinda,

por sempre acreditar em mim, sempre se orgulhar do meu percurso e sempre demonstrar um apoio incondicional; hoje, infelizmente, já não estás entre nós, mas sei o quão orgulhosa estás ao saber que a tua neta, finalmente, chegou ao final desta etapa.

Resumo

O burnout é uma síndrome cada vez mais presente no exercício de várias profissões, particularmente naquelas que requerem interação humanas constantes. O presente estudo tem como objetivo examinar a relação entre a percepção de autoeficácia sentida pelos professores e a síndrome de burnout. Pesquisaram-se artigos relevantes em três bases de dados online (ProQuest, Ovid e SocIndex) usando termos de busca com três núcleos terminológicos específicos: (1) ocupação (teacher, professor, educator); (2) estado emocional/físico (burnout, emotional exhaustion, fatigue, stress); e, (3) sentimentos (self-efficacy, competence perceptions). A pesquisa foi restringida a artigos publicados nos últimos 20 anos. Não foram aplicadas restrições quanto à língua, sendo os idiomas mais frequentes o inglês e o espanhol. Critérios de inclusão e exclusão foram aplicados em duas fases, selecionando os artigos mais pertinentes para o objetivo do estudo. Aplicados os critérios de elegibilidade, dos 878 artigos recuperados, 16 atenderam aos critérios de inclusão. Os dados foram extraídos e avaliados por dois avaliadores independentes. Constatou-se, como se esperava, uma correlação negativa entre os níveis de autoeficácia e os níveis de burnout. Os resultados também indicaram a possibilidade de utilizar as crenças de autoeficácia como ferramenta de prevenção e tratamento do burnout. Para além destas descobertas, foram ainda analisadas outras variáveis que influenciam, de alguma maneira, a relação entre a autoeficácia e o burnout, nomeadamente o género (masculino ou feminino) dos professores e a instituição onde trabalham (privada ou pública).

Palavras – chave: professores, burnout, autoeficácia, revisão sistemática.

Abstract

Burnout is an increasing syndrome in the exercise of various professions nowadays, particularly in those that require constant interpersonal interactions.

The present study aims to survey the relationship between self-efficacy perceptions and burnout syndrome among teachers. We searched across three online databases (ProQuest, Ovid and SocIndex) for relevant articles, using search terms with three terminology cores: (1) profession (teacher, professor, educator); (2) emotional and physical state (burnout, emotional exhaustion, fatigue, stress); and (3) feelings (self-efficacy/ competence perceptions). We restricted the research to articles published in the last 20 years. There were no restrictions when it comes to the language of the articles. The most frequent idioms found were English and Spanish. Inclusion and exclusion criteria were applied in two different phases to select the most relevant articles for the purpose of the study. After the eligibility criteria had been applied, of 878 retrieved articles, 16 met the inclusion criteria. Data were extracted and assessed by two independent raters. As expected, a negative correlation was found between self-efficacy and burnout levels. The results also indicated the possibility of using self-efficacy beliefs as a burnout prevention and treatment tool. In addition to the previous findings, different variables that influence the relationship between self-efficacy and burnout were also analyzed. Namely the gender of the teachers (male or female) and the institution where they work (private or public schools).

Keywords: teachers, burnout, self-efficacy, systematic review.

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Índice	6
Introdução	7
Revisão da Literatura.....	8
Objetivos.....	13
Método.....	14
Resultados.....	17
Discussão	20
Conclusão	23
Referências Bibliográficas.....	24

Introdução

A síndrome de burnout foi pela primeira vez mencionada por Helbert Freudenberg, em 1974, que descreveu o fenómeno como um sentimento de incapacidade, desgaste e exaustão devido à necessidade de realizar atividades que envolvem excessiva carga física e emocional, o que leva à perda de motivação e comprometimento (Freudenberg, 1974), sendo composto por um conjunto de sintomas físicos e psicológicos.

O fenómeno de burnout tende a ocorrer quando o indivíduo é exposto a situações de stress constantes e prolongadas e não consegue encontrar estratégias adequadas para lidar com os obstáculos que encontra, levando-o a experienciar stress crónico e, conduzindo conseqüentemente ao burnout (Carlotto et al., 2006).

Este fenómeno tem vindo a ganhar força e expressão, existindo cada vez mais estudos a investigar este problema social e de saúde mental, nos últimos anos.

Desta forma, e dada a crescente ocorrência deste fenómeno ao longo dos últimos anos e em especial a incidência em profissões que envolvem o contacto prolongado e constante com pessoas (Brouwers, & Tomic, 2000), esta revisão sistemática vem abordar a síndrome de burnout entre professores à luz da teoria da autoeficácia, enquadrada na Teoria Sociocognitiva de Bandura (1997).

A presente dissertação tem como objetivo avaliar a relação entre a autoeficácia e o burnout no exercício da profissão de docente através de dados quantitativos, assim como o possível valor preditivo, moderador e preventivo da autoeficácia na síndrome de burnout. Deste modo, uma revisão sistemática da literatura foi realizada em várias bases de dados indexadas seguindo a declaração PRISMA 2009 (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman & PRISMA Group, 2009).

Síndrome de Burnout

O burnout é um fenômeno definido como uma exaustão profunda e permanente com sintomas emocionais, físicos, cognitivos e sociais, resultantes de uma contínua e prolongada exposição a altos níveis de stress ocupacional. Esta síndrome está cada vez mais presente no exercício de várias ocupações, tendo particular incidência em profissões que requerem interações humanas constantes, com alta responsabilidade pelos outros, como a educação e a saúde (Brouwers & Tomic, 2000).

Segundo Maslach et al., (2001) O burnout é um fenômeno multidimensional, descrito em três dimensões fundamentais, nomeadamente: (1) exaustão emocional, principal sintoma que corresponde ao total esgotamento físico e mental e à incapacidade do indivíduo encontrar bem-estar psicológico; (2) despersonalização (também comumente designado por cinismo ou falta de envolvimento) podendo ser genericamente descrito como o conjunto de atitudes negativas em relação ao trabalho e às pessoas, caracterizado ainda por uma desumanização nas relações interpessoais; e (3) redução da realização pessoal que, diz respeito à incapacidade de realizar atividades úteis relacionadas com o trabalho (Maslach & Jackson, 1981), dando lugar a sentimentos de ineficácia, incapacidade, inadequação e conseqüentemente a problemas de autoestima (Benevides-Pereira, 2012). O burnout, sendo um fenômeno multidimensional é afetado por variáveis individuais, ambientais/sociais e organizacionais (Portoghese et al. 2014 cit. por Bayani & Bagheri, 2018).

A Síndrome de burnout é um fenômeno complexo e nocivo, não apenas para o indivíduo que experiencia mal-estar psicológico (depressão e ansiedade), fisiológico (enxaquecas, problemas cardíacos e pressão arterial alta) e comportamental (abusos de substâncias, alcoolismo, etc.), mas também a nível profissional e organizacional contribuindo frequentemente para o aumento de

erros no exercício da profissão, a falta de produtividade, o absentismo e conflitos organizacionais (Tugrul & Celik, 2002 cit. por Nuri et al., 2017).

Quando se trata da avaliação dos níveis de burnout dos indivíduos o instrumento mais comumente utilizado é o Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach & Jackson (1981, 1986, 1996). A primeira versão desta escala foi elaborada para avaliar o burnout junto de pessoas que trabalham na área dos serviços e da saúde (MBI – Human Services Survey) (Maslach et al., 2001). Posteriormente, face à forte pressão social colocada na profissão de docente e, ainda, por cada vez mais professores desistirem do exercício da profissão comprometendo assim futuras áreas de estudo (Maslach et al., 1997) foi elaborado um segundo inventário para o estudo da Síndrome em professores (MBI - Educators Survey, ou MBI-ES). A terceira versão deste inventário (MBI – General Survey) surgiu em consequência do crescente interesse de perceber este fenómeno em profissões que não são orientadas de forma tão evidente para as pessoas (Maslach et al., 2001). Este último inventário contempla termos mais amplos, no que diz respeito à profissão e, não apenas, relativos às relações interpessoais subjacentes à profissão. Porém, de forma idêntica aos inventários anteriormente desenvolvidos, tem como objetivo medir os níveis de burnout de trabalhadores de qualquer área profissional, avaliando as mesmas três dimensões desta síndrome (Maslach et al., 2001). Desta forma, nesta versão geral do inventário, existem nove itens que classificam a Exaustão Emocional, cinco itens que avaliam a Despersonalização e oito itens que testam a Realização Pessoal. Atualmente o questionário é composto por vinte e duas perguntas relativas à frequência com que os indivíduos experienciam determinadas situações no seu ambiente de trabalho. Estas perguntas estão organizadas numa escala de Likert de 1 a 7, sendo que 1 corresponde a “nunca” e 7 corresponde a “sempre”. A fiabilidade deste inventário foi avaliada nas três versões do MBI. Maslach & Jackson (1981) analisaram uma amostra de pessoas que trabalham em serviços humanos encontrando coeficientes de consistência interna para as subescalas “exaustão emocional” (.89); “despersonalização” (.77); e “realização pessoal” (.74). As estimativas de confiabilidade do MBI-ES e das suas subescalas foram ainda testadas utilizando uma amostra de professores do ensino básico, indicando as seguintes pontuações: exaustão emocional (.90); despersonalização (.79) e realização pessoal (.71) (Worley et al., 2008). Desta forma é seguro concluir que o instrumento mais comumente utilizado para medir os níveis de burnout possui boas propriedades psicométricas.

Autoeficácia

A Autoeficácia constitui um elemento central da Teoria Sociocognitiva (TSC) de Bandura. A TSC procura compreender o comportamento humano através dum modelo de reciprocidade triádico (Barros & Santos, 2010). Este modelo envolve o comportamento do indivíduo, fatores pessoais e o ambiente, influenciando-se entre si recíproca e constantemente.

Com base na Teoria Sociocognitiva, Bandura (1997) definiu autoeficácia como a crença do indivíduo nas suas capacidades para organizar e executar determinadas ações necessárias para alcançar um determinado resultado. No entanto, é fundamental não confundir a autoeficácia percebida pelo indivíduo com as suas capacidades. Martinez & Salanova (2006), referem que os sentimentos de autoeficácia são baseados no juízo sobre as capacidades percebidas, porém indivíduos com as mesmas capacidades podem experienciar diferentes crenças de autoeficácia.

As crenças de autoeficácia afetam a forma como a pessoa pensa, se sente e se comporta (Bandura 1986). Por exemplo, quanto ao comportamento, pessoas que experienciam baixos níveis de autoeficácia tendem a evitar tarefas onde se percebem menos eficazes, sendo que este autoconceito está também diretamente relacionado com o esforço que o indivíduo coloca quando se depara com dificuldades assim como o tempo investido para ultrapassar essas mesmas complicações (Martinez & Salanova, 2006). Neste sentido, os pensamentos e sentimentos são também afetados por esta perceção de autoeficácia, isto é, indivíduos com baixa perceção de autoeficácia tendem a problematizar os obstáculos que encontram enfatizando o sentimento de incapacidade, o que provoca altos níveis de stress e ansiedade (Martinez & Salanova, 2006).

Importa perceber por que motivo existem diferenças quanto à perceção de autoeficácia. Bandura (1994) distingue quatro principais fontes a partir das quais os indivíduos formulam as suas crenças de eficácia, estas são: (1) experiência direta, (2) experiência vicariante, (3) persuasão social, e (4) estados físicos e emocionais. A primeira das fontes consiste nas experiências de sucesso ou ao fracasso resultantes das atividades a que o indivíduo se propõe, isto é, as consequências diretas do seu esforço. A experiência vicariante, corresponde às aprendizagens por observação. O indivíduo observa e avalia as ações dos seus modelos sociais e toma essas mesmas ações como exemplo de inspiração (Azzi & Ferreira, 2010). A persuasão social, por sua vez, é caracterizada pelos incentivos,

verbais e não verbais, de encorajamento relativas às suas capacidades e competências do indivíduo para realizar uma determinada tarefa (Barros & Batista-dos-Santos, 2010).

Por último, os estados físicos e emocionais, representam a quarta fonte de autoeficácia. Estes estados físicos e emocionais vão influenciar a forma como o indivíduo vê os obstáculos e formula as crenças de autoeficácia. Bandura (1994) defende que estados físicos e emocionais, como o stress, a ansiedade, fadiga não são sinónimo de incapacidade, o que importa é a atribuição de significado dada a esses estados. Por exemplo, indivíduos com altos níveis de autoeficácia vão perceber situações stressantes como motivadoras, enquanto indivíduos com baixos níveis de autoeficácia vão perceber os mesmos estados como um obstáculo para o sucesso na realização da tarefa. As crenças de autoeficácia são então influenciadas por estas quatro fontes, no entanto estas crenças não são estáveis, estas são construídas e reconstruídas ao longo da vida como resultado da interação das dimensões cognitivas, afetivas, comportamentais e ambientais.

No contexto educativo, as crenças de autoeficácia têm um papel fundamental. Bzuneck (2020), através de uma revisão sistemática, encontrou uma estreita relação entre elevados níveis de autoeficácia dos professores e melhores desempenhos académicos dos alunos (Azzi & Ferreira, 2010).

Relação entre o Burnout e Autoeficácia

Ao longo dos anos, vários estudos têm abordado a relação entre o burnout e a autoeficácia. A relação entre estas duas variáveis é bastante lógica, sendo que a maior parte das pesquisas realizadas até ao momento, apontam para a correlação negativa entre as duas variáveis. A maioria dos artigos afirmam o carácter preventivo e moderador da autoeficácia na síndrome de burnout. A autoeficácia percebida é considerada um fator interno, uma característica individual, que explica aspetos do funcionamento psicológico (Bandura, 1997).

No contexto educacional a autoeficácia alegadamente afeta a forma como os professores percebem as oportunidades e obstáculos ambientais e o esforço que estão dispostos a investir para superar essas adversidades (Pajares, 1997; Bandura, 2006 cit. por Smetackova, 2017), sendo muitas vezes perceptível o desinvestimento nos alunos e no exercício da profissão de docente. Segundo Bandura (1997), percepções de baixa autoeficácia geram comportamentos de evitamento, stress e ansiedade prolongados que são fatores primordiais para o desenvolvimento de burnout nas três dimensões que o compõem: exaustão física e emocional, despersonalização ou cinismo e reduzida realização pessoal.

Desta forma, baixas percepções de autoeficácia levam a altos e prolongados níveis de stress, pois o indivíduo sente-se incapaz de realizar as tarefas necessárias ao exercício da sua profissão, evitando determinadas tarefas ou utilizando estratégias desadaptadas, experienciando ansiedade e desconforto físico e emocional, o que em última instância e em situações prolongadas leva ao fenómeno de burnout.

Albert ((2007) cit. por Azzi & Ferreira, 2010) analisou a relação entre estas duas variáveis, encontrando correlações negativas e significativas entre a dimensão de exaustão emocional e a autoeficácia do professor. Concluindo que a autoeficácia percebida para resolver situações stressantes vividas na instituição escolar (seja em termos da relação professor/aluno, apoio institucional, relação entre colegas, recursos educacionais, etc) é preditor do fenómeno de burnout.

Em suma, os estudos revisitados sugerem que a autoeficácia é, por um lado, um fator implicado no burnout e que a relação entre os dois constructos é geralmente negativa.

Objetivos

O objetivo principal do presente estudo é analisar a relação entre a percepção de autoeficácia e o fenómeno de burnout entre professores.

Os objetivos específicos são:

- (1) comprovar o carácter preditivo das crenças de autoeficácia relativamente ao burnout.
- (2) analisar a correlação entre as duas variáveis.
- (3) identificar possíveis influências das diferentes instituições de ensino (público, privado, ensino especial) nos níveis de autoeficácia e burnout junto dos professores.

Método

Estratégia de Pesquisa

A pesquisa foi realizada nas bases de dados online ProQuest (Education Database, Psychology Database), Ovid (PsycArticles, PsycArticles & Mental Health, PsycINFO) e SocIndex (Eric) que indexaram a leitura científica nas áreas da Educação, Psicologia e Sociologia. Primeiramente foi utilizada uma sequência de termos de pesquisa com três núcleos terminológicos: (1) termos relacionados à profissão de docente (teacher* OR professor* OR educator*.); (2) termos relacionados com estados de exaustão emocional (burnout* OR emotional exhaustion* OR fatigue* OR stress*.); (3) termos relacionados com a perspectiva de eficácia do indivíduo (self-efficacy* OR competence perceptions*.). Os três núcleos terminológicos foram apresentados entre parêntesis e separados pelo termo booleano “AND”. A pesquisa foi limitada ao título, resumo e palavras-chave dos artigos, tendo sido utilizados filtros com a finalidade de limitar os resultados da pesquisa dos artigos. Nenhum filtro de idioma foi utilizado.

Estabeleceram-se critérios para a inclusão dos artigos, nomeadamente, (1) ser um estudo quantitativo que: (a) avalia/analisa a relação entre o burnout e a autoeficácia, (b) através de métodos dedutivos, e (c) que tenham sido publicados nos últimos 20 anos; e (2) usando amostras com professores desde o ensino primário até ao ensino universitário. Em relação às amostras foram também incluídos artigos com participantes (docentes) a lecionar em escolas de educação especial. Foram excluídos os trabalhos que avaliavam as duas dimensões pretendidas (burnout e autoeficácia) mas que não relacionavam os dois constructos.

Seguidamente, foram pesquisados nas mesmas bases de dados, mencionadas acima, artigos contendo as medidas incluídas, tendo sido aplicados os mesmos critérios de inclusão e exclusão.

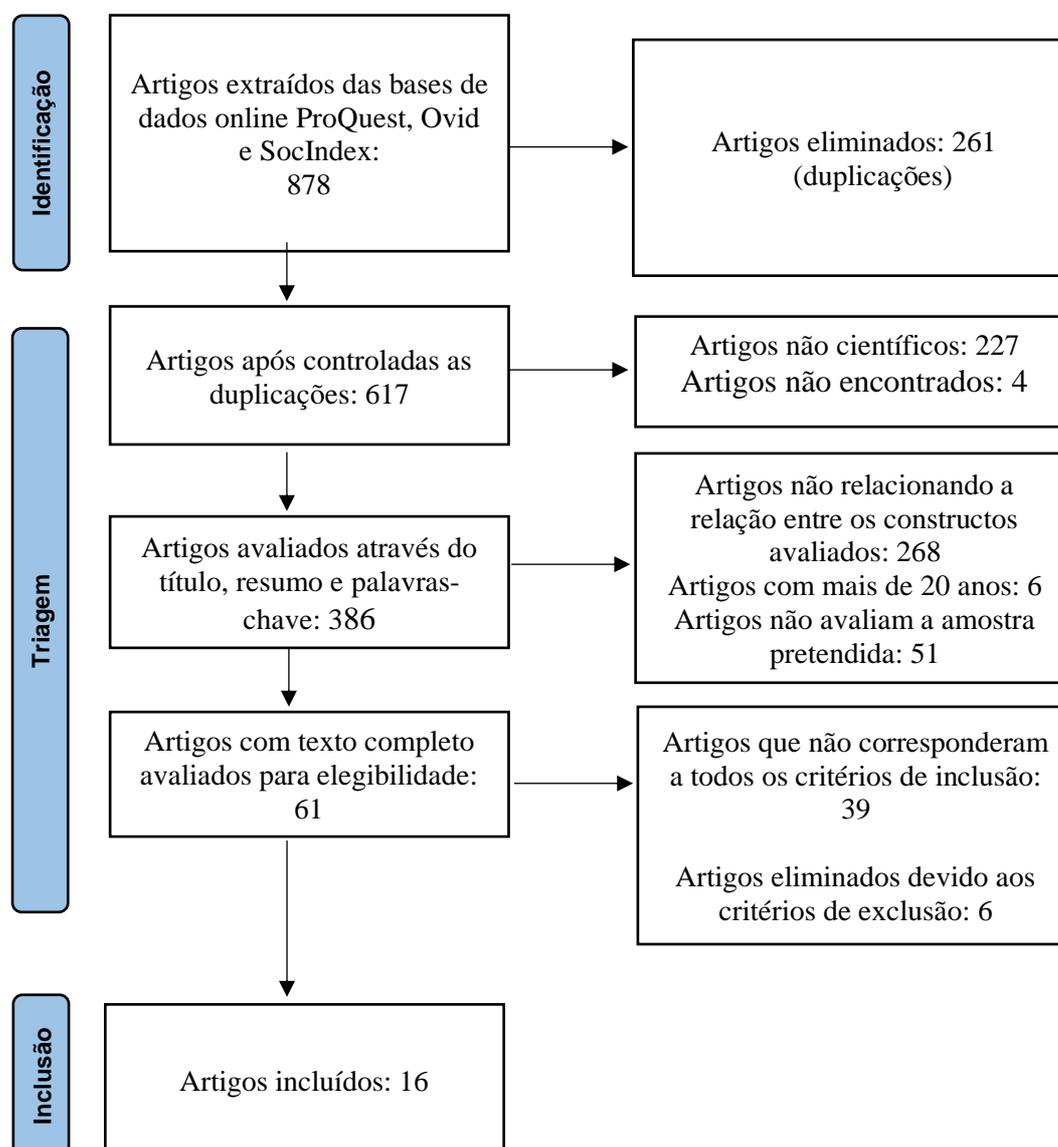
Triagem de Artigos

Numa primeira fase, em 8 de Junho de 2020, foi realizada uma primeira pesquisa, com um revisor (estudante de mestrado, capacitado para executar a tarefa), onde foram encontrados 878 artigos. Foram controladas as duplicações resultando em 617 artigos. Destes, 227 não eram artigos científicos, 267 não avaliaram a relação entre os constructos, 6 constituíam artigos com mais de 20 anos, 51 não se tratavam a amostra pretendida para o objetivo da pesquisa (professores) e 4 artigos não foram encontrados. Os 62 artigos restantes foram analisados e 16 responderam a todos os critérios de inclusão. Sendo no total, incluídos 16 artigos neste estudo. De ressaltar que todo o processo foi também analisado por um segundo avaliador (estudante de mestrado, competente para o exercício desta tarefa). Na Figura 1 é apresentado um fluxograma que descreve o processo de triagem dos artigos.

Extração de Dados

A extração dos dados dos 16 artigos foi realizada por dois avaliadores. Nesta fase, foram extraídos dados relativos ao objetivo, à fundamentação teórica, aos instrumentos utilizados, ao constructo avaliado, às características e tamanho da amostra, à evidência de validade (com base no conteúdo do teste, análise da consistência interna) e à evidência referente à fidelidade das medidas (coeficientes de fidelidade, correlações teste-reteste) de cada artigo.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos de revisão sistemática.



Resultados

Nesta revisão sistemática foram incluídos artigos que analisam a relação entre a autoeficácia e o fenómeno de burnout junto de professores, de vários países diferentes, nomeadamente, China, Alemanha, Holanda, Espanha, França, Itália, Turquia, Noruega, Irão, República Checa e Índia. Desta forma, a pesquisa foi enriquecida devido à possibilidade de analisar a relação entre os dois constructos junto de professores de países distintos com sistemas de ensino e culturas diferentes. Os artigos inclusos foram publicados entre 2000 e 2021. Os idiomas mais frequentes dos artigos inclusos foram o inglês e o espanhol. Os níveis de ensino dos professores que fizeram parte das amostras dos diferentes artigos compreendem as escolas do ensino públicas, desde o ensino primário até ao ensino universitário, escolas do ensino privado e escolas de educação especial.

Todos os 16 artigos examinaram a relação entre a autoeficácia e os níveis de burnout experienciados pelos professores através de instrumentos que possuem boas qualidades psicométricas ao nível da validade e da confiabilidade. A maioria dos artigos utilizou o Teacher's self-efficacy scale (TSES) de Tschannen-Moran & Hoy (2001) para sondar os níveis de autoeficácia percebida junto dos professores. Este instrumento revelou coeficientes de confiabilidade entre .80 e .94 (alfa de Cronbach). Para avaliar a mesma dimensão foram ainda utilizados instrumentos como o General Self-Efficacy Scale criada por Schwarzer & Scholz (2000) apresentando valores de alfa de Cronbach entre .81 e .82. O Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach & Jackson, 1981), o Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (Maslach, Jackson & Schwab, 1986) e o Maslach Burnout – General Survey foram os instrumentos mais utilizado para medir os níveis de burnout junto dos professores. Estes instrumentos apresentaram valores de confiabilidade para a exaustão emocional que variaram entre .75 e .90; a despersonalização apresentou valores entre .69 e .81; e a realização pessoal evidenciou valores entre .67 e .78 (alfa de Cronbach). Importa referir que as escalas sofreram adaptações conforme as populações avaliadas.

Na presente revisão sistemática, os artigos analisados, evidenciaram a correlação negativa entre a autoeficácia percebida e a síndrome de burnout. Isto é, professores com baixos níveis de autoeficácia apresentam níveis de burnout mais elevados e vice-versa

(Smetackova, 2017). Sendo a autoeficácia um julgamento relativo às capacidades e competências em lidar com diferentes adversidades no sentido de alcançar um determinado objetivo (Smetackova, 2017). Alguns autores como García-Ros et al. (2015) evidenciam o carácter preventivo da autoeficácia relativamente ao fenómeno de burnout sugerindo o aperfeiçoamento de algumas competências como o envolvimento dos alunos e a gestão de sala de aula. Desta forma, os professores estão munidos de ferramentas que lhes dão confiança no exercício da sua profissão, percebendo-se como mais eficazes o que faz com que os mesmos se sintam mais otimistas ao lidar com adversidades, continuando persistentes e focados ainda que tenham que lidar com tarefas com elevados níveis de complexidade. Robbins & Judge ((2007) cit. por Naz et al., 2017) evidenciam que professores com altos níveis de autoeficácia mostram melhores resultados na sala de aula. Contrariamente, professores com baixos níveis de autoeficácia tendem a exagerar a dificuldade dos constrangimentos encontrados, a experienciar ansiedade e medo e começam a sentir uma aversão ao ensino e aos seus alunos, apresentando sintomas de exaustão emocional e despersonalização (Yu et al., 2014), mostrando-se menos eficazes e bem-sucedidos no exercício da sua profissão.

Khani & Mirzaee (2014) sugerem que a autoeficácia desempenha um papel mediador e moderador nos efeitos negativos das variáveis contextuais, stressores e burnout. Esta teoria foi testada e os resultados mostram que a autoeficácia como moderador fez diminuir os efeitos das variáveis contextuais no burnout de .51 para .44, $p < .01$; além disso, a autoeficácia também reduziu os efeitos negativos dos stressores no burnout de .59 para .48, $p < .01$ (Khani & Mirzaee, 2014).

Foram encontradas evidências de que não só a percepção de autoeficácia, mas também as ferramentas/recursos disponíveis são um fator crucial quando falamos de burnout. Betoret (2006) revelou que professores com alto nível de autoeficácia e acesso a recursos escolares como equipamento escolar, material didático, profissionais qualificados para apoiar o aluno (psicólogos, terapeutas da fala etc.) revelam menores níveis de burnout do que professores com os mesmos níveis de autoeficácia, mas menos recursos e vice-versa. Desta forma, as evidências encontradas por Betoret (2006) sugerem que quando os professores possuem uma elevada percepção de autoeficácia e recursos disponíveis, o burnout é reduzido ou mitigado.

Quando se trata da relação entre a autoeficácia percebida pelos professores e as subescalas de burnout, todas as dimensões da autoeficácia estavam relacionadas à exaustão

emocional. (Öztürk et al., 2021) Foram ainda encontradas associações fortes entre a despersonalização e duas categorias de autoeficácia (eficácia nas estratégias de ensino e eficácia no envolvimento dos alunos) (Khani & Mirzaee, 2014).

Para além da análise da correlação entre a autoeficácia e o burnout, os artigos analisados trouxeram ainda diferentes variáveis ao presente estudo. Vários artigos testaram variáveis como a diferença entre os géneros (professores, professoras) quanto a sentimentos de autoeficácias e burnout. Naz e colaboradores (2017) revelaram que professoras revelaram níveis mais elevados de autoeficácia, quando se trata de estratégias de ensino, gestão de sala de aula e envolvimento dos alunos. Esta comparação entre género foi também realizada entre professores de ensino especial, concluindo assim que apesar de ambos os géneros revelarem altos níveis de autoeficácia, as professoras (sexo feminino) demonstraram-se mais eficazes quanto ao envolvimento dos alunos, estratégias de ensino e gestão de sala de aula. Professores do sexo masculino revelaram níveis mais elevados de burnout, especialmente na dimensão de despersonalização e exaustão emocional, quando comparados com as suas colegas do sexo feminino (Skaalvik & Skaalvik, 2007). No entanto, não foram encontradas evidências quanto à diferença entre géneros quando se trata da redução da realização pessoal (Naz et al., 2017). Desta forma Smetackova (2017) concluiu, através do seu estudo sobre a autoeficácia e a síndrome de burnout entre os professores que, enquanto professores (sexo masculino) relataram um desgaste emocional mais forte, as professoras (sexo feminino) relataram um desgaste físico mais intenso. No decorrer da análise dos 16 artigos inclusos foram ainda encontradas diferenças relativas aos anos de ensino. Smetackova (2017) encontrou diferenças estatisticamente significativas quanto à autoeficácia, professores mais jovens revelaram perceções de autoeficácia mais baixas, em todas as subescalas da dimensão, em comparação com professores com maior experiência de ensino. A mesma autora descobriu ainda que, a autoeficácia de professores do ensino secundário é significativamente menor do que a de professores do ensino básico.

Öztürk e colaboradores (2021) revelaram ainda que, o nível de autoeficácia de professores de escolas privadas foi mais elevado do que o de professores de outras escolas.

Discussão

A presente revisão sistemática analisou a relação entre a autoeficácia, incluindo as suas três dimensões (eficácia no envolvimento dos alunos; eficácia nas estratégias de ensino; eficácia na gestão de sala de aula) e as três extensões do burnout (exaustão emocional; despersonalização e redução da realização pessoal). Esta relação foi avaliada entre um público específico: professores.

As conclusões obtidas atenderam aos objetivos estipulados para esta revisão sistemática. Pesquisas têm revelado que a profissão de professor é uma das mais afetadas pelo fenómeno de burnout possivelmente porque a mesma exige interações humanas constantes (Brouwers, & Tomic, 2000), não só com os alunos, mas também com os encarregados de educação, colegas e diretores. Ademais esta é uma profissão onde é colocada uma pressão e responsabilidade social elevada, sendo esta ocupação percecionada como uma solução para corrigir problemas sociais como álcool, drogas, etc. Como defende Maslach & Leiter (1999) o burnout é influenciado por diversos fatores como, características pessoais de professores e alunos e características contextuais como a natureza do trabalho, o ambiente social e o ambiente escolar. Desta forma, a alta pressão social, a falta de apoio administrativo, a sobrecarga de trabalho, o conflito de papéis (Slick1997; Yankelevich et al. 2012 cit. por García-Ros et al., 2015), o baixo salário, a diversidade, a falta de envolvimento e o mau comportamento dos alunos, as situações de conflito com encarregados de educação e colegas e a falta de autonomia e reconhecimento (Skaalvik & Skaalvik 2007; 2009; 2011; 2017) são algumas das razões pelas quais os docentes estão a experienciar cada vez níveis mais elevados de burnout.

Para além das variáveis contextuais, os artigos analisados apontam uma clara correlação entre o fenómeno de burnout e as crenças de autoeficácia dos professores. Skaalvik e Skaalvik (2010) afirmam que, a relação entre autoeficácia e burnout é provavelmente recíproca, uma vez que a autoeficácia reduzida pode aumentar os níveis de burnout, no entanto, simultaneamente altos níveis de burnout afetam o exercício da profissão de professor, o que leva a resultados menos satisfatórios, afetando a perceção de autoeficácia. Esta perceção de autoeficácia vai por sua vez influenciar a aprendizagem dos alunos, isto porque quando os níveis de autoeficácia são baixos, os professores tendem a sentir-se menos confiantes no desempenho das tarefas o que os leva a adotar

estratégias menos eficazes e a demonstrarem menos interessados pelos seus alunos (Yu et al., 2014).

É verdade que a autoeficácia percebida é uma fórmula que integra variáveis pessoais e contextuais. Tayyar Çelik & Kahraman (2018) defendem que a causa mais importante de burnout é a longa e constante exposição a situações de stress no local de trabalho. O motivo desse stress é a incompatibilidade entre a exigência do trabalho e os recursos disponíveis para responder a essas necessidades. Desta forma foi analisada, através dos artigos inclusos, a influência das variáveis contextuais, nomeadamente dos meios e ferramentas disponíveis para a boa prática da profissão de docente. Foi comprovado que professores de escolas privadas se sentem mais eficazes quando comparados com os seus colegas que trabalham em escolas públicas. Öztürk e colaboradores (2021) defendem que a explicação se centra no facto de as escolas privadas estarem munidas de recursos materiais e humanos, de forma a auxiliar o docente no exercício da sua profissão como a facilitar o processo de ensino. Outra variável importante é o facto de as escolas privadas possuírem um menor número de alunos o que permite um maior foco de atenção do professor nos seus alunos e concede ao mesmo mais oportunidades de envolver os alunos nas aulas. Neste sentido, é, portanto, fácil concluir que um reduzido número de alunos e disponibilidade de ferramentas de ensino e recursos humanos aumenta os níveis de autoeficácia, o que leva à perceção dos professores como mais capazes, motivados a encontrar estratégias adequadas para lidar com os mais diversos desafios, a uma maior tolerância ao fracasso e um maior envolvimento na profissão, o que os leva a criar estratégias mais inovadoras para o envolvimento dos estudantes (Naz et al., 2017), contribuindo desta forma para o sucesso escolar dos mesmo e em última instância para a diminuição do fenómeno de burnout, uma vez que foi comprovado anteriormente, a relação negativa entre as duas variáveis.

Desta forma, e através do conjunto de artigos seleccionados, comprovou-se a relação existente entre a autoeficácia e o fenómeno de burnout. No entanto, durante a análise destes artigos foram observadas outras variáveis como o género (masculino/feminino), e o tipo de ensino em que os professores trabalham (anteriormente mencionado), que estando relacionadas com a autoeficácia, podem, por isso, moderar a relação entre os dois constructos. Neste sentido, foram encontradas evidências de que professoras (sexo feminino) experienciam maiores níveis de autoeficácia quanto às três subescalas (estratégias de ensino, gestão de sala de aula e envolvimento dos alunos) quando

comparadas com colegas do sexo masculino (Naz et al., 2017). Os mesmos autores (2017) argumentam que, possivelmente, esta evidência se deve ao facto de que o sexo feminino tem mais facilidade de adaptação, é naturalmente mais sensível, atencioso e responsável, tendo mais confiança para desenvolver relacionamentos mais fortes e eficazes com os seus estudantes, procurando assim, encontrar estratégias adequadas a cada aluno, o que facilita a aprendizagem dos mesmos.

Desta forma, e através da análise dos artigos incluídos, é seguro afirmar que, independentemente do país ou instituição escolar, as crenças de autoeficácia são a principal fonte de proteção ao enfrentar situações negativas como o esgotamento emocional, a ansiedade e o stress (Boujut et al., 2017). É importante o uso da autoeficácia não só como uma variável moderadora, mas também como ferramenta preventiva do fenómeno de burnout. Assim sendo, a autoeficácia deve ser trabalhada junto do corpo docente de cada instituição. Os órgãos escolares devem estar cientes de que algumas características educacionais, como suporte escolar, recursos humanos e materiais adequados de apoio ao docente, turmas homogéneas e ferramentas para lidar com o comportamento disruptivo dos alunos são importantes para aumentar os níveis de autoeficácia do professor, ajudam o mesmo a sentir-se mais confiante no exercício da sua profissão e em última instância a evitar a síndrome de burnout.

Conclusão

O presente trabalho apresentou uma revisão sistemática sobre as crenças de autoeficácia e o fenómeno de burnout junto de professores. Foram analisados 16 artigos científicos publicados entre 2000 e 2021, retirados de 3 bases de dados diferentes.

Este estudo contribui para a literatura de diversas formas. Primeiramente foi possível concluir a correlação negativa entre a autoeficácia dos professores e a síndrome de burnout. Em segundo lugar, foi constatada a importância da autoeficácia como fator protetor e preventivo do burnout. Por fim, este estudo apresenta uma perspetiva panorâmica do objeto de estudo, incluindo nesta pesquisa diferentes países com diferentes culturas e sistemas de ensino, assim como uma variedade considerável de instituições de ensino (escolas privadas, públicas) o que permite um olhar abrangente sobre o tema.

Importa referir que a investigação sobre a relação entre a autoeficácia e o burnout não se esgota nos resultados apresentados. Uma análise profunda da relação entre os temas deve ser proposta, com o intuito de encontrar estratégias e ferramentas de forma a potenciar o aumento da autoeficácia entre os professores e consequentemente a reduzir os níveis de burnout. Por último, a partir desta investigação, pretende-se implementar planos de atuação nas escolas de forma a potenciar as crenças de autoeficácia e auxiliar a prevenção e tratamento do fenómeno de burnout junto dos professores, criando fontes de suporte. Desta forma, e de acordo com Bandura (1997) das quatro fontes de autoeficácia, duas têm conotação interpessoal (persuasão verbal e experiência vicariante). O objetivo seria utilizar as duas fontes de modo a aumentar a autoeficácia dos docentes. Por exemplo, através da implementação da cultura de feedback positivo nas escolas, principalmente entre os professores que tem, como comprovado através de outros estudos, impacto significativo sobre a motivação do recetor (Bzuneck, 2017). No entanto, apesar desta estratégia encontrar resultados positivos, é importante entender que um importante fator de autoeficácia são os resultados dos alunos. Desta maneira, é importante que as escolas forneçam aos professores recursos materiais e humanos suficientes, de forma a dar resposta às diferentes necessidades dos alunos, promovendo uma maior facilidade de encontrar variadas estratégias de ensino adequadas que potenciará a melhoria dos resultados que, por sua vez, aumentará a perceção de autoeficácia do docente e que em última instância, contribuirá para a prevenção do burnout.

Referências Bibliográficas

Azzi, R. G. & Ferreira, L. (2010). Docência, burnout e considerações da teoria da auto-eficácia. *Revista Psicologia: Ensino & Formação*, 1 (2), 23-24.

Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1 (4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71-81). New York: Academic Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bandura, A. (2005). The evolution of social cognitive theory. In: Smith, K.G.; Hitt, M.A. (eds.), *Great minds in management* (pp. 9-35). Oxford: Oxford University.

Barros, M., & Santos, A.C.B. (2010). Por dentro da autoeficácia: Um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos. *Revista Espaço Acadêmico*, 112, 1-9.

Bayani, A. A., & Bagheri, H. (2018). Exploring the influence of self-efficacy, school context and self-esteem on job burnout of Iranian Muslim teachers: A path model approach. *Journal of Religion and Health*, 59(1), 154–162. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0703-2>

Benevides-Pereira, A. M. T. (2012). Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. *Boletim de Psicologia*, Vol. LXII (137), 155–168.

Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology, 26*(4), 519–539. <https://doi.org/10.1080/01443410500342492>

Boujut, E., Popa-Roch, M., Palomares, E.-A., Dean, A., & Cappe, E. (2017). Self-efficacy and burnout in teachers of students with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders, 36*, 8–20. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2017.01.002>

Brouwers, A., & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education, 16*(2), 239–253. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(99\)00057-8](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(99)00057-8)

Bzuneck, J. A. (2017). Crenças de autoeficácia de professores: um fator motivacional crítico na educação inclusiva. *Revista Educação Especial, 30*(59), 697–708.

Carlotto, M. S., Nakamura, A. P., & Câmara, S. G. (2006). Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. *Psico, 37*(1), 57–62.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

García-Ros, R., Fuentes, M. C., & Fernández, B. (2015). Teachers' interpersonal self-efficacy: Evaluation and predictive capacity of teacher burnout. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 13*(3), 483–502. <https://doi.org/10.14204/ejrep.37.14105>

Khani, R., & Mirzaee, A. (2014). How do self-efficacy, contextual variables and stressors affect teacher burnout in an EFL context? *Educational Psychology, 35*(1), 93–109. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.981510>

Martinez, I. & Salanova, M. (2006). Autoeficacia en el trabajo: el poder de creer que tú puedes. *Estudios Financieros, 279*, 175-202.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.

Naz, F., Atta, M., & Malik, N. I. (2017). Teacher self-efficacy as determining factor of burnout among college teachers. *Journal of Research in Social Sciences*, 5(2), 105–120.

Nuri, C., Demirok, M. S., & Direktör, C. (2017). Determination of self-efficacy and burnout state of teachers working in the special education field in terms of different variables. *Journal of Education and Training Studies*, 5(3), 160. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i3.2237>

Ozturk, M., Bulut, M. B., & Yildiz, M. (2021). Predictors of teacher burnout in middle education: School culture and self-efficacy. *Studia Psychologica*, 63(1), 5–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.31577/sp.2021.01.811>

Pellerone, M. (2021). Self-perceived instructional competence, self-efficacy and burnout during the Covid-19 Pandemic: A study of a group of Italian school teachers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 496–512. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020035>

Sarıçam, H., & Sakız, H. (2014). Burnout and teacher self-efficacy among teachers working in special education institutions in Turkey. *Educational Studies*, 40(4), 423–437. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.930340>

Schwarzer, R., Schmitz, G., & Tang, C. (2000). Teacher burnout in Hong Kong and Germany: A cross-cultural validation of the Maslach Burnout Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 13(3), 309–326. <https://doi.org/10.1080/10615800008415730>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99(3), 611–625. <https://doi.org/10.1037/00220663.99.3.61>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2009). Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 25(3), 518–524. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2008.12.006>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: Relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 27(6), 1029–1038. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.04.001>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher stress and teacher self-efficacy: relations and consequences. In McIntyre T., McIntyre S., Francis D. (Eds.). *Educator stress. Aligning perspectives on health, safety and well-being* (pp. 101-125). Cham: Springer, https://doi.org/10.1007/978-3-319-53053-6_5

Smetackova, I. (2017). Self-efficacy and burnout syndrome among teachers. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 20(3), 2476–2488. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.219>

Çelik, O., & Kahraman, Ü. (2018). The relationship among teachers' general self-efficacy perceptions, job burnout and life satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 6(12), 2721–2729. [10.13189/ujer.2018.061204](https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061204)

Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2007). The differential antecedents of self-efficacy beliefs of novice and experienced teachers. *Teaching and Teacher Education*, 23(6), 944–956. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.05.003>

Worley, J. A., Vassar, M., Wheeler, D. L., & Barnes, L. L. B. (2008). Factor structure of scores from the Maslach Burnout Inventory. *Educational and Psychological Measurement, 68*(5), 797–823. <https://doi.org/10.1177/0013164408315268>

