



Síndrome de *Burnout* e a Realidade de Professoras Universitárias Mães: um Estudo de Caso na ESEF/UFPEL

Otávio Quevedo Jurgina

Universidade Federal de Pelotas - UFPel, Pelotas, RS, Brasil

Franciele Roos da Silva Ilha

Universidade Federal de Pelotas - UFPel, Pelotas, RS, Brasil

RESUMO

Investigou-se a prevalência e os níveis da Síndrome de *Burnout* em professoras universitárias mães da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). A pesquisa adotou uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos, e contou com a participação de oito professoras universitárias mães. Os dados foram coletados por meio de questionários sociodemográficos e do Inventário de Burnout de Maslach (MBI-ES), permitindo a avaliação das dimensões de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional. Os resultados indicaram que 62,5% das participantes apresentaram níveis médios ou altos de exaustão emocional, enquanto 37,5% relataram baixa realização profissional, fatores que podem comprometer a qualidade do ensino e a saúde mental das docentes. No entanto, 62,5% das professoras demonstraram baixos níveis de despersonalização, sugerindo que, apesar da sobrecarga, mantêm um vínculo significativo com a profissão. Constatou-se que a maternidade intensifica o risco de Burnout, devido à necessidade de conciliar múltiplas responsabilidades.

Palavras-chave: síndrome de burnout; professoras universitárias; maternidade; exaustão emocional; suporte institucional.

BURNOUT SYNDROME AND THE REALITY OF FEMALE UNIVERSITY PROFESSORS WHO ARE MOTHERS: A CASE STUDY AT ESEF/UFPEL

ABSTRACT

This study investigated the prevalence and levels of Burnout Syndrome among university professor mothers at the School of Physical Education and Physiotherapy (ESEF) of the Federal University of Pelotas (UFPel). The research adopted a mixed-methods approach, combining quantitative and qualitative methods, and included the participation of eight female university professors who are mothers. Data were collected through sociodemographic questionnaires and the Maslach Burnout Inventory (MBI-ES), allowing for the assessment of the dimensions of emotional exhaustion, depersonalization, and professional accomplishment. The results indicated that 62.5% of the participants presented medium or high levels of emotional exhaustion, while 37.5% reported low professional accomplishment, factors that can compromise the quality of teaching and the mental health of the professors. However, 62.5% of the professors demonstrated low levels of depersonalization, suggesting that, despite the overload, they maintain a significant connection with the profession. It was found that motherhood intensifies the risk of Burnout due to the need to reconcile multiple responsibilities.

Keywords: burnout syndrome; university professors; motherhood; emotional exhaustion; institutional support.

EL SÍNDROME DE BURNOUT Y LA REALIDAD DE LAS PROFESORAS UNIVERSITARIAS MADRES: UN ESTUDIO DE CASO EN LA ESEF/UFPEL

RESUMEN

Este estudio investigó la prevalencia y los niveles del Síndrome de Burnout en profesoras universitarias madres de la Escuela Superior de Educación Física y Fisioterapia (ESEF) de la Universidad Federal de Pelotas (UFPEL). La investigación adoptó un enfoque de métodos mixtos, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, e incluyó la participación de ocho profesoras universitarias madres. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios sociodemográficos y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI-ES), lo que permitió evaluar las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional. Los resultados indicaron que el 62,5% de las participantes presentó niveles medios o altos de agotamiento emocional, mientras que el 37,5% reportó baja realización profesional, factores que pueden comprometer la calidad de la enseñanza y la salud mental de las profesoras. Sin embargo, el 62,5% de las profesoras demostró bajos niveles de despersonalización, lo que sugiere que, a pesar de la sobrecarga, mantienen una conexión significativa con la profesión. Se encontró que la maternidad intensifica el riesgo de Burnout debido a la necesidad de conciliar múltiples responsabilidades.

Palabras clave: síndrome de burnout; profesoras universitárias; maternidade; agotamiento emocional; apoyo institucional.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é um estado de esgotamento profissional caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (Maslach; Jackson, 1981). Estudos apontam que docentes universitários estão entre os profissionais mais afetados pelo Burnout, devido à alta carga de trabalho e às demandas institucionais frequentemente intensificadas pela pressão por produtividade acadêmica (Carlotto; Palazzo, 2006). Entre as professoras universitárias que também são mães, essa sobrecarga se agrava, uma vez que precisam conciliar as exigências da carreira com responsabilidades familiares. (Silva, 2019).

Nesse contexto, as pesquisas sobre Burnout na docência têm crescido substancialmente nos últimos anos, revelando altos índices da síndrome entre professores da educação básica e do ensino superior. No Brasil, a docência figura entre as profissões mais propensas ao desenvolvimento de Burnout, com prevalências variando conforme a carga de trabalho, apoio institucional e condições psicológicas dos profissionais. Estudos indicam que a exaustão emocional é um dos principais sintomas relatados, impactando diretamente a qualidade do ensino e a saúde mental dos docentes (Carlotto, Palazzo, 2006; Carlotto, 2011; Silva, 2019).

No ensino superior, a Síndrome de Burnout torna-se ainda mais preocupante, consolidando a docência como uma das profissões mais suscetíveis ao seu desenvolvimento. Nos últimos anos, o tema tem sido amplamente discutido em estudos acadêmicos. Brouwers *et al.* (2011) identificaram que os principais fatores que contribuem para o estresse na profissão incluem preocupações com o desempenho acadêmico dos alunos, condições precárias de trabalho, dificuldades com a disciplina em sala de aula, baixa participação das famílias no processo educativo e a desvalorização da carreira, que limita oportunidades de progressão profissional. Esteves-Ferreira *et al.* (2014) corroboram essa perspectiva ao apontar que a combinação desses fatores pode intensificar os sintomas de Burnout entre docentes do ensino superior, afetando diretamente sua saúde mental e a qualidade do ensino.

Além disso, a pressão acadêmica tem sido apontada como um dos principais fatores que levam professoras universitárias ao esgotamento físico e emocional. Esse quadro se agrava especialmente nas universidades públicas, onde a cobrança por desempenho acadêmico ocorre em meio a condições institucionais frequentemente inadequadas. A elevada carga horária dedicada a múltiplas atividades contribui para a intensificação do estresse e o aumento dos níveis de exaustão emocional entre docentes universitários (Reis *et al.*, 2006). A pressão por publicações científicas e a necessidade de manter altos índices de produtividade acadêmica, sem o devido suporte institucional, intensificam essa situação. Como consequência, muitas professoras universitárias desenvolvem sintomas da Síndrome de Burnout, resultando em afastamentos médicos, diminuição da qualidade do ensino e, em alguns casos, abandono da carreira acadêmica (Oliveira, 2024). Quando se trata de professoras universitárias que também são mães, os desafios tornam-se ainda mais evidentes. A maternidade adiciona uma camada extra de responsabilidades que precisam ser conciliadas com as demandas extenuantes da docência. A necessidade de equilibrar vida pessoal e profissional, associada à falta de políticas institucionais que favoreçam essa conciliação, pode agravar os sintomas de Burnout nesse grupo específico (Zibetti, Pereira, 2010).

Nesse sentido, estudos têm demonstrado que as mulheres acadêmicas frequentemente enfrentam uma sobrecarga de trabalho devido à necessidade de conciliar suas atividades profissionais com responsabilidades domésticas. Dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) revelam que, no Brasil, ser mulher implica um acréscimo de 11 horas semanais dedicadas ao trabalho doméstico e de cuidados não remunerados. Além disso, a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD) de 2019, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), indica que as mulheres dedicam, em média, 21,4 horas semanais aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas, enquanto os homens dedicam

11,0 horas. Essa desigualdade na divisão das tarefas domésticas contribui para a sobrecarga enfrentada pelas mulheres no meio acadêmico, afetando sua produtividade e bem-estar. Um estudo publicado por Guedes, Bezerra e Silva (2023) discute como o trabalho de cuidado, historicamente associado às mulheres, impacta negativamente sua saúde física e mental, além de influenciar suas trajetórias profissionais.

Dessa forma, o fenômeno do trabalho invisível se manifesta de maneira significativa nesse contexto. Esse conceito refere-se às atividades de cuidado e tarefas domésticas desempenhadas majoritariamente por mulheres, que, embora essenciais para o funcionamento da sociedade, não são reconhecidas como trabalho produtivo. Essa invisibilização reforça a desigualdade de gênero, pois tais atividades são frequentemente naturalizadas como responsabilidades femininas, resultando em sobrecarga física e emocional para as mulheres (Negretto, Silva, 2018).

A constante exigência de disponibilidade para atividades acadêmicas impacta negativamente a saúde mental, o desempenho profissional e a qualidade de vida de professoras universitárias mães. A sobrecarga de trabalho e a necessidade de conciliar múltiplas jornadas podem gerar sentimentos de impotência, angústia, estresse e esgotamento profissional, favorecendo o adoecimento físico e mental dessas docentes (Brito *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, torna-se fundamental investigar a prevalência e os fatores associados à Síndrome de Burnout em professoras universitárias mães. Além de contribuir para o avanço das pesquisas sobre o tema, este estudo busca fornecer subsídios para a implementação de políticas institucionais que promovam a saúde mental das docentes universitárias e possibilitem um ambiente acadêmico mais equilibrado e sustentável.

Portanto, esta pesquisa tem como objetivo investigar a prevalência da Síndrome de Burnout entre professoras universitárias mães da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), analisando os principais fatores que influenciam o desenvolvimento do transtorno, suas manifestações e impactos no cotidiano acadêmico e familiar dessas profissionais. Ademais, a pesquisa busca promover uma reflexão crítica sobre a necessidade de políticas institucionais mais inclusivas, que garantam melhores condições de trabalho para as docentes e fomentem uma universidade mais equitativa.

Diante de tais pressupostos, este estudo objetivou investigar a prevalência e os níveis da Síndrome de Burnout em professoras universitárias mães da ESEF/UFPel.

2 METODOLOGIA

Este estudo adota um caráter descritivo e exploratório, utilizando um delineamento transversal para a coleta de dados em um único momento. A metodologia empregada combina abordagens quantitativa e qualitativa, permitindo a mensuração da prevalência e dos níveis de Burnout, bem como a interpretação das percepções e experiências das professoras universitárias mães.

A pesquisa foi realizada na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), uma instituição de ensino superior pública que conta com docentes atuando em diversas atividades acadêmicas, incluindo ensino, pesquisa, extensão e gestão administrativa. A população-alvo deste estudo compreendeu professoras universitárias mães da ESEF/UFPEL. Para a seleção das participantes, adotaram-se os seguintes critérios de inclusão: ser docente da ESEF/UFPEL com vínculo efetivo ou temporário na instituição, ter pelo menos um filho e estar em atividade docente na ESEF há pelo menos dois semestres letivos completos. O critério de exclusão estabelecido foi a participação de professoras que atuam na ESEF há menos de dois semestres letivos, uma vez que a adaptação inicial pode gerar níveis de estresse distintos dos observados em docentes com maior tempo de atuação.

A amostragem utilizada foi não probabilística por conveniência, considerando professoras que atenderam aos critérios de inclusão e aceitaram participar voluntariamente do estudo. No total, 13 docentes foram convidadas a participar, das quais 8 responderam integralmente aos instrumentos de pesquisa, resultando em uma taxa de resposta de 61,54%.

A coleta de dados foi realizada por meio de dois instrumentos principais. O primeiro foi um Questionário Sociodemográfico e de Carga de Trabalho, elaborado para reunir informações sobre aspectos como idade, estado civil, número de filhos, regime de trabalho, carga horária semanal e as atividades acadêmicas desempenhadas pelos participantes. Esse instrumento permitiu traçar um perfil detalhado dos respondentes, fornecendo dados relevantes para a compreensão das condições de trabalho e do contexto pessoal de cada indivíduo.

O segundo instrumento utilizado foi o Inventário de Burnout de Maslach (MBI-ES – Maslach Burnout Inventory – Educators Survey), amplamente empregado em pesquisas sobre o esgotamento profissional. Desenvolvido por Maslach e Jackson (1981), o MBI-ES avalia três dimensões do burnout: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal no trabalho.

O instrumento é composto por 22 questões distribuídas em três subescalas. A subescala de exaustão emocional, composta por nove itens, investiga a sensação de esgotamento físico e mental causada pelo trabalho. A subescala de despersonalização, com cinco itens, mede o distanciamento emocional em relação ao trabalho e às pessoas envolvidas no ambiente

profissional. Por fim, a subescala de realização pessoal, com oito itens, analisa a percepção de eficácia e satisfação no desempenho das atividades laborais.

As respostas do MBI-ES são registradas em uma escala Likert de sete pontos, permitindo captar diferentes níveis de intensidade das experiências relatadas pelos participantes. A combinação desses dois instrumentos possibilitou uma análise aprofundada das condições de trabalho e do impacto emocional na rotina profissional dos respondentes.

Os itens do MBI-ES foram agrupados nas dimensões Exaustão Emocional (9 itens), Despersonalização (5 itens) e Realização Profissional (8 itens), com escores classificados em níveis baixo, médio e alto conforme Maslach, Jackson e Leiter (1996). A interpretação da Realização Profissional é inversa às demais dimensões, e a Figura 2 apresenta a classificação das oito participantes em cada dimensão ($n = 8$).

A coleta de dados ocorreu de forma online, utilizando um formulário estruturado no Google *Forms*, enviado diretamente às professoras por e-mail institucional e grupos de comunicação internos. O procedimento seguiu os princípios éticos estabelecidos para pesquisas com seres humanos, garantindo o anonimato das respostas e obtendo consentimento livre e esclarecido das participantes antes do preenchimento dos questionários. A participação foi voluntária, e os docentes foram informados de que poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo acadêmico ou profissional.

Para a análise dos dados coletados, foram adotadas abordagens quantitativa e qualitativa, a fim de proporcionar uma compreensão abrangente da realidade vivenciada pelas professoras universitárias mães da ESEF/UFPel. A análise quantitativa envolveu o processamento dos dados obtidos por meio do questionário sociodemográfico, de carga de trabalho e do Inventário de Burnout de Maslach (MBI-ES). Os dados foram inicialmente extraídos de uma planilha eletrônica e submetidos a um processo de padronização antes da aplicação das técnicas estatísticas. Para isso, utilizou-se um script desenvolvido em linguagem *Python*, compilado e executado no ambiente Google *Colab*, garantindo precisão e eficiência no tratamento das informações.

No âmbito da análise estatística, foram calculadas frequências absolutas e relativas, além de médias e desvios-padrão, com o objetivo de descrever o perfil das participantes e os níveis de Burnout identificados. Além disso, foram examinadas possíveis associações estatísticas

entre diferentes variáveis, buscando compreender a relação entre carga horária, número de filhos, idade e os níveis de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional.

Paralelamente, a análise qualitativa foi realizada a partir das respostas abertas do questionário sociodemográfico, utilizando a metodologia da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2016).

A combinação dessas duas estratégias analíticas possibilitou uma interpretação mais aprofundada dos dados coletados, permitindo não apenas quantificar a prevalência do fenômeno, mas também compreender as vivências e desafios enfrentados pelas professoras universitárias no equilíbrio entre a vida acadêmica e a maternidade. As professoras participantes do estudo foram nomeadas como *persona 1*, *persona 2*, e, assim por diante.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de oito professoras universitárias mães da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), representando uma taxa de resposta de 61,54% do total de 13 professoras convidadas. Em primeiro momento será explorado os dados sociodemográficos e de carga de trabalho das docentes.

Em relação à faixa etária, as participantes se distribuíram da seguinte forma: quatro professoras (50,0%) tinham entre 40 e 49 anos, duas (25,0%) estavam na faixa de 60 a 69 anos e outras duas (25,0%) tinham entre 30 e 39 anos. Referente ao estado civil das professoras, observa-se que a grande maioria das participantes é casada, representando 87,5% do total, enquanto apenas 12,5% são solteiras.

No que diz respeito ao número de filhos, três professoras relataram ter um filho, enquanto cinco possuíam dois filhos. A carga horária de trabalho variou entre as participantes: três professoras possuíam carga horária de 40 horas ou mais, quatro tinham carga horária de 20 horas semanais e uma possuía carga horária inferior a 20 horas.

Quanto ao tempo dedicado às tarefas domésticas, observa-se uma variação significativa entre as professoras participantes. Quatro delas relataram dedicar 15 horas ou mais por semana a essas atividades, enquanto duas mencionaram um tempo entre 11 e 15 horas semanais. Além disso, uma professora indicou um compromisso semanal entre 5 e 10 horas, e outra relatou dedicar até 5 horas às tarefas domésticas. Paralelamente, sete professoras afirmaram contar com o auxílio de uma trabalhadora doméstica para a realização dessas atividades, enquanto apenas uma declarou dividir as responsabilidades domésticas exclusivamente com o marido. Esses

dados sugerem uma carga expressiva de trabalho doméstico entre as professoras, embora parte delas disponha de suporte profissional para essas tarefas.

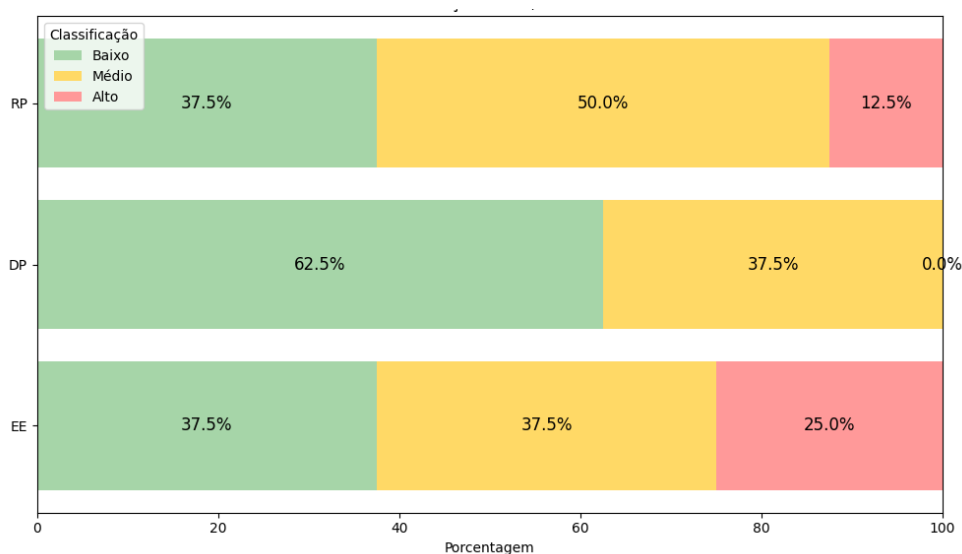
No quesito apresentado acima, que indicou uma certa heterogeneidade, pode ser compreendida à luz das relações sociais de gênero que historicamente atribuem às mulheres maior responsabilidade pelo trabalho doméstico e de cuidado (Hirata, Kergoat, 2007; SAFFIOTI, 2013). Nesse sentido, a inserção feminina no mercado de trabalho não implica necessariamente uma redistribuição proporcional das tarefas domésticas, podendo resultar na sobreposição de responsabilidades profissionais e familiares, caracterizada por Hochschild e Machung (1989) como “segunda jornada”.

A percepção sobre a sensação de sobrecarga apresentou respostas variadas. Três professoras consideraram sua sobrecarga como "ruim", quatro avaliaram como "boa" e uma classificou como "muito boa". Quanto às funções exercidas dentro da universidade, a maioria das participantes acumulava múltiplas atividades além do ensino. Quatro professoras (50,0%) relataram atuar simultaneamente no ensino, pesquisa, orientação de alunos, participação em comissões e outras atividades. Duas professoras (25,0%) desempenhavam funções de ensino, pesquisa e orientação de alunos, com outras atividades adicionais. Uma docente (12,5%) mencionou atuar em ensino, orientação de alunos e participação em comissões, enquanto outra (12,5%) indicou atuar em ensino, pesquisa e outras funções específicas.

No que tange as questões de sobrecarga, o resultado deste estudo vai de acordo a pesquisas como a de Macêdo, Silva e Araújo (2026) ao constatarem que todas as participantes relataram dificuldades decorrentes da sobreposição das demandas profissionais e maternas, caracterizada por jornadas duplas ou triplas e pela necessidade de conciliar, simultaneamente, as atribuições da docência e da maternidade. Tais dificuldades foram particularmente acentuadas nos primeiros meses e anos de vida dos filhos e mostraram-se ainda mais expressivas nos casos de filhos neurodivergentes, cujas demandas específicas requerem maior disponibilidade e envolvimento materno, podendo intensificar a sobrecarga e suscitar sentimentos de incerteza e dúvidas quanto às formas mais adequadas de atender às suas necessidades.

Ademais, a avaliação das dimensões da Síndrome de Burnout foi realizada por meio do Inventário de Burnout de Maslach (MBI-ES), analisando as dimensões de exaustão emocional (EE), despersonalização profissional (DP) e realização pessoal (RP) no trabalho. Os resultados indicam uma variação nos níveis de Burnout entre as participantes, com padrões distintos em cada uma das dimensões avaliadas.

Figura 1 – Classificação de EE, DP E RP



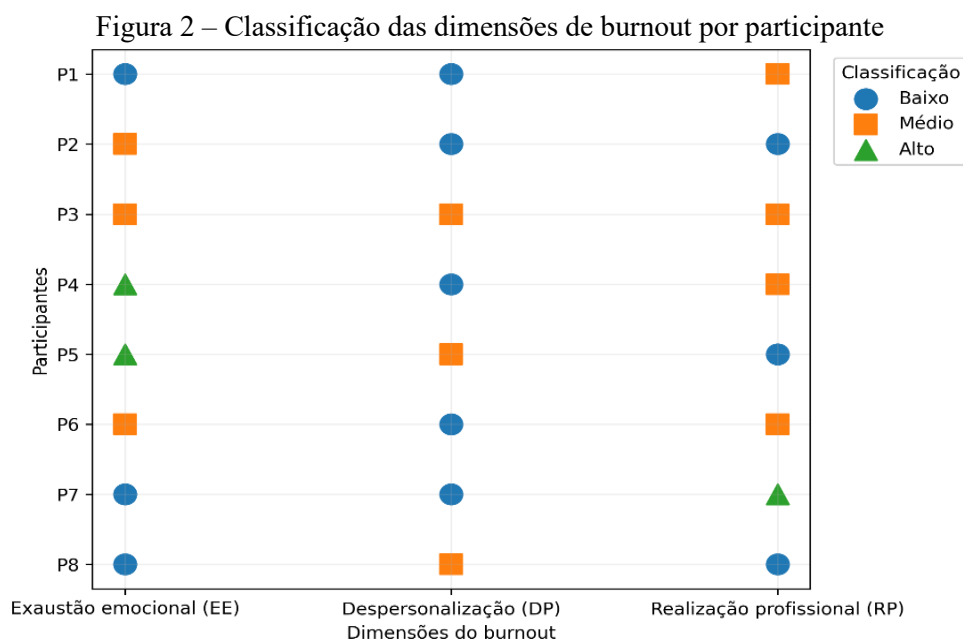
Fonte: Autoria própria (2025).

Em relação à exaustão emocional, 37,5% das professoras apresentaram baixos níveis, enquanto 37,5% se classificaram na faixa média e 25,0% demonstraram níveis elevados de exaustão. Esses resultados demonstram que a exaustão emocional é uma preocupação relevante entre as professoras universitárias mães, visto que 62,5% das participantes apresentaram pelo menos o nível médio ou alto desse sintoma, o que pode indicar um impacto significativo na qualidade de vida e no desempenho profissional dessas docentes. Em relação a tal constatação, estudos evidenciam que mulheres casadas e mães permanecem, em grande medida, como principais responsáveis pelos cuidados com os filhos, o que pode repercutir no exercício da docência e na conciliação entre as demandas familiares e profissionais. Nesse contexto, as responsabilidades domésticas e maternas podem impor limites à disponibilidade para atividades acadêmicas, como pesquisa, produção científica e publicação (Meniconi, Feitosa e Silva, 2022).

No que se refere à despersonalização, a maioria das professoras, ou seja, 62,5%, apresentou baixos níveis desse sintoma, enquanto 37,5% relataram um nível médio. Nenhuma professora relatou níveis elevados de despersonalização. Esses dados sugerem que, apesar da sobrecarga e do desgaste emocional, as professoras ainda mantêm um vínculo significativo com seu trabalho e com os alunos, sem demonstrar um distanciamento afetivo acentuado.

Por outro lado, a análise da realização profissional revelou que 12,5% das participantes relataram altos níveis, enquanto 50% se classificaram na faixa média e 37,5% demonstraram baixa realização. Como a escala de realização profissional é interpretada de forma invertida no modelo de Burnout, esses resultados indicam que uma parcela das professoras sente uma

redução na percepção de satisfação com o trabalho, o que pode impactar diretamente sua motivação e engajamento profissional.



Fonte: Autoria própria (2025).

A análise dos dados revela diferentes padrões entre as *personas*, em relação à Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DP) e Realização Profissional (RP). Observa-se que dois indivíduos apresentam altos níveis de Exaustão Emocional, enquanto três possuem níveis médios e três apresentam níveis baixos.

Em relação à Despersonalização, a maioria das *personas* (cinco) apresenta classificação baixa, três possuem nível médio e nenhuma delas tem Despersonalização alta, o que pode indicar que, no geral, os indivíduos não demonstram um distanciamento excessivo do trabalho ou dos colegas. Esse resultado difere de outros estudos sobre Burnout, que frequentemente associam a exaustão prolongada ao desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada no trabalho (REIS *et al.*, 2006). Uma possível explicação para esse achado é que, no contexto educacional, muitas professoras percebem sua atuação como uma missão, o que pode mitigar os efeitos da despersonalização, mesmo diante da exaustão emocional.

Quanto à Realização Profissional, três *personas* apresentam baixa realização, quatro possuem níveis médios e apenas uma apresenta um nível alto, sugerindo que poucos indivíduos se sentem plenamente realizados profissionalmente. A literatura aponta que mulheres na academia enfrentam pressões institucionais para manter altos índices de produtividade, conciliando atividades de ensino, pesquisa, extensão e gestão, ao mesmo tempo que lidam com responsabilidades familiares desproporcionalmente distribuídas. Um estudo sobre mulheres em

cargos de gestão no ensino superior identificou que mais da metade das entrevistadas apresentaram problemas de saúde relacionados ao trabalho, sendo as estratégias de enfrentamento predominantemente individuais, como o uso de medicação, psicoterapia e atividades físicas. Os achados reforçam a necessidade de medidas institucionais para mitigar o impacto da sobrecarga de trabalho e evitar o adoecimento dessas profissionais (Trebien, 2021).

Dentre os perfis analisados, destaca-se a *persona 5*, que apresenta Exaustão Emocional alta, Despersonalização média e Realização Profissional baixa, um perfil que pode indicar maior risco de burnout. Evidencia-se tal resultado com a identificação desta professora com seus aspectos sociodemográficos e sua carga de trabalho, considerando que ela tem um filho e dedica-se menos de 5 horas às tarefas domésticas. Possui carga horária de trabalho como docente universitária menos de 20 horas semanais, com atividades de ensino, pesquisa, outras. Entretanto, tem outro trabalho, fato que segundo ela mesma pode explicar a sua percepção sobre o trabalho ser cansativo.

A *Persona 4* também apresenta Exaustão Emocional alta, mas possui Despersonalização baixa e Realização Profissional média, o que pode sugerir que, apesar da exaustão, ainda há um envolvimento considerável com o trabalho. Esta professora tem dois filhos e dedica-se mais de 15 horas às tarefas domésticas, ainda que com auxílio de uma trabalhadora doméstica. Possui carga horária de trabalho como docente universitária de 40 horas semanais ou mais, com atividades de ensino, pesquisa, orientação de alunos, participação em comissões, outras.

A esse respeito, Staniscuaski *et al.* (2020) apontam que a maternidade impacta negativamente a produtividade de mães acadêmicas, especialmente em períodos de alta demanda profissional. Esse fenômeno está associado a sobrecarga mental e emocional das mulheres, uma vez que as tarefas de cuidado e organização do lar ainda recaem desproporcionalmente sobre elas, dificultando a equidade no ambiente acadêmico.

Por outro lado, a *Persona 7* - professora com dois filhos, dedica-se de 11 à 15 horas às tarefas domésticas, possuindo auxílio de uma trabalhadora doméstica, apresenta uma carga horária de trabalho de 20 à 29 horas, se destaca como a única que apresenta Realização Profissional alta, aliada a baixos níveis de Exaustão Emocional e Despersonalização, indicando um perfil mais saudável de engajamento profissional. Ela menciona que “*Agora com os filhos adultos lidar com a vida profissional e a doméstica ficou mais leve*”, fato este que pode explicar.

Já as *Personas 2 e 8* apresentam baixa Realização Profissional, o que pode indicar menor satisfação no trabalho, apesar de possuírem níveis relativamente controlados de Exaustão Emocional e Despersonalização.

De modo geral, os dados indicam que a maioria das participantes do estudo enfrentam desafios relacionados à exaustão e à realização no trabalho, embora o distanciamento emocional não seja um fator predominante. Quanto à Exaustão, os dados sugerem que a carga expressiva de trabalho doméstico entre as professoras possa estar associada à esta categoria, embora parte delas disponha de suporte profissional para essas tarefas. Portanto, o alto índice de exaustão emocional identificado neste estudo está em consonância com pesquisas que apontam a elevada prevalência do Burnout entre docentes universitários.

Além disso, a questão de gênero em destaque neste estudo e os resultados obtidos se alinham com pesquisas internacionais sobre Burnout em docentes universitários, que indicam que professoras mulheres podem apresentar maior risco de desenvolver exaustão emocional devido à sobrecarga gerada pela conciliação de múltiplos papéis, ao conciliar a carreira com as responsabilidades domésticas e o cuidado dos filhos e/ou idosos (Carlotto, Palazzo, 2006; Carlotto, 2011; Silva, 2019).

A literatura aponta que a exaustão emocional em docentes universitários está fortemente associada à carga excessiva de trabalho, à exigência de produtividade acadêmica e à falta de suporte institucional (Tortola, 2024). Xavier *et al.* (2024), em estudo sobre estratégias de enfrentamento da síndrome entre professores da área da saúde, indicam que 54,88% dos docentes apresentaram altos níveis de exaustão emocional, evidenciando a sobrecarga mental e física que afeta profissionais da educação superior.

A sobrecarga da maternidade, somada às pressões acadêmicas, também impacta diretamente a produção científica das professoras universitárias mães. Um estudo realizado com professoras de Sociologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) revelou que a maternidade pode ser percebida como um obstáculo para a construção da carreira acadêmica, devido às múltiplas tensões enfrentadas ao conciliar as demandas profissionais e familiares (Protetti, 2022). Além disso, uma pesquisa com pesquisadoras da Universidade Federal do Tocantins (UFT) observou que, entre as docentes que obtiveram licença-maternidade a partir de 2017, apenas 22,2% conseguiram participar dos editais de produtividade em pesquisa nos anos subsequentes, evidenciando a necessidade de políticas institucionais que favoreçam a inserção e ascensão profissional das pesquisadoras após a maternidade (Holzbach, 2022).

No contexto analisado, observou-se que as participantes relataram desafios semelhantes aos descritos na literatura, ao indicarem a presença de sintomas, como exaustão emocional no trabalho e realização profissional afetada. Apesar de sete das oito professoras entrevistadas classificarem o apoio institucional no contexto de trabalho como satisfatório, uma participante avaliou esse suporte como insatisfatório. A participante denominada Persona 7 relatou que "a

unidade, ESEF, poderia auxiliar os professores em geral nas suas demandas com a pesquisa e extensão, principalmente. O ensino a gente tem muito suporte, mas a permanência na pós-graduação parece ainda um show de estrelas e não precisava ser assim. Tem lugar para todos contribuírem".

Esse depoimento evidencia que, embora o suporte ao ensino seja reconhecido, ainda há desafios significativos no acesso equitativo às oportunidades de pesquisa e extensão. A esse respeito, ainda há uma lacuna na literatura brasileira quanto a estratégias institucionais eficazes para mitigar o Burnout em professoras universitárias mães, o que reforça a importância de estudos futuros sobre o tema.

Algumas professoras relatam que a conciliação entre vida acadêmica e maternidade varia ao longo do tempo. Uma das participantes compartilhou sua experiência: "Agora, com os filhos adultos, a rotina profissional e doméstica ficou mais equilibrada. Quando eram pequenos, o dia a dia era mais complicado, pois exigiam mais de mim" (Persona 7). Esse relato reforça que os desafios da maternidade mudam conforme o ciclo de vida familiar, destacando a importância de políticas institucionais flexíveis e adaptáveis para atender às diferentes fases da parentalidade. Tal dado se relaciona com os achados de Macêdo, Silva e Araújo (2026) em que as docentes investigadas relataram a ausência ou insuficiência de políticas institucionais e públicas capazes de assegurar condições de equidade de gênero e maior justiça no exercício profissional, aspecto que contribui para a intensificação da precarização de suas condições de trabalho. Nesse sentido, a implementação de medidas como creches universitárias, flexibilização da carga horária e editais específicos de monitoria para disciplinas ministradas por docentes mães poderia contribuir para a conciliação entre as demandas profissionais e familiares, favorecendo melhores condições de trabalho e atuando, potencialmente, como fatores de proteção à saúde mental dessas profissionais.

Diante dos achados desta pesquisa, torna-se evidente a necessidade de implementar políticas institucionais que promovam maior equidade no ambiente acadêmico. De acordo com a iniciativa da Universidade Federal de Pelotas (UFPeL, 2019), que está desenvolvendo uma Política para Mães Universitárias visando estimular a empatia, promover reflexões e implementar ações que facilitem a vida das estudantes mães, é fundamental que as políticas institucionais não se restrinjam ao ensino, mas também fortaleçam o suporte à pesquisa e à extensão, garantindo condições igualitárias para todas as docentes. Para isso, a ampliação de redes institucionais de apoio acadêmico pode contribuir para reduzir desigualdades no acesso à pós-graduação e à produção científica. Além disso, é essencial revisar os critérios de permanência e progressão na pós-graduação, promovendo um ambiente mais acessível e

inclusivo. Programas institucionais de bem-estar psicológico também devem ser ampliados, com estratégias voltadas não apenas para o ensino, mas para a gestão do tempo e a redução da sobrecarga acadêmica em múltiplas frentes. A adoção dessas medidas pode contribuir para minimizar os níveis de exaustão emocional e evitar que professoras mães enfrentem barreiras adicionais à permanência e progressão na carreira acadêmica.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam a presença de características associadas à Síndrome de Burnout entre professoras universitárias mães da ESEF/UFPel, especialmente no que se refere aos altos níveis de exaustão emocional e à percepção de baixa realização profissional. A análise dos dados sugere que a sobrecarga de trabalho, a exigência de produtividade acadêmica e a necessidade de conciliar múltiplos papéis contribuem significativamente para esse quadro.

Embora a maioria das participantes não apresente altos níveis de despersonalização, a exaustão emocional se destaca como um fator central, impactando diretamente sua saúde mental e bem-estar.

A maternidade, quando combinada com as pressões acadêmicas, intensifica a carga mental das docentes, tornando mais difícil equilibrar vida profissional e familiar. A literatura já apontava que mulheres na academia enfrentam dificuldades adicionais na gestão do tempo e na produtividade científica, e os achados desta pesquisa corroboram essa realidade. Entretanto, algumas professoras relatam que os desafios da conciliação diminuem ao longo do tempo, especialmente à medida que os filhos crescem e se tornam mais independentes.

Diante desse cenário, faz-se necessário refletir sobre a importância da implementação de políticas institucionais mais equitativas, que possam contribuir para um ambiente acadêmico mais acessível e inclusivo. Medidas como a flexibilização da carga horária para professoras com filhos pequenos poderiam favorecer um maior equilíbrio entre suas demandas profissionais e familiares. Além disso, ampliar o suporte à pesquisa e à extensão, bem como fortalecer programas institucionais de bem-estar psicológico voltados para a gestão do tempo, a carga mental e o apoio emocional às docentes, pode ser um caminho para mitigar desafios associados à exaustão emocional. A proposta de construção de uma Política para Mães Universitárias na UFPel sinaliza um movimento institucional que pode servir como referência para o desenvolvimento de estratégias voltadas à permanência e ao bem-estar de professoras que conciliam a maternidade com a carreira acadêmica. Tais iniciativas podem desempenhar um

papel relevante na redução da sobrecarga e na promoção de condições mais igualitárias dentro do ambiente universitário.

Apesar das contribuições deste estudo, algumas limitações devem ser consideradas. O tamanho reduzido da amostra impede a generalização dos resultados para um público mais amplo, ainda que os dados obtidos são coerentes com tendências observadas em outros estudos sobre Burnout na docência universitária, reforçando sua relevância.

O delineamento transversal também limita a compreensão sobre a evolução do Burnout ao longo do tempo. Para aprofundar essa questão, sugere-se que estudos futuros adotem abordagens longitudinais, investigando como os níveis de exaustão emocional e realização profissional variam ao longo da trajetória acadêmica das docentes.

Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas analisem o impacto de diferentes políticas institucionais na mitigação do Burnout, bem como a influência da estrutura familiar e da idade dos filhos nos níveis de exaustão emocional das professoras universitárias. O desenvolvimento de estratégias eficazes para a promoção de um ambiente acadêmico mais equilibrado e sustentável deve ser uma prioridade das instituições de ensino superior.

REFERÊNCIAS

BRITO, B. P. M. *et al.* A maternidade não cabe no Lattes: o impacto da sobrecarga de trabalho na saúde mental das docentes mães em tempos de pandemia. *Anais...* In: III SIMPÓSIO BRASILEIRO SOBRE MATERNIDADE E CIÊNCIA, 2021.

BROUWERS, A. *et al.* Job demands, job control, social support and self-efficacy beliefs as determinants of burnout among physical education teachers. *Europe's Journal of Psychology*, v. 1, 2011.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 402-410, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>. Acesso em: 15 mar. 2025.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. dos S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1017-1026, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2006000500014>. Acesso em: 15 mar. 2025.

ESTEVES-FERREIRA, A. A. *et al.* Avaliação comparativa da Síndrome de Burnout em professores de escolas públicas e privadas. *Revista Brasileira de Educação*, v. 19, n. 59, p.987-1002, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782014000900009>. Acesso em: 15 mar. 2025.

HIRATA, H.; KERGOAT, D. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 37, n. 132, p. 595-609, 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cp/a/cCztcWVvvtWGDvFqRmdsBWQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 mar. 2025.

HOCHSCHILD, A. R.; MACHUNG, A. *The second shift: working parents and the revolution at home*. New York: Viking, 1989.

HOLZBACH, J. C. Mulheres na ciência e o impacto da maternidade na produtividade das pesquisadoras da UFT. *Desafios - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins*, v. 8, n. 4, p. 15–23, 2021. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8451>. Acesso em: 1 set. 2026.

ZIBETTI, M. L. T.; PEREIRA, S. R. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. *Educar Em Revista*, v.2, p. 259–276, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-40602010000500016>. Acesso em: 1 set. 2025.

MACÊDO, S.; SILVA, K.C.F. DA; ARAÚJO, S.S.R.L. “Vamos ver até quando o corpo aguenta”: precarização do trabalho e precariedade subjetiva em mulheres mães docentes universitárias. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. v. 51, p. 1-13, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/16025pt2026v51edgt1>. Acesso em: 1 set. 2026.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 3. ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996.

MENICONI, F.C.; FEITOSA, D.S.; SILVA, S.B. A produção acadêmica de mães, professoras universitárias, em tempos de pandemia: diálogos acerca da ideologia da maternidade e da divisão sexual do trabalho. *Uniletras*. v. 44, p. 1-19, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5212/Uniletras.v.44.19310.2022>. Acesso em: 1 set. 2026.

OLIVEIRA, A. N. Síndrome de Burnout: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. *Revista Tópicos*, v. 2, n. 8, p. 1-17, 2024. Disponível em: https://revistatopicos.com.br/generate/pdf_zenodo/pub_10990047.pdf. Acesso em: 1 set. 2025.

PROTETTI, F. H.; SOUZA, A. N. de. Na universidade brasileira, maternidade rima com produtividade científica? *Revista Brasileira de Pós-Graduação*, v. 18, n. especial, p. 1–16, 2022. Disponível em: <https://rbpg.capes.gov.br/rbpg/article/view/1892>. Acesso em: 2 set. 2025.

REIS, E. J. F. B. dos *et al.* Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 27, n. 94, p. 229-253 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/sbzFLvJbZLg69wmdVx7Ppkm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 2 set. 2025.

SAFFIOTI, H. *A mulher na sociedade de classes: mito e realidade*. São Paulo: Expressão Popular, 2013.

SILVA, L. F. S. da. Ipea - *Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada*. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/retrato/indicadores/trabalho-domestico-e-de-cuidados-nao-remunerado/apresentacao>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SILVA, S. M. F.; OLIVEIRA, Á. de F. Burnout em professores universitários do ensino particular. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 23, p. 1-10, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392019017785>. Acesso em: 1 set. 2025.

STANISCUASKI, F. *et al.* Impact of COVID-19 on academic mothers. *Science*, v. 368, n. 6492, p. 724, 2020. DOI: 10.1126/science.abc2740.

TORTOLA, N. C. *et al.* Síndrome de Burnout em professores universitários: uma revisão de literatura. *Revista Acadêmica Online*, v. 10, n. 54, p. 1-21, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36238/2359-5787.2024.v10n54.435>. Acesso em: 1 set. 2026.

TREBIEN, V. M. *et al.* Mulheres na gestão do ensino superior: adoecimento e estratégias de enfrentamento das demandas do trabalho. *Saúde e Sociedade*, v. 30, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200048>. Acesso em: 1 set. 2026.

UFPEL. *Política para Mães Universitárias está sendo construída na UFPel*. Disponível em: <https://ccs2.ufpel.edu.br/wp/2019/05/10/politica-para-maes-universitarias-esta-sendo-construida-na-ufpel/> . Acesso em: 15 mar. 2025.

XAVIER, G. M. V. *et al.* Burnout syndrome and coping strategies among professors in the health area. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 22, n. 3, p. 1-9, 2024. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/Content/pdf/v22n3a1175.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2025.

WALCZAK, A. T.; SILVA, Pandemia, maternidade e ciência: experiências e reflexões de cientistas mães da Universidade Federal do Pampa. *Educação em Revista*, v. 40, p. 1-18, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-469842213>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SOBRE OS AUTORES

Otávio Quevedo Jurgina é mestrando em Educação pelo Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas - UFPel.

 otavioqjurgina@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0006-2083-5525>

Franciele Roos da Silva Ilha é mestre em Educação pela Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, com doutorado na mesma área pela Universidade Federal de Pelotas – UFPel e Estágio Sanduíche na University of Wisconsin (Madison/WI/USA). Tem pós-doutorado pela UFPel, onde atua como professora adjunta da Escola Superior de Educação Física.

 francieleilha@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-6016-4259>

Recebido em 20 de fevereiro de 2026.

Aprovado em 07 de setembro de 2026.

Publicado em 06 de outubro de 2026.