

## **Resiliência de professores universitários: impacto das relações com estudantes e instituição**

***Resilience of university professors: impact of relationships with students and institution***

***Resiliencia de los profesores universitarios: impacto de las relaciones con los estudiantes y la institución***

### **Destaques**

- A resiliência afeta a percepção dos docentes sobre suas capacidades.
- Estratégias de *coping* distintas se relacionam de forma diferente com a resiliência.
- A menor resiliência se relaciona com pior autopercepção e mais ideias de abandonar a docência.

Sabrina Martins Barroso<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-1759-9681>

Marlene Alves da Silva<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-8874-229X>

Valéria Gonzatti<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9545-8334>

Margarida Maria Baptista Mendes Pedroso de Lima<sup>4</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-6239-1137>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais – Brasil. E-mail: smb.ufsm@gmail.com.

<sup>2</sup> UNIGRAD Pós-Graduação, Vitória da Conquista, Bahia – Brasil. E-mail: alvesmarlene2002@yahoo.com.br.

<sup>3</sup> Universidade de Santa Cruz do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul – Brasil. E-mail: valeriagonzatti@gmail.com.

<sup>4</sup> Universidade de Coimbra, Coimbra – Portugal. E-mail: mplima@fpce.uc.pt.

### **Resumo**

O contexto universitário pode ser desafiador e estressante para os docentes, impactando sua qualidade de vida e de trabalho, mas a resiliência auxilia a lidar com problemas e situações estressantes e suas consequências negativas. O presente estudo visou avaliar o nível de resiliência dos docentes de uma universidade federal do interior de Minas Gerais e as relações com suas autopercepções sobre suas capacidades, características da instituição de ensino, suas condições de trabalho e seu estado emocional. Compuseram a amostra 95 docentes de uma universidade federal do interior de Minas Gerais, que responderam à Escala Breve de Resiliência, à Escala de Coping Ocupacional, ao Questionário sobre a Saúde do Paciente – versão de dois itens e a um questionário complementar. Os resultados mostraram que a resiliência se correlacionou com o tempo como docente, o grau percebido de autonomia para conduzir o trabalho, a autopercepção sobre ser um bom professor, ter boa didática, bom relacionamento com os estudantes, capacidade de planejamento e sentir-se realizado como professor. Relações negativas foram observadas entre a resiliência e perceber-se como um professor incompetente, pensar em



abandonar a profissão e presença de sintomas depressivos e ansiosos. Conclui-se que a resiliência contribui para os docentes universitários se manterem emocionalmente estáveis e se sentirem realizados com seu trabalho. Outras relações institucionais, contudo, explicam melhor algumas de suas escolhas sobre a forma de ensinar e as atividades desenvolvidas pelos docentes.

**Palavras-chave:** Resiliência. Docentes. Saúde mental. Capacidade de enfrentamento. Autoimagem.

### **Abstract**

*The university context can be challenging and stressful for professors, impacting their quality of life and work. However, resilience can help them deal with problems and stressful situations and their negative consequences. This study aimed to evaluate the level of resilience of professors at a federal university in the countryside of Minas Gerais and its relationships with their self-perceptions about their abilities, characteristics of the educational institution, their working conditions and their emotional state. The sample consisted of 95 faculty members from a federal university in the countryside of Minas Gerais, who responded to the Brief Resilience Scale, the Occupational Coping Scale, the Patient Health Questionnaire – two-item version, and a supplementary questionnaire. The results showed that resilience correlated with time as a professor, with the perceived degree of autonomy to conduct work, self-perception of being a good teacher, having good teaching skills, good relationships with students, planning ability and feeling fulfilled as a professor. Negative relationships were observed between resilience and perceiving oneself as an incompetent professor, thinking about leaving the profession and the presence of depressive and anxious symptoms. It is concluded that resilience helps university professors to remain emotionally stable and feel fulfilled with their work. Other institutional relationships, however, better explain some of their choices regarding the way of teaching and the activities developed by professors.*

**Keywords:** Resilience. Teachers. Mental health. Coping Skil. Self-Image.

### **Resumen**

*El contexto universitario puede ser desafiante y estresante para los docentes, impactando su calidad de vida y de trabajo, pero la resiliencia ayuda a afrontar problemas y situaciones estresantes y sus consecuencias negativas. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de resiliencia de docentes de una universidad federal del interior de Minas Gerais y las relaciones con sus autopercepciones sobre sus capacidades, las características de la institución educativa, sus condiciones laborales y su estado emocional. La muestra estuvo compuesta por 95 profesores de una universidad federal del interior de Minas Gerais, que respondieron a la Escala Breve de Resiliencia, la Escala de Coping Ocupacional, el Cuestionario de Salud del Paciente – versión de dos ítems y un cuestionario complementario. Los resultados mostraron que la resiliencia se correlacionó con el tiempo como docente, con el grado percibido de autonomía para realizar el trabajo, la autopercepción de ser un buen docente, tener buenas habilidades didácticas, buenas relaciones con los estudiantes, capacidad de planificación y sentirse realizado como docente. Se observaron relaciones negativas entre la resiliencia y la percepción de sí mismo como docente incompetente, el pensamiento de abandonar la profesión y la presencia de síntomas depresivos y ansiosos. Se concluye que la resiliencia ayuda a los profesores universitarios a mantenerse emocionalmente estables y sentirse realizados con su trabajo. Otras relaciones institucionales, sin embargo, explican mejor algunas de sus elecciones en cuanto a la forma de enseñar y las actividades realizadas por los docentes.*

**Palabras clave:** Resiliencia. Docentes. Salud mental. Capacidad de afrontamiento. Autoimagen.

## 1 Introdução

A docência universitária inclui um tripé indissociável de ensino, pesquisa e extensão. A este tripé ainda se somam as atividades administrativas e de gestão, realizadas sem que a preparação prévia ou o perfil pessoal sejam, muitas vezes, considerados (Rodrigues, 2015; Tauchen *et al.*, 2016; Emmel; Krul, 2017). Essa realidade cria demandas diárias para os professores, além das demandas por aulas e orientação de trabalhos, que podem ser exemplificadas pela criação de cursos e programas, busca por financiamento, gestão de projetos, representação da universidade em comissões e órgãos de classe, criação e manutenção de redes de relacionamento com outras universidades, participação em bancas, produção de artigos, entre diversas outras. Além disso, a profissão cria a demanda por manter-se atualizado, o que significa uma carga extensa de leituras, realização de cursos, participação em eventos científicos, apresentação e publicação de trabalhos, o que precisa ser conciliado com a carga total de atividades, nem sempre contando com apoio institucional (Soares, 2016; Ccoricasa *et al.*, 2022).

No Brasil, a Educação Superior tem passado por um processo de expansão e interiorização, com ampliação do número de professores federais que atuam também no âmbito privado. Tal ampliação chamou a atenção para a formação e qualificação técnica desses profissionais (Rodrigues, 2015; Soares; Cunha, 2017), bem como para as condições reais em que desempenham suas funções e seu estado emocional (Tenorio-Vilchez; Sucari, 2022).

Segundo Tauchen *et al.* (2016), a atuação dos professores nas universidades supõe uma vocação pessoal, ou que o profissional construa sua didática de ação por meio da experiência, pois a formação superior no Brasil é voltada para a preparação de técnicos ou pesquisadores, com pouco direcionamento para a docência, exceto nos cursos de licenciatura. A forma como a seleção docente ocorre, com grande peso sendo atribuído à produção científica publicada, ilustra o foco no perfil de pesquisador. Além disso, a progressão da carreira do docente universitário se baseia na sua produção científica, o que direciona seu investimento de tempo e energia – física e mental – para esta atividade em detrimento do desenvolvimento de outras habilidades (Soares; Cunha, 2017; Emmel; Krul, 2017).

O tipo de trabalho, com larga demanda para atendimento ao público, baixo reconhecimento social e carga laboral que ultrapassa o tempo usual de serviço, faz que os professores sejam a categoria profissional mais atingida pela síndrome de *burnout* (Do Prado *et al.*, 2017; Wang, 2021; Vicente; Gabari, 2019; Kinay *et al.*, 2021), uma patologia ligada ao

estresse laboral, com grande impacto na vida pessoal, na saúde e na qualidade do trabalho. Tauchen *et al.* (2016) indicam algumas fases de maior risco para *burnout* no ciclo da vida profissional dos professores: 1. entrada na carreira como meio de sobrevivência e/ou descoberta da vocação; 2. fase de estabilização; 3. fase de experimentação/diversificação; 4. fase de serenidade e distanciamento afetivo; 5. fase de resistência e lamentações; e a 6. fase de desinvestimento na carreira.

É importante ressaltar que, embora o trabalho possa ser gerador de adoecimento e insatisfações e a docência tenha ingredientes que facilitem o surgimento de patologias, nem todos os professores adoecem como consequência de sua profissão. Outros fatores podem mediar ou modular os aspectos desafiadores, ajudando na manutenção do bem-estar. Um desses fatores é a resiliência, que contribui para que o indivíduo consiga superar diversos tipos de adversidades com menos estresse e consequências negativas (Tenorio-Vilchez; Sucari, 2021; Mullen *et al.*, 2021).

A resiliência pode ser entendida como a capacidade de resistir flexivelmente às adversidades, por vezes encarando-as como oportunidades para seu desenvolvimento profissional, pessoal e social. Ela não é inata, mas uma construção baseada na trajetória e nas experiências ao longo da vida humana, podendo ser treinada e estimulada (Mullen *et al.*, 2021; Vicente; Gabari, 2019; Lasota *et al.*, 2020), por isso é uma habilidade particularmente importante para se identificar entre trabalhadores. Segundo Pasqualotto e Löhr (2015) e Mullen *et al.* (2021), existem diversos fatores capazes de inibir ou promover resiliência, e, nos docentes, três aspectos teriam destaque: as estratégias de *coping* que cada indivíduo desenvolve ao longo da sua trajetória de vida, a fim de lidar com as adversidades diárias; contar com o auxílio familiar quando vivencia um contexto aversivo; a existência de redes de apoio institucionais que possam ser acessadas em momentos de crises.

Apesar de a literatura indicar que os docentes estão em maior risco de adoecimento laboral (Do Prado *et al.*, 2017; Kinay *et al.*, 2021) e que a resiliência pode contribuir para minimizar esse risco, há poucos estudos sobre a resiliência e as estratégias de enfrentamento dos docentes brasileiros (Silva *et al.*, 2016; Freire; Fernandez, 2015). Entre os estudos específicos de resiliência em docentes universitários, citam-se a superação de eventos traumáticos, a união do grupo e a autoconfiança em si como docente como ferramentas potencialmente facilitadoras no desenvolvimento da resiliência nessa categoria (Vicente; Gabari, 2019; Mullen *et al.*, 2021).

Considerando a relevância da profissão de professor universitário para a formação de profissionais de diversas áreas, os achados sobre o adoecimento desses profissionais e a carência de investigações sobre sua resiliência, o presente estudo visou avaliar o nível de resiliência dos docentes de uma universidade federal do interior de Minas Gerais e as relações com suas autopercepções sobre suas capacidades, características da instituição de ensino, suas condições de trabalho e seu estado emocional.

## 2 Método

### 2.1 Participantes

Participaram do estudo 95 docentes de uma universidade federal do interior de Minas Gerais. Esse número de participantes foi estatisticamente definido para conseguir representatividade dos docentes da instituição, considerando o total de professores ( $n = 583$ ), reposição amostral em caso de recusa e 5% de significância. Os docentes foram convidados por meio de e-mail enviado pela equipe às coordenações de departamento e redirecionado a todos os professores da instituição.

### 2.2 Instrumentos

**Escala Breve de Resiliência.** Desenvolvida por Smith *et al.* (2008) e validada para o Brasil por Barroso (2021), essa escala é composta de seis itens, sendo três escritos em forma afirmativa e três em forma negativa para controlar a influência da deseabilidade social nas respostas. A escala apresenta alternativas de resposta em escala do tipo Likert, de cinco pontos, sendo 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). Para a correção, os itens negativos são recodificados (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2 e 5 = 1) e, depois, todos os itens são somados. Valores mais altos na escala indicam maior nível de resiliência. No presente estudo, o instrumento teve consistência interna de 0,82. A classificação é pela pontuação: 1 a 10 pontos indicam resiliência baixa; 11 a 20, resiliência moderada; e 21 a 30, resiliência elevada.

**Escala de Coping Ocupacional.** Escala desenvolvida por Latack (1986) e validada para o Brasil por Pinheiro *et al.* (2003). é composta de 29 itens agrupados nas três dimensões: manejo de sintomas (9 itens), controle (11 itens) e esquiva (9 itens). As alternativas de resposta são em

escala do tipo Likert de 5 pontos, variando entre 1 (nunca faço isso) e 5 (sempre faço isso). Neste estudo, a escala mostrou consistência interna de 0,85.

**Questionário Sobre a Saúde do Paciente – versão de dois itens (PHQ-2).** Escala de dois itens baseada nos critérios de anedonia e humor deprimido, referentes aos últimos 14 dias anteriores à sua aplicação. As respostas estão em escala Likert, de 4 pontos, variando de 0 (nenhuma vez) a 3 (quase todos os dias) (Kroenke *et al.*, 2003; De Lima *et al.*, 2009; Arroll *et al.*, 2010). Pontuações de 4+ pontos indicam triagem para depressão. No presente estudo, a escala mostrou consistência interna de 0,77.

**Questionário complementar.** Elaborado para este estudo, continha perguntas sobre dados sociodemográficos, hábitos alimentares, hábitos de sono, consumo de bebida alcoólica e tabaco, tempo como docente, condições de trabalho, autopercepção sobre características pessoais, relacionamento com colegas e estudantes e apoio institucional, crença religiosa e histórico de saúde.

### 2.3 Procedimentos de coleta de dados e análise

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (CAAE 74669317.5.0000.5154). A coleta de dados ocorreu entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022, de forma *on-line* e coletiva. No e-mail convite encaminhado aos docentes, havia um *link* para acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e aos instrumentos.

A análise de dados foi inicialmente descritiva, para a caracterização da amostra, da resiliência dos docentes e dos seus sintomas depressivos. Em seguida, verificou-se a normalidade dos dados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov (KS). Os dados mostraram distribuição não normal ( $KS = 20,91; p = 0,004$ ), por isso seguiu-se com estatísticas inferenciais não paramétricas. Foram adotadas medidas correlacionais de Spearman e de diferenças de grupo de Kruskal-Wallys quanto a possíveis diferenças pessoais (sexo, idade, estado civil, ter filhos, crença religiosa, diagnóstico de doença física ou transtorno psiquiátrico, uso de medicamentos, beber, fumar, tempo como docente, tempo como docente universitário, área de concentração do curso em que leciona), autopercepção sobre características pessoais e apoio institucional (perceber-se como bom professor, perceber-se resiliente, relacionamento com estudantes e colegas docentes, autonomia para realizar o próprio trabalho, apoio institucional, remuneração, sentir-se incompetente, pensar em desistir da profissão), estratégias de *coping* e

aspectos institucionais (regime de trabalho, ministrar aulas na graduação e/ou pós-graduação, coordenar extensão, coordenar pesquisa, orientar trabalhos de conclusão de curso, iniciação científica, pós-graduação, exercer cargo de gestão, trabalhar durante os finais de semana,

### 3 Resultados

#### 3.1 Resultados descritivos

A maior parte dos entrevistados era do sexo feminino (58,9%), casada (75,5%), com filhos (56,8%); e a média idade, de 42,2 anos (desvio padrão [DP] = 8,50; mínimo = 29; máximo = 65 anos). Eles não portavam doenças físicas (77,9%) nem transtornos psiquiátricos (92,6%) diagnosticados. Indicaram, ainda, não fazer uso contínuo de medicamentos (58,5%).

A maioria dos entrevistados trabalhava em regime de 40 horas semanais (90,5%), com dedicação exclusiva, tinha título de doutorado (63,4%) e atuava em cursos das áreas de Licenciatura ou Exatas (54,8%). Além disso, atuar na docência foi a primeira escolha de 58,9% dos entrevistados, e os respondentes exerciam a função de docente (em qualquer nível), em média, por 20,15 anos (DP = 8,48; mínimo de 7; máximo de 40 anos) e, como docente universitário, por 15,82 anos (DP = 7,70; mínimo = 5; máximo = 32 anos). A carga horária média indicada de aulas por semana foi de 13,32 horas/aula (DP = 3,32; mínimo = 5; máximo = 23 horas/semana).

Os docentes indicaram ministrar aulas na graduação semanalmente (95,7%), mas não ministrar aulas semanais na pós-graduação (58,9%). Além disso, indicaram orientar trabalhos de conclusão de curso (76,6%), iniciação científica (70,7%), estágio (53,3%), projetos de extensão universitária (65,9%) e pós-graduação – mestrado, doutorado ou pós-doutorado (41,1%). Entre as outras atribuições exercidas, os respondentes indicaram estar em cargos de coordenação/diretoria de departamento, serviço ou instituto (52,8%) e ser membro de comitês e colegiados internos da universidade (85,9%).

Os docentes indicaram realizar atividades de ensino todas as semanas (100%), e 95,7% afirmaram preparar aulas semanalmente. Na amostra entrevistada, os professores disseram utilizar tempo a mais do que as 40 horas de dedicação de seus contratos para a correção de provas e trabalhos (93,6%), preparação de provas e trabalhos (90,3%), de aulas (90,2%) e de publicações (artigos, capítulos e livros) (87,2%), orientar trabalhos de conclusão de curso (76,6%) e de iniciação científica (64%), preencher relatórios e demandas burocráticas (56,4%),

orientar trabalhos de pós-graduação (34%), atender estudantes (4,2%) e preparar conferências e palestras (3%).

Ao serem questionados sobre suas condições de trabalho, revelaram perceber o material que dispõem para trabalhar como razoável (51,6%); a demanda de trabalho também foi classificada como razoável (43,6%) ou satisfatória (31,9%). O apoio financeiro que recebem para realizar o trabalho foi classificado como insatisfatório (44,2%) ou razoável (42,1%), o apoio emocional foi percebido como insatisfatório (57,4%) e o apoio técnico-operacional, como razoável (54,7%). Os docentes também responderam que, durante o semestre em que ocorreu a coleta, precisaram tomar algum tipo de atitude concreta para resolver problemas/situações no trabalho (58,9%) e se conformar e buscar ressignificar emocionalmente algum problema ou situação vividos no trabalho (64,2%).

Os professores indicaram perceber o próprio nível de autonomia para desenvolver o trabalho como satisfatório (67,4%), os investimentos da instituição na capacitação docente como razoáveis (49,5%) ou insatisfatórios (35,8%) e o reconhecimento das chefias pelo trabalho docente como razoável (42,1%) ou satisfatório (36,8%). O reconhecimento do trabalho por parte dos colegas foi percebido como razoável (43,2%) ou satisfatório (43,2%), enquanto o reconhecimento do trabalho por parte dos estudantes foi considerado satisfatório (57,9%).

Ao se autoavaliarem, os docentes indicaram acreditar ter um nível moderado de resiliência (58,9%), serem bons professores (63,2%), terem boa didática (71,6%), boa capacidade de planejamento (86,4%), serem criativos (88,2%) e bons em resolver problemas (93,7%). Acreditavam, ainda, manter um bom relacionamento com os estudantes (99%) e com os colegas docentes (92,7%), receber um salário justo (86,3%) e sentiam-se realizados como professores (86,3%). Em uma perspectiva mais negativa, 81,1% sentiam-se sobre carregados; 52,1% indicaram sentir ansiedade em vários dias dos últimos 14 considerados; e 28,4% responderam se sentir ansiosos quase todos os dias. Também responderam sentir-se desmotivados com frequência (34,7%), incompetentes (12,7%) e 14,9% pensavam com frequência em desistir da profissão.

Os resultados mostraram que a maior parte dos docentes adota estratégias de controle (44%) ou esquiva (32%) para conduzir as situações de trabalho, enquanto os dados da PHQ-2 mostraram 54,7% dos docentes triados positivamente para depressão (Tabela 1). Quanto aos níveis de resiliência, 28,4% apresentaram baixa resiliência, 33,7% a exibiram moderada e 37,9% mostraram alto nível de resiliência.

**Tabela 1** – Frequência de triagem de depressão por nível de resiliência.

		Triagem para depressão (3 pontos ou mais)		Total
		Triagem negativa	Depressão	
Níveis de resiliência	Resiliência baixa	6	21	27
	Resiliência moderada	11	21	32
	Resiliência elevada	18	18	36
Total		35	60	95

**Fonte:** Autoras.

### 3.2 Resultados correlacionais

A resiliência mostrou associação negativa com a triagem para depressão ( $\rho = -0,44$ ;  $p < 0,001$ ) e com a adoção de estratégias de *coping* baseadas em esquiva ( $\rho = -0,37$ ;  $p < 0,001$ ). A adoção de estratégias de *coping* com base no controle mostrou relação positiva com a resiliência ( $\rho = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ). Outras relações com a resiliência foram investigadas de forma separada para características individuais, autopercepção, condições e apoio institucional e relação com colegas e estudantes.

Quanto às características individuais, frequentar atividades religiosas uma ou mais vezes por semana ( $\rho = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ) e ter mais tempo como docente (em qualquer nível) mostraram relação com maior nível de resiliência ( $\rho = 0,47$ ;  $p = 0,014$ ). As relações com a autopercepção demonstraram que os docentes que percebiam maior autonomia para desenvolver seu trabalho tinham nível mais elevado de resiliência ( $\rho = 0,22$ ;  $p < 0,05$ ), assim como os que se autoavaliavam com mais resiliência ( $\rho = 0,40$ ;  $p < 0,05$ ) se percebiam como bons professores ( $H = 3,97$ ;  $p = 0,046$ ), com boa didática ( $H = 7,32$ ;  $p = 0,007$ ), boa capacidade de planejamento ( $H = 10,56$ ;  $p = 0,014$ ), acreditavam ter um bom relacionamento com os estudantes ( $H = 8,00$ ;  $p = 0,018$ ) e se consideravam bons em resolver problemas ( $H = 9,12$ ;  $p = 0,010$ ). Os docentes que pensavam com frequência em desistir da profissão apresentaram menor nível de resiliência do que os demais ( $H = 7,09$ ;  $p = 0,007$ ), assim como aqueles que se sentiam desmotivados com maior frequência ( $\rho = -0,23$ ;  $p < 0,05$ ) e que se percebiam como incompetentes ( $H = 7,58$ ;  $p = 0,046$ ) também mostraram menor resiliência.

Para entender um pouco melhor algumas relações, análises complementares foram conduzidas entre as autopercepções dos docentes e as condições de trabalho e percepções sobre apoio institucional. A percepção sobre ser um bom professor relacionou-se negativamente com

ter pensamentos frequentes sobre desistir de ser professor ( $\rho = -0,24$ ;  $p < 0,05$ ), sentir-se incompetente com frequência ( $\rho = 1,032$ ;  $p < 0,05$ ), com o nível percebido de autonomia para desempenhar o trabalho ( $\rho = 0,26$ ;  $p < 0,05$ ), supervisionar estágios ( $H = 5,26$ ;  $p = 0,022$ ) e participar de bancas ( $H = 4,44$ ;  $p = 0,035$ ).

## 4 Discussão

Os docentes mostraram níveis variados de resiliência, com cerca de 30% a 40% agrupados em cada nível. Aqueles mais resilientes apresentaram menos sintomas depressivos, o que corrobora os resultados de estudos anteriores que mostram o papel protetivo da resiliência em relação ao adoecimento emocional (Vicente; Gabari, 2019). Por se tratar de um construto psicobiológico envolvido na superação de eventos estressantes, quanto maior o nível de resiliência, maior a chance de a pessoa passar melhor por situações estressantes e se recuperar mais rapidamente diante de problemas, o que contribui para que se mantenham saudáveis (Shrivastava; Desousa, 2016).

A presença de sintomas depressivos em docentes já havia sido observada anteriormente (Soares, 2016; Baptista *et al.*, 2019; Freitas *et al.*, 2021), sendo associada com a sobrecarga de trabalho e a exposição contínua a situações estressantes, mas a resiliência atua minimizando o impacto de tais experiências e evitando, ou reduzindo, sintomas emocionais. Como essa é uma capacidade que pode ser desenvolvida e que já mostrou potencial para reduzir a presença de transtornos mentais (Santos, *et al.*, 2020), resultados como esses indicam a importância de conhecer a resiliência dos docentes para pensar seu trabalho e sua saúde mental (Santos, *et al.*, 2020; Shrivastava; Desousa, 2016).

Além disso, a resiliência se relacionou com a motivação e a percepção de competência dos docentes. Os professores com menos resiliência foram os que se perceberam como incompetentes, desmotivados e pensavam com mais frequência em desistir da profissão. Do Prado *et al.* (2017) explicitam alguns motivos que levariam o docente a desistir da sua profissão, entre eles a pressão do trabalho, a interação pessoal com colegas e estudantes, o baixo reconhecimento social e vivências de vulnerabilidade durante o trabalho (ter passado por situações interpretadas como desrespeitosas ou de risco). Esses fatores podem aumentar a exaustão, a frustração e o risco de surgimento de transtornos depressivos, ansiosos e de *burnout*. Em contrapartida, a resiliência contribuiu para pensar em permanecer na profissão, indicando

que os professores mais resilientes podem introjetar menos os problemas que vivenciam como aspectos pessoais, entendendo que o contexto e os aspectos relacionais envolvem mais do que apenas o indivíduo, o que pode ajudar a lidar melhor com as situações problemáticas. Essa interpretação segue o mesmo sentido dos achados de Pinheiro *et al.* (2003), que mostram que os docentes com mais tempo de carreira passam a adotar estratégias de *coping* focadas no controle, fazendo alterações concretas em suas atitudes e reduzindo o impacto emocional do que percebem fora de seu controle, o que teve relação positiva com o maior nível de resiliência.

Os professores com mais tempo de docência também mostraram maiores níveis de resiliência. Essa informação tanto pode ser interpretada como um achado de que apenas as pessoas mais resilientes permanecem na profissão quanto, por outra vertente, pode ser entendida no sentido de que o tempo como docente capacita para lidar com as demandas da profissão. Esta última interpretação, de que os professores se acostumam com as cobranças e se tornam mais resilientes para lidar com a pressão, segue o mesmo sentido dado por Do Prado *et al.* (2017) ao explicar por que docentes com mais tempo de profissão apresentam menores chances de desenvolver síndrome de *burnout*. Para os autores, os indivíduos se habituam às cobranças da profissão e da instituição, além de desenvolverem sentimentos de pertencimento, o que produz diminuição no desgaste emocional e aumento na estabilidade emocional, atuando como fator protetivo contra o adoecimento emocional. Além disso, essa interpretação é corroborada por outros estudos (Tauchen *et al.*, 2016; Freire; Fernandes, 2015), que mostram que os primeiros anos de docência são os que causam maior desgaste emocional nos professores.

Os resultados evidenciaram, ainda, que os docentes que se consideravam mais resilientes mostraram mais resiliência na avaliação objetiva. Além disso, os mais resilientes tinham mais capacidade de planejamento e resolução de problemas, consideravam boa a sua didática, percebendo-se como melhores professores e tendo um sentimento de realização como professor, corroborando achados de outros estudos que associam a melhor percepção própria com níveis mais elevados de resiliência (Ccoricasa *et al.*, 2022; Cruz *et al.*, 2018; Tauchen *et al.*, 2016). Esses achados vão ao encontro dos resultados sobre as características gerais dos indivíduos resilientes, mostrando o impacto prático dessa característica sobre a autopercepção mais positiva (Mullen *et al.*, 2021; Tauchen *et al.*, 2016). Embora não tenham sido foco do presente estudo, outras investigações associaram a autopercepção mais positiva sobre si a resiliência, gratidão, empatia maior autoconhecimento (Lasota *et al.*, 2020). Reconhecer as próprias capacidades e limites auxilia a traçar estratégias mais adaptativas para lidar com as

demandas do trabalho docente e identificar formas efetivas de autorregulação emocional, contribuindo para o bem-estar dos docentes.

De forma semelhante, perceber maior autonomia quanto ao próprio trabalho relacionou-se com maior nível de resiliência. A autonomia auxilia os trabalhadores a dar sentido ao seu fazer, mostrando que podem agir como consideram mais adequado e proveitoso. O sentimento de realização como professor foi explicitado no trabalho de Tauchen *et al.* (2016), em que se observou que os professores consideram uma conquista “ser professor universitário” e focam a flexibilidade e a liberdade de horários que essa profissão possibilita, em lugar da carga de trabalho ou responsabilidades associadas à profissão.

Segundo Cruz *et al.* (2018), a autonomia do profissional como uma condição laboral interfere diretamente na saúde do corpo e da mente dos funcionários. Estudos sobre organização do trabalho docente e saúde do trabalhador têm mostrado que a capacidade de autonomia quanto às demandas ou a forma de executar o trabalho contribuem para o bem-estar dos empregados, pois dão sentido e pessoalidade à atividade desempenhada (Cruz *et al.*, 2018; Mullen *et al.*, 2021; Tenorio-Vilchez; Sucari, 2021).

Os maiores níveis de resiliência foram observados entre os docentes que acreditavam ter melhor relacionamento com os estudantes. Crer ter um bom relacionamento com os alunos pode ser interpretado pelos docentes como parte do que dá sentido ao trabalho feito, atuando como um dos fatores levados em consideração para atenuar situações difíceis. Segundo Freire e Fernandez (2015), alguns professores apontam a relação com os alunos como um lugar de troca de experiências e diálogo múltiplo, o que significam como uma das melhores partes da experiência docente. Os níveis mais elevados de resiliência docente também já foram anteriormente identificados com níveis mais baixos de estresse dos estudantes, indicando que essa relação afeta a todos – professores e estudantes – e que o desenvolvimento da resiliência os beneficia (Kinay *et al.*, 2021).

Os resultados também apontaram para outro aspecto da vivência da docência universitária. A maior parte dos docentes indicou trabalhar fora do horário, cumprindo uma carga horária maior do que a prevista em seus regimes de trabalho, o que é um desfecho já observado anteriormente (Cruz *et al.*, 2018; Tauchen *et al.*, 2016; Soares, 2016). Do Prado *et al.* (2017) pontuam que a exaustão pode desencorajar os docentes na compreensão das suas habilidades e na escolha dos métodos como ensinarão aos alunos, afetando não somente a

qualidade de ensino, como também a aprendizagem dos discentes, o que contribui para que o docente perceba menores sentido e autonomia no seu trabalho.

Outro resultado que merece destaque é que o nível de resiliência não se associou com a quantidade de atividades realizadas pelos docentes ou com trabalhar nos finais de semana. Uma explicação para tal resultado é que eles normalizam sua carga de trabalho, já contando com o tempo que deveria ser destinado ao lazer e ao autocuidado como tempo extra para cumprir as obrigações profissionais. Em parte, acreditam que seu trabalho envolve uma “missão” e que é um “privilégio” educar, fazendo que compreendam a carga excessiva de trabalho como inerente à profissão. Segundo Do Prado *et al.* (2017), os docentes assumem para si a responsabilidade de resolver problemas organizacionais/institucionais, o que os leva a ignorar seu tempo de descanso e buscar soluções pessoais para questões institucionais, provocando sobrecarga e aumentando o risco de *burnout*.

Um dos possíveis reflexos dessa crença de que é uma obrigação individual resolver problemas institucionais pode ser percebido nas estratégias de *coping* que os docentes escolhem. Embora descansar seja uma estratégia de *coping* associada a melhores índices de saúde mental, essa não é a estratégia mais adotada, pois a pessoalização da responsabilidade pelo volume de trabalho os faz ignorar seu próprio direito ao descanso e lazer (Cruz *et al.*, 2018; Emmel; Krul, 2017; Rodrigues, 2015). No presente estudo, as estratégias de *coping* do tipo “controle” (ex.: dedicar-se mais, dar atenção extra ao planejamento, esforçar-se para fazer o que esperam que seja feito) foram as mais adotadas pelos docentes, seguidas pelas estratégias “evitativas” (ex.: dizer a si mesmo que o tempo resolverá o problema, tornar-se mais sonhador). Uma parcela menor de docentes (24%) adotou estratégias do tipo “controle dos sintomas”, em que o foco é mudar a realidade vivida ou criar momentos positivos de lazer e descanso.

Este estudo mostrou resultados importantes, mas algumas limitações precisam ser apontadas. Os achados referem-se aos docentes de uma única instituição, pública, do interior do país. Além disso, aspectos da relação com a instituição, existência de afastamentos ou registros de afastamento laboral, relações com as chefias, obrigatoriedade de exercer cargos de gestão e outras condições laborais não foram investigadas, por isso recomenda-se que esses temas sejam abordados em estudos futuros.

## 5 Conclusão

Os docentes representam uma categoria profissional particularmente vulnerável ao surgimento de estresse, *burnout* e transtornos psiquiátricos, enquanto a resiliência constitui uma capacidade para lidar com situações percebidas como problemáticas e estressantes e que pode ser desenvolvida nas pessoas com as intervenções apropriadas. Por essa razão, perceber que os professores mais resilientes são os que mostram melhor autopercepção, melhor relacionamento com os estudantes e que pensam menos em desistir da profissão ajuda a perceber a importância de desenvolver a capacidade de resiliência nos docentes universitários. A ampliação da compreensão sobre o significado do exercício da docência e sobre os mecanismos de fortalecimento da resiliência poderá contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais, além de impactar positivamente a dinâmica da prática pedagógica e os processos de ensino-aprendizagem.

## Referências

- ARROLL, B.; GOODYEAR-SMITH, F.; CRENGLE, S.; GUNN, J.; KERSE, N.; FISHMAN, T.; FALLOON, K.; HATCHER, S. Validation of PHQ-2 and PHQ-9 to screen for major depression in the primary care population. *Ann Fam Med.*, v. 8, n. 4, p. 348-353, jul./aug. 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20644190/>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- BAPTISTA, M. N.; SOARES, T. F. P.; RAAD, A. J.; SANTOS, L. M. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15417>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- BARROSO, S. M. Evidences of validity of the Brief Resilience Scale for Brazil. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v. 53, p. 172-179, nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.19>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- CCORICASA, O. S.; CUADROS, M. J. L.; GUTIÉRREZ, J. N. M.; DUMONT, J. R. D. Resiliencia docente en las escuelas públicas de Lima Metropolitana – Perú. **Revista de Ciencias Sociales**, v. 28, n. 1, p. 261-274, 2022. Disponível em: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rccs/article/view/37690/41377>. Acesso em: 7 mar. 2025.
- CRUZ, E. J. E. R.; SOUZA, N. V. D. O.; AMORIM, L. K. A.; PIRES, A. S.; GONÇALVES, F. G. A.; CUNHA, L. P. Resiliência como objeto de estudo da saúde do trabalhador: uma revisão narrativa. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 10, n. 1, p. 283-288. jan., 2018. Disponível em: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/5047>. Acesso em: 7 mar. 2025.

OSÓRIO, F. L.; MENDES, A. V.; CRIPPA, J. A.; LOUREIRO, S. R. Study of the discriminative validity of the PHQ-9 and PHQ-2 in a sample of Brazilian women in the context of primary health care. *Perspect Psychiatr Care.* v. 45, n. 3, p. 216-227, jul. 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19566694/>. Acesso em: 7 mar. 2025.

DO PRADO, R. L.; BASTIANINI, M. E.; CAVALLERI, M. Z.; RIBEIRO, S. F. R.; PIZI, E. C. G.; MARSICANO, J. A. Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. *Revista da ABENO*, v. 17, n. 3, p. 21-29, 2017. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/409>. Acesso em: 7 mar. 2025.

EMMEL, R.; KRUL, A. J. A docência no Ensino Superior: reflexões e perspectivas. *Revista Brasileira de Ensino Superior, Passo Fundo*, v. 3, n. 1, p. 42-55, 2017. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/REBES/article/view/1732>. Acesso em: 7 mar. 2025.

FREIRE, L. I. F.; FERNANDEZ, C. O professor universitário novato: tensões, dilemas e aprendizados no início da carreira docente. *Ciênc. Educ.*, v. 21, n. 1, p. 255-272, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ciedu/a/cWtqnq9WHDTxZBvhdffkbyz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 7 mar. 2025.

FREITAS, R. F.; RAMOS, D. S.; FREITAS, T. F.; SOUZA, G. R.; PEREIRA, É. J.; LESSA, A. C. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 70, n. 4, p. 283-292, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-208500000348>. Acesso em: 7 mar. 2025.

KINAY, İ.; SÜER, S.; ALTINDAĞ, K. Ö. Investigating relationship between teachers' psychological resilience and student related social stress. *Electronic Journal of Social Sciences*, v. 20, n. 77, p. 121-133, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.17755/atosder.729371>. Acesso em: 7 mar. 2025.

KROENKE, K.; SPITZER, R. L.; WILLIAMS, J. B. The Patient Health Questionnaire-2: validity of a two-item depression screener. *Med Care*, v. 41, n. 11, p. 1284-1292, nov. 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14583691/>. Acesso em: 7 mar. 2025.

LASOTA, A.; TOMASZEK, K.; BOSACKI, S. Empathy, resilience, and gratitude – Does gender make a difference? *Anales de Psicología*, v. 36, n. 3, p. 521-532, 2020. Diponível em: <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>. Acesso em: 7 mar. 2025.

MULLEN, C. A.; SHIELDS, L. B.; TIENKEN, C. H. Developing teacher resilience and resilient school cultures. *Journal of Scholarship & Practice*, v. 18, n. 1, p. 8-24, 2021. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1295967>. Acesso em: 7 mar. 2025.

PASQUALOTTO, R. A.; LÖHR, S. S. Habilidades sociais e resiliência em futuros professores. *Psicologia argumento*, v. 33, n. 80, jan./abr. 2015. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/download/20227/19511/34961>. Acesso em: 7 mar. 2025.

PINHEIRO, F. A.; TRÓCCOLI, B. T.; TAMAYO, M. R. Mensuração de coping no ambiente ocupacional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 19, n. 2, p. 153-158, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722003000200007>. Acesso em: 7 mar. 2025.

RODRIGUES, M. O. Ser docente na gestão e ser gestor na docência: um olhar sobre a iniciação à carreira no contexto universitário. **Devir Educação**, v. 7, n. 1, 2015. Disponível em: <https://doaj.org/article/1f27797018c4437980d156b336832813>. Acesso em: 7 mar. 2025.

SANTOS, E. R.; BERTOLIM, D. C.; POMPEO, D. A.; ALVES, I. G.; ROQUE, C. J.; FUCUTA, P. S.; ANDRÉ, J. C. Resiliência como fator de proteção aos transtornos mentais menores na equipe de enfermagem. **SciELO Preprints**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1467>. Acesso em: 31 ago. 2025.

SHRIVASTAVA, A.; DESOUSA, A. Resilience: A psychobiological construct for psychiatric disorders. **Indian J Psychiatry**, v 58, n. 1, p. 38-43, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.4103/0019-5545.174365>. Acesso em: 31 ago. 2025.

SOARES, R. J. O. **Resiliência e danos à saúde do docente de enfermagem:** Contribuições para a Saúde do Trabalhador. 2016. 133 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Disponível em: <http://objdig.ufrj.br/51/teses/855286.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2025.

SOARES, S. R.; CUNHA, M. I. Qualidade do ensino de graduação: concepções de docentes pesquisadores. **Avaliação (Campinas)**, v. 22, n. 2, p. 316-331, aug. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/zYHnSR5syV9vZ53wKkW8LHQ/>. Acesso em: 7 mar. 2025.

TAUCHEN, G.; COFFERRI, F.; ORTIZ CASTILLA, E.; TELMO ALVARENGA, B.; SIMÕES BORGES, D.; FERREIRA PINTO DAS NEVES, C. Gestão da docência universitária: o stress na vida dos professores iniciantes. **Revista Gestão Universitária na América Latina - GUAL**, v. 9, n. 4, p. 255-273, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/gual/article/view/1983-4535.2016v9n4p255>. Acesso em: 7 mar. 2025.

TENORIO-VILCHEZ, C.; SUCARI, W. Entender la resiliencia docente. Una mirada sistemática. **Revista Innovia Educación**, v. 3, n . 3, p. 187-197, 2021. Disponível em: <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/398>. Acesso em: 7 mar. 2025.

VICENTE, M. I.; GABARI, M. I. La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 9, n. 3, p. 159-175, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i3.332>. Acesso em: 7 mar. 2025.

WANG, Y. Building teachers' resilience: Practical applications for teacher education of China. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738606>. Acesso em: 7 mar. 2025.

Enviado em: 07/03/2025

Corrigido em: 31/08/2025

Aprovado em: 02/09/2025