

SÍNDROME DE *BURNOUT* ASSOCIADA AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES

BURNOUT SYNDROME ASSOCIATED WITH THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN TEACHERS

SÍNDROME DE BURNOUT ASOCIADA AL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PROFESORES

Jessiane Almeida Soares¹
Universidade Estadual de Montes Claros –
Unimontes

Larissa Silva Magalhães²
Universidade Estadual de Montes Claros –
Unimontes

Adelson Fernandes da Silva³
Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes

RESUMO

Este estudo teve como objetivo verificar possíveis associações entre Síndrome de *Burnout* e o nível de atividade física em professores de escolas estaduais de ensino da cidade de Januária, Minas Gerais. Trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativo, descritiva e de corte transversal. Para a coleta de dados, foram utilizados os questionários *Maslach Burnout Inventory* (Maslach *et al.*, 1996) e *International Physical Activity Questionnaire* (Guedes *et al.*, 2005). A amostra foi composta por 53 professores, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, regularmente contratados e ou efetivos nas escolas públicas estaduais da cidade de Januária, Minas Gerais. Utilizou-se a estatística descritiva por método de porcentagem para as categorias (frequência absoluta e frequência relativa). Para verificar uma possível associação entre os objetos deste estudo, foi utilizado o teste paramétrico qui-quadrado. Os achados indicaram que, na exaustão emocional, 11,31% apresentaram níveis elevados de *Burnout* e 69,81% níveis médios. Na despersonalização, 9,41% obtiveram níveis altos e 73,58% níveis médios. Na realização profissional reduzida, os professores encontravam-se com nível baixo e médio de *Burnout*, respectivamente 15,09% e 67,92%. Não houve associação entre a variável nível de atividade física e os parâmetros da Síndrome de

¹ Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, pólo Januária. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8212-6940> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9240788699018931> Email: Jeehssiane@gmail.com

² Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Montes Claros, pólo Januária. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9460-8428> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2370449700231374> E-mail: larissasilavamagalhes03@gmail.com

³ Mestre em Avaliação das Atividades Físicas e Desportivas. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Professor do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), pólo Januária. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5450-6937> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5271512379860952> E-mail: Adelson.silva@unimontes.br

Burnout: exaustão emocional ($p=0,44$), despersonalização ($p=0,85$) e realização profissional reduzida ($p=0,30$). Neste estudo, não foi possível identificar associação entre o nível de atividade física e a Síndrome de *Burnout*. Percebe-se, na área da educação, uma lacuna nas investigações que envolvem a temática atividade física e Síndrome de *Burnout*, evidenciando a necessidade de ampliar as investigações, de modo a contribuir para a produção do conhecimento, bem como incentivar a criação de programas de auxílio nas intervenções de prevenção da Síndrome de *Burnout*, de proteção da saúde mental dos professores e acompanhamento da qualidade de vida no trabalho.

Palavras-chave: Burnout. Atividade física. Esgotamento ocupacional. Professores.

ABSTRACT

This study aimed to investigate potential associations between Burnout Syndrome and the level of physical activity among teachers in public state schools in the city of Januária, Minas Gerais. This is a quantitative, descriptive, and cross-sectional study. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory (Maslach et al., 1996) and the International Physical Activity Questionnaire (Guedes et al., 2005). The sample consisted of 53 teachers, of both genders, over 18 years old, who were regularly employed or tenured in the Public State Schools of Januária, Minas Gerais. Descriptive statistics using the percentage method were employed for the categories (absolute and relative frequencies). To verify a possible association between the study's variables, the parametric chi-square test was used. The findings indicated that, in emotional exhaustion, 11.31% presented high levels of Burnout and 69.81% medium levels. In depersonalization, 9.41% exhibited high levels and 73.58% medium levels. Regarding reduced personal accomplishment, the teachers had low and medium levels of Burnout, with 15.09% and 67.92%, respectively. There was no association between the variable physical activity level and the parameters of Burnout Syndrome: emotional exhaustion ($p=0.44$), depersonalization ($p=0.85$), and reduced personal accomplishment ($p=0.30$). This study did not identify an association between the level of physical activity and Burnout Syndrome. A gap is observed in the education field concerning investigations involving the theme of physical activity and Burnout Syndrome, highlighting the need to expand research to contribute to knowledge production, as well as to encourage the creation of programs that assist in preventive interventions against Burnout Syndrome, protect teachers' mental health, and monitor the quality of life at work.

Keywords: Burnout. Physical activity. Occupational exhaustion. Teachers.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo verificar posibles asociaciones entre el Síndrome de Burnout y el nivel de actividad física en profesores de escuelas estatales de la ciudad de Januária, Minas Gerais. Se trata de una investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal. Para la recolección de datos se utilizaron los cuestionarios Maslach Burnout Inventory (Maslach et al., 1996) y el International Physical Activity Questionnaire (Guedes et al., 2005). La muestra estuvo compuesta por 53 profesores, de ambos sexos, mayores de 18 años, contratados regularmente o efectivos en las Escuelas Públicas Estatales de la ciudad de Januária, Minas Gerais. Se utilizó estadística descriptiva mediante el método de porcentaje para las categorías (frecuencia absoluta y frecuencia relativa). Para verificar una posible asociación entre los objetos de este estudio, se utilizó la prueba paramétrica de chi-cuadrado. Los hallazgos indicaron que, en el agotamiento emocional, el 11,31% presentaron niveles altos de Burnout y el 69,81% niveles medios. En la despersonalización, el 9,41% obtuvieron niveles altos y el 73,58% niveles medios. En la realización profesional reducida, los profesores presentaban niveles bajos y medios de Burnout, con un 15,09% y 67,92% respectivamente. No hubo asociación entre la variable nivel de actividad física y los

parámetros del Síndrome de Burnout: agotamiento emocional ($p=0,44$), despersonalización ($p=0,85$) y realización profesional reducida ($p=0,30$). En este estudio, no fue posible identificar una asociación entre el nivel de actividad física y el Síndrome de Burnout. Se observa, en el área de la educación, una brecha en las investigaciones que involucran la temática de actividad física y Síndrome de Burnout, evidenciando la necesidad de ampliar las investigaciones, con el fin de contribuir a la producción del conocimiento, así como fomentar la creación de programas de apoyo en las intervenciones de prevención del Síndrome de Burnout, de protección de la salud mental de los profesores y seguimiento de la calidad de vida en el trabajo.

Palabras clave: Burnout. Actividad Física. Agotamiento ocupacional. Profesores.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* é caracterizada pelo cansaço extremo, desgaste e estresse decorrentes das atividades laborais, afetando principalmente profissionais da área de saúde e educação que lidam diretamente com pessoas (Smith; Segal, 2018). Freudenberger e Ichelson (2004), informam que *Burnout* resulta do esgotamento físico e mental causado pelo contato diário com outras pessoas no ambiente de trabalho.

Um estudo publicado na *Journal of Occupational Health Psychology* em 2024, revelou que a Síndrome de *Burnout* está fortemente associada a um aumento nos sintomas de ansiedade e depressão. Os pesquisadores destacam que os trabalhadores com *Burnout* têm uma probabilidade significativamente maior de experimentar transtornos de saúde mental, o que sublinha a importância de intervenções precoces e eficazes (Smith *et al.*, 2024).

Considerada um tipo de estresse de caráter duradouro vinculado às situações de trabalho, a Síndrome de *Burnout* passou a ser reconhecida como uma doença ocupacional a partir de 1º de janeiro de 2022, após sua inclusão na Classificação Internacional de Doenças (CID) pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (UFMG, 2022). Na prática, isso significa que agora os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários concedidos para outras doenças ocupacionais também são aplicáveis a essa condição.

A maior dificuldade referente às doenças ocupacionais é que, em geral, não são tratadas com a importância devida, fazendo com que o indivíduo se sinta solitário nesta luta contra os problemas organizacionais (Laydmilla, 2016). Devido às inúmeras dificuldades, a saúde do professor pode ser afetada, tornando essa profissão uma das mais suscetíveis ao sofrimento mental. A Organização

Internacional do Trabalho (OIT) aponta os professores como a segunda categoria mais afetada por doenças ocupacionais (Carlotto, 2010; Tostes *et al.*, 2018).

Diante do exposto, a prática regular de exercício físico tem sido recomendada por acelerar o metabolismo, aumentar a produção de neurotransmissores, como a noradrenalina, serotonina e dopamina, que são responsáveis por atenuar a dor e proporcionar uma sensação de relaxamento, prazer e bem-estar (Almeida, 2010). A prática de atividade física também está associada à diminuição da ansiedade, melhora do humor e aumento do bem-estar psicológico e físico. Além disso, auxilia na diminuição dos níveis de estresse, que a longo prazo contribui para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* (Almeida, 2010; Freitas *et al.*, 2014; Silva; Leonildo; Freitas, 2015; Jesus *et al.*, 2015).

Estudos relacionados à saúde mental de professores têm sido desenvolvidos no Brasil. No entanto, há uma lacuna na literatura que associa o Burnout a falta de atividade física. Assim, este estudo contribuirá para a produção de novos conhecimentos em relação à temática deste estudo. As escolas e órgãos públicos poderão propor e realizar projetos que visam a melhoria do trabalho e desempenho dos professores, bem como conhecimento sobre a saúde mental e os benefícios da prática de exercícios físicos na promoção de medidas de controle e prevenção da Síndrome de Burnout.

METODOLOGIA

Este estudo é de caráter quantitativo e corte transversal. Sua amostra foi composta por professores das escolas da rede estadual de ensino da cidade de Januária, Minas Gerais. Participaram do estudo 53 professores, dos quais 2 não responderam corretamente aos questionários solicitados, sendo excluídos do estudo. Portanto, a amostra foi composta por 51 professores, sendo 84,31% (n=43) do sexo feminino e 15,68% (n=8) do sexo masculino. Maiores de 18 anos, os profissionais deste estudo são contratados e/ou efetivos licenciados.

Na seleção do quantitativo amostral, foi utilizada a técnica de amostragem, com intervalo de confiança de 95% e erro amostral de 5%. Através do questionário sociodemográfico pode-se traçar um perfil dos (as) 51 professores(as) da pesquisa, sendo maioria feminino 84,3% (n=43) e masculino 15,7% (n=8), a média de idade 40,90 anos.

Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos: MBI - Maslach Burnout Inventory (Maslach *et al.*, 1996) e IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física (Guedes; Lopes; Guedes, 2005). A coleta foi realizada após o parecer consubstanciado de aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros (MG), número 5.700.491.

Para realização da pesquisa, foi feito contato com a Superintendência Regional de Ensino, para levantamento do número de Escolas públicas Estaduais da zona urbana da cidade de Januária em Minas Gerais. Posteriormente, realizamos uma visita a direção escolar, que tomando conhecimento do estudo, assinaram o Termo de Concordância Livre e Esclarecido autorizando a coleta de dados. Em seguida, o estudo foi apresentado aos professores, bem como o convite para participarem, aqueles que concordaram, receberam o *Link* de acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e ao questionário.

Utilizou-se a estatística descritiva por método de porcentagem para verificar as frequências das variáveis. A associação entre os escores de Burnout e o nível de atividade física foi analisada utilizando o teste paramétrico qui-quadrado. Todos os testes estatísticos foram realizados com o *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 21, adotando um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Os achados apresentados na Tabela 1 indicam que, em relação à exaustão emocional, 9,80% (n=5) dos professores obtiveram níveis elevados de *Burnout* e 88,23% (n=45) níveis médios. Na despersonalização (DE), 11,76% (n=6) obtiveram níveis altos e 88,23% (n=45) níveis médios. Quanto à realização profissional reduzida, 19,60% (n=10) dos professores apresentaram níveis baixos de Burnout e 80,39% (n=41) níveis médios.

Tabela 1 - Nível da Síndrome de *Burnout* em professores de escolas estaduais

Classificação	Exaustão Emocional (EE)		Despersonalização (DE)		Realização Profissional Reduzida (RPR)	
	FA	FR	FA	FR	FA	FR
Frequências(FA e FR)						
Alto	5	9,80%	6	11,7%	10	19,60%
Médio	45	88,23%	45	88,23%	41	80,39%
Baixo	1	1,96%				
Total	51	100%	51	100%	51	100%

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

A Síndrome de *Burnout* é reconhecida quando o trabalhador apresenta um estado de esgotamento físico e emocional, geralmente caracterizado por uma visualização negativa de si mesmo e posturas adversas relacionadas ao trabalho (Pafaro; Martino, 2004).

A Tabela 2 apresenta os níveis de atividade física entre professores das escolas públicas estaduais investigadas. Os resultados apontaram que 86,25% da amostra são praticantes de exercícios físicos, desde a categoria muito ativo até irregularmente ativo B. No entanto, observou-se uma incidência de 13,75% de sedentários.

Tabela 2 - Nível de atividade física em professores de escolas estaduais

Classificação Nível de AF	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Muito Ativo	11	21,56 %
Ativo	10	19,60 %
Irreg. Ativo A	13	25,49 %
Irreg. Ativo B	10	19,60 %
Sedentário	7	13,75 %
Total Geral	51	100 %

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

A atividade física traz uma sensação agradável e diversos benefícios ao praticante em aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos, tais como melhora da autoestima, qualidade de vida, funções cognitivas, socialização e redução de gordura corporal, estresse, ansiedade e consumo de medicamentos (Silva *et al.*, 2010 apud Ricco, 2017, p. 9).

A Tabela 3 apresenta o construto conhecido como a primeira dimensão da Síndrome de *Burnout*, exaustão emocional (EE), associado ao nível de atividade física. Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), esse construto é constituído por 9 questões, abrangendo os sentimentos de cansaço, frustração e esgotamento emocional.

Tabela 3 - Níveis de atividade física e indicativos da Síndrome de *Burnout* na dimensão de exaustão emocional.

Classificação	Alto		Médio		Baixo		Total Geral		Q ²
AF - IPAQ	FA	FR	FA	FR	FA	FR	FA	FR	
Muito Ativo	3	5,88%	8	15,68 %			11	21,56 %	0,44
Ativo			9	17,64 %	1	1,96%	10	19,60 %	
Irreg. Ativo A	1	1,96%	12	23,52 %			13	25,49%	
Irreg. Ativo B	1	1,96%	9	17,64%			10	19,60%	
Sedentário			7	13,75 %			7	13,75%	
Total Geral	5	9,8%	45	88,23%	1	1,96%	51	100 %	

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

Nessa dimensão, os achados indicam que 9,8% foram classificados no nível alto, 74,48% no nível médio e 1,96% no nível baixo, todos classificados desde muito ativos até irregularmente ativos B. Aqueles que foram classificados como sedentários, 13,75%, apresentaram nível de exaustão emocional médio, mesmo resultado observado na dimensão despersonalização. Não se observou associação entre as variáveis nível de atividade física e exaustão emocional ($p=0,44$).

Tabela 4 - Níveis de atividade física e indicativos da Síndrome de *Burnout* na dimensão despersonalização.

Classificação AF - IPAQ	Alto		Médio		Total Geral		Q ²
	FA	FR	FA	FR	FA	FR	
Muito Ativo	1	1,96%	10	19,60 %	11	21,56 %	0,85
Ativo	2	3,92%	8	15,68 %	10	19,60 %	
Irreg. Ativo A	1	1,96%	12	23,52 %	13	25,49 %	
Irreg. Ativo B	2	3,92%	8	15,68 %	10	19,60 %	
Sedentário	7	13,75%	7	13,75%	7	13,75%	
Total Geral	12	25,51%	45	88,23%	51	100%	

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

A Tabela 4 apresenta o segundo construto, despersonalização. Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), este é constituído de 5 questões e trata dos sentimentos de insensibilidade, da rigidez emocional, da falta de preocupação e do trato impessoal com as pessoas, bem como do sentimento de culpa pelos problemas dos alunos. Os resultados do construto DE associado ao nível de atividade física indicam que 11,76% foram classificados no nível alto e 74,48% no nível médio. Não se observou associação entre as variáveis nível de atividade física e despersonalização ($p=0,85$).

Tabela 5 - Níveis de atividade física e indicativos da Síndrome de *Burnout* na dimensão realização pessoal reduzida.

Classificação AF - IPAQ	Alto		Médio		Total Geral		Q ²
	FA	FA	FA	FR	FA	FR	
Muito Ativo	1	1,96%	10	19,60%	11	21,56%	0,30
Ativo			10	19,60%	10	19,60 %	
Irreg. Ativo A	3	5,88%	10	19,60%	13	25,49 %	
Irreg. Ativo B	4	7,84%	6	11,76%	10	19,60%	
Sedentário	2	3,92%	5	9,80%	7	13,75%	
Total Geral	10	19,6%	41	80,36%	51	100%	

Fonte: Dados da pesquisa. **Frequência Absoluta (FA); Frequência Relativa (FR).**

Os achados da Tabela 5 indicam que 15,68% foram classificados no nível alto e 70,56% no nível médio. Aqueles que foram classificados como sedentários, 3,92%,

apresentaram nível alto e 9,80% nível médio. Não se observou associação entre as variáveis nível de atividade física e RPR ($p=0,30$).

DISCUSSÃO

O principal objetivo deste estudo foi verificar a associação entre a Síndrome de *Burnout* e o nível de atividade física em professores de escolas públicas estaduais de ensino da cidade de Januária, Minas Gerais. Os resultados não mostraram uma associação significativa entre as variáveis estudadas, uma vez que os professores com predisposição ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* já praticavam exercícios físicos regularmente.

Essa constatação adiciona informações importantes à literatura, que podem ser úteis no planejamento, implementação e orientação de intervenções específicas para essa população. O nível elevado de predisposição ao *Burnout* foi observado nas três dimensões (Exaustão Emocional – EE, Despersonalização – DE e Realização Profissional Reduzida – RPR), indicando que os professores apresentam características típicas desses quadros. Além disso, o nível médio também merece atenção, já que os dados sugerem que esses professores podem evoluir para um quadro mais grave de EE, DE e até mesmo RPR. Embora muitas vezes esses sintomas se manifestem de maneira imperceptível, os dados indicam que, mesmo com riscos baixos ou médios de desenvolver a síndrome, o perigo ainda existe. Dessa forma, todos esses sinais devem ser considerados, mesmo quando aparecem de forma isolada ou com pouca frequência.

Em termos de atividade física, 86,25% dos professores foram classificados como muito ativos ou irregularmente ativos B, enquanto 13,75% foram considerados sedentários. Incorporar atividades físicas nas rotinas diárias, como parte de um estilo de vida saudável, pode ser uma estratégia eficaz para lidar com os fatores desencadeadores da Síndrome de *Burnout*, já que a prática regular de exercícios melhora a saúde, a qualidade de vida e o desempenho nas atividades ocupacionais (Matsudo; Matsudo, 2000; Manosso *et al.*, 2014).

Um estilo de vida saudável está associado a fatores que promovem a saúde geral, aumentam o bem-estar psicológico e reduzem o risco de várias doenças. Tal estilo inclui uma alimentação balanceada, controle do estresse, adoção de

comportamentos preventivos e a prática regular de atividade física (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

Analisando os níveis de atividade física e os indicativos de *Burnout* na dimensão de Exaustão Emocional (EE), 9,8% dos professores apresentaram alto nível de exaustão, enquanto 74,48% demonstraram nível médio, sugerindo que essa variável merece atenção, pois evidencia um cansaço frequente. Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) apontam que a exaustão emocional se caracteriza por sentimentos de falência e fadiga contínua. Nesse estágio, o indivíduo sente-se sem energia para desempenhar suas atividades profissionais, o que pode afetá-lo tanto física quanto psicologicamente, ou de ambas as formas simultaneamente.

Quanto à Despersonalização (DE), 11,76% dos professores apresentaram altos níveis e 74,48% níveis médios, indicando baixos níveis de despersonalização entre os participantes. Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) explicam que profissionais que desenvolvem despersonalização frequentemente exibem cinismo, esgotamento e desânimo, interagindo de maneira indiferente com as pessoas ao redor. Em relação à Realização Profissional Reduzida (RPR), 15,68% apresentaram alto nível, e 70,56% nível médio, com os níveis mais altos representando menor probabilidade de manifestação da Síndrome.

Salgado (2018), verificou que a prevalência da Síndrome de *Burnout* entre docentes da rede pública de Montes Claros (MG) foi superior à encontrada neste estudo. Em Porto Alegre, Carlotto e Câmara (2019) observaram uma prevalência geral de 25,8% entre 1.250 professores da rede pública de ensino básico, utilizando os percentuais dos Perfis 1 e 2 do CESQT como base de análise.

De forma semelhante, Arvidsson et al. (2019), em uma pesquisa longitudinal com professores no Sul da Suécia, também não encontraram correlação significativa entre atividade física e *Burnout*, embora tenham ressaltado que a prática de exercícios pode ajudar os profissionais a gerenciar melhor o estresse diário. Almeida et al. (2011), destacam que profissionais com altos níveis de realização raramente demonstram sinais de exaustão emocional no trabalho e mantêm um bom relacionamento com os alunos.

Magalhães et al. (2021), em um estudo realizado com professores de Montes Claros (MG), relataram que 13,8% dos docentes apresentaram sintomas de *Burnout*, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas à prevenção e ao

tratamento dessa condição. Esses achados mostram o impacto negativo da sobrecarga e do estresse contínuo enfrentado por professores da educação básica.

Mileo (2024), afirma que a prática regular de exercícios físicos tem um impacto direto sobre a saúde mental dos professores, ajudando a reduzir o cansaço e a fadiga emocional. Ela sugere que incluir atividades físicas na rotina pode melhorar o bem-estar geral e a capacidade de lidar com o estresse ocupacional.

Damasceno e Moraes (2018), encontraram resultados semelhantes ao não estabelecer correlação significativa entre a atividade física e a Síndrome de *Burnout*, embora tenha sido observada uma maior prevalência da síndrome em indivíduos com menor tempo de prática semanal de exercícios. A variação no nível de atividade física dos professores pode estar associada a fatores como local de trabalho, gênero e idade.

Por fim, estudos realizados em São Paulo apontaram que professores da Região Leste apresentaram níveis mais baixos de atividade física em comparação com aqueles da região sul, e que indivíduos mais velhos tendem a ser menos ativos fisicamente devido à desaceleração metabólica e ao maior risco de desenvolver doenças relacionadas à idade (Brito *et al.*, 2012).

Em síntese, os dados e resultados deste estudo mostram que, apesar de os professores praticarem bastante atividade física, isso não resolve completamente o problema da Síndrome de *Burnout*. Os altos níveis de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional reduzida indicam que a síndrome é mais complicada do que apenas a falta ou excesso de exercícios pode explicar. Isso reforça a necessidade de abordagens adicionais, como oferecer apoio psicológico e melhorar as condições de trabalho. Portanto, mesmo com a prática de atividade física, é crucial pensar em outras estratégias para realmente ajudar a enfrentar o *Burnout*.

CONCLUSÃO

Um número expressivo de participantes desta pesquisa apresenta índices altos da Síndrome de *Burnout*, observados principalmente nas dimensões do exercício físico e despersonalização. Observou-se ainda que um número significativo de professores se encontra classificado no índice médio nas três dimensões, apontando para um início do desenvolvimento de *Burnout*.

Neste estudo, não foi possível identificar associação entre o nível de atividade física e os parâmetros de *Burnout*. As intervenções de prevenção da Síndrome de *Burnout*, de proteção da saúde mental dos docentes e acompanhamento da qualidade de vida no trabalho, são fatores que merecem atenção imediata, corroborando para uma melhor prestação de serviço e satisfação tanto dos discentes quanto dos docentes, além da possível melhoria do ensino oferecido.

Por fim, na área da Educação, percebe-se uma lacuna nas investigações que envolvem a temática atividade física e Síndrome de *Burnout*, evidenciando a necessidade de ampliar as investigações, de modo a contribuir para a produção do conhecimento, bem como incentivar a criação de programas de auxílio nas intervenções de prevenção da Síndrome de *Burnout*, de proteção da saúde mental dos professores e acompanhamento da qualidade de vida no trabalho.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. V.; SILVA, C.; CENTURION, P.; CHIUZI, R. M. Síndrome de *Burnout* em professores: um estudo comparativo na região do Grande ABC paulista. **Revista Eletrônica Gestão e Serviços**, v. 2, n. 1, p. 276-291, 2011.

ALMEIDA, E. **OMS inclui a síndrome de *Burnout* na lista de doenças do trabalho: a nova classificação do *Burnout* como síndrome ocupacional crônica já começa a valer neste janeiro**. UFMG, 2022. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/oms-inclui-a-sindrome-de-burnout-na-lista-de-doencas-do-trabalho>. Acesso em: 07 set. 2023.

ALMEIDA, M. A. B. **Qualidade de vida e a atividade física**. Lecturas: Educación Física y Deportes, 15 (150). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/150>. Acesso em: 20 out. 2022.

ARVIDSSON, I. *et al.* *Burnout* em professores: resultados quantitativos e qualitativos de um estudo de acompanhamento no sul da Suécia. **BMC Saúde Pública**, 19, 655, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6972-1>. Acesso em: 07 set. 2022.

BRITO, W. F. *et al.* Nível de atividade física em professores da rede estadual de ensino. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 104-109, fev. 2012.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Prevalence and predictors of *Burnout Syndrome* among public elementary school teachers. **Análise Psicológica**, v. 37, n. 2, p. 135-146, 2019.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de *Burnout* em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 11, n. 1, p. 101-110, jan. 2007.

CARLOTTO, M. S.; GRAÇA MORAES, M. D. Síndrome de *Burnout* e fatores associados em professores de escolas públicas e privadas. **Boletim Academia Paulista de Psicologia [Online]**, 30(79), 329-342, 2010. ISSN: 1415-711X.

Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94615412008>. Acesso em: 12 set. 2022.

CNS – Conselho Nacional de Saúde. **RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012**. Disponível em:

<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2022.

DAMASCENO ANTUNES, M. L.; DE MORAES, É. H. Síndrome de burnout e nível de atividade física entre professores de Educação Física. **Lecturas: Educación Física Y Deportes**, 22(237), 2-8, 2018. Disponível em:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/64>.

Acesso em: 12 set. 2022.

FREUDENBERGER, H. Staff Burnout. **Journal of Social Issues**, 30, 159-165, 1974.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. Acesso em: 07 set. 2022.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-158, mar. 2005.

LAYDMILLA, M. C. R. **Síndrome de Burnout**: as perspectivas sócio-pedagógicas na prática docente. Aparecida de Goiânia, 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia). Faculdade Nossa Senhora Aparecida, Aparecida de Goiânia. Disponível em:

<https://monografias.brasilescola.uol.com.br/pedagogia/sindrome-burnout-as-perspectivas-socio-pedagogicas-na-pratica-docente.htm>. Acesso em: 10 set. 2022.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **The Maslach Burnout Inventory: test manual (3rd ed.)**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1996. Acesso em: 10 set. 2022.

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

<http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>. Acesso em: 8 set. 2022.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p60-76. Disponível em:

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>. Acesso em: 15 jul. 2023.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentágono do Bem-Estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012. DOI:

10.12820/rbafs.v.5n2p48-59. Disponível em:

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 20 nov. 2022.

AVALIAÇÃO

Avaliação por pares duplo-cega (*double blind peer review*)

HISTÓRICO

Submetido: 14 de junho de 2024.

Aprovado: 25 de setembro de 2024.

Publicado: 02 de abril de 2025.