

# REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE SÍNDROME DE BURNOUT E ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES

REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE SÍNDROME  
DE BURNOUT Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PROFESORES

BURNOUT SYNDROME SYSTEMATIC REVIEW  
AND PHYSICAL ACTIVITY IN TEACHERS

## ELIZANDRA GONÇALVES FERREIRA

Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Centro de Ciências da Saúde e Esportes. Laboratório de Atividade Motora Adaptada. Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis - Brasil).  
elizandrags@yahoo.com.br.

## FRANCIELE CASCAES DA SILVA

Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Centro de Ciências da Saúde e Esportes. Laboratório de Atividade Motora Adaptada. Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis - Brasil).  
francascaes@yahoo.com.br

---

Ferreira, E. G., Silva, F. C., Bento, G. G., Hernandez, S. S., Bernardo, V. M., & Silva, R. (2015). Revisão sistemática sobre síndrome de burnout e atividade física em professores. *Educación Física y Deporte*, 34 (2), 309-330 Jul-Dic. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a02>

---

DOI: 10.17533/udea.efyd.v34n2a02

URL DOI: <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a02>

### **GISELE GRAZIELE BENTO**

Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Centro de Ciências da Saúde e Esportes. Laboratório de Atividade Motora Adaptada. Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis - Brasil).  
giselegbento@gmail.com

### **SALMA STÉPHANY SOLEMAN HERNANDEZ**

Mestre em Ciência da Motricidade Humana.

Centro de Ciências da Saúde e Esportes. Laboratório de Atividade Motora Adaptada. Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis - Brasil).  
salmahernandez@gmail.com

### **VALDENI MANOEL BERNARDO**

Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Centro de Ciências da Saúde e Esportes. Laboratório de Atividade Motora Adaptada. Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis - Brasil).  
valdezk@hotmail.com

### **RUDNEY DA SILVA**

Doutor em Ergonomia.

Centro de Ciências da Saúde e Esportes. Laboratório de Atividade Motora Adaptada. Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis - Brasil).  
rudney.silva@udesc.br

## RESUMO

A profissão docente apresenta características específicas, que podem provocar distúrbios na saúde, como o Burnout. Este desequilíbrio na saúde provoca consequências também à educação e às instituições. Contudo, existem estratégias para amenizar tal situação, como a atividade física. Objetivo: Analisar a produção científica sobre as relações entre a síndrome de Burnout e atividade física em professores, por meio de uma revisão sistemática. Métodos: A revisão seguiu as recomendações da Colaboração Cochrane e The PRISMA Statement e foram realizadas nas bases de dados eletrônicas MEDLINE via PubMed, SCOPUS (Elsevier), Web of Science e PsycInfo. Resultados: Foram selecionados apenas quatro artigos. Conclusão: Embora sejam poucos estudos, todos os resultados demonstraram o efeito positivo da prática de atividade física ou do exercício físico sobre os índices elevados de exaustão emocional e Burnout, sobre a intenção de migração ou deixar completamente a profissão, bem como a menor propensão ao desenvolvimento do Burnout naqueles fisicamente ativos.

PALAVRAS CHAVE: Esgotamento Profissional, Atividade Motora, Docentes.

## RESUMEN

La profesión docente tiene características específicas que pueden causar perturbaciones en la salud, como el Síndrome de Burnout. Este desequilibrio en la salud también provoca consecuencias a la educación y a las instituciones. Sin embargo, hay estrategias para atenuar esta situación, como la actividad física. Objetivo: analizar la literatura científica sobre las relaciones entre el síndrome de Burnout y la actividad física en profesores, a través de una revisión sistemática. Método: la revisión siguiendo las recomendaciones de la Colaboración Cochrane y La Declaración PRISMA, se llevaron a cabo búsquedas en las bases de datos electrónicas MEDLINE vía PubMed, Scopus (Elsevier), Web of Science y PsycInfo. Resultados: sólo se seleccionaron cuatro artículos. Conclusión: aunque sean pocos estudios, todos los resultados han demostrado el efecto positivo de la actividad física o del ejercicio sobre los altos niveles de agotamiento emocional y Burnout, sobre la intención de migrar o dejar completamente la profesión, así como una menor propensión al desarrollo de Burnout en aquellos físicamente activos.

PALABRAS CLAVE: Agotamiento Profesional, Actividad Motora, Docentes.

## SUMMARY

The teaching profession has specific characteristics which may cause disturbances in health, such as Burnout. This health imbalance also causes consequences to education and institutions. Nevertheless, there are strategies to ease this situation, as well as physical activity. Objective: analyze the scientific literature on the relationship between the syndrome of burnout and physical activity in teachers, through a systematic review. Method: The review followed the recommendations of the Cochrane Collaboration and The PRISMA Statement and were carried out in electronic databases MEDLINE via PubMed, Scopus (Elsevier), Web of Science and PsycInfo. Results: Only four articles were selected. Conclusion: Although few studies, all results have shown the positive effect of physical activity or exercise on the high levels of emotional exhaustion and Burnout, on the intention of migration or completely leave the profession, as well as lower propensity to the development of Burnout in those physically active.

KEY WORDS: Burnout, Motor Activity, Teachers

## INTRODUÇÃO

A síndrome de *Burnout* é uma expressão utilizada metaforicamente para caracterizar um estado de exaustão emocional, associada ao ambiente de trabalho (Maslach & Schaufeli, 1993) podendo ser resultante das relações sociais complexas, das projeções pessoais e da cronificação de um processo de estresse que pode afetar trabalhadores de praticamente todas as profissões (MSB, 2001; Benevides, 2002). Contudo, segundo Benevides (2002), algumas profissões, especialmente àquelas que trabalham diretamente com o público, encontram-se mais susceptíveis ao desenvolvimento dessa síndrome, em função do contato direto com as pessoas e suas respectivas realidades e dificuldades.

Diante disso, ressalta-se a profissão docente em função da essência e do perfil do seu trabalho, com as atribuições, compromissos e outros fatores estressores (Carlotto & Palazzo, 2006), que podem provocar distúrbios na saúde do trabalhador. Cabe destacar que o desequilíbrio na saúde do docente também provoca consequências às instituições e à educação, pois afeta a qualidade dos serviços prestados, a produtividade docente, os custos financeiros com assistência e os gastos com o absentismo, afastamentos e a alta rotatividade dos professores, que são fatores a serem considerados na atualidade (Oliveira, 2007; Benevides, 2002; Bergamaschi, Deutsch & Ferreira, 2002).

Contudo, existem estratégias de prevenção e enfrentamento que podem ser adotadas por funcionários expostos aos fatores relacionados à síndrome de *Burnout* como possibilidade de amenizar tal situação. Neste contexto, atividade física pode ser considerada uma forma eficiente de mudanças para um estilo de vida mais saudável. Estudos têm demonstrado ainda que os benefícios de ser fisicamente ativo envolvem tanto os aspectos físicos, como aumento da temperatura corporal, redução das dores articulares e musculares, melhoria na circulação e no sono, entre outros, como os aspectos psicológicos, como redução da irritação e de

mudanças bruscas de humor, melhora no estado de humor, auto imagem e percepção da saúde, entre outros, podendo ainda, contribuir para minimizar a depressão e a ansiedade (Toker & Biron, 2012; Forcier *et al.*, 2006; Nunomura, Caruso & Teixeira, 2004).

No entanto, apesar da relevância social dos conhecimentos acerca da Síndrome de *Burnout*, grande parte dos estudos se limita às associações do *Burnout* com características individuais ou fatores organizacionais (Horn & Schaufeli, 1997; Reviriego & Carreras, 2009; Luk *et al.*, 2010; Carlotto, 2011; Léon-Rubio, Léon-Pérez & Cantero, 2013) e pouco tem sido investigado sobre a atividade física frente a essa questão. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar a produção científica sobre as relações entre a síndrome de *Burnout* e atividade física em professores, por meio de uma revisão sistemática.

## MÉTODOS

Esta revisão sistemática foi registrada no International Prospective Register of Systematic Reviews PROSPERO, sob o número CRD42014013326, do Instituto Nacional de Pesquisa em Saúde (National Institute for Health Research – NHS), uma base de dados internacional de registro de revisões sistemáticas em saúde, que evita duplicatas de revisões e permite observar a fidelidade dos métodos da revisão. A pesquisa foi realizada de acordo com as recomendações da Colaboração Cochrane (Higgins & Green, 2011) e Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses: The PRISMA Statement (Moher *et al.*, 2009), indicadas também para revisão de estudos observacionais, por conter critérios importantes a serem contemplados em revisões.

### Critérios de elegibilidade

Esta revisão incluiu estudos observacionais, com a temática síndrome de *Burnout* e atividade física (incluindo exercício físico)

Ferreira, E. G., Silva, F. C., Bento, G. G., Hernandez, S. S., Bernardo, V. M., & Silva, R. (2015). Revisão sistemática sobre síndrome de burnout e atividade física em professores

em professores, indexados nas bases de dados selecionadas previamente, com resumos e texto disponíveis na íntegra pelo meio *on-line*, de livre acesso, publicados nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, sem restrição de ano. Foram excluídos estudos de revisão e estudos de validação de questionários, por apresentarem uma abordagem diferenciada de análise dos dados obtidos

### Estratégia de busca

As buscas foram realizadas nas bases de dados eletrônicas *MEDLINE* (*Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line*) via *PubMed*, *SCOPUS* (*Elsevier*), *Web of Science* e *PsycInfo*. A estratégia de busca incluiu os descritores propostos no *Medical Subject Headings* (*MeSH*) referentes aos desfechos esperados (síndrome de *Burnout* e atividade física ou exercício físico) e à população envolvida (professores). A estratégia de busca completa pode ser observada no quadro 1. Todas as estratégias de busca foram desenvolvidas no mês de fevereiro de 2015.

### Seleção dos estudos e extração dos dados

Os títulos e resumos de todos os estudos identificados pela estratégia de busca foram avaliados por dois revisores (EGF e RS). Após identificação dos estudos, os revisores avaliaram, de forma independente, e selecionaram de acordo com os critérios de elegibilidade pré-estabelecidos. As discordâncias entre os revisores foram resolvidas por consenso e, quando não houve consenso, um terceiro revisor (GGB) avaliou as informações e a qualidade metodológica para uma decisão final. Os dados extraídos foram relacionados à identificação do estudo e quanto aos principais resultados.

### Avaliação de risco de viés

Assim como a seleção dos estudos, a qualidade metodológica de cada estudo incluído na revisão também foi avaliada de forma independente por dois revisores (EGF e RS) a partir de ins-

<b>MEDLINE via PubMed</b>	"Burnout, Professional"[Mesh] OR "Professional Burnout" OR "Stress Occupational" OR "Stress Management" OR "Stress Disorders" OR "Stress, Psychological"[Mesh] OR "Psychological Stresses" OR "Stresses, Psychological" OR "Stress, Psychologic" OR "Psychologic Stress" OR "Stress, Emotional" AND "Motor Activity" [Mesh] OR "Exercise"[Mesh] OR "Activities, Motor" OR "Activity, Motor" OR "Motor Activities" OR "Physical Activity" OR "Activities, Physical" OR "Activity, Physical" OR "Physical Activities" OR "Locomotor Activity" OR "Activities, Locomotor" OR "Activity, Locomotor" OR "Locomotor Activities" OR "Exercises" OR "Exercise" OR "Exercise, Physical" OR "Exercises, Physical" OR "Physical Exercise" OR "Physical Exercises" AND "Teaching"[Mesh] OR "Education" [Mesh] OR "School Teachers" OR "School Teacher" OR "Teacher, School" OR "Teachers, School" OR "Teacher"
<b>SCOPUS</b>	Burnout AND "Motor Activity" OR "Physical Activity" OR Exercise AND Teacher
<b>PsycInfo</b>	{Burnout} AND {Physical Activity} OR {Exercise} OR {Motor Activity} AND {Teacher}
<b>Web of Science</b>	Burnout AND Motor Activity* OR Physical Activity* OR Exercise AND Teacher

**Tabela 1.** Descritores utilizados na estratégia de busca

trumento adaptado pelos autores Silva *et al.* (2014) baseado na escala *Newcastle-Ottawa* (NOS) (Wells *et al.*, 2000), utilizada para avaliar a qualidade de estudos não randomizados.

## RESULTADOS

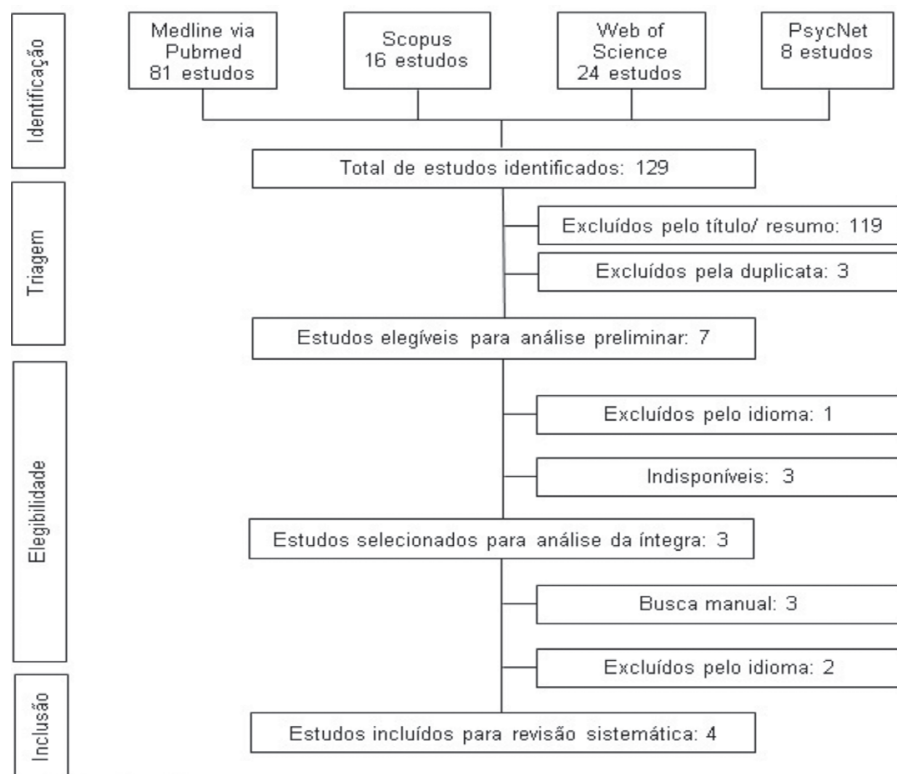
### Processo de seleção dos estudos

As buscas realizadas nas bases de dados selecionadas permitiram identificar preliminarmente 129 artigos, dos quais, após a avaliação do título e resumo, foram excluídos 115 estudos, por não abordarem o tema ou a população proposta. Diante dos 14 estudos resultantes da análise preliminar, constatou-se que um estudo era apresentado em língua diferente das incluídas

Ferreira, E. G., Silva, F. C., Bento, G. G., Hernandez, S. S., Bernardo, V. M., & Silva, R. (2015). Revisão sistemática sobre síndrome de burnout e atividade física em professores



nos critérios de elegibilidade e três constavam em mais de uma base de dados. Seleccionando-se, desta forma, três artigos para a avaliação detalhada, sendo que todos foram considerados elegíveis e potencialmente relevantes para a revisão. Diante do baixo número de artigos seleccionados, optou-se pela busca manual nas referências dos estudos seleccionados a partir do título e resumo, acrescentando-se assim, mais um estudo (Carraro *et al.*, 2010). A Figura 1 demonstra o fluxograma desse processo.



**Figura 1.** Fluxograma da estratégia de busca e estudos incluídos na revisão (adaptado de Moher *et al.*, 2009)

### Características dos estudos seleccionados

As principais características metodológicas dos estudos seleccionados estão apresentadas no quadro 2 e 3. Deste modo, pode-se verificar estudos realizados entre os anos de 2010 e 2012.

<b>Autoria, Ano</b>	<b>Local</b>	<b>Objetivo</b>
Carraro, <i>et al.</i> , 2010	Itália	Examinar as associações de variáveis individuais, incluindo a prática de atividade física no lazer auto relatada, percepção de aptidão pessoal, utilizado no ensino, com pontuações nas três dimensões do <i>Burnout</i> .
Carson, <i>et al.</i> , 2010	Estados Unidos	Analisar simultaneamente as associações diretas entre atividade física no trabalho e domínios não relacionados ao trabalho, e o indicador de <i>Burnout</i> primário de exaustão emocional, e os resultados adversos importantes para educadores infantis.
Yujiang, 2011	China	Testar a hipótese de que o exercício físico tem efeito positivo sobre o <i>Burnout</i> em professores universitários.
Sane, <i>et al.</i> , 2012	Irã	Estudar a relação entre a atividade física e seus componentes com nível de <i>Burnout</i> em membros da academia da Universidade de Daregaz.

**Tabela 2.** Autoria, ano de publicação, local e objetivos dos estudos incluídos.

No que se refere ao delineamento metodológico, os estudos caracterizam-se como transversais, com dados coletados por meio de questionário, sendo que para a avaliação da Síndrome de *Burnout* foi utilizado, em todos os estudos, o *Maslach Burnout Inventory – MBI* e para avaliar a atividade física, foram utilizados questões auto relatadas e dois questionários, o *Habitual Physical Activity Questionnaire – Baecke* e o *Physical Activity Rating Scale – PARS*. O quantitativo da amostra variou de 81 professores (Sane *et al.*, 2012) a 515 professores (Yujiang, 2011) e todos avaliaram a relação ou associação da atividade física com síndrome de *Burnout*.

### Principais resultados dos estudos selecionados

Os principais resultados dos estudos incluídos estão descritos no quadro 4. Observa-se que os níveis de atividade física dos professores estudados foram considerados muito baixos, revelando

<b>Autoria, Ano</b>	<b>Delineamento</b>	<b>Amostra (n)</b>	<b>Questionários</b>
Carraro, <i>et al.</i> , 2010	Estudo transversal	219	MBI; Questões sobre auto percepção da AF
Carson, <i>et al.</i> , 2010	Estudo transversal	189	MBI; Baecke
Yujiang, 2011	Estudo transversal	515	MBI; PARS;
Sane, <i>et al.</i> , 2012	Estudo transversal	81	MBI; Baecke

Legenda: MBI, Maslach Burnout Inventory; AF, Atividade física; PARS, Physical Activity Rating Scale.

**Tabela 3.** Delineamento, amostra e instrumentos utilizados nos estudos incluídos.

assim o comportamento inativo e suas consequências deletérias a saúde. Em apenas um estudo (Sane, *et al.*, 2012) os níveis de *Burnout* foram elevados, no entanto, nos demais estudos a dimensão de exaustão emocional, encontrou-se elevada. Quanto à relação da atividade física com o *Burnout*, verificou-se que quanto maior a intensidade, duração e frequência de exercícios, menores são os índices da síndrome, o que pode representar um possível efeito positivo da atividade física e/ou exercício físico na prevenção ou redução de *Burnout*, sendo que professores fisicamente ativos são menos propensos ao *Burnout*.

Além disso, encontrou-se relação inversa entre atividade física e síndrome de *Burnout*, bem como entre a atividade física, absenteísmo e exaustão emocional, sendo que os altos valores de *Burnout*, absenteísmo e exaustão emocional são associados com baixos valores de atividade física. Observou-se ainda relação positiva com a migração dos professores para outras escolas, como também com a intenção de sair da profissão, ou seja, os altos valores de *Burnout* são associados com altos valores de migração e intenção de sair.

<b>Autoria, Ano</b>	<b>Principais resultados</b>
Carraro, <i>et al.</i> , 2010	Valores elevados em EE e DP e valores baixos na dimensão RRP. Diferenças significativas nas três dimensões do MBI para cada variável independente, com a exceção de anos de ensino. Os professores que relataram que nunca, ou quase nunca, estão envolvidos em AF durante o seu tempo de lazer obtiveram as menores pontuações na RRP do que aqueles que praticam frequentemente. Os professores que se percebiam com baixa aptidão física relataram uma RRP. Aqueles que classificaram a influência do condicionamento físico percebido sobre o ensino como baixa, tiveram maiores pontuações em DP e menores pontuações na RRP do que aqueles que avaliaram como alta influência. As mulheres pontuaram mais em EE e menor na RRP que os homens.
Carson, <i>et al.</i> , 2010	AF no lazer foi correlacionado negativamente com a EE e absenteísmo; A EE foi positivamente correlacionada com a migração e intenções de sair; O absenteísmo foi positivamente relacionado com a intenção de sair e migração; A migração foi positivamente relacionada com a intenção de atrito; Observou-se que quando o comportamento ativo aumenta, a EE diminui; Bem como quando a EE aumentava a intenção de mudança e de sair também aumentavam. Assim, os professores de educação infantil, que sofrem de EE eram mais prováveis a relatar ter a intenção de migrar e sair.
Yujiang, 2011	A pontuação na dimensão EE foi elevada; O baixo nível de exercício físico dos professores universitários é considerado preocupante; Intensidade, duração, frequência e quantidade de exercícios apresentam relação negativa com o <i>Burnout</i> .
Sane, <i>et al.</i> , 2012	Os professores apresentaram um alto nível de <i>Burnout</i> e um baixo nível de AF; Houve correlação inversa significativa entre o nível de AF e o <i>Burnout</i> ; Indivíduos que eram fisicamente ativos eram menos propensos ao <i>Burnout</i> ; Não houve diferença significativa entre homens e mulheres entre o nível de AF e seus componentes e <i>Burnout</i> , no entanto, os homens apresentaram nível significativamente maior de AF, quando comparados às mulheres.

Legenda: EE, exaustão emocional. DP, despersonalização. RRP, reduzida realização pessoal. AF, atividade física.

**Tabela 4.** Principais resultados dos estudos selecionados.

Ferreira, E. G., Silva, F. C., Bento, G. G., Hernandez, S. S., Bernardo, V. M., & Silva, R. (2015). Revisão sistemática sobre síndrome de burnout e atividade física em professores

## Avaliação da qualidade metodológica dos estudos

De acordo com as informações coletadas dos estudos incluídos, pode-se verificar uma boa qualidade metodológica, pois a maioria dos critérios foi atendida de forma satisfatória (Quadro 5). Contudo, percebe-se que dois estudos não informaram as perdas e exclusões no decorrer da pesquisa e nenhum apresentou os critérios de inclusão e exclusão utilizados para a seleção dos participantes. Pode-se atribuir a esta opção metodológica, de não apresentar tais dados, por se tratar de pesquisa com a população específica de professores.

<b>Itens relacionados aos estudos transversais</b>	<b>Estudos</b>			
	<b>Carraro, et al., 2010</b>	<b>Carson, et al., 2010</b>	<b>Yujiang, 2011</b>	<b>Sane, et al., 2012</b>
Questão clara, focada e apropriada	S	S	S	S
Critérios de inclusão e exclusão utilizados para seleção dos participantes	NI	NI	NI	NI
Desfechos avaliados de forma válida e padronizada	S	S	S	S
Perdas e exclusões	NI	S	S	NI
Resultados claramente apresentados e discutidos	S	S	S	S

Legenda: NI, Não informado; S, Sim.

**Tabela 5.** Qualidade metodológica dos estudos incluídos.

## DISCUSSÃO

Inicialmente deve-se salientar que, apesar da relevância de estudos sobre *Burnout* e atividade física de professores, ainda são escassos os estudos que investigam essas temáticas, principalmen-

te suas relações. Neste contexto, pode-se explicar o porquê a busca na literatura especializada resultou em apenas quatro estudos. Embora sejam poucos estudos, todos evidenciaram uma relação inversa entre *Burnout* e a atividade física, diante disso, observa-se que os altos valores de *Burnout* estão associados aos baixos valores de atividade física, demonstrando assim, a possibilidade de efeitos positivos advindos da prática de atividade física sobre o *Burnout*. Além disso, apesar da carência de estudos, cabe destacar que a produção de estudos com esta temática vem crescendo nos últimos anos, demonstrando a relevância e atualidade do assunto, inclusive nos diferentes níveis de ensino.

A síndrome de *Burnout* foi mensurada, em todos os estudos, por meio do questionário elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson em 1978, *Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey* (MBI), amplamente utilizado em pesquisas com *Burnout*. O instrumento compõe-se de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal, cada qual com suas características específicas que abordam desde sentimentos de estar emocionalmente sobrecarregado e exausto, sentimentos negativos, insensibilidade, e um declínio no sentimento de competência e produtividade no trabalho, insatisfação, uma tendência de autoavaliação negativa (Maslach & Goldberg, 1998; Carlotto & Camara, 2004; Pires *et al.*, 2012).

Tais dimensões, apesar de relacionadas, são independentes (Carlotto & Camara, 2004; Pires, *et al.*, 2012). Baseado na teoria de Maslach & Goldberg (1998) a exaustão emocional é a dimensão básica de *Burnout*, a despersonalização a dimensão interpessoal e a baixa realização pessoal a dimensão de autoavaliação. Além disso, a dimensão exaustão emocional é considerada como a primeira etapa e o fator central da síndrome de *Burnout* (Maslach & Jackson, 1986; Maslach, 1993; Pires, *et al.*, 2012), as consequências dessa fase inicial têm como resposta o desenvolvimento dos sintomas das outras dimensões, como

um preditor da despersonalização. E, do mesmo modo, para a reduzida realização pessoal.

Dentre os artigos selecionados para a revisão, observa-se que apenas no estudo de Sane *et al.* (2012) os professores apresentaram um alto nível *Burnout*. Os professores participantes da pesquisa de Carraro *et al.* (2010) não apresentaram índices elevados de *Burnout*, no entanto, apresentaram valores elevados nas dimensões exaustão emocional e despersonalização e baixos valores na dimensão de reduzida realização pessoal. O estudo de Yujiang (2011) não evidenciou o *Burnout*, embora os índices da dimensão exaustão emocional apresentaram-se elevados. Como abordado anteriormente, a dimensão exaustão emocional pode ser considerada suficientemente importante, pois pode ser indicativo do desenvolvimento da síndrome em professores, como o estudo de Carson *et al.* (2010) que utilizaram apenas a dimensão exaustão emocional para avaliar os professores, encontrando associações entre altos valores nessa dimensão com altos valores em absenteísmo, intenção de mudar de instituição ou deixar a profissão e baixos valores de atividade física.

Ainda no estudo de Carson *et al.* (2010) foram abordadas variáveis relacionadas com a exaustão emocional, verificando-se correlação positiva entre a exaustão emocional e a migração de professores a outras escolas e intenção de sair da profissão, demonstrando a relação da exaustão emocional sobre a profissão, visto que quanto maior o índice de exaustão emocional, maior a intenção de migrar e sair da profissão. Tais variáveis relacionam-se ainda com o tempo de docência e a experiência, no qual professores com até dois anos de experiência apresentavam maiores escores de exaustão emocional e consideravam frequentemente a saída do emprego e, até mesmo, da profissão (Goddard & Goddard, 2006; Egyed & Short, 2006). No estudo de Carraro *et al.*, (2010) o tempo de docência também se relacionou com o *Burnout*, sendo possível observar índices mais elevados das dimensões do MBI entre 7 e 18 anos de docência e os menores

índices de exaustão emocional e despersonalização foram no intervalo de 31 a 40 anos de docência, num intervalo de 1 a 40 anos (Carraro *et al.*, 2010). Neste sentido, pode-se verificar que professores mais experientes e com maior probabilidade de serem mais velhos, apesar de estarem mais desgastados devido ao tempo de trabalho, possuem maior habilidade, preparação e familiaridade com problemas, sabendo como gerenciá-los, e conhecendo suas capacidades e limitações, o que permite a melhor forma de lidar com situações adversas quando comparados aos novos, que apresentam outros desafios e também mais disposição (Goddard & Goddard, 2006; Egyed & Short, 2006).

Embora todos os estudos tenham apresentado uma relação inversa entre a atividade física e o índice de absenteísmo, os índices de exaustão emocional, bem como com a menor propensão ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout* (Sane, *et al.*, 2012), pode-se verificar que os estudos apresentaram níveis preocupantes de inatividade física entre os professores (Yujiang, 2011; Sane, *et al.*, 2012). Os principais fatores que influenciam na participação do professor em atividades físicas no tempo de lazer ou a prática de exercícios físicos abordavam questões sobre o tempo, ou a falta dele, a falta de locais e equipamentos, falta de orientação, falta de companhia, sendo que, dentre todos esses, a falta de interesse é caracterizada como o principal fator de limitação à prática (Silva, *et al.*, 2010; Yujiang, 2011). Diante do exposto, observa-se a necessidade da conscientização da importância, em todas as esferas, da prática da atividade física para o indivíduo e de estratégias que abordem a mudança no estilo de vida, mais saudável e ativo, a fim de proporcionar os benefícios de ser ativo.

Embora não tenha sido encontrado nenhum estudo que tenha estabelecido comprovações diretas do benefício específico da atividade física sobre síndrome de *Burnout* em professores, foi possível verificar relação inversa entre elas, visto que os resultados encontrados na revisão apontam que os altos valores de síndrome de *Burnout* estão relacionados a baixos valores de ati-



vidade física. Portanto, pode-se ressaltar os benefícios da prática da atividade física sobre sintomas que compõem a síndrome de *Burnout* que, de forma indireta, parece produzir um efeito positivo sobre a síndrome, bem como na sua prevenção.

A literatura aponta uma extensa lista de sintomas do *Burnout* nas esferas físicas e emocionais, que englobam sintomas psicossomáticos, comportamentais e emocionais, como distúrbios no sono, hipertensão, palpitações, tensões e dores musculares, irritabilidade, isolamento, alterações de humor, ansiedade, baixa auto estima, entre outros (Farber, 1991; Benevides, 2002; Castro & Zanelli, 2007; França *et al.*, 2014), os quais podem ser observados também em estudos que envolvem a prática de atividade física, no entanto, com outro enfoque, já que a atividade física pode ser benéfica sobre parte desses sintomas, em alguns casos na prevenção e em outros na intervenção (Ströhle, 2009; Zschucke *et al.*, 2013; Stanton *et al.*, 2014).

Neste cenário, além da melhora da aptidão física e habilidades motoras, a atividade física influencia positivamente frente à incidência de doenças físicas, como as cardiovasculares, e as mentais, sendo a atividade física considerada eficaz ainda, na prevenção de reações emocionais negativas, como a depressão, medo, ansiedade, além de ser um fator muito importante para lidar com o estresse e o *Burnout* (Sane *et al.*, 2012). As mudanças biológicas induzidas pela atividade física podem reduzir a sensibilidade fisiológica dos indivíduos ao estresse de modo que, entre as pessoas que praticam atividade física, é menos provável que o estresse psicológico leve a sintomas cardiovasculares (Forcier *et al.*, 2006), induzindo ainda a diferentes respostas fisiológicas e a promoção de novos recursos energéticos (Toker & Biron, 2012), além de contrabalancear o impacto negativo à saúde de condições como obesidade, menopausa, entre outros (Toker & Biron, 2012).

Quanto ao sexo, não foram apresentados resultados significativos entre homens e mulheres em relação ao nível de atividade física e *Burnout*, no entanto, considerando que os homens

apresentaram-se significativamente mais ativos que as mulheres (Sane *et al.*, 2012), percebe-se que as mulheres estão menos expostas aos benefícios que podem ser associados à atividade física e que atuam sobre aspectos relacionados ao *Burnout*. Além disso, Maslach & Jackson (1985) abordam o papel do sexo na síndrome de *Burnout* e apontam a posição propensa à síndrome em que as mulheres se encontram em decorrência da facilidade de envolverem-se emocionalmente com os problemas alheios, a posição de contato direto com pessoas e as responsabilidades familiares que possuem socialmente. Segundo Carlotto (2011), a profissão docente ainda é percebida como uma extensão da função materna. Sendo uma população que necessita de ações específicas de intervenção visando a promoção à saúde e a alteração dessa realidade, de que ser do sexo feminino implica em ser menos ativa e com maior exaustão emocional.

Deste modo, pode-se verificar que o aumento da prática regular da atividade física pode provocar melhora da saúde física e mental, longevidade, vitalidade, nas relações sociais e de lazer (Sane *et al.*, 2012). A participação em programas de atividade física ou exercício físico pode ser uma forma eficaz de melhorar a saúde física e psicológica dos professores, pois os efeitos relacionados especificamente ao esforço incluem ação ansiolítica e antidepressiva, bem como o aumento da resistência às consequências fisiológicas e emocionais do estresse psicológico. Ademais, o envolvimento nesses programas pode ajudar a lidar de forma mais eficaz junto às adversidades diárias, promovendo uma melhor interação com as pessoas e maior autodomínio (Salmon, 2001).

## CONCLUSÃO

Apesar da escassez de estudos que abordem especificamente a relação entre atividade física (ou exercício físico) e *Burnout* em professores, os resultados demonstraram o efeito positivo da prática de

atividade física ou do exercício físico sobre os índices elevados de exaustão emocional e *Burnout*, sobre a intenção de migração ou de deixar completamente a profissão, bem como a menor propensão ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout* naqueles fisicamente ativos. Além disto, a intensidade, duração, frequência e quantidade de exercícios, apresentaram relação negativa com o *Burnout*. Neste sentido, é possível aceitar que a atividade física possa servir como uma estratégia eficaz, acessível e de baixo custo, com resultados facilmente atingíveis e de manutenção prolongada, junto às instituições e organizações para contribuir junto aos problemas de saúde, sejam eles físicos ou mentais de seus funcionários, como por exemplo, o *Burnout*. A partir dessas conclusões, sugere-se que sejam elaborados novos estudos que contemplem o *Burnout* e a atividade física em professores, para a compreensão da sua relação, quais as atividades, frequência e intensidade que trazem maiores benefícios aos seus praticantes frente à síndrome. Além disso, acredita-se que tais estudos sejam relevantes para a produção de conhecimento científico quanto a essa temática ainda pouco difundida, contribuindo inclusive na elaboração de planejamentos que visem à saúde ocupacional dos professores, refletindo, conseqüentemente, de maneira positiva no sistema educacional.

## REFERÊNCIAS

1. Benevides-Pereira, A. M. T. (2002). *Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho*. In A.M.T Benevides (Org.), *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
2. Bergamaschi, E. C., Deutsch, S., & Ferreira, E. P. (2002). Ginástica laboral: possíveis implicações para as esferas física, psicológica e social. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 7(3), 23-29.
3. Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de *Burnout* em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(4), 403-410.
4. Carlotto, M. S., & Camara, S. G. (2004). Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. *Psicologia em Estudo*, 9(3), 499-505.

5. Carlotto, M. S., & Palazzo, L. S. (2006). Síndrome de *Burnout* e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, 22(5), 1017-1026.
6. Carraro, A., Scarpa, S., Gobbi, E., Bertollo, M., & Robazza C. (2010). *Burnout* and self-perceptions of physical fitness in a sample of italian physical education teachers. *Perceptual and Motor Skills*, 111(3), 790-798.
7. Carson, R. L., Baumgartner, J. J., Matthews, R. A., & Tsouloupas, C. N. (2010). Emotional exhaustion, absenteeism, and turnover intentions in childcare teachers: examining the impact of physical activity behaviors. *Journal of Health Psychology*, 15(6), 905-914.
8. Castro, F. G., & Zanelli, J. C. (2007). Síndrome de *Burnout* e projeto de ser. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 10(2), 17-33.
9. Egyed, C. J., & Short, R. J. (2006). Teacher self-efficacy, *Burnout*, experience and decision to refer a disruptive student. *School Psychology International*, 27, 462-474.
10. Farber, B. A. (1991). *Crisis in education. Stress and Burnout in the American teacher*. São Francisco: Jossey-Bass Inc.
11. Forcier, K., Strpud, L. R., Papandonatos G. D., Hitsmand, B., Reiches, M., Krishnamoorthy, J., & Niaura, R. (2006). Links between physical fitness and cardiovascular reactivity and recovery to psychological stressors: A meta-analysis. *Health Psychology*, 25(6), 723-739.
12. França, T. L. B., Oliveira, A. C. B. L., Lima, L. F., Melo, J. K. F., & Silva, R. A. R. (2014). Síndrome de *Burnout*: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. *Revista de Enfermagem UFPE*, 8(10), 3539-46.
13. Goddard, R., & Goddard, M. (2006). Beginning teacher *Burnout* in Queensland schools: associations with serious intentions to leave. *The Australian Educational Researcher*, 33(2), 61-76.
14. Higgins, J. P. T., & Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions Versão 5.1.0*. The Cochrane Collaboration.
15. Horn, J. E. V., & Schaufeli, W. B. (1997). A Canadian-Dutch comparison of teachers' *Burnout*. *Psychological Reports*, 81(2), 371-382.
16. León-Rubio, J. M., León-Pérez, J., & Cantero, F. J. (2013). Prevalencia y factores predictivos del *Burnout* en docentes de la enseñanza pública: el papel del género. *Ansiedad y Estrés*, 19(1), 11-25.
17. Luk, A. A., Chan, B. P. S., Cheong, S. W., & Ko, S. K. K. (2010). An exploration of the *Burnout* situation on teachers in two schools in Macau. *Social Indicators Research*, 95(3), 489-502.
18. Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of *Burnout*: new perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7(1), 63-74.
19. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in *Burnout*. *Sex Roles*, 12(7/8), 837-851.
20. Maslach, C. (1993). *Burnout*: a multi-dimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek, *Professional Burnout: recent de-*

Ferreira, E. G., Silva, F. C., Bento, G. G., Hernandez, S. S.,  
Bernardo, V. M., & Silva, R. (2015). Revisão sistemática sobre  
síndrome de burnout e atividade física em professores

- developments in theory and research. Series in applied psychology. Social issues and questions* (pp.19-32). Philadelphia, PA, US: Taylor & Francis.
21. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual* (2<sup>nd</sup>ed). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
  22. Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of Burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek, *Professional Burnout: recent developments in theory and research. Series in applied psychology. Social issues and questions* (pp.1-16). Philadelphia, PA, US: Taylor & Francis.
  23. Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Prisma Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA Statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264-269.
  24. MSB Ministério da Saúde do Brasil (2001). *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde.
  25. Nunomura, M., Caruso, M. R. F., & Teixeira, L. A. C. (2004). Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 3(3), 125-134.
  26. Oliveira, J. R. G. (2007). A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. *Revista de Educação Física*, 139, 40-49.
  27. Pires, D. A., Monteiro, P. A. P., & Alencar, D. R. (2012). Síndrome de *Burnout* em professores de educação física da região nordeste do Pará. *Pensar a Prática*, 15(4), 948-965.
  28. Reviriego, I. L., & Carreras, J. S. (2009). Análisis del *Burnout* en profesores no universitarios de la región de Murcia (España) en función del tipo de centro docente: Público versus concertado. *Anales de Psicología*, 25(1), 86-92.
  29. Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
  30. Sane, M. A., Devin, H. F., Jafari, R., & Zohoorian, Z. (2012). Relationship between physical activity and it's components with *Burnout* in academic members of Daregaz Universities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 4291-4294.
  31. Silva F. C., Hernandez, S. S., Gonçalves, E., Arancibia, B. A, Da Silva Castro, T. L., & Da Silva, R. (2014). Anthropometric indicators of obesity in policemen: a systematic review of observational studies. *International Journal Occupational Medicine and Environmental Health*, 27(6), 891-901.
  32. Silva, M. C. G., Andrade, N. L., Pires, P. S., Almeida, C. B., & Mussi, R. F. F. (2010). Comportamento de AF em professores da educação básica gunamniense. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9(3), 79-86.

33. Stanton, R., Happell, B., & Reaburn, P. (2014). The mental health benefits of regular physical activity, and its role in preventing future depressive illness. *Nursing: Research and Reviews*, 4, 45-53.
34. Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-84.
35. Toker, S., & Biron, M. (2012). Job Burnout and Depression: unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 699-710.
36. Wells, G., Shea, B., O'Connell, D., Peterson, J., Welch, V., Losos, M., & Tugwell, P. (2000). *The Newcastle-Ottawa Scale (NOS) for assessing the quality of nonrandomised studies in meta-analyses*. AMSTAR
37. Yujiang, G. (2011). The Job Burnout in college teachers and the management strategy. *Management and Service Science*, 1-4.
38. Zschucke, E., Gaudlitz, K., & Ströhle, A. (2013). Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(1), 12-21.

Recepción 05-08-2015  
Aprobación: 11-25-2015