

## SÍNDROME DE BURNOUT: UM ESTUDO COM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIA

Jozias Fortunato<sup>1</sup>  
Marciano Parisoto<sup>2</sup>  
Rodrigo Poderoso de Souza<sup>3</sup>  
Ana Carolina Gleden Poderoso<sup>4</sup>

### RESUMO

Na atualidade estamos notando uma crescente expansão de novas doenças e síndromes se manifestando no ser humano e em especial em quem trabalha com o público. Desta forma o professor e nesse o caso o profissional de educação física é uma das profissões que é acometida com estas síndromes e doenças. Sendo assim o presente estudo tem por objetivo verificar se os profissionais de educação física de uma academia da cidade de Palmas PR apresentam síndrome de burnout e em qual grau está essa síndrome. A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo survey e utilizou-se como instrumento de coleta dos dados um questionário de avaliação da Burnout adaptado de Chafic Jbeili (2017), aplicado com 21 professores de educação física atuantes em academia, este questionário trás um resultado quantitativo a respeito das respostas assinaladas. Justifica-se este estudo pelo fato de que em nossa região não se tem estudos nesta área com profissionais de educação física e desta forma podermos saber como anda a saúde psicológica de alguns de nossos profissionais. Desta maneira, concluiu que existe um grande percentual de profissionais em fase inicial da burnout e isso deve ser visto com muita atenção para os empresários que usufruem dos serviços destes profissionais.

**Palavras-Chave:** Burnout. Educação Física. Saúde. Academia.

### ABSTRACT

At present we are noticing a growing expansion of new diseases and syndromes manifesting themselves in the human being and especially in those who work with the public. In this way the teacher and in this case the physical education professional is one of the professions that is affected with these syndromes and diseases. Therefore, the present study aims to verify if the physical education professionals of an academy in the city of Palmas PR present burnout syndrome and to what degree this syndrome is present. The present research is characterized as a survey study and a questionnaire for evaluation of Burnout adapted from Chafic Jbeili (2017), applied with 21 physical education teachers working in the academy, was used as a data collection instrument, this questionnaire brings a result Quantitative information on the

---

<sup>1</sup> Bacharelado em Educação Física pela Horus Faculdades – Campus Pinhalzinho.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Bacharelado em Educação Física pela Horus Faculdades – Campus Pinhalzinho.

<sup>3</sup> Professor do Curso de Bacharelado em Educação Física pela Horus Faculdades – Campus Pinhalzinho.

<sup>4</sup> Bacharel em Educação Física pela Faculdade Assis Gurgazs.

responses indicated. This study is justified by the fact that in our region there are no studies in this area with physical education professionals and in this way we can know how the psychological health of some of our professionals is. In this way, he concluded that there are a large percentage of professionals in the initial phase of burnout and this should be viewed with great attention to entrepreneurs who enjoy the services of these professionals.

**Keywords:** Burnout. Physical Education. Health. Academy.

## 1 INTRODUÇÃO

Durante o passar dos anos, as pessoas estão cada vez mais ocupadas em busca de um bom estudo, trabalho, dinheiro, família, etc. esquecendo muitas vezes de aspectos essenciais como a saúde, e não somente a saúde física, mas a psicológica e social. Notavelmente estamos nos deparando com pessoas estressadas, sem paciência e doentes. Pessoas que não tem tempo nem para admirar a paisagem de um dia ensolarado. Com o avanço desenfreado da tecnologia, notamos que os novos empregos estão impondo sobrecargas cada vez menores ao corpo em contra partida o quesito psicológico está mais saturado levando as pessoas às patologias mentais capazes de prejudicar o dia a dia e a qualidade de vida do indivíduo. (SILVA et al., 2016).

Estes fatos nos remetem a pensar como distúrbios psicológicos podem interferir negativamente no rendimento do trabalho de um indivíduo. Desta maneira, hoje surgem vários estudos a respeito da síndrome de burnout como fator negativo para variadas funções, mais especificamente para profissionais que trabalham com um número maior de pessoas e por um longo período de tempo. (VIEIRA et al., 2014). Desta maneira o presente estudo tem por objetivo verificar o nível da síndrome de esgotamento profissional ou de burnout em profissionais de educação física de uma academia da cidade de Palmas sudoeste do Paraná. O estudo justifica-se pelo fato de que com esses dados poderemos informar aos avaliados como anda a sobrecarga imposta pelo trabalho, investigar a possível causa e desta forma sugerir estratégias para que os mesmo não venham a desenvolver essa patologia e desta forma melhorar sua função no trabalho.

### 1.1 SÍNDROME DE BURNOUT

A definição mais aceita sobre essa síndrome é a de (Maslach & Jackson, 1981 apud Carlotto e Polazzo, 2006), onde salienta que *burnout* é uma reação de tensão emocional crônica em indivíduos que trabalham com o público. Este interfere negativamente no desempenho dos profissionais.

Desta forma pessoas que desenvolvem essa síndrome, apresentam algumas características em comum que são: processo de desgosto falta de interesse pelo aluno, falta de interesse em estudar e vontade de abandonara a profissão. Além disso, as respostas frente aos desafios do trabalho podem não ser supridas e desta forma esse problema pode atingir os colegas num efeito dominó e por consequência o serviço prestado não terá a mesma qualidade quanto deveria. (PIRES; MONTEIRO; ALENCAR, 2012).

Ainda temos outras definições da síndrome e apontamentos sobre a mesmo onde se manifesta em profissões que lidam de forma intensa e constante com dificuldades alheias. A síndrome se efetiva em diversos estágios, primeiro ela é percebida pelos colegas de trabalho, segundo ela é percebida pelos seus clientes e por fim é percebida por si mesma quando já está em busca de profissional da área da psicologia para tratar do caso. (JBEILI, 2011). Alguns estudos apontam para a observação de alguns pontos que podem indicar um início da burnout que é o desanimo, desmotivação, faltas frequentes, apresentação de atestados frequentes, afastamentos temporários até aposentadorias por invalidez. (MOREIRA et al., 2009).

Ainda não se pode negligenciar o conceito importante de *síndrome* que é definida como um conjunto de sinais e sintomas de ordem física e psicológica, mas que muitas vezes pode ser a junção de ambas, que por sua vez será psicofísica. Já *burnout* é um termo inglês derivado da junção de duas palavras *Burn* = “queimar” *Out* = “fora ou exterior” em tradução literal significa consumir-se de dentro para fora. (SILVA et al., 2016).

## 1.2 ESTÁGIOS E SINTOMAS

Muitas vezes, confundem-se os sintomas e sinais da síndrome de burnout com estresse e depressão, mas, esses indícios não necessariamente caracterizam a burnout. Esta síndrome só se caracteriza em seus estágios mais avançados apresentando manifestações próprias. Hoje essa síndrome é dividida em quatro estágios que facilita o entendimento desta doença. (GUEDES; GASPAR, 2016).

Segundo alguns estudos o primeiro estágio da síndrome de burnout tem como característica falta de vontade de trabalhar, ausência de ânimo para realizar atividades laborais bem como algumas dores pelo corpo sem explicação. (FARIAS et al., 2011; PALMA, 2014). O segundo estágio, é quando as interações com colegas de trabalho ficam comprometida e perde-se a qualidade, surgem pensamentos negativos a respeito dos colegas fazendo com que queiram mudar de profissões, o indivíduo começa a faltar ao trabalho e os atestados médicos

são mais frequentes e começa a se isolar no trabalho. (FARIAS et al., 2011; PALMA, 2014; GUEDES; GASPAR, 2016). No terceiro estágio e um dos mais comprometedores para o sujeito fica com as habilidades para o trabalho comprometidas, falhas no trabalho existem com frequência, perda de memória e atenção dispersa, algumas doenças são notadas e automedicação, consumo de bebidas e drogas como forma de amenizar o problema, perde a sua personalidade e ficam indiferentes as relações do trabalho. (CARLOTTO, 2002; HARTWIG, 2012; PALMA, 2014; GUEDES; GASPAR, 2016). Quarto e último estágio infelizmente se caracterizam pelo uso de drogas lícitas e ilícitas em excesso, pensamentos negativos tendenciosos a automutilação e até mesmo suicídio e por fim demissão ou afastamento indeterminado do trabalho.

### **1.3 BURNOUT EM PROFESSORES**

Ao longo da história da humanidade os professores tiveram muito prestígio mais ainda em alguns países como o Japão onde a única pessoa venerada pelo imperador é o professor. Mas parece que isso mudou e mudou muito nota-se então que o professor acumulou funções ao longo do tempo que vão além de seus ensinamentos técnicos e científicos eles se tornaram “ médicos, psicólogos, psicoterapeutas, advogados, pais, mães, líder religioso em fim um monte de coisas” e isso fez com que as atividades laborais se tornassem cada vez mais difíceis. A carga imposta psicologicamente e socialmente no trabalho fizeram com que esses profissionais ficassem susceptíveis a síndrome do esgotamento profissional ou síndrome de burnout. (CARLOTTO, 2002; CARLOTTO; PALAZZO, 2006; MOREIRA et al., 2009).

Algumas condições que o próprio trabalho na Educação Física impõe ao profissional estão levando o mesmo a se submeter a condições desfavoráveis à saúde como, por exemplo: um salário inadequado, horas trabalhado, pressão dos patrões, especificidades do trabalho e desvios ou acúmulo de funções, são ações que promovem a síndrome de burnout. (HARTWIG, 2011).

Segundo Pereira et al. (2007) analisando uma amostra de 6 profissionais de Educação Física em academias da cidade de Juazeiro do Norte, Ceará, constatou que a maioria desses instrutores não possuía contrato de trabalho, bem como trabalham mais de 10 horas diárias. Palma (2003) em seu estudo afirma que quase 30% de uma amostra de profissionais de academias da cidade do Rio de Janeiro, indicam que o excesso de trabalho está diretamente relacionado com a ausência de hábitos de vida saudáveis como a prática de atividade física. O

fato de esses profissionais não ter tempo para se exercitar contribui significativamente para o desenvolvimento da síndrome de burnout em profissionais de educação física. (PALMA, 2014; VIEIRA et al., 2014).

Desta forma, levando em consideração que a síndrome de burnout é mais comum em profissionais que atuam com o público e estes estão expostos a vários agentes estressores os profissionais de educação física que atuam em academias são profissionais que tem um potencial enorme para desenvolvimento dessa síndrome. (VIEIRA et al., 2014; MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015).

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo Survey onde, o termo inglês destina-se a pesquisas que possuem uma abordagem quantitativa que visa apresentar as opiniões dos avaliados através de questionários e entrevistas. (BABBIE, 1999). Realizada no mês de abril de 2017.

A forma de seleção da amostra constituiu-se de forma intencional. O estudo contou com uma amostra de 21 profissionais de Educação Física formados. Todos, funcionários em uma academia denominada Performance Academia localizada na cidade de Palmas Paraná, atuantes nas áreas de musculação, natação e dança. Foi apresentada a intenção de realização da pesquisa e os mesmos permitiram. Para avalia-los quanto à síndrome utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário preliminar de identificação da Burnout Elaborado e adaptado por Chafic Jbeili, inspirado no Maslach Burnout Inventory (MBI), aonde a forma de mensuração das respostas é quantitativa.

O participante teria que marcar as respostas que continham uma pontuação da seguinte maneira: **(1) Nunca**, **(2) Anualmente**, **(3) Mensalmente**, **(4) Semanalmente**, **(5) Diariamente**. Ao final somavam-se os pontos e lhes classificava de acordo com o questionário. Este mencionado questionário classifica os avaliados em: **0 a 20 pontos** – Nenhum Indício de Burnout (**NI**), **21 a 40 pontos** – Possibilidade de Desenvolvimento da Burnout (**PD**), **41 a 60 pontos** – Fase Inicial da Bournout (**FI**), **61 a 80 pontos** – Burnout Instalada (**BI**), **81 a 100 pontos** – Fase Considerável da Burnout (**FC**).

## 3 RESULTADOS E ANÁLISES

Após a aplicação dos questionários, analisamos os dados a seguir. A tabela 1 descreve a amostra deste estudo, onde 21 professores de Educação Física, todos avaliados no ano de 2017. Destes 13 (62%) do gênero masculino (M) e 8 (38%) gênero feminino (F).

Tabela 1: Percentual total da amostra estratificada por Gênero.

PERCENTUAL DA AMOSTRA POR GENERO		
	(n°)	(%)
<b>Masculino</b>	13	62%
<b>Feminino</b>	8	38%
<b>Total</b>	21	100%

No gráfico 1 abaixo, observa-se os resultados do trabalho aplicado com os professores atuantes em academia, participante do estudo. Deste modo, fica explícito o que ocorreu com os níveis da síndrome de burnout de acordo com a classificação do questionário submetido aos mesmos.

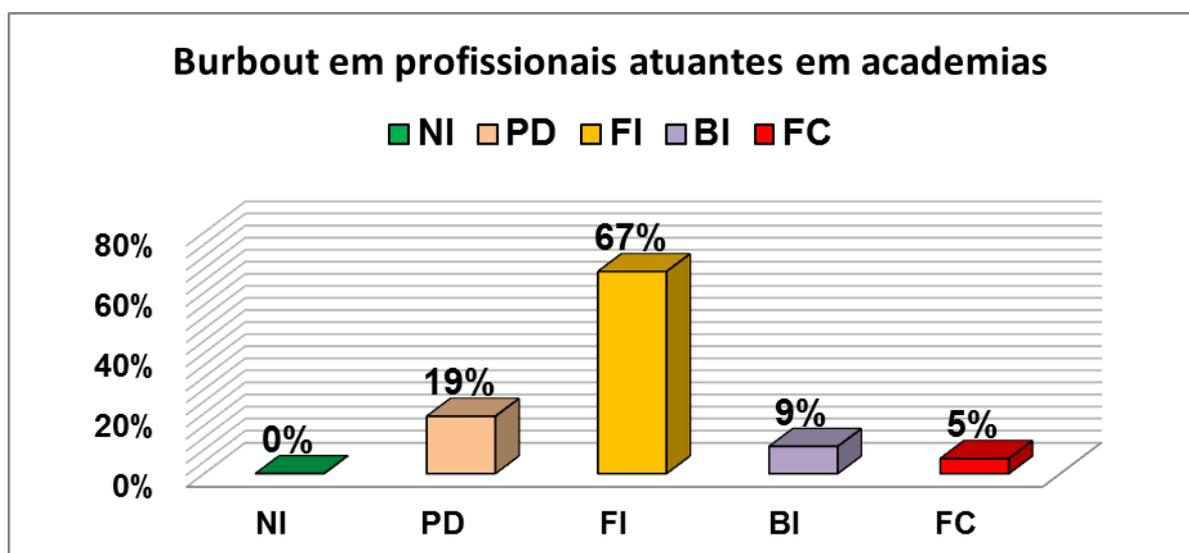


Gráfico 1: Nenhum Indício (NI), Possibilidade de Desenvolvimento (PD), Fase Inicial (FI), Burnout Inicial (BI), Fase Considerável da Síndrome (FC). FONTE: (FORTUNATO, 2017).

Diante dos dados apresentados acima, nota-se que de todos os avaliados apresentam algum sintoma que predispõe a síndrome de burnout. Sendo assim, podemos notar os seguintes dados: cerca de 19% dos avaliados encontra-se em estado de possibilidade de desenvolvimento da síndrome (PD), em contra partida este estudo pode trazer um dado muito importante, em que cerca de 67% da amostra encontra-se em fase inicial da burnout (FI), este

dados servem de alerta para os profissionais que trabalham nesta empresa, bem como aos patrões ficarem em alerta em relação a esses dados. Notou-se também que existe um percentual de 9% da amostra que se encontra com burnout instalada (**BI**) e 5% em fase considerável da síndrome (**FC**). Desta maneira podemos dizer que ao somar todas as manifestações, temos 81% da amostra com muita predisposição para desenvolver esta chamada síndrome de burnout. Desta forma, com esses dados os proprietários do estabelecimento, podem estudar uma estratégia para diminuir essa incidência em seus funcionários ou até mesmo tentar prevenir esses escores com medidas preventivas.

Devido à escassez de trabalhos sobre a síndrome de burnout em profissionais de educação física atuantes em academias, serão confrontados alguns dados de pesquisas relacionadas à prevalência da síndrome de burnout em profissionais de educação física somente. Em um estudo de Valério, Amorin e Moser (2009) onde avaliaram a síndrome de burnout em 649 professores de educação física verificaram que 66,7% destes apresentam algum indício de burnout. Estes dados são similares aos encontrados no presente estudo. Ainda, estudo de Silva et al. (2016) com 80 professores de educação física demonstra que cerca de 77,5% da amostra apresenta algum indício da síndrome de burnout também. E mais este trabalho apresenta dados similares aos encontrados nesta pesquisa. Também em estudo de Pires, Monteiro e Alencar (2012) com 40 professores de educação física, constatou-se que cerca de 57,3% destes apresentam no questionário propensão ao desenvolvimento da síndrome. Estudo de Sinott et al., (2014) demonstra que dos seus 94 professores avaliados existe um percentual de 77,2% destes com algum indício segundo o questionário para desenvolvimento da síndrome de burnout. E por fim em um estudo de Guedes e Gaspar (2016) com cerca de 588 sujeitos da região metropolitana de Londrina PR, demonstra que 85,3% apresentam alguma consideração para o desenvolvimento da síndrome e que se assemelha também aos dados desta pesquisa.

Importante salientar aqui, que os dados desta pesquisa apresentam em número geral o percentual de professores que predisposição para síndrome e não com a síndrome instalada no indivíduo. Desta maneira, os dados desta pesquisa são em relação aos professores que apresentam pelo menos um indicio através do questionário para desenvolverem a síndrome.

## 4 CONCLUSÃO

Através desta pesquisa pudemos compreender um pouco mais sobre a síndrome de burnout e sobre sintomas, sinais, estágios entre outros aspectos que afetam a vida do profissional de educação física.

Desta maneira pode-se constatar através da pesquisa que existe um grande percentual de professores em fase inicial para desenvolvimento da síndrome de burnout em profissionais de educação física da academia analisa. Fazendo com que os proprietários temem uma atenção muito especial para esse publico que é bem significativo, levando em déficit o rendimento do trabalho. Dados de pesquisas em outras regiões apontam que são poucos os profissionais acometidos da síndrome, mas que um alarmante número apresenta tendência para desenvolver a síndrome ao responder o questionário das respectivas pesquisas.

Sendo assim, a presente pesquisa sugere mais pesquisas a respeito do tema, uma vez que são escassos trabalhos nesta hora em nossa região e para os proprietários a sugestão fica em periodicamente conversar com seus profissionais para tentar sanar os problemas acumulados dos trabalhos. Pois, notou-se que as maiores fontes de predisposição a síndrome são carga horário elevada de trabalho, falta de incentivo e remuneração baixa.

## REFERÊNCIAS

BABBIE, E. **Método de pesquisa de survey**. 1. ed. Belo Horizonte, MG: Edições UFMG, 1999.

BOTH, J, et al. Bem estar do trabalhador docente em educação física ao longo da carreira. *Journal of Physical Education*, 24.2: 233-246, 2013.

CARLOTTO, M. S; PALAZZO, L. S. Síndrome de burnout e fatores associados: Um estudo epidemiológico com professores [Factors associated with burnout's syndrome: An epidemiological study of teachers]. *Caderno Saúde Pública*, 22: 1017-1026, 2006.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em estudo*, 7.1: 21-29, 2002.

FARIAS, G. O, et al. Crenças e expectativas constituídas ao longo da carreira docente em Educação Física. *Revista educação física*. 22.4: 497-509. 2011.

GASPAR, E. J. Burnout em profissionais de educação física. *Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde*. 2014.

GASPARINI, S. M; BARRETO, S. M; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, 31.2: 189-199. 2005.

GUEDES, D; GASPAR, E. “Burnout” em uma amostra de profissionais de Educação Física brasileiros. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30.4: 999-1010. 2016.

HARTWIG, T W. *Condições de trabalho e saúde de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas. Master's Thesis. Universidade Federal de Pelotas.* 2012.

MACHADO, V. R; BOECHAT, I. T; SANTOS, M. F. R. SÍNDROME DE BURNOUT: uma reflexão sobre a saúde mental do educador. *Revista Transformar*, 7: 257-272. 2015.

Maslach, C. Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior.*; 2:99-113. 1981.

MOREIRA, H. R, et al. Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout em professores de educação física do estado do Rio Grande do Sul, Brasil. *Revista brasileira atividade física e Saúde*, 14.2. 2009.

OLIVEIRA, H. C, et al. SAÚDE MENTAL X SÍNDROME DE BURNOUT: REFLEXÕES TEÓRICAS. *RAUnP- ISSN 1984-4204*, 6.2: 53-66. 2014.

PALMA, A. Vida de professores de educação física que atuam em academias de ginástica: comportamento de risco ou vulnerabilidade?. In: II Conferência do imaginário e das representações sociais em educação física, esporte e lazer, 2003, Rio de Janeiro. **Anais da II Conferência do Imaginário e das Representações Sociais em Educação Física, Esporte e Lazer.** Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 2003. p. 21-29.

PIRES, D. A, et al. A síndrome de burnout no esporte brasileiro. *Revista da Educação Física da UEM*, 23.1: 131-139. 2012.

Pires, D. A., Santiago, M. L. D. M., Samulski, D., & Costa, V. A síndrome de burnout no esporte brasileiro. *Revista da Educação Física da UEM*, 23(1), 131-139. 2012.

PEREIRA, A.E.S.; NOBRE, G.C.; FERREIRA, M.N.S.; SOUSA, M.S.C. O contingente profissional de educação física e a demanda de praticantes na modalidade de musculação nas academias de ginástica de Juazeiro do Norte-CE. *II Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte Nordeste de Educação Tecnológica João Pessoa - PB – 2007.*

SANTINI, J; NETO, V. M. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19.3: 209-222. 2005.

SILVA, F. A, et al. Muito trabalho, pouco dinheiro! Síndrome de burnout em profissionais de educação física que atuam em academias e clubes. *BIOMOTRIZ*, 2016.

SINOTT, E. C, et al. Síndrome de Burnout: Um estudo com professores de Educação Física. *Revista Movimento*, 20.2: 519. 2014.

VALÉRIO, F. J; AMORIM, C; MOSER, A. A síndrome de Burnout em professores de Educação Física. *Revista de Psicologia da IMED*, 1.1: 127-136. 2009.

# Revista Magsul de Educação Física na Fronteira

VIEIRA, M. K, et al. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física que atuam nas academias de ginástica e musculação. *BIOMOTRIZ*, 2014.