

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA - UDESC
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE - CEFID
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO
- PPGCMH

ÍRIS DANTAS DA MOTA

SÍNDROME DE BURNOUT E ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS

FLORIANÓPOLIS, SC

2017

ÍRIS DANTAS DA MOTA

**SÍNDROME DE BURNOUT E ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção de grau de mestre em Ciências do Movimento Humano.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Gelcemar Oliveira Farias.

FLORIANÓPOLIS, SC

2017

ÍRIS DANTAS DA MOTA

**SÍNDROME DE BURNOUT E ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano como requisito parcial para obtenção do título de mestre em Ciências do Movimento Humano.

Banca Examinadora

Orientadora:

Prof^a. Dr^a. Gelcemar Oliveira Farias
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Membros:

Prof. Dr. Jorge Both
Universidade Estadual de Londrina - UEL

Prof. Dr. Rudney da Silva
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Prof^a. Dr^a. Giovana Zarppelon Mazo
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Prof^a. Dr^a. Alexandra Folle (suplente)
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

FLORIANÓPOLIS, 25/07/2017

Ao meu pai Gabriel Serôa da Mota (*In memoriam*), que deve estar comemorando do céu esta grande conquista em minha vida acadêmica e profissional. “...Oh meu velho e invisível....Avôhai...”

AGRADECIMENTOS

Com muita alegria, agradeço a todos que acompanharam e participaram dessa jornada em minha vida chamada “Mestrado”. Etapa marcada pela partida de meu pai e o desejo de querer superar e vencer mesmo quando tudo parecia impossível. Mas, eu estava acompanhada de anjos em minha vida que caminharam de mãos dadas comigo durante esse processo. Anjos que recebem nomes de família, amigos e professores.

A etapa que antecedeu o meu ingresso, agradeço aos meus pais (Gabriel Serôa da Mota – *in memoriam* e Sônia Regina Dantas da Mota), a minha filha (Natália Dantas da Mota machado) e ao meu namorado (Douglas de Souza), que foram incansáveis motivando-me e encorajando-me para participar do processo de seleção. E, que ao longo da jornada foram pacientes, amorosos e compreensíveis com toda a minha ausência em razão dos estudos. Este trabalho é para vocês e por vocês!!

Ao Professor Dr. Rudney da Silva, que oportunizou a minha participação no processo de seleção, e possibilitou meu ingresso no segundo semestre de 2015 permitindo que eu conhecesse a orientadora mais especial do mundo, e também por abrir as portas do LABAMA sempre que precisei de orientação. Fica aqui o meu registro de obrigada.

A minha orientadora Prof. Dr. Gelcemar Oliveira Farias, que acreditou e confiou em mim para que iniciássemos juntas uma história no programa de Pós- Graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID/UDESC. Ela foi especial, compreensível e humana do início ao fim desse processo de formação. Quantas emoções compartilhadas, quantos aprendizados acadêmicos e pessoais que estarão registrados até a eternidade em minha vida. O seu apoio, sua dedicação e seu carinho foram essenciais para que eu seguisse firme e chegasse ao fim desta etapa.

Aos meus colegas de mestrado e aos professores membros do GEPRAPF que compartilharam momentos importantes de aprendizados e dedicaram seu tempo contribuindo para o desenvolvimento do meu estudo, muito obrigada. Marcos Pereira, Raquel Krapp do Nascimento e professora Ms. Alzira da Rosa, e minha orientadora, Dr. Gelcemar Oliveria Farias, vocês foram essenciais para a realização de minha coleta de dados. Eduardo Dallegrave e professora Dr. Alexandra Folle, sou grata por conhecer vocês e obrigada pelo apoio e pelo compartilhar das experiências acadêmicas.

Ao professor Dr. Jorge Both, um agradecimento muito especial por toda a sua contribuição no meu estudo que possibilitou a conclusão da pesquisa realizada.

Agradeço a USJ (Centro universitário do município de São José/SC), na pessoa do Reitor, aos coordenadores de cursos, aos professores e aos alunos que permitiram que a pesquisa acontecesse com êxito, e que novos conhecimentos fossem compartilhados no mundo científico.

E, por fim agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – PPGCMH da UDESC/CEFID.

Meu obrigada de coração!!

“O Saber a gente aprende com os mestres e os livros. A sabedoria se aprende é com a vida e com os humildes”

Cora Coralina

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar a ocorrência da síndrome de Burnout e o nível de atividade física, em estudantes de uma universidade catarinense, relacionando-os com as características sociodemográficas e acadêmicas desta população. Os objetivos específicos foram averiguar a literatura em torno da síndrome de Burnout em estudantes universitários, analisar a produção científica sobre as relações entre a síndrome de Burnout e atividade física em estudantes inseridos em cursos de graduação e programas de pós-graduação. Estimar o nível de atividade física e a frequência da síndrome de Burnout em relação às variáveis sociodemográficas e acadêmicas. O estudo caracterizou-se como descritivo-correlacional com carácter transversal, com uma abordagem quantitativa dos dados coletados. A população do estudo foi constituída por estudantes universitários, de uma instituição de ensino superior catarinense. A amostra final foi de 650 (n) indivíduos que participaram do estudo. Os instrumentos utilizados para contemplar os objetivos propostos foram um questionário para identificação das informações sociodemográficas e acadêmicas, o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) e o *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* - MBI-SS. Na análise das variáveis sociodemográficas com o nível de atividade física, e relação com a síndrome de *Burnout*, foi empregado o teste de Qui-quadrado, o qual também foi usado para analisar a relação existente entre cursos de graduação e nível de atividade física e os cursos de graduação com as dimensões da síndrome de *Burnout* dos estudantes. E, para realizar a análise das variáveis da atividade física com as dimensões da síndrome, o teste de Qui-quadrado igualmente foi empregado. As análises pormenorizadas das relações existentes entre tipo de curso de graduação e nível de atividade física, como também das relações existentes entre os cursos de graduação e as dimensões da síndrome de *Burnout*, foram desenvolvidas pelo emprego de regressões logísticas binárias, tanto na forma bruta quanto na ajustada. As variáveis que compuseram o modelo ajustado foram aquelas que alcançaram $p < 0,20$. As análises permitem concluir que os alunos foram considerados ativos no cômputo da atividade física total (87,7%), porém a análise individualizada das dimensões revelou o comportamento inativo no trabalho (68,1%), no deslocamento (72,4%) e no lazer (64,7%). A maioria dos estudantes não apresentaram os sintomas da síndrome de Burnout, porém 10,9% dos acadêmicos da instituição analisada estão acometidos pela síndrome. A análise que envolveu a associação entre a síndrome de Burnout e a atividade física, não evidenciou associação significativa entre as variáveis, porém ocorreu uma relação positiva entre atividade física e exaustão emocional e atividade física e eficácia profissional. Sendo assim, é importante que novas investigações sejam fomentadas sobre o tema para que a comunidade acadêmica fique atenta a saúde dos estudantes, valorizando estratégias e recursos que potencializem o aprendizado do estudante e o auxilia a concluir o ensino superior com êxito.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional. Atividade física. Estudantes. Ensino superior.

ABSTRACT

This study aims to analyze the incidence of Burnout syndrome and the level of physical activity in students of a university in Santa Catarina, relating them to the sociodemographic and academic characteristics of this population. The specific objectives were to investigate the literature on Burnout syndrome in university students, to analyze the scientific production on the relations between burnout syndrome and physical activity in students enrolled in undergraduate and postgraduate programs. To estimate the level of physical activity and frequency of Burnout syndrome in relation to sociodemographic and academic variables. The study was characterized as descriptive-correlational with transversal character, with a quantitative approach of the data collected. The study population consisted of university students from a higher education institution in Santa Catarina. The final sample was 650 (n) individuals who participated in the study. The instruments used to contemplate the proposed objectives were a questionnaire to identify socio-demographic and academic information, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Maslach Burnout Inventory / Student Survey - MBI-SS. Statistical analyzes were performed using the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 20.0 and the significance level adopted of 95% ($p < 0.05$). In the analysis of sociodemographic variables and their association with the level of physical activity, as well as in relation to Burnout syndrome, the Chi-square test was used, which was also used to analyze the relationship between undergraduate and graduate courses. Level of physical activity and undergraduate courses with the Student Burnout Syndrome dimensions. And, to perform the analysis of the variables of physical activity with the dimensions of the syndrome, the Chi-square test was also used. The detailed analyzes of the relationship between the type of undergraduate course and the level of physical activity, as well as the relationship between undergraduate courses and the dimensions of Burnout syndrome, were developed using binary logistic regressions, both in gross form Adjusted. The variables that composed the adjusted model were those that reached $p < 0.20$. The analysis allowed us to conclude that the students were considered active in the calculation of total physical activity (87.7%), but the individualized analysis of the dimensions revealed inactive behavior at work (68.1%), displacement (72.4%), And leisure (64.7%). Most students did not present symptoms of Burnout syndrome, but 10.9% of the students in the analyzed institution were affected by the syndrome. The analysis that involved the association between burnout syndrome and physical activity did not show a significant association between the variables, but a positive relationship between physical activity and emotional exhaustion and physical activity and professional efficacy occurred. Therefore, it is important that new research be promoted on the subject so that the academic community is attentive to the health of students, valuing strategies and resources that enhance student learning and helps them to complete higher education successfully.

Keywords: Professional Exhaustion. Physical activity. Students. Higher education.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma de estratégia de seleção de estudos de acordo com as diretrizes PRISMA (2009).....	59
---	----

LISTAS DE QUADROS

Quadro 1 – Descrição das variáveis adotadas no estudo.....	34
Quadro 2 – Autoria e objetivos dos estudos incluídos.....	60
Quadro 3 – Análise do método, tipo de estudo, amostragem, instrumentos e resultados.....	62

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Relação do número de acadêmicos matriculados por curso e amostra final do estudo.....	30
Tabela 2 – Cálculo da fórmula de ponderação da amostra.....	31
Tabela 3 - Relação do número de acadêmicos matriculados por curso e amostra do estudo.....	75
Tabela 4 -Apresentação das características sociodemográficas e acadêmicas, considerando os cursos de graduação.....	77
Tabela 5 – Associação entre o nível de atividade física e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas.....	79
Tabela 6 – Associação entre o nível de atividade física e os curso de graduação.....	80
Tabela 7 – Razões de chance brutas e ajustadas entre atividade física e cursos de graduação.....	82
Tabela 8 - Número de acadêmicos matriculados por curso e amostra do estudo.....	94
Tabela 9 - Descrição da relação entre a síndrome de Burnout e as variáveis sociodemográficas.....	97
Tabela 10 – Associação entre a síndrome de Burnout e os cursos de graduação.....	98
Tabela 11 - Razões de chance brutas e ajustadas entre as dimensões da síndrome de Burnout e cursos de graduação.....	100
Tabela 12 – Estudantes matriculados por curso e amostra final do estudo.....	112
Tabela 13 – Apresentação das características sociodemográficas considerando os cursos de graduação.....	115
Tabela 14 – Associação dos domínios da atividade física com o constructo exaustão emocional da síndrome de Burnout.....	116
Tabela 15 - Associação dos domínios da atividade física com o constructo descrença da síndrome de Burnout.....	117
Tabela 16 - Associação dos domínios da atividade física com o constructo eficácia profissional da síndrome de Burnout.....	118
Tabela 17 - Associação dos domínios da atividade a síndrome de Burnout.....	118

LISTA DE APÊNDICES

Apêndice A – Questionário sociodemográfico e acadêmico.....	147
Apêndice B – Artigo aceito para publicação na revista Motrivivência.....	149

LISTA DE ANEXOS

Anexo A - <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	163
Anexo B - <i>Maslach Burnout Inventory – Student Survey – MBISS</i>	168
Anexo C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	170

SUMÁRIO

CAPÍTULO I – Introdução Geral	17
1 INTRODUÇÃO	18
1.1 Contextualização do problema.....	18
1.2 Objetivos.....	21
1.2.1 Objetivo geral.....	21
1.2.2 Objetivos específicos.....	21
1.3 Justificativa.....	21
1.4 Hipóteses.....	23
1.5 Estruturação do Estudo.....	23
Referências.....	24
CAPÍTULO II – Método	27
2 MÉTODO	28
2.1 Delineamento do estudo.....	28
2.2 Contexto de investigação.....	28
2.3 População e amostra.....	29
2.3.1 Critérios de inclusão e de exclusão.....	32
2.4 Instrumento de coleta de dados.....	32
2.5 Variáveis do estudo.....	34
2.6 Procedimentos de coleta de dados.....	35
2.7 Análise dos dados.....	35
Referências.....	36
CAPÍTULO III	38
3 SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERITÁRIOS: UM OLHAR SOBRE AS INVESTIGAÇÕES	39
3.1 Introdução.....	39
3.2 Compreendendo a síndrome de Burnout.....	42
3.3 Contextualizando a síndrome de Burnout em estudantes universitários.....	45
3.4 considerações finais.....	49
Referências.....	50
CAPÍTULO IV	54
4 SÍNDROME DE BURNOUT E ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES	55

UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.....	
4.1 Introdução.....	55
4.2 Método.....	57
4.3 Resultados.....	58
4.4 Discussão.....	63
4.5 Considerações finais.....	66
Referências.....	66
CAPÍTULO V.....	71
5 ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR CATARINENSE.....	72
5.1 Introdução.....	72
5.2 Método.....	74
5.3 Resultados.....	76
5.4 Discussão.....	83
5.5 Considerações finais.....	85
Referências.....	86
CAPÍTULO VI.....	90
6 SÍNDROME DE BURNOUT NO ENSINO SUPERIOR: A SAÚDE MENTAL NA VIDA ACADÊMICA.....	91
6.1 Introdução.....	91
6.2 Método.....	93
6.3 Resultados.....	96
6.4 Discussão.....	101
6.5 Considerações finais.....	103
Referências.....	105
CAPÍTULO VII.....	108
7 ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE CATARINENSE.....	109

7.1 Introdução.....	109
7.2 Método.....	111
7.3 Resultados.....	114
7.4 Discussão.....	119
7.5 Considerações finais.....	122
Referências.....	122
CAPÍTULO VIII.....	127
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	128
8.1 Recomendações e sugestões para investigações futuras.....	131
Referências.....	133
Apêndices.....	145
Anexos.....	161

CAPÍTULO I
INTRODUÇÃO GERAL

1 INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização do problema

O cenário da formação inicial tem sido fortemente influenciado pelas novas tecnologias de informação, principalmente no que se refere ao crescimento de conhecimentos promovido pela ascensão das mídias digitais e pela rapidez com que elas se propagam e se transformam, repercutindo na qualidade das atividades realizadas no ambiente universitário, e ao mesmo tempo, configurando-se como ações que auxiliam os indivíduos e produzem modificações físicas, cognitivas e sociais. Essas demandas de informações e de recursos disponíveis para orientar as atividades acadêmicas podem suscitar nos estudantes situações desafiadoras, as quais podem interferir no processo de ensino-aprendizado e nas condições de saúde dos mesmos (CUENCA; TANAKA, 2005; RICOY; COLTO, 2014).

O estudante universitário na busca pela qualificação de sua formação enfrenta desafios e ansiedades vinculados ao ensino superior que será decisivo para sua carreira profissional (ALMEIDA, 2007; MESSAS et al., 2015; FOGAÇA et al., 2016). As adaptações às tarefas acadêmicas são necessárias para enfrentar essa etapa do ensino com êxito. Porém, os mecanismos de respostas individuais, desenvolvidos pelos acadêmicos podem contribuir para o aparecimento da síndrome de Burnout (SZILVIA et al., 2014).

Na atualidade, a síndrome de Burnout tem sido alvo de preocupação de diversos profissionais. Pois, percebe-se constantemente a ocorrência de pessoas acometidas pela mesma, o que, de certa forma afeta a vida pessoal e a vida profissional da população. Notadamente, pesquisas que se reportam à temática, investigam uma gama de profissionais de diversas áreas de conhecimento, e retratam que não somente aqueles que estão em situação de trabalho, são cometidos pelo Burnout, mas também aqueles que passam e ainda estão no processo de formação inicial (CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006; CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

As características do contexto diário dos estudantes universitários são diferentes do contexto profissional, no qual exercem diariamente suas atividades laborais. Todavia, os sentimentos e os sintomas são relativamente semelhantes, pois a rotina na qual o estudante é submetido ao longo do curso, envolve situações de exaustão física e emocional, além de um longo processo de estresse que poderá prosseguir durante a vida profissional (BORGES; CARLOTTO, 2004; BARBOZA; BERESIN, 2007).

Sendo assim, a síndrome de Burnout no âmbito acadêmico refere-se a uma síndrome multidimensional, desencadeada por uma complexa interação entre as demandas intensas e desgastantes de estudos, que geram frustrações e que, por consequência, contribuem para que o acadêmico diminua o interesse e a motivação pelo seu curso de formação. As razões que levam os adolescentes, os jovens e os adultos a desistirem dos cursos de graduação, são preocupações manifestadas por estudiosos, pois, distintas são as razões e as justificativas apresentadas pelos acadêmicos que demonstram uma insatisfação pelo seu curso de formação (CARLOTTO; CÂMARA; 2006; FIGUEIREDO-FERRAZ et al., 2009).

No contexto do trabalho a síndrome de Burnout apresenta três dimensões que são denominadas como: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional. A exaustão emocional é definida por um sentimento de desgaste emocional e pela fraqueza de recursos psicológicos para enfrentar as rotinas da prática profissional. A despersonalização conhecida como a realização de atitudes negativas e indiferentes relacionadas ao trabalho. E, a realização profissional, que gera um sentimento de insatisfação com as condições relacionadas à prática profissional (MASLACH; JACKSON, 1981).

Em estudantes universitários, as dimensões se referem aos anseios do ensino superior e passam a ser denominadas como exaustão emocional, descrença e eficácia profissional. Sendo que a exaustão emocional ocorre pelas exigências e altas demandas do estudo e tarefas acadêmicas; a descrença pelo distanciamento e/ou abandono em relação aos estudos; e a eficácia profissional pelo sentimento de serem incapazes de realizar as demandas de estudo e trabalhos acadêmicos (CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006).

Ressalta-se, que mesmo não efetivando o abandono do curso, a síndrome tem implicações negativas que podem comprometer o desempenho nos estudos e nas tarefas acadêmicas, bem como na saúde psicológica e na qualidade de vida desses estudantes. As exigências da universidade, as perspectivas pedagógicas, bem como a inserção dos estudantes no contexto da pesquisa e da extensão, promovem o exagero e a exacerbação de tarefas acadêmicas que associadas à concepção de sociedade em transformação e a perspectiva atual do estudante trabalhador, também liderada pelo pluriemprego, tendem a ser algumas das características para o surgimento da síndrome de Burnout (CAMPOS et al., 2012; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2013; GUIMARÃES, 2014).

Compreender o surgimento dos sintomas de Burnout, como um processo psicossocial de instauração da sintomatologia permite ao indivíduo e as instituições de ensino desenvolver ações para prevenir, abrandar ou até mesmo cessar os sintomas em sua fase mais incipiente de

manifestação, como também identificar os estudantes que já apresentam sinais de acometimento (GARROSA et al., 2002; TOKER; BIRON, 2012).

Nesta perspectiva, a atividade física destaca-se como recurso que pode contribuir para prevenir e/ou amenizar os sintomas da síndrome de Burnout na sua dimensão individual, pois estudos revelam que os benefícios da prática habitual de atividade física, atuam na saúde psicológica e física do indivíduo aumentando a percepção da qualidade de vida. Os benefícios os quais a literatura aponta estão relacionados as dimensões, psicológicas, biológicas e sociais, sendo que pessoas mais ativas fisicamente encontram-se mais protegidas (GUEDES; GUEDES, 1995; LEITÃO et al., 2000; MATSUDO; MATSUDO, 2000; MELLO, et al., 2005; SCHENKEL et al., 2011; BATISTA; ORNELLAS, 2013; MANOSSO, 2014).

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal, que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN et al., 1985), e que pode ser realizada em tarefas do cotidiano, como em casa, no trabalho, como meio de deslocamento e como atividade de lazer (NAHAS, 2013). Especificamente, em estudantes universitários, estudos que investigaram o nível de atividade física nesta população revelaram que os estudantes mais ativos fisicamente tendem perceberem a sua qualidade de vida mais elevada em relação aos estudantes que são inativos, demonstrando uma maior disposição para realizar as tarefas acadêmicas (MIELKE, et al., 2010; MACIEL et al., 2013; SOUZA, 2015; GRYGIEL GORNIK et al., 2016; RANASINGHE et al., 2016).

Estimular a prática de atividade física no ambiente universitário, reduzindo as barreiras percebidas pelos alunos, seja por meio da oferta de espaços físicos adequados que permitam a realização de práticas corporais, é de grande relevância e contribuição para a promoção da saúde de estudantes (BIELEMANN et al., 2007), tanto no ensino superior como em outro nível de ensino. Motivar os alunos a adotarem um estilo de vida saudável que compreenda a prática de atividades físicas e esportivas pode ser compreendida como estratégia para reduzir os riscos e os desconfortos ocasionados durante o processo de formação inicial, bem como incentivar que esta prática persista até a vida adulta reduzindo os riscos da inatividade física (GRYGIELGORNIK et al., 2016; RANASINGHC et al., 2016).

Sendo assim, olhar para o ambiente universitário e entender quais os fatores promovem o surgimento da síndrome de Burnout, bem como estabelecer estratégias de prevenção por meio da atividade física, significa compreender as relações sociais, a compreensão de mundo e de sujeito que são visualizados no cenário atual, permitindo que investigações com os estudantes universitários que submetidos a demasiadas tarefas de ensino e que se encontram em distintas fases da formação inicial, sejam fomentadas. Considerando o

contexto de investigação, o estudo tem o propósito de responder a seguinte questão problema: Qual a ocorrência da síndrome de Burnout e o nível de atividade física em relação às variáveis sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de uma universidade catarinense.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

Analisar a ocorrência da síndrome de Burnout e o nível de atividade física de estudantes de uma universidade catarinense.

1.2.2 Objetivos específicos

- Averiguar a literatura em torno da síndrome de Burnout em estudantes universitários, e a produção científica sobre as relações entre a síndrome de Burnout e atividade física em estudantes inseridos em cursos de graduação.

-Estimar o nível de atividade física de estudantes universitários em relação às variáveis sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, moradia, número de filhos, tempo de deslocamento para a universidade) e as variáveis acadêmicas (curso de graduação, satisfação com o curso, experiência profissional, realização de estágio, tempo dedicado aos estudos).

-Estimar a frequência da síndrome de Burnout em relação às variáveis sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, moradia, número de filhos, tempo de deslocamento para a universidade) e as variáveis acadêmicas (curso de graduação, satisfação com o curso, experiência profissional, realização de estágio, tempo dedicado aos estudos).

- Relacionar a associação entre a ocorrência da síndrome de Burnout e o nível de atividade física de estudantes de uma universidade catarinense.

1.3 Justificativa

Atualmente, percebe-se um número crescente de estudos que tratam da síndrome de Burnout em diversos profissionais, porém, o contexto universitário desperta o interesse por compreender que as demandas formativas da universidade têm levado os estudantes a situações estressantes que acabam afastando ou atrasando este acadêmico do seu curso de graduação. Também, observa-se que algumas investigações restringem-se apenas em

identificar a presença dos sintomas da síndrome de Burnout nos indivíduos, sem mencionar os fatores de prevenção e até mesmo de tratamento que possam auxiliar no cuidado com a saúde e na qualidade de vida dos mesmos (BORGES; CARLOTTO, 2004; CHRISTOFOLETTI et al., 2007; RUDNICKI; CARLOTTO, 2007; TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007; BARBOZA; BERESIN, 2007; CARLOTTO; CAMÂRA, 2008; CARLOTTO et al., 2010; CAMPOS et al., 2012; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2013; GUIMARÃES, 2014).

Deste modo, o estudo justifica-se por compreender o ambiente acadêmico e os impactos que estes geram para o surgimento da síndrome de Burnout, bem como desvendar os elementos constituintes da formação inicial que vão além do contexto da sala de aula. As experiências vivenciadas, individualmente, pelos discentes as quais fazem parte do processo de construção de sua trajetória profissional e os fatores prejudiciais aos alunos que impossibilitam a percepção da qualidade de vida, no período da formação inicial, podem influenciar negativamente na sua formação acadêmica, fato que na área da Educação Física, ainda necessita da ampliação de estudos, de modo a contribuir significativamente com os processos de formação de estudantes universitários.

Nomeadamente, as produções científicas sobre o tema devem contribuir de forma significativa, para a prevenção, para o tratamento e para o cuidado com as pessoas que são acometidas pela síndrome, pois na medida em que fatores associados à construção de novos conhecimentos geram um impacto nas estratégias de intervenção e no conhecimento relacionado à comunidade científica, torna-se necessária a divulgação destes saberes em toda a comunidade acadêmica para a melhoria das condições de aprendizagem dos estudantes de graduação.

É possível encontrar na literatura diversos estudos que associam a prática regular de atividade física como fator de prevenção a doenças e a síndromes aumentando a percepção da qualidade da saúde da população investigada (BATISTA; ORNELLAS, 2013). Porém, é perceptível, a incipiência de investigações que versem sobre a associação entre o nível de atividade física e o surgimento dos sintomas da síndrome de Burnout, em especial nos estudantes universitários, e sobre a necessidade de construir um referencial que subsidie os profissionais que atuam, especificamente, nesta área.

Para tanto, acredita-se que esta investigação trará para a comunidade científica a contribuição para a geração de novos estudos acerca do tema, bem como a reflexão sobre a necessidade de implementar no ambiente acadêmico estratégias de prevenção a síndrome de Burnout por meio da atividade física, facilitando a aquisição de conhecimentos e produção de novos saberes.

1.4 Hipóteses

Considerando o objetivo do estudo, são apresentadas as seguintes hipóteses:

H₁: Existe associação entre o nível de atividade física e a síndrome de Burnout.

H₂: A prática regular de atividade física influencia o surgimento dos sintomas da síndrome de Burnout em estudantes universitários.

H₃: As demandas acadêmicas da universidade são preditoras dos sintomas da síndrome de Burnout.

1.5 Estruturação do estudo

Esta dissertação foi estruturada no modelo alternativo do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina, seguindo as orientações determinadas na Norma 01/2014. Neste sentido, a dissertação está estruturada em artigos dispostos em capítulos, sendo compostos por uma parte geral que contempla a introdução, a justificativa, o método e as considerações finais. E, por uma parte específica que inclui cinco artigos, sendo dois teóricos e três originais.

Para tanto, o capítulo I refere-se à introdução geral do estudo;

O capítulo II contempla a método, inserindo o tipo de estudo, população e amostra, instrumento de coleta e dados, cuidados éticos e análise dos resultados.

Os capítulos III e IV contemplam os estudos teóricos, sendo um referente a um ensaio teórico, intitulado de *síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações* e outro referente a uma revisão sistemática, nomeada de *síndrome de Burnout e atividade física em estudantes universitários: uma revisão sistemática*.

Enquanto, os capítulos V, VI e VII definidos como *Atividade física em estudantes de uma instituição de ensino superior catarinense; síndrome de Burnout no ensino superior: a saúde mental na vida acadêmica; Associação entre o nível de atividade física e síndrome de Burnout de estudantes de uma universidade catarinense*.

Na sequência, o capítulo VIII refere-se às conclusões gerais do estudo.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. S. Transição, adaptação acadêmica êxito escolar no ensino superior. **Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación**, Coruna, v. 15, n. 11, p. 1138-1663, 2007.
- BARBOZA, J., BERESIN, R. A. Síndrome de Burnout em graduandos de enfermagem. **Einstein**, São Paulo, v. 5, p. 225-30, 2007.
- BATISTA, W. S.; ORNELLAS, F.H. Exercício Físico e Depressão: Relação Entre O Exercício Físico e o Grau De Depressão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n.42, p.474-482, 2013.
- BIELEMANN, R.; KARINI, G.; AZEVEDO, M.R.; REICHERT, F.F. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 12, n. 3, 2007.
- BORGES, A. M. B.; CARLOTTO M. S. Síndrome de Burnout e Fatores de Estresse em Estudantes de um Curso Técnico de Enfermagem. **Aletheia**, Canoas, n. 19, p. 45-56. 2004.
- CAMPOS, J. A. D. B.; JORDANI, P. C.; ZUCOLOTO, M. L.; BONAFÉ, F. S. S.; MAROCO, J. Síndrome de Burnou tem graduandos de Odontologia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 155 -65,2012.
- CARLOTTO M. S; CAMÂRA S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Uberlândia, v. 11, n. p. 101-110, 2006.
- CARLOTTO, M. S., NAKAMURA, A. P., CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006.
- CARLOTTO, M. S; CÂMARA, S. G.; OTTO, F.; KAUFFMANN, P.; Síndrome de Burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**. São Leopoldo, v. 59, n. 131, p. 167-178. 2010.
- CARLOTTO, M.S; CÂMARA, S.G. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Pensamiento Psicológico**, Cali, v.4, n. 10, p. 101-109, 2008.
- CASPERSEN C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, Rockville, v.100, n. 2, p.126-131, 1985.
- CHRISTOFOLETTI, G.; TRELHA, C. S; GARA, R. M.; FERACIN, M.A. Síndrome de Burnout em Acadêmicos De Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo v.14, n. 2, p. 35-9, 2007.
- CUENCA, A. M. B.; TANAKA, A. C. D. Influência da internet na comunidade acadêmico-científica da área de saúde pública. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 5, p. 840-846, 2005.

FIGUEIREDO-FERRAZ, H.; CARDONA, S.; GIL-MONTE, P. Desgaste psíquico e problemas de saúde em estudantes de psicologia. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 14, n. 12, p. 349-353, 2009.

FOGAÇA, M. C.; CARVALHO, W. B.; CÍTERO, V. A.; MARTINS, L. A.N. Fatores que tornam estressante o trabalho de médicos e enfermeiros em terapia intensiva pediátrica e neonatal: estudo de revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 261-266, 2008.

GARROSA, H. E.; BENEVIDES, P. A. M. T.; MORENO, J.; GOZALEZ, J. L. Prevenção e intervenção na síndrome de Burnout: como prevenir (ou remediar) o processo de Burnout. In: BENEVIDES, P. A. M. T (Org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo, p.224-67, 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício Físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GUIMARÃES, E. R. **A Síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo**. 2014. Dissertação (mestrado em ciências contábeis) – Fundação Escola de comércio Álvaro Penteado – FECAP, São Paulo. 2014.

LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; OLIVEIRA, M. A. B.; NÓBREGA, A.C. L. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 6, p. 215-220,2000.

MACIEL, E. S.; VILARTA, R.; MODENEZE, D. M.; SONATI, J. G.; VASCONCELOS, J. S.; VILELA JUNIOR, G. B.; OETTERE, M. The relation ship between physical aspects of quality of life and extreme levels of regular physical activity in adults. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29, n. 11, p.2251-2260, 2013.

MASLACH, C; JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory**. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1981.

MATSUDO, S.M; MATSUDO, V.K.R. Evidencias da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, Santos, v. 5, n. 2,10-17, 2000.

MELLO, M.T; BOSCOLO, R.A; ESTEVES, A. M; TUFIK, S. Exercício Físico e os Aspectos Psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 203-207,2005.

MESSAS, J. T.; LEONELLO, V. M.; FERNANDES, M. F. P.; GONÇALVES, G. C. C.; BUCCHI, S. M.; MIRA, V. L. O ambiente educacional do curso de Graduação em Enfermagem na perspectiva dos estudantes. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 106-114, 2015.

MIELKE, G. I.; RAMIS, T. R.; HABEYCHE, E.C; OLIZ, M. M.; TESSMER, M.G. S.; AZEVEDO,M. R.; HALLAL, P. C. Atividade física e fatores associados em universitários do

primeiro ano da universidade federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 10, 2010.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2013.

RICOY, M. C; COUTO, A. J. V. S. As boas práticas com TIC e a utilidade atribuída pelos alunos recém – integrado à universidade. **Educação e pesquisa**, São Paulo, v.40, n.4, p.897-912, 2014.

RUDNICKI, T.; CARLOTTO, M.S. Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio. **Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p. 97-110. 2007.

SCHENKEL, I. C; BÜNDCHEN, D. C; QUITES, M. P. SANTOS, R. Z; CARVALHO, T. Comportamento da Pressão Arterial em Hipertensos após Única Sessão de Caminhada e de Dança de Salão: estudo preliminar. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n.1, p.26-32, 2011.

SOUZA, T. F.; NAHAS, M. V. Inatividade física no lazer pregressa e atual em estudantes universitários brasileiros. **Arquivos de Ciências do Esporte**, Minas gerais, v.1, n.1, p. 11-18, 2015.

SZILVIA, Á.; ANIKÓ, N.; KATALIN, N.; ANIKÓ, H. A megküzdési stratégiák negatív és pozitív prediktív kapcsolata a kiégés három dimenziójával orvostanhallgatók körében. **ORVOSI HETILAP**, Budapest, v. 155, n. 32. p. 1273–1280, 2014.

TOKER, S.; BIRON, M. Job Burnout and depression: Unraveling Their Temporal Relationship and considering the Role of Physical Activity . **Journal of applied Psychology**, Baltimore, v.97, n.3, p. 699-710, 2012.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M.; SILVEIRA, SILVA, R.; DEVOS BARLEM, EDISON LUIZ; ERNANDES, CAROLINA MIRAPALHETA. Manifestações da Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto contexto enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 754-762, 2013.

CAPÍTULO II
MÉTODO

2 MÉTODO

2.1 Delineamento do estudo

O estudo caracterizou-se como descritivo-correlacional com carácter transversal, com uma abordagem quantitativa dos dados coletados. As pesquisas descritivas - correlacionais buscam conhecer e entender as particularidades de determinada população, bem como a correlação entre as variáveis a serem investigadas, estabelecendo associações a partir de relações entre as variáveis diversas que indicam de forma numérica, o grau e o sentido em que tendem a variar conjuntamente (THOMAS; NELSON, 2002; GAYA, 2008; GIL, 2010).

O método quantitativo de acordo com Richardson (2009) é caracterizado pela quantificação da coleta de informações, assim como no tratamento dos dados através de técnicas estatísticas. Esta abordagem dimensiona as relações entre as variáveis e permite a intersecção de dados.

2.2 Contexto de investigação

A Instituição de ensino superior é um Centro Universitário Municipal, ou seja, de responsabilidade do município de São José / SC. Está situada na região metropolitana da grande Florianópolis, Santa Catarina, e a única instituição pública de ensino superior mantida pelo município de São José.

A referida instituição oferece cinco cursos de graduação, quais sejam: Pedagogia, Ciências da Religião, Administração, Análise e Desenvolvimento de Projetos e Ciências Contábeis. Além dos cursos de graduação, apresenta dois cursos de Pós- graduação “*Latus-Sensu*”, um relacionado à docência em Anos Iniciais e outro direcionado a docência na Educação Infantil e desenvolve suas atividades pautada nos pilares de ensino, pesquisa e extensão. Destaca-se que o curso de Ciências da religião não apresenta ingresso contínuo de estudantes pela falta de vestibulandos, bem como a possibilidade de outra forma de seleção.

A instituição de ensino superior investigada foi criada em 2005, por meio do Decreto n.º 3.376, de 01.08.05 e credenciada pelo Conselho Estadual de Educação de Santa Catarina para oferta dos cursos de Administração, Ciências Contábeis e Pedagogia. No decorrer dos anos foram autorizados os cursos de Ciências da Religião e Análise e Desenvolvimento de Sistemas, bem como o reconhecimento dos cursos pelo Conselho Estadual de Educação – Decreto n.º 2137, 20.02.09. Em 2011, obtém nota máxima na avaliação do MEC. É a

instituição com o maior índice contínuo de Santa Catarina e está entre as vinte e cinco melhores Instituições de Ensino Superior do Brasil.

A instituição não possui uma estrutura física própria para o desenvolvimento de suas atividades educacionais, para a equipe administrativa, bem como para a reitoria, tornando-se necessário compartilhar o espaço com uma escola municipal de São José/SC, motivo pelo qual todas as aulas dos cursos de graduação ocorrem no período noturno. A opção de escolha desta universidade deu-se pela acessibilidade, além das ações que foram desencadeadas mediante a parceria que se estabeleceu entre pesquisadora e Reitoria.

2.3 População e amostra

A população do estudo foi constituída por estudantes matriculados nos cursos de Administração, Ciências Contábeis, Pedagogia, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, totalizando 1058 (n) indivíduos. O Curso de Ciências da Religião está em funcionamento apenas com duas turmas, e com um número reduzido de alunos, por este motivo optou-se por excluí-los da população do estudo, por compreender que não se atingiria a representatividade necessária diante dos demais cursos. Optou-se por esta população de estudantes universitários por compreender a incipiência de estudos com foco em estudantes do ensino superior, no que se refere à temática envolvendo a associação entre a síndrome de Burnout e atividade física.

A amostra foi do tipo estratificada aleatória. Neste tipo de amostragem a população é separada em grupos homogêneos internamente, mas com características heterogêneas entre si, antes da seleção aleatória da amostra na qual serão coletados os dados normativos (THOMAS; NELSON, 2002), o que pode ser evidenciado pelas características da população a ser investigada.

Pela dimensão da população e da inviabilidade de atingir a todos os participantes, foi necessária a execução do cálculo amostral, a fim de atingir um contingente satisfatório de participantes, que permitam a análise das informações, considerando o todo. O cálculo amostral foi realizado de acordo com Barbetta (2005), o qual estabelece duas equações, sendo que a primeira faz a aproximação do número amostral (no) e a segunda estabelece o número da amostra (n).

Deste modo, considerando a prevalência de 50% (p) (mais rígida possível para estimar o erro amostral), o intervalo de confiança de 95% ($z=1,96$) e o erro amostral (EA) de 5 pontos

percentuais o cálculo final ficou estabelecido da seguinte maneira, considerando o população (n) de 1058 estudantes universitários:

- **Aproximação do número amostral** $(no)=[(z)^2*p*(100-p)]/EA^2= [(1,96)^2*50*(100-50)]/5^2=(3,8416*50*50)/25=(3,8416*50*50)/25= 9604/25=384,16=**384**$
- **Número da amostra** $(n)=no/(1+(no/N))=384/(1+(384/1058))= 384/(1+0,36295)= 384/1,36295=281,74=**282**$

Considera-se nas fórmulas os seguintes caracteres:

no: aproximação do número amostral
 z: 1,96 (Intervalo de Confiança de 95%)
 p: 50% prevalência
 EA: erro amostral (5%)
 n: número da amostra

Ao estabelecer o cálculo amostral, pode-se determinar que seria necessário o número mínimo de 282 acadêmicos para compor amostra. A tabela 1 apresenta a relação da população e a amostra final que constitui este estudo.

Tabela 1 – Relação do número de acadêmicos matriculados por curso e a amostra final do estudo.

Cursos	Matriculados	Amostra estimada	Amostra do estudo
Administração	335	82	187
Ciências Contábeis	345	84	184
Pedagogia	243	63	169
Análise e Desenvolvidimentos de Projetos	135	53	110
Total	1058	282	650

Fonte: Produção da própria autora

A amostra que constitui esse estudo foi de 650 estudantes. Após a tabulação dos dados, constatou-se que houve perda amostral de 2,8%, referente aos alunos que não preencheram de maneira adequada os instrumentos de coleta de dados. Inicialmente, foi estipulado um erro amostral de 5 pontos percentuais, o que determinou que amostra deveria

ser de 282 estudantes. Entretanto, com o elevado número de participantes no estudo, o erro amostral foi estipulado em 2,385 pontos percentuais.

Anteriormente, ao processo de análise dos dados realizou-se a ponderação da amostra para utilização dos testes estatísticos. Este procedimento permite que na análise estatística as informações sejam apresentadas com maior fidedignidade, considerando a representatividade de estudantes universitários dos subgrupos amostrais.

Na tabela 2, pode-se observar o número de acadêmicos matriculados por curso e por semestre com os valores de ponderações estipulados.

Tabela 2– Cálculo da fórmula de ponderação da amostra.

Curso	Semestre	População Regional	Amostra alcançada regional	Peso final
Administração	1°	44	27	1,00
	2°	45	27	1,02
	3°	37	25	0,90
	4°	46	17	1,66
	5°	37	21	1,08
	6°	42	23	1,12
	7°	41	19	1,32
	8°	43	27	0,97
Pedagogia	1°	39	33	0,72
	2°	35	26	0,82
	3°	28	26	0,66
	4°	34	14	0,49
	5°	39	20	1,19
	6°	21	16	0,80
	7°	29	19	0,93
	8°	18	15	0,73
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	1°	32	30	0,65
	2°	42	32	0,80
	3°	29	29	0,61
	4°	17	08	1,30
	5°	15	13	0,70
Ciências Contábeis	1°	45	31	0,89
	2°	43	30	0,88
	3°	46	16	1,76
	4°	44	25	1,08
	5°	40	23	1,06
	6°	44	33	0,81
	7°	40	15	1,63
	8°	43	10	2,64

Fonte: Produção da própria autora

2.3.1 Critérios de inclusão e de exclusão

Foram investigados os estudantes universitários que atenderam aos seguintes critérios de inclusão:

- a) Estudantes matriculados regularmente nos cursos de Pedagogia, Administração, Análise e Desenvolvimento de Projetos e Ciências Contábeis, oferecidos pela universidade investigada;
- b) Estudantes de todos os semestres dos cursos de Pedagogia, Administração, Análise e Desenvolvimento de Projetos e Ciências Contábeis da universidade investigada;
- c) Estudantes maiores de 18 anos.

E, como critérios de exclusão:

- a) Estudantes que apresentam alguma deficiência que impossibilitou responder os instrumentos de coleta de dados;

2.4 Instrumentos de coleta de dados

Para a coleta dos dados, foram utilizados como instrumentos um questionário para identificação das informações sociodemográficas e acadêmicas, o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) e o *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* - MBI-SS, instrumentos amplamente utilizados em investigações nacionais e internacionais que são cientificamente adequados à população alvo do estudo, para mensurar o nível de atividade física e as dimensões da síndrome de Burnout. A seguir serão descritos, na íntegra, cada um dos questionários.

a) Questionário sociodemográfico e acadêmico: este instrumento foi aplicado exclusivamente para esta pesquisa e sistematizou os dados demográficos dos sujeitos investigados e as informações relacionadas ao ambiente universitário. Estava estruturado em duas partes quais sejam: a primeira composta por questões relacionadas às características sociodemográficas (idade, sexo, situação conjugal, filhos, com quem reside, atividade de lazer) e a segunda composta por questões acadêmicas (curso, semestre e ano de início do curso, semestre letivo atual, número de disciplinas atual, carga horária no semestre atual, satisfação com o curso, horas de estudo dedicadas diariamente fora do horário de aula, participação em grupos de estudos e/ou pesquisas, tempo dedicado a grupo de estudos e/ou pesquisas em horas, bolsa de estudo, atividade laboral, experiência profissional na área de

estudo, tempo de deslocamento para a universidade) (apêndice A). As variáveis sociodemográficas foram selecionadas mediante ao que se encontra sistematizado na literatura.

b) *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ): o Questionário Internacional de Atividade Física, versão longa é composta por 27 questões que permitem mensurar o nível de atividade física a partir de cinco domínios, quais sejam: trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer. A variável utilizada para análise é a atividade física total em METs.min, sendo feita uma análise separada do tempo total sentado. O instrumento é auto administrável e subdivide-se em cinco blocos, que procuram verificar o número de vezes em que o sujeito praticou pelo menos 10 minutos contínuos de atividade física moderada e /ou vigorosa, nos últimos sete dias da semana. No processo de análise, foram classificados como ativos todos os sujeitos que realizaram 150 minutos ou mais de atividade física na semana, com intensidade moderada ou alta. O IPAQ foi validado no Brasil por Pardini et al. (2001), apresentando características psicométricas adequadas para o emprego na população de adultos jovens brasileiros (anexo A).

c) *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* - MBI-SS: Foi elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson em 1981, sendo adaptado para estudantes por Schaufeli et al. (2002), e validado para estudantes brasileiros por Carlotto e Câmara (2006), no qual apontam o MBI-SS como uma escala válida e fidedigna nas diferentes realidades onde a síndrome tem sido estudada e afirmam que a versão brasileira do inventário apresenta consistência interna e validade fatorial para ser utilizada na avaliação da síndrome em estudantes.

O instrumento consiste de 15 questões que se subdividem em três subescalas. A exaustão emocional compreende cinco itens que expressam a dimensão de estar desgastado em relação aos estudos e atividades acadêmicas, a realização profissional com seis itens, refere-se ao sentimento de não estar sendo competente na situação de estudante, e a descrença que envolve quatro itens e focaliza os aspectos indicativos de distanciamento em relação aos estudos. O Instrumento avalia os índices de Burnout de acordo com os escores de cada dimensão, sendo que altos escores em exaustão emocional e descrença e baixos escores em eficácia profissional (esta subescala é inversa) indicam alto nível de Burnout (Schaufeli et al., 2002). Todos os itens são avaliados em escala Likert (0= Nunca; 1= Algumas vezes por ano; 2= Uma vez por mês ou menos; 3= Algumas vezes por mês; 4=Uma vez por semana; 5= Algumas vezes por semana; 6= Todos os dias) (anexo B). A partir dos resultados, as variáveis da síndrome de *Burnout* podem ser classificadas em baixa / média ou alto, calculando o tercil

para categorizar as médias das pontuações de acordo com as três dimensões (CARLOTO; CÂMARA, 2006).

2.5 Variáveis do estudo

No quadro 1 encontram-se as variáveis descritivas que foram adotadas no estudo.

Quadro 1: Descrição das variáveis adotadas no estudo.

Variável	Medida Utilizada	Escala
Sexo	Auto-resposta	Nominal
Faixa etária	Auto-resposta	Ordinal
Estado conjugal	Auto-resposta	Nominal
Filhos	Auto-resposta	Nominal
Atividade de lazer	Auto-resposta	Nominal
Ano inicial do curso	Auto-resposta	Ordinal
Semestre letivo	Auto-resposta	Ordinal
Número de disciplinas	Auto-resposta	Ordinal
Tempo gasto para deslocamento até a IES	Auto-resposta	Ordinal
Carga horária semestral	Auto-resposta	Ordinal
Horas dedicadas diariamente ao estudo extra-aula	Auto-resposta	Ordinal
Participação em grupos de estudos e/ou pesquisas	Auto-resposta	Nominal
Tempo dedicado ao grupo de estudo e/ou pesquisa	Auto-resposta	Ordinal
Bolsa de estudo	Auto-resposta	Nominal
Atividade laboral	Auto-resposta	Nominal
Experiência profissional na área de estudo	Auto-resposta	Nominal
Satisfação com o curso	Auto-resposta	Nominal

Fonte: Autora (2016).

O sexo dos acadêmicos foi definido em masculino e feminino. A faixa etária dos acadêmicos foi estabelecido a partir da idade cronológica e classificado em três grupos: até 21 anos, de 22 a 26 anos e 27 anos ou mais.

Em relação ao estado conjugal dos participantes, eles foram organizados em casado, solteiro e outros (considerando os estudantes com união estável). Para elencar se possui filhos, foi estabelecido como resposta as opções sim ou não.

Na atividade física de lazer, o interesse foi identificar que tipo de atividade é praticada pelos participantes da pesquisa. Para identificar o ano inicial, o semestre letivo, número de disciplinas, carga horária semestral, horas dedicadas diariamente ao estudo fora do horário

acadêmico, e o tempo gasto para o deslocamento até a universidade, os alunos preencheram os campos disponíveis com números ordinais.

No que diz respeito à participação em grupos de estudo e/ou pesquisas, foram consideradas as alternativas sim e não. No caso afirmativo qual o tempo dedicado ao grupo e/ou pesquisa em números ordinais.

Considerando que o acadêmico pode receber bolsa de estudos, foram selecionadas as opções: pesquisa, extensão, trabalho, PIBID e PET. No que diz respeito a exercer atividades laborais, os estudantes foram classificados em sim para quem exerce atividades laborais ou não, para quem não exerce nenhuma atividade de trabalho.

Com o intuito de identificar se o acadêmico já passou pelo processo de experiência profissional na sua área de estudo, foram consideradas as opções sim e não. Em caso afirmativo o aluno descreveu qual o tipo de experiência vivenciada, que poderia incluir o estágio supervisionado. E, quanto ao nível de satisfação com o curso, foram consideradas as opções, satisfeitos e insatisfeitos.

2.6 Procedimentos de coleta de dados

Inicialmente, foi solicitada autorização para a realização da pesquisa com a Reitoria da instituição investigada, e conseqüentemente a coordenação de cada curso. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisas envolvendo Seres Humanos, da Universidade do Estado de Santa Catarina e aprovada sob o protocolo 1.839.913/2016 (anexo C).

A coleta dos dados iniciou-se com a apresentação do tema aos estudantes, concomitante ao esclarecimento dos objetivos e dos procedimentos da pesquisa, ressaltando as garantias e os cuidados para preservação da integridade física, mental e emocional. Os dias e os horários das coletas foram agendados de acordo com a disponibilidade da instituição e autorização de cada coordenador de curso. A aplicação dos instrumentos ocorreu no início do semestre de 2017.

Para tanto, foi solicitada a leitura atenta e a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (anexo D), após os instrumentos foram preenchidos pelos sujeitos com orientação dos pesquisadores, de modo presencial, em sala de aula, com autorização do professor (regente), individualizado por curso e por semestre.

2.7 Análise dos dados

Após a realização das coletas, as informações foram tabuladas, inicialmente, no programa *Microsoft Excel*[®] versão 2010, e as análises estatísticas foram realizadas com o auxílio do programa *The Statistical Package for the Social Science* (SPSS[®]) versão 20.0, considerando o nível de significância de 95% ($p < 0,05$). Na análise das variáveis sociodemográficas e a associação delas com o nível de atividade física, bem como na relação com a síndrome de Burnout, foi empregado o teste de Qui-quadrado, o qual também foi usado para analisar a relação existente entre cursos de graduação e nível de atividade física e os cursos de graduação e as dimensões da síndrome de Burnout dos estudantes. E, para realizar a análise das variáveis da atividade física com as dimensões da síndrome, o teste de Qui-quadrado igualmente foi empregado.

As análises pormenorizadas das relações existentes entre tipo de curso de graduação e nível de atividade física, como também das relações existentes entre os cursos de graduação e as dimensões da síndrome de Burnout, foram desenvolvidas pelo emprego de regressões logísticas binárias, tanto na forma bruta quanto na ajustada. Quando a variável dependente foi o nível de atividade física, as variáveis que compuseram o modelo ajustado foram aquelas que alcançaram $p < 0,20$ (sexo, moradia, experiência profissional, tempo de estudo), e quando a variável dependente foi constituída pelos constructos da síndrome de Burnout, as variáveis dependentes que compuseram o modelo foram: sexo, satisfação com o curso, experiência profissional, tempo de deslocamento para a universidade, tempo dedicado aos estudos e a realização de estágio supervisionado.

Na análise das variáveis sociodemográficas com o nível de atividade física, igualmente, tanto na análise bruta quanto na ajustada consideraram-se o *odds ratio* (OR) e o intervalo de confiança para determinar a significância na relação dos dados que foi de (IC95%).

REFERÊNCIAS

BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 5^o ed. rev. Florianópolis: Editora da UFSC, 2005.

CARLOTTO M. S.; CAMÂRA S. G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **Psico-USF**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 167-173, 2006.

CARLOTTO M. S; CAMÂRA S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Uberlândia, v. 11, n. p. 101-110, 2006.

GAYA, A. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GIL, AC. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

MASLACH, C; JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory**. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1981.

PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

SCHAUFELI, W. B., SALANOVA, M., GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; BAKKER, A. The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. **Journal of Happiness Studies**, Holanda, v.3, p. 71-92, 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.

TOKER, S.; BIRON, M. Job Burnout and depression: Unraveling Their Temporal Relationship and considering the Role of Physical Activity. **Journal of applied Psychology**, Baltimore, v. 97, n. 3, p. 699-710, 2012.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M.; SILVEIRA, SILVA, R.; DEVOS BARLEM, EDISON LUIZ; ERNANDES, CAROLINA MIRAPALHETA. Manifestações da Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto contexto enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 754-762, 2013.

CAPÍTULO III

Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações

3 SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: um olhar sobre as investigações

RESUMO

O exagero e a exacerbação de tarefas acadêmicas, aliados a conciliação de estudo e trabalho, podem fazer com que estudantes apresentem alguns sintomas da Síndrome de Burnout. Neste contexto, esta investigação visa analisar a literatura em torno da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. Foram consultados periódicos da área da Educação e da Educação Física, dissertações, teses, livros e capítulos de livro que pudessem trazer maiores subsídios para a leitura sobre a temática. As informações obtidas na literatura revelam maior demanda de estudos centrados em estudantes da área da Saúde e reflexões sobre os fatores de risco, possíveis de desencadear a Síndrome de Burnout durante a formação inicial. Além disso, o período de estágios curriculares simboliza a etapa do curso decisiva para desencadear os sintomas da síndrome, deparando-se o futuro profissional com situações reais em que os problemas, as dificuldades e as limitações da prática laboral ficam evidentes.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional; Universidades; Educação Física e Treinamento; Estudantes.

3.1 Introdução

As exigências profissionais atualmente têm elevado a ocorrência de pessoas acometidas pela Síndrome de Burnout. Este fenômeno tem gerado preocupações em profissionais de diversas áreas de atuação, pois afetam a vida pessoal e a vida profissional da população. Neste sentido, as investigações sobre a Síndrome de Burnout são importantes para dimensionar os fatores que promovem seu surgimento, contribuindo para a compreensão das relações sociais atuais que podem revelar os indicadores da Síndrome, inclusive durante a formação universitária.

A base teórica da Síndrome de Burnout é consolidada por Maslach e Jackson (1981), os quais emitem a definição multifatorial que envolve três componentes, quais sejam: a exaustão emocional, a despersonalização e a realização profissional. Nomeadamente, a exaustão emocional é caracterizada por um sentimento muito forte de tensão emocional que produz uma sensação de esgotamento, de falta de energia e de recursos emocionais para lidar com as rotinas da prática profissional, representando a dimensão individual da Síndrome. A despersonalização é o resultado do desenvolvimento de sentimentos e de atitudes negativas, por vezes, indiferentes e cínicas, em torno daquelas pessoas que entram em contato direto com o profissional e que são sua demanda e objeto de trabalho. Por fim, tem-se a realização

profissional, que se caracteriza pela tendência de estar insatisfeito com as condições que afetam as habilidades interpessoais relacionadas com a prática profissional, influenciando, diretamente, na forma de atendimento e de contato com as pessoas do seu trabalho, bem como com a organização do mesmo.

Posteriormente, Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) discorrem que os sintomas da síndrome relacionam cinco elementos comuns, centrados na predominância da exaustão mental e emocional, da fadiga e depressão, da ênfase nos sintomas comportamentais e mentais interligados ao trabalho (manifestando-se em pessoas que não sofriam de distúrbios psicopatológicos antes do surgimento da síndrome), da diminuição da efetividade e do desempenho no trabalho em virtude das atitudes e dos comportamentos negativos.

Neste sentido, Benevides-Pereira (2003), ao abordar o estado da arte da Síndrome de Burnout no Brasil, expressa que o estudo pioneiro foi o de Freudenberg, e que a configurou como um estado relacionado com as experiências de esgotamento e decepção, bem como com a perda do interesse pela atividade de trabalho, manifestando-se em profissionais que trabalham diretamente com pessoas no seu contato diário. Este fato gera determinada preocupação dos pesquisadores com a Síndrome, motivando novos estudos para as diferentes áreas de conhecimento.

Na literatura que trata sobre esta temática, são investigados profissionais de diversas áreas, entre elas, os enfermeiros (GALINDO et al., 2012), os médicos (ARDILA, 2007), os fonoaudiólogos (NÓBREGA; BARBOZA, 2014), os professores (MELO; REGO et al., 2015) e os atletas (PIRES et al., 2012), os quais revelam a alta exaustão emocional e a baixa realização no contexto de trabalho. Particularmente, estudos centrados nos professores são encontrados em larga escala na literatura brasileira, possibilitando redimensionar a atuação destes profissionais da Educação, bem como reestruturar o ambiente de trabalho, os processos de avaliação e a sua qualidade de vida (CARLOTTO, 2003; CARLOTTO; CÂMARA 2007; BATISTA et al., 2010).

Diante deste cenário, investigações em torno da Síndrome de Burnout em estudantes universitários têm sido desenvolvidas, de modo a entender como os processos de ensino-aprendizagem tem influenciado o bem-estar desta população em fase de formação profissional. Além disso, a perspectiva atual do estudante trabalhador tem sido uma constante, indicando a necessidade de maior aprofundamento do conhecimento sobre a Síndrome de Burnout nesta população.

Atualmente, são evidenciadas constantes alterações no contexto da formação inicial, relacionadas com as tecnologias de comunicação e de informação, bem como com as próprias

demandas formativas da universidade e as perspectivas pedagógicas. A inserção dos estudantes no contexto da pesquisa e da extensão, também promovendo certo exagero e exacerbação de tarefas acadêmicas que ocupam grande parte do seu dia, tem sido responsáveis pelo surgimento dos sintomas característicos da Síndrome de Burnout.

Neste sentido, ao considerar a relevância da compreensão dos fatores que podem acometer estudantes universitários com sintomas da síndrome, este estudo de revisão busca analisar a literatura em torno da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. Para operacionalizar esse ensaio foram consultados periódicos da área da Educação e da Educação Física, dissertações, teses, livros e capítulos de livro que pudessem trazer maiores subsídios para a leitura sobre a temática. Ainda que na literatura tenha sido publicada uma gama de estudos sobre a Síndrome de Burnout, percebe-se que até este momento são poucos os estudos científicos publicados que tratam de estudantes universitários. Este estudo se justifica por compreender que as demandas da formação inicial podem ser reestruturadas, no sentido de ampliar as possibilidades de ação e de promover a aquisição do conhecimento pelo estudante, sem que haja prejuízos para o seu bem-estar e a sua qualidade de vida, e, conseqüentemente, auxiliar no desenvolvimento de ações que permitam prevenir, abrandar ou, até mesmo, cessar as sintomatologias da síndrome em sua fase mais incipiente de manifestação.

Para tanto, este artigo foi caracterizado como uma revisão de literatura realizado por meio de levantamentos bibliográficos e documentais realizados através de uma revisão sistematizada de fontes primárias e secundárias. A identificação e a seleção dos materiais teóricos utilizados orientaram-se pela temática categorial principal (Síndrome de Burnout) e secundária (Formação Universitária). Apesar de se ter priorizado a seleção e análise de artigos científicos disponíveis na rede mundial de computadores, foram incluídos também dissertações e livros de base, essenciais à compreensão das bases teóricas da categoria principal deste estudo.

Na coleta das informações foram selecionados periódicos de diferentes áreas do conhecimento humano, em especial, da área da Educação, disponíveis em meios eletrônicos, e consultados até o mês de maio de 2016, nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa, sem qualquer restrição de data de publicação, além de sítios eletrônicos de bibliotecas institucionais que forneciam acesso às teses e dissertações. As análises e discussões dos materiais processados, especialmente dos resultados dos estudos selecionados, foram executadas por meio de técnicas elementares de análise de conteúdo, buscando-se sua triangulação com a realidade da formação universitária nacional e internacional, e com a literatura de base acerca da Síndrome de Burnout. As contribuições teóricas são apresentadas

em três tópicos principais, sendo o primeiro sobre as a base teórica da síndrome de Burnout, o segundo sobre este fenômeno na formação universitária e o terceiro sobre os impactos acadêmicos, científicos e sociais dos estudos sobre a síndrome de Burnout, como podem ser verificados a seguir.

3.1 Compreendendo a síndrome de Burnout

Na perspectiva de compreender a base teórica da Síndrome de Burnout, como também a dimensão que assume na realidade de estudantes, de trabalhadores, de esportistas e demais grupos populacionais, buscou-se a partir dos estudos de Maslach e Jackson (1981), Maslach e Florian (1988), Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), Carlotto (2003), Gil-Monte (2003), Garcia e Benevides-Pereira (2003), Gil-Monte (2005) redimensionar o conhecimento agregado. Cabe destacar, ainda, que diferentes terminologias são encontradas para referenciar a Síndrome de Burnout, pois de acordo com Benevides-Pereira (2003), podem ser citadas a Síndrome de Queimar-se no Trabalho, Síndrome de Esgotamento Profissional, Neurose Profissional entre outras.

Para Maslach e Jackson (1981), Burnout é uma Síndrome de exaustão emocional que acomete um grande número de trabalhadores no que tange as variáveis pessoais, sociais e institucionais. A teoria destaca que os trabalhadores que apresentam a Síndrome, encontram-se com seus recursos emocionais esgotados, desenvolvendo atitudes cínicas e sentimentos negativos para lidar com suas práticas profissionais. Ao mesmo tempo em que os sentimentos negativos, em relação às pessoas que circundam o trabalhador, são manifestadas, no sentido de discorrer sobre uma avaliação negativa de si mesmo e, conseqüentemente, sobre uma insatisfação com o seu trabalho.

O desdobramento do estudo de Maslach e Jackson (1981) é percebido, posteriormente, como base da teoria, resultando em investigações com diferentes ocupações. Desta forma, Maslach e Florian (1988), ao investigarem profissionais que trabalham com reabilitação, também caracterizaram a Síndrome no que se refere à exaustão emocional, à despersonalização e à baixa realização profissional. Os autores exploram o conceito apresentado por Maslach e Jackson (1981), declarando que a exaustão é sinalizada por um esgotamento dos recursos emocionais, pela despersonalização que se refere ao desenvolvimento de atitudes negativas em torno daquelas pessoas que trabalham, ou têm contato com o profissional e a pela baixa realização profissional que é o sentimento de infelicidade sobre si mesmo e suas relações no trabalho.

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) definem a Síndrome de Burnout com um enfoque social, estabelecendo conexões sólidas entre as dificuldades encontradas no trabalho e algumas características pessoais, determinadas como fatores preponderantes, a qual tem sido reconhecida com um fenômeno da Era Moderna. O conceito de Síndrome de Burnout está centrado na definição psicológica em resposta a estressores interpessoais crônicos do emprego. A resposta prolongada e crônica da síndrome ocorre em três dimensões, sendo a exaustão intensa representada pelas dimensões do estresse, a despersonalização ou de sentimentos de cinismo, os quais representam a dimensão do contexto interpessoal, ou seja, uma resposta negativa ao trabalho, bem como de realização pessoal como sentimentos de incompetência e falta de satisfação e produtividade no trabalho.

A síndrome de Burnout, na perspectiva de Carlotto (2003), está associada às disfunções pessoais no relacionamento entre o homem e o seu trabalho, logo, em decorrência deste desequilíbrio laboral, problemas psicológicos e físicos podem ser desencadeados no trabalhador, tornando evidente os sintomas do estresse laboral e que, com o passar dos anos, pode ocasionar o surgimento da Síndrome de Burnout. Alguns dos sintomas típicos são relatados por Benevides-Pereira (2002), como sintomatologias que afetam o indivíduo nas esferas físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas, dentre os quais destacam-se: fadiga constante e progressiva; distúrbios do sono; dores musculares; irritabilidade; perda de iniciativa; incapacidade para relaxar; falta de atenção e de concentração; alterações da memória; impaciência; tendência ao isolamento; absenteísmo; perda de interesse pelo trabalho; entre outros.

A manifestação dos sintomas depende de uma demanda de características individuais e ambientais, quando se compreende a síndrome como um processo psicossocial. Nesta perspectiva, o autor compreende a atividade física como uma estratégia de enfrentamento a estes sintomas, no que tange a esfera individual, contribuindo para a melhora da saúde em geral e do desempenho das funções ocupacionais do indivíduo.

Para tanto, Gil-Monte (2003) compreende o Burnout como a síndrome de queimar por meio do trabalho, estabelecendo relações como uma resposta ao estresse crônico de profissionais, como médicos, enfermeiros e professores. Estas profissões se caracterizam como uma ocupação que atua em contato direto com pessoas, o que é fator relevante para o desenvolvimento dos sintomas da síndrome relacionados ao ambiente laboral. É caracterizada ainda como uma degradação cognitiva que ocasiona a perda da motivação e a baixa realização pessoal no trabalho, suscitando atitudes negativas, tais como: comportamentos de indiferença;

frieza; distanciamento. Além disso, essas reações podem, em certas ocasiões, vir acompanhadas de sentimentos de culpa.

A expressão Burnout é uma palavra inglesa utilizada para designar aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia e em decorrência de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado e muito estressante (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003). Este trabalho ocorre com a demanda de cargas de tensão, gerando exaustão física, psíquica e emocional e leva a apresentar sintomas da síndrome. Sentimentos de frustração em relação a si e ao trabalho são manifestados, alertando que a instalação da síndrome acontece de modo silencioso e progressivo. Em alguns casos, o profissional não percebe que está sendo acometido, a menos quando essa passa a impactar e afetar a sua vida pessoal.

De maneira geral, o sujeito que se apresenta com a Síndrome de Burnout afasta-se das relações sociais, mediante os transtornos mentais que ela provoca, o que pode, de algum modo, gerar os conflitos entre seus pares, reforçando o distanciamento afetivo (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). Neste caso, a família e o grupo de trabalho passam a sofrer as consequências, como não há o conhecimento declarado, as relações tendem a enfraquecer (FOGAÇA et al., 2008). Na perspectiva de Trigo, Teng e Hallak (2007, p. 230), ao concluírem o estudo, revelam que os dados encontrados emitem “[...] que o Burnout interfere nos níveis institucional, social e pessoal”.

Notadamente, para identificar a síndrome de Burnout nas populações investigadas, o instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), construído por Maslach e Jackson (1981), foi o primeiro a reportar a coleta de informações com os profissionais sobre a síndrome de Burnout, compreendendo as dimensões que a caracteriza, como a alta exaustão emocional e o esgotamento, a alta despersonalização ou o cinismo e a baixa realização pessoal no ambiente de trabalho. Mesmo com valores adequados de fidedignidade e validade, Gil-Monte (2005) relatou insuficiências psicométricas ao verificar a validação fatorial e a consistência interna do MBI e estas insuficiências resultaram na elaboração do instrumento de avaliação alternativo *Cuestionario para La Evolución del Síndrome de Quemarse por El Trabajo* (CESQT).

O CESQT é formado por quatro dimensões: ilusão pelo trabalho; desgaste psíquico; indolência; culpa. A ilusão pelo trabalho é definida como a expectativa do indivíduo em alcançar determinadas metas laborais, pois isso supõe uma fonte de realização pessoal e profissional, enquanto o desgaste psíquico é compreendido como a presença do esgotamento emocional e físico decorrente da atividade de trabalho, tendo em vista a necessidade de se relacionar diariamente com pessoas que possuem ou geram problemas. Além disso, a

indolência é reconhecida como a presença de atitudes negativas de indiferença e cinismo frente aos clientes da organização, enquanto a culpa é determinada como a ocorrência de sentimentos de culpa pelo comportamento e pelas atitudes negativas desenvolvidas no trabalho, principalmente, frente às pessoas com as quais o trabalhador deve relacionar-se profissionalmente.

Ao observar as duas teorias sobre a síndrome de Burnout pode-se perceber similaridades no que tange as suas dimensões. No entanto, Gil-Monte (2005) acrescenta a dimensão culpa que não é retratada por Maslach e Jackson (1981). Porém, com o avanço dos estudos sobre o tema, a validação do instrumento se tornou necessária, de modo a atender os critérios éticos deliberados pelos órgãos responsáveis. Para tanto, no interesse de investigar a síndrome em diferentes populações, Pires, Brandão e Silva (2006) validaram o MBI, alterando a sua nomenclatura para *Athlete Burnout Questionnaire*, para a versão brasileira com atletas. Da mesma forma, Schaufeli et al.(2002), validaram o instrumento com estudantes universitários renomeando-o para *Maslach Burnout Inventory Student Survey*, e Carlotto e Câmara (2006) traduziram e adaptaram tal instrumento para a língua portuguesa, a ser aplicado em estudos com estudantes universitários brasileiros. Em contrapartida, Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010) realizaram o processo de validação do questionário *Cuestionario para La Evolución del Síndrome de Quemarse por El Trabajo* para a versão brasileira com professores.

Neste sentido, Borges e Carlotto (2004), Martinez e Pinto (2005) e Carlotto, Nakamura e Câmara (2006) ao investigarem a síndrome em estudantes de cursos de Ensino Superior utilizaram-se como base teórica Schafeli et al.(2002), os quais investigaram a presença das três dimensões da síndrome de Burnout (exaustão emocional, descrença, e eficácia profissional).

3.3 Contextualizando a síndrome de Burnout em estudantes universitários

O surgimento dos sintomas da síndrome de Burnout não se limita apenas a profissionais formados. No decorrer da formação inicial, os estudantes, quando submetidos a cargas horárias elevadas e estressantes (CHRISTOFOLETTI et al., 2007), associadas aos estágios curriculares e práticas supervisionadas, apresentam sinais de exaustão física e emocional (RUDNICKI; CARLOTTO, 2007). Estudos realizados com acadêmicos de diversos cursos de graduação confirmam os resultados do aparecimento dos sinais da Síndrome de Burnout em universitários, que se encontram em diferentes etapas da formação

inicial, como fator primordial para o distanciamento dos estudos necessários desta fase e o comprometimento de seu sentimento de eficácia profissional (BORGES; CARLOTTO, 2004; CRISTOFOLETTI et al., 2007; RUDNICKI; CARLOTTO, 2007; TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007; BARBOZA; BERESIN, 2007; CARLOTTO; CÂMARA, 2008; CARLOTTO et al., 2010; CAMPOS et al., 2012; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2013; GUIMARÃES, 2014).

Nesta perspectiva, investigações com estudantes na área da saúde foram as mais encontradas na busca extensa pela literatura. Cristofolotti et al. (2007) investigaram os estudantes de Fisioterapia e encontraram escores moderados nos indicadores exaustão emocional e despersonalização, apontando sinais de estresse condizentes com a síndrome. Os autores relatam que o estágio, presente no semestre investigado, contribuiu em grande proporção para o surgimento dos sintomas, pois além de experimentarem a prática profissional também ficam submetidos à exigência da supervisão e da avaliação docente.

No decorrer da formação acadêmica, na investigação que abordou os alunos que cursam Psicologia, Carlotto et al. (2010) verificaram que no início da graduação as leituras técnicas e os estudos de caso analisados em sala de aula podem ter mobilizado alguns estudantes para o desenvolvimento dos sintomas da síndrome de Burnout. Porém, nos últimos anos, os estágios e o seu contato com os pacientes influenciaram no nível de ansiedade causada pela exigência de assumir uma postura profissional e de integrarem o que foi aprendido na teoria com a prática. Desta forma, os autores descrevem a formação do aluno de Psicologia como uma vivência de momentos de ansiedade, causada pela carga emocional desencadeada pelo curso.

Ao avaliar a existência de valores significativos nas dimensões de Burnout em estudantes do início e do final do curso de Psicologia, Tarnowski e Carlotto (2007) identificaram que os alunos de final de curso exibem diferença estatisticamente significativa com relação à dimensão de exaustão emocional, apresentando maior sentimento de desgaste do que os estudantes de início de curso. Nas dimensões de descrença e eficácia profissional, não foram identificadas diferenças significativas.

Barboza e Beresin (2007) analisaram a ocorrência da Síndrome de Burnout em graduandos de Enfermagem, constatando um elevado índice na dimensão que trata da realização profissional, indicando certa desmotivação relacionada com a escolha profissional destes acadêmicos, haja vista ter sido percebido valores médios / moderados nas dimensões exaustão emocional e despersonalização. Posteriormente à realização deste estudo, Tomaszewski - Barlem et al., (2013) efetivaram uma investigação de cunho qualitativo, com

estudantes de Enfermagem, diagnosticando que fatores como a avaliação constante dos docentes e as atividades extraclasse desencadeiam a exaustão emocional, fato que, de acordo com os autores, requer a atenção das Instituições de Ensino Superior.

O estudo de Tomaszewski - Barlem et al. (2013) revelou ainda a ocorrência das três dimensões da síndrome de Burnout, associadas as especificidades das situações vivenciadas pelos estudantes universitários com: a elevada carga horária das disciplinas; as atividades extraclasse e extracurriculares; a percepção de estarem permanentemente em processo de avaliação pelos docentes; a dicotomia entre teoria e prática; a falta de acolhimento durante as atividades práticas e estágios por parte das diferentes equipes de saúde; o contato frequente com situações de sofrimento; a falta de reconhecimento e de valorização da Enfermagem e de identificação com as atividades da profissão. Estes fatores estão associados, principalmente, à exaustão emocional, contribuindo para seu distanciamento dos estudos e o comprometimento do seu sentimento de eficácia profissional.

O estudo realizado por Cecil, Hart e Laidlaw (2014), com estudantes de medicina de duas universidades do Reino Unido, verificou a associação existente entre os níveis de atividade física e a ocorrência da síndrome de Burnout nesses acadêmicos, identificando ainda a influência positiva que a atividade física exercia para prevenir o surgimento das dimensões da Síndrome, principalmente, no que tange à exaustão emocional. Logo, a prática de hábitos saudáveis foi considerada no estudo em tela, fator relevante para a prevenção das sintomatologias da síndrome que afetam os estudantes durante o processo da formação inicial.

Carlotto, Nakamura e Câmara (2006) investigaram a síndrome de Burnout em estudantes universitários de todos os cursos da área da saúde de uma Instituição Universitária, e como resultados identificaram índice médio/baixo de exaustão emocional; índice baixo em descrença e índice alto em eficácia profissional. Portanto, os resultados obtidos com relação aos índices de Burnout não apontam a presença da síndrome. Entretanto, apontam a complexidade de fatores que podem constituir-se em indicadores da Síndrome de Burnout ainda no processo de formação de profissionais da área da saúde, evidenciando a necessidade de se considerar que muitos dos fatores associados às três dimensões se referem a contingências da vida estudantil. Por fim, em estudo com acadêmicos de Odontologia, Campos et al. (2012) estimaram a prevalência da síndrome de Burnout, nestes estudantes, concluindo que a prevalência de sintomas da síndrome foi alta, sendo significativa a relação entre a mesma e o desempenho do estudante no curso, o consumo de medicação devido aos estudos e o pensamento de desistir do curso.

A partir das investigações analisadas, torna-se perceptível que a síndrome de Burnout afeta não somente aqueles que estão em situação de trabalho, mas também aqueles que passam e ainda estão no processo de formação inicial. Acredita-se que a demanda de estudos, associada à concepção de sociedade, a qual está cada vez mais em transformação, tende a ser uma das características para este fato. Obviamente, que a característica do contexto dos estudantes universitários é diferente em várias situações. Todavia, os sentimentos e os sintomas são relativamente semelhantes aos profissionais que exercem suas tarefas laborais. Desta forma, situar as investigações com foco nos estudantes universitários se torna um desafio e exige o olhar do profissional e dos gestores da universidade, possibilitando a construção de novos *designers* na atuação e na intervenção profissional.

Ao observar estes estudos, destaca-se ser notório que a base teórica predominante é a de Maslach e Jackson (1981) e que o instrumento mais utilizado para a coleta das informações é o designado de *Maslach Burnout Inventory* (MBI), construído por Maslach e Jackson (1981), na forma adaptada por Schaufeli et al., (2002), denominada *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* (MBI-SS). O instrumento consiste de 15 questões que se subdividem em três subescalas: exaustão emocional (5 itens); descrença (4 itens); e eficácia profissional (6 itens). Todos os itens são avaliados pela frequência, em uma escala de 0 a 6, sendo: 0 (nunca); 1 (uma vez ao ano ou menos); 2 (uma vez ao mês ou menos); 3 (algumas vezes ao mês); 4 (uma vez por semana); 5 (algumas vezes por semana); 6 (todos os dias).

Nesse cenário, evidencia-se que a teoria sobre a síndrome de Burnout quando adaptada para os estudantes, constitui as seguintes dimensões: exaustão emocional, caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; a descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo; e a ineficácia profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes enquanto estudantes (CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006). Além disso, percebe-se que a prevalência da síndrome em estudantes, especificamente da área da saúde é alta, sendo significativa a relação entre os sintomas da síndrome e o desempenho dos estudantes universitários durante o curso, ocorrendo consumo de medicação devido aos estudos e o pensamento de desistir é frequente entre os mesmos. A experiência profissional advinda dos estágios, também apresenta importante relação com a presença das dimensões relacionadas à síndrome. Por fim, pode-se perceber que além dos estressores característicos do ensino, a atuação direta com pessoas é um fator relevante e diferenciado para desencadear a síndrome nestes estudantes.

Desta forma, percebendo que os indivíduos utilizam suas capacidades físicas e mentais para obter o desenvolvimento acadêmico necessário, assim como a realização das atividades, competências e habilidades, a exposição prolongada ao estresse crônico provoca o surgimento de Burnout em estudantes universitários. Por isso, estudar e investigar esse fenômeno na fase da formação inicial é importante para identificar, amenizar e/ou evitar o avanço da síndrome nos estudantes (GUIMARÃES, 2014).

3.4 Considerações finais

A partir das considerações emitidas, nos estudos contemplados, é possível elencar o quanto a produção acadêmica e a produção científica têm contribuindo para identificar e para a mediação da intervenção dos sintomas da síndrome de Burnout em profissionais que atuam no decorrer de sua carreira com muitas pessoas, tais como os professores, os enfermeiros e os médicos, como também em estudantes durante a sua formação inicial.

Pode-se destacar que a maior demanda dos estudos está centrada em trabalhadores das mais variadas áreas de conhecimento e, especificamente, em estudantes da área da saúde. Entretanto, as pesquisas sugerem a reflexão sobre os fatores de risco, possíveis de desencadear a síndrome de Burnout em estudantes universitários durante a formação inicial. A limitação da análise é permeada pela incipiência de estudos publicados na Língua Portuguesa e na realidade brasileira sobre a síndrome de Burnout, fato que ressalta a relevância de novos conhecimentos com o condão de prevenir e estabelecer estratégias sobre a síndrome no decorrer da vida acadêmica, de modo a evitar que os sintomas prossigam durante a vida profissional.

Um fator importante que pode ser mencionado, é que as pesquisas indicam que o período dos estágios curriculares simboliza uma etapa do curso, que pode desencadear os sintomas da síndrome, deparando-se com situações reais em que os problemas, as dificuldades, as limitações da prática profissional ficam evidente. Contudo, o instrumento mais referenciado na literatura para analisar a síndrome de Burnout em estudantes é o MBISS, o qual avalia como o estudante vivencia seus estudos, de acordo com as três dimensões conceituais retratadas para entendimento da síndrome (exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional).

Dessa forma, os estudos cuja temática é a síndrome de Burnout e a população são os estudantes universitários permitem a reflexão e o incremento da qualidade do ensino, auxiliando a orientação do currículo e dos projetos pedagógicos, além de minimizar os

desconfortos ocasionados no período da formação inicial, na busca de uma melhor qualidade de vida e de um melhor rendimento acadêmico. Além disto, considerando que os professores tenham sido investigados, cabe destacar que a população de professores universitários, ainda é pouco relatada, o que demonstra a relevância de novos estudos também nesta população.

O presente estudo ressalta a importância de que novas investigações em estudantes universitários sejam fomentadas, com o intuito de prevenir, neutralizar ou cessar as manifestações de Burnout na sua fase mais incipiente, de forma que as tarefas e demandas de pesquisas sejam exercidas com êxito e entusiasmo no decorrer de todo o processo de formação inicial.

Conquanto, conclui-se que os impactos sociais, acadêmicos e científicos apresentam uma contribuição para o tratamento da síndrome de Burnout, *mas* ainda existe a necessidade de se compreender melhor as estratégias que os pares e os familiares precisam estabelecer com aquele que é acometido pela síndrome, assim como, é mister que haja a divulgação de dados fidedignos, como forma de ampliar os estudos sobre o tema, além de transformar esses dados em conhecimento e mecanismo de ajuda para todas as pessoas de diferentes classes sociais.

REFERÊNCIAS

ARDILA, E. Síndrome de Burnout y ladepresión del médico de hoy. **Acta Medicina Colombiana**, Bogotá, v. 32, p. 173-174, 2007.

BARBOZA, J.; BERESIN, R. A. A Síndrome de Burnout em graduandos de enfermagem. **Einstein**, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 225-230, 2007.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M.S.; COUTINHO, A.S., AUGUSTO, L.S. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 502-512, 2010.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. In: Benevides PAMT, organizador. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo; p. 21-91. 9, 2002.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O Estado da Arte do Burnout no Brasil. **Revista Eletrônica Inter Ação Psy**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 4 -11, 2003.

BORGES, A. M. B.; CARLOTTO M. S. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um Curso Técnico de Enfermagem. **Aletheia**, Canoas, n. 19, p. 45-56. 2004.

CAMPOS, J. A. D. B.; JORDANI, P. C.; ZUCOLOTO, M.L.; BONAFÉ, F.S.S.; MAROCO, J. Síndrome de Burnout tem graduandos de Odontologia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 155-65, 2012.

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

CARLOTTO M. S.; CAMÂRA S. G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory . Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **Psico-USF**, Porto alegre, v. 11, n. 2, p. 167-173, 2006.

CARLOTTO, M. S. Burnout e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. **Revista Eletrônica InterAçãoPsy**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 12-18, 2003.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S.G.; OTTO, F., KAUFFMANN, P. Síndrome de Burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**. São Leopoldo, v. 59, n. 131, p. 167-178, 2010.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Pensamiento Psicológico**, v. 4, n. 10, p. 101-109, 2008.

CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006. Disponível em:

CECIL, J.; CALUM, M. H.; HART, J. ; LAIDLAW, A. Behaviour and burnout in medical students. **Journal Medical Education Online**, v. 25, n. 19, p. 25209, 2014.

CHRISTOFOLETTI, G.; TRELHA, C.S; GALERA, M. R.; FERACIN, M. A. Síndrome de Burnout em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.14, n. 2, p. 35-39, 2007.

FOGAÇA, M. C.; CARVALHO, W. B; CÍTERO, V. A.; NOGUEIRA-MARTINS, L. A. Fatores que tornam estressante o trabalho de médicos e enfermeiros em terapia intensiva pediátrica e neonatal: estudo de revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 261- 266, 2008.

GALINDO, R. H.; FELICIANO, K. V. O.; LIMA, R. A. S.; SOUZA, A. I. Síndrome de Burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 420-427, 2012.

GARCIA L. P.; BENEVIDES-PEREIRA A. M. T. Investigando o Burnout em professores universitários. **Revista Eletrônica Interação**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 76-89, 2003.

GIL-MONTE, P. R. Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) among Spanish professionals. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 1-8, 2005.

GIL-MONTE, P. R.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Validação da versão Brasileira do “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” em professores. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 140-147, 2010.

GIL-MONTE, P. R. El Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Síndrome de Burnout) em profesionales de Enfermería. **Revista eletrônica Interação**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 19-33, 2003.

GUIMARÃES, E.R. **A Síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo**. 2014. 103 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Contábeis) – Centro de Ciências Contábeis, Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado, São Paulo, 2014.

MARTINEZ, I. M. M.; PINTO, A. M. Burnout em estudantes universitarios de España y Portugal y su relación com variables académicas. **Aletheia**, Canoas, n. 21, p. 21-30, 2005.

MASLACH, C.; FLORIAN, V. Burnout, job setting, and self-evaluation among rehabilitation counselors. **Rehabilitation Psychology**, New York, v. 33 n. 2, p. 85-93, 1988.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: **Consulting Psychologists Press**, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MELO, W.F; REGO, S.M.O; SALDANHA, H.G.A.C; OLIVEIRA FLOR, M. F.P; MARACAJA, P.B. Síndrome de Burnout em Professores. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Paraíba, v. 5, n. 4, p. 01-06, 2015.

NÓBREGA, C. B.; BARBOZA, P. O fonoaudiólogo adoece: síndrome de Burnout e fonoaudiologia hospitalar – uma revisão. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 16, n. 3, maio/jun. 2014.

PIRES, D. A.; SANTIAGO, M.L.M., SAMULSKI, D.M., COSTA, V.T. A síndrome de Burnout no esporte brasileiro. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 1, n. 23, p. 131-139, 2012.

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. F; SILVA, C. B. Validação do questionário de Burnout para atleta. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.

RUDNICKI, T.; CARLOTTO, M. S. Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio. **Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p. 97-110. 2007.

SCHAUFELI, W. B., SALANOVA, M., GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; BAKKER, A. The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. **Journal of Happiness Studies**, Holanda, v.3, p. 71-92, 2002.

SILVA, G. N.; CARLOTTO M. S. Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Uberlândia, v. 7, n. 2, p. 145-153, 2003.

TARNOWSKI, M.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em estudantes de Psicologia. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M.; SILVEIRA, R. S.; DEVOS-BARLEM, E.; ERNANDES, C. M. Manifestações da Síndrome de Burnout entre Estudantes de graduação em enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n.3, p. 754 -62, 2013.

TRIGO, T. R.; TENG, C.T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

CAPÍTULO IV

Síndrome de Burnout e atividade física em estudantes universitários: uma revisão sistemática

4 SÍNDROME DE BURNOUT E ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: uma revisão sistemática

RESUMO: O contexto universitário é pautado por desafios e expectativas relacionados ao ambiente educacional. Os mecanismos individuais desenvolvidos pelos alunos, para enfrentar as exigências e as demandas de estudo, podem ocasionar o surgimento dos sintomas da síndrome de Burnout. A atividade física pode ser elencada como uma maneira eficiente para prevenir e amenizar os sintomas da síndrome de Burnout em sua dimensão individual. Neste contexto, esta revisão sistemática visa analisar a literatura científica sobre a relação entre a atividade física e a síndrome de Burnout em estudantes universitários. Esta revisão seguiu as recomendações do Preferred reporting items for Systematic Reviews and Meta-análise (PRISMA). A análise dos artigos foi feita por meio da revisão sistemática de artigos publicados nas bases de dados *PubMed*, *SCOPUS (Elsevier)*, *Web of Science* e *PsycInfo*, em português, inglês e espanhol. Identificaram-se 99 estudos, todos publicados em inglês, porém apenas três estudos preencheram os critérios de inclusão. Utilizou-se a escala proposta por Downs e Black, para avaliação metodológica dos artigos incluídos na revisão. Nos estudos em tela, os sintomas da síndrome de Burnout estiveram presentes em uma quantidade significativa da amostra. O nível de atividade física influenciou a percepção dos sintomas da síndrome, tendo os alunos mais ativos demonstrado escores menores.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional. Atividade Física. Universidades. Estudantes.

4.1 Introdução

O contexto universitário é pautado por desafios e expectativas relacionados ao ambiente educacional, os quais são vivenciados pelos estudantes no decorrer de sua formação inicial, quando buscam a qualificação que será determinante para sua carreira. Inicialmente, o período de transição para o ensino superior é vivenciado com sentimentos de ansiedade frente às novidades e às exigências institucionais e acadêmicas, às quais os alunos precisam se adaptar, de modo a gerar mecanismos de repostas que lhes garantam a permanência e o sucesso no ensino superior e na pós-graduação (ALMEIDA, 2007; MESSAS et al., 2015; FOGAÇA et al., 2016).

No decorrer da formação inicial, os mecanismos individuais, desenvolvidos pelos alunos para enfrentar as exigências e as demandas de estudo, podem ocasionar o surgimento dos sintomas da síndrome de Burnout em estudantes que se encontram em diferentes etapas da formação, levando instituição e estudantes a criarem estratégias para o enfrentamento de tal situação (SZILVIA et al., 2014).

Estudos nacionais e internacionais, que abordaram a síndrome de Burnout em estudantes, reportam tanto investigações no contexto do ensino fundamental e do ensino

médio (ARINO; HERNANDEZ, 2016), na formação do ensino superior, nos mais variados cursos de formação inicial (BACKOVIĆ et al. 2012, DYRBYE; SHANAFELT, 2016), como investigações na pós-graduação (SOUZA et al., 2010, GALDINO et al., 2016), o que revela determinantes que se tornam relevantes para a futura intervenção profissional. Na formação inicial, as demandas resultantes do ritmo de vida frenético dos estudantes, as solicitações acadêmicas e a baixa frequência de atividade física desta população podem ser alguns dos indicadores da síndrome de Burnout.

A síndrome de Burnout caracteriza-se como um estado de elevada exaustão emocional, despersonalização e redução do sentimento de realização pessoal (MASLACH; JACKSON, 1981). Os estudantes acometidos tendem a se sentir emocionalmente esgotados e incapazes de realizar as tarefas acadêmicas, de tal forma que desenvolvem atitudes cínicas e de desvalorização do próprio desempenho acadêmico, culminando, em alguns casos, no abandono do curso e no comprometimento negativo de sua saúde física e psicológica (CAMPBELL et al., 2010).

É, pois, importante que as instituições de ensino superior desenvolvam, junto com a comunidade acadêmica, estratégias de prevenção ou de *coping* da síndrome de Burnout, que amenizem os desconfortos ocasionados por seus sintomas. Neste cenário, a atividade física pode ser elencada como uma maneira eficiente de prevenir e amenizar os sintomas, na dimensão individual, da síndrome de Burnout, contribuindo para melhorar o desempenho das funções acadêmicas dos estudantes. Estudos revelam os benefícios da atividade física tanto sobre a saúde psicológica como nas esferas biológica e social demonstrando que pessoas mais ativas fisicamente encontram-se mais protegidas de desordens na saúde (GUEDES; GUEDES, 1995; LEITÃO et al., 2000; MATSUDO; MATSUDO, 2000; MELLO, et al., 2005; SCHENKEL et al., 2011; BATISTA; ORNELLAS, 2013; MANOSSO, 2014).

Divulgar os resultados de pesquisas envolvendo esta temática no ambiente acadêmico, além da implementação de práticas corporais pelas instituições de ensino, assume grande relevância, por contribuir para a promoção da saúde dos estudantes universitários e motivá-los a adotarem um estilo de vida saudável. A prática de atividades físicas e esportivas reflete-se na melhor qualidade tanto dos estudos como das condições de aprendizagem dos acadêmicos (BIELEMANN et al., 2007).

Apesar da importância social e acadêmica relacionada à temática em questão, pouco tem sido investigado no que tange a relação entre atividade física e síndrome de Burnout. A maioria dos estudos limita-se a identificar fatores individuais da síndrome em estudantes universitários, sem abordar os fatores de prevenção e de tratamento (CARLOTTO et al.,

2008; CAMPOS et al., 2012; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2013; GUIMARÃES, 2014). Neste sentido, a presente revisão de literatura tem como objetivo analisar, de maneira sistemática, a produção científica sobre as relações entre síndrome de Burnout e atividade física em estudantes inseridos em cursos de graduação e em programas de pós-graduação.

4.2 Método

Esta revisão sistemática foi registrada no PROSPERO (*International Prospective Register of Systematic Reviews*), sob o número CRD42016050752. O delineamento seguiu as recomendações indicadas no modelo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses*), que definem critérios específicos para este tipo de estudo (MOHER et al., 2009).

Para a seleção automática e manual dos estudos, definiram-se os seguintes critérios de inclusão dos artigos: (a) estudos publicados nos idiomas inglês, espanhol e português; (b) estudos que investigaram a relação entre síndrome de Burnout e atividade física (incluindo exercício físico); (c) estudos que tivessem como amostra estudantes universitários de graduação e pós-graduação; (d) estudos disponíveis em acesso completo e digital; (e) sem restrição de ano de publicação. Do mesmo modo, os critérios de exclusão foram assim definidos: estudos que se caracterizavam metodologicamente como revisão sistemática, estudos de validação de questionários, estudos piloto, protocolos de estudo, dissertações, teses, capítulos de livros, suplementos ou comentários do editor.

Além da busca nas bases de dados *PubMed*, *SCOPUS (Elsevier)*, *Web of Science* e *PsycInfo*, realizou-se a busca manual nas listas de referência dos artigos selecionados. A busca eletrônica ocorreu no mês de novembro de 2016. Os mesmos descritores foram utilizados em todas as bases de dados, com as adaptações necessárias para cada base. As equações de pesquisa utilizadas foram: *Burnout AND motor activity, OR physical activity, OR exercise, AND students, AND Maslach Burnout Inventory, OR MBI*.

O processo de seleção dos estudos foi realizado por três avaliadores, de forma independente. Na primeira etapa do estudo, foram identificados títulos e resumos, além de ter sido feita uma busca secundária na lista de referências bibliográficas dos artigos. Após a exclusão dos artigos que não cumpriram os critérios de inclusão, bem como dos duplicados, foi realizado o fichamento de todos os artigos selecionados para organização de sua leitura integral. Os critérios de inclusão e de exclusão destacados anteriormente foram rigorosamente

aplicados pelos investigadores. Todos os passos da pesquisa foram registrados e a aplicação dos critérios justificada.

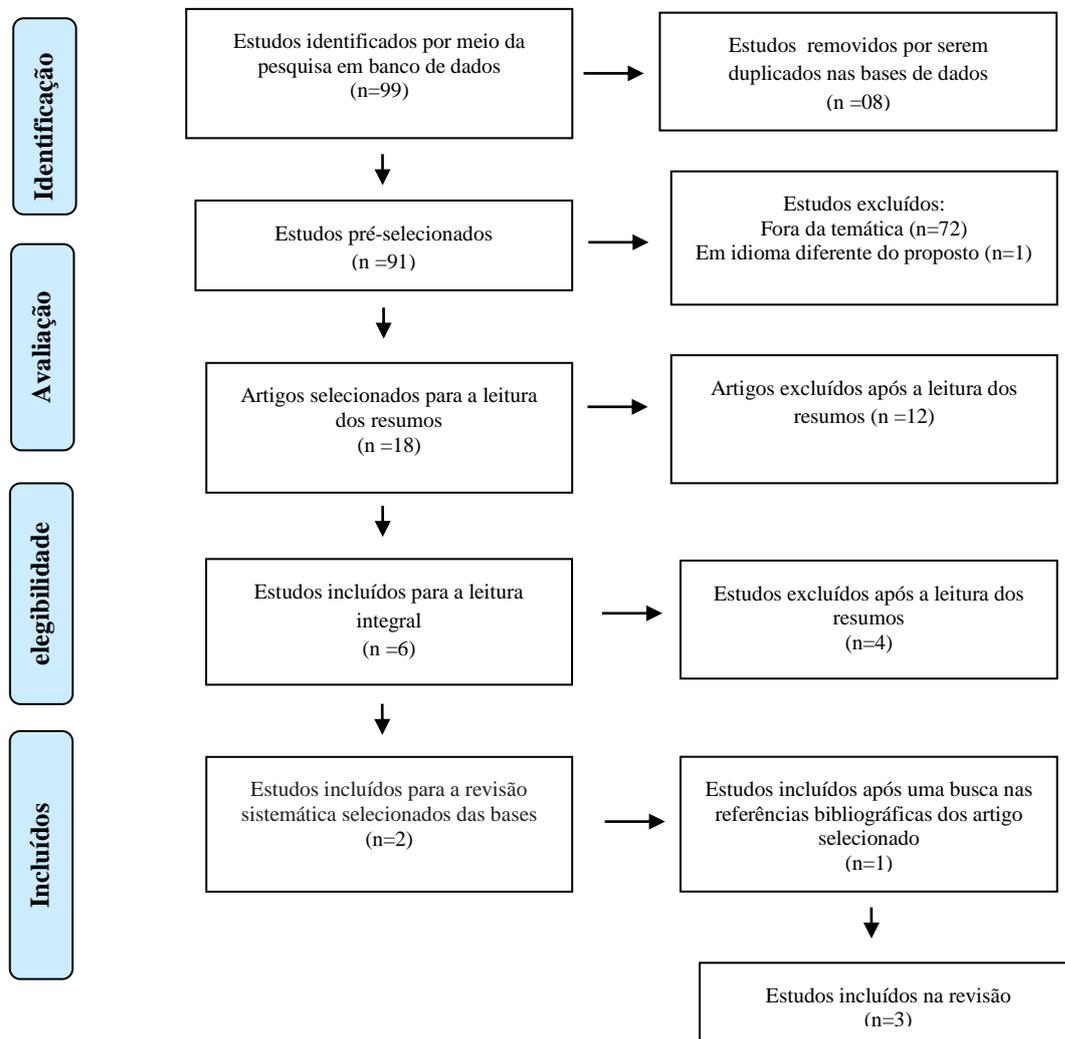
Por meio dos critérios metodológicos propostos por Downs e Black (1998), a qualidade dos dados foi avaliada de forma independente pelos revisores, que pontuaram 27 questões de um *checklist*, as quais abrangeram aspectos metodológicos de comunicação, validade externa e interna e poder estatístico. Para análise dos estudos que não incluíram intervenções, consideraram-se apenas 19 questões, excluindo as questões 4, 8, 13-15, 19, 23 e 24. Para cada questão, aplicaram-se o escore zero, quando o artigo não era coerente ao que se estava avaliando, e o escore um, quando havia resposta positiva ao requisito, sendo que apenas a questão cinco teve escore máximo dois. A pontuação máxima de cada artigo que não apresentava intervenção foi de 20 pontos e daqueles que apresentavam intervenção foi de 28 pontos.

4.3 Resultados

Após a busca inicial nas bases de dados, foi encontrado um total de 99 artigos de acordo com os descritores e os critérios estabelecidos na metodologia. Destes, 14 no *PubMed*, 70 no *SCOPUS (Elsevier)*, sete na *Web of Science*, oito na *PsycInfo*. Foram excluídos, inicialmente, oito estudos por referências cruzadas, restando 91 artigos. Destes, 73 foram excluídos após a leitura dos títulos, por estarem fora da temática estabelecida, restando 18 artigos para a leitura dos resumos.

Após a leitura dos resumos dos 18 artigos selecionados, 12 foram excluídos por não contemplarem a temática da presente pesquisa. Restaram para a leitura integral apenas seis estudos, dos quais somente três estavam de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. No entanto, um destes estudos foi excluído por estar em outro idioma diferente do inglês, do espanhol e do português. Posteriormente, foi realizada busca através das referências bibliográficas dos artigos selecionados para o estudo atual, sendo incluído mais um estudo por contemplar a temática e os objetivos desta pesquisa. Obtiveram-se, portanto, ao final da seleção três estudos adequados aos critérios de inclusão, os quais foram inseridos para contemplar este estudo. A figura 1 apresenta o fluxograma da seleção de estratégia dos estudos de acordo com as diretrizes do PRISMA.

Figura 1: Fluxograma de estratégia de seleção dos estudos de acordo com as diretrizes PRISMA (2009).



Fonte: Produção própria da autora.

A apreciação preliminar das três produções científicas (WEIGHT et al., 2013; CECIL et al., 2014; FARES et al., 2015) selecionadas revelou a atualidade da temática, visto que todos os estudos são internacionais e foram publicados entre os anos 2013, 2014 e 2015, demarcando uma publicação por ano. A amostra total dos estudos foi de 1149 estudantes, todos do curso de medicina, sendo 580 homens e 569 mulheres, representando aproximadamente 50,5% e 49,5%, respectivamente. As investigações foram realizadas em diferentes países: Estados Unidos, Reino Unido e Líbano.

Os principais objetivos dos estudos selecionados estão descritos no Quadro 2.

Quadro 2 – Autoria e objetivos dos estudos incluídos.

Autores	Objetivo
Weight et al. (2013)	Analisar os efeitos de um programa de atividade física sobre qualidade de vida e Burnout, entre residentes médicos e residentes bolsistas de um grande centro acadêmico.
Cecil et al. (2014)	Investigar, em estudantes do curso de graduação em medicina de duas universidades, a prevalência de Burnout e sua associação com os componentes de estilo de vida e saúde (atividade física, consumo de álcool, dieta, tabagismo), idade, sexo, ano de estudo e instituição frequentada.
Fares et al. (2015)	Avaliar a ocorrência de estresse e Burnout nos estudantes de medicina e sua associação com as atividades extracurriculares (atividades físicas, sociais, de música, de leitura).

Fonte: Produção própria da autora.

Observa-se que, em todos os estudos (Quadro2), a prática da atividade física foi relacionada com outras variáveis, como: sexo, idade, atividade física, consumo de álcool, dieta, tabagismo, ano de estudo e atividades extracurriculares (música, leitura e atividades sociais).

O estudo de Weight et al. (2013) investigou os benefícios da atividade física em relação à qualidade de vida e ao Burnout, por meio de um programa de intervenção com duração de 12 semanas, o qual envolveu exercícios eletivos, baseados em equipe, incluindo exercícios aeróbicos de alta *performance* (alta e moderada intensidade) e exercícios de alongamento como complemento do estudo feito entre residentes médicos e residentes médicos bolsistas de um centro acadêmico. Cecil et al. (2014) averiguaram a prevalência de Burnout e sua associação com os componentes de estilo de vida e saúde (atividade física, consumo de álcool, dieta, tabagismo) e com idade, sexo, ano de estudo e instituição frequentada pelos estudantes do curso de graduação em medicina de duas universidades. Fares, et al. (2015) analisaram a ocorrência de estresse e Burnout nos estudantes de medicina, bem como sua associação com atividades extracurriculares (atividade física, música, leitura e atividades sociais).

A coleta de dados dos estudos foi realizada por meio de distintos instrumentos: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), utilizado em um dos estudos (CECIL et al., 2014); questionário sobre hábitos e frequência com que praticam atividade física (*exercise habits*) (WEIGHT et al., 2013); questionário sobre saúde em geral (GHQ-12) (FARES et al., 2015). Além dos questionários simples de frequência, Fares et al. (2015) realizaram avaliações relativas à alimentação e ao consumo de álcool, através dos questionários *Alcohol Use Questionnaire* (AUQ) e *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). O *Maslach Burnout Inventory* foi encontrado em todos os estudos, por ser a ferramenta

considerada padrão para diagnóstico da síndrome de Burnout (WEIGHT et al., 2013; CECIL et al., 2014; FARES et al., 2015). No que se refere aos tipos de estudo, observou-se que as três investigações foram delineadas por meio de abordagem quantitativa dos dados.

Com relação às pontuações obtidas por meio da Escala Metodológica (DOWNS; BLACK, 1998), verificou-se que, no estudo que realizou intervenção, o escore foi de 16 pontos, estando as lacunas observadas relacionadas com as características de comunicação; a validade externa e interna (viés); a não descrição das características dos indivíduos que desistiram do estudo no decorrer da pesquisa; a falta de definição do embasamento dos resultados (não detalhamento dos principais fatores de confusão); os aspectos referentes à validade interna dos estudos. Quanto aos estudos que não realizaram intervenção os escores foram de 13 e 18 pontos com média de 15,5 pontos. A avaliação metodológica evidenciou que nenhum artigo atingiu valores máximos, deixando nítidas algumas falhas metodológicas na execução dessas pesquisas. No entanto, nenhum dos artigos ficou com valores abaixo de 11, o que pode caracterizar a amostra como ‘boa’ de acordo com a classificação qualitativa da Downs e Black (1998).

A análise de estudos, de acordo com procedimentos metodológicos e resultados, está apresentada no quadro 3.

Quadro 3 - Análise do método, tipo de estudo, amostragem, instrumentos e resultados.

Referência	Local	Tipo de estudo	Amostra	Instrumento	Resultados	Escore*
Weight et al. (2013)	Estados Unidos	Experimental	628 (368 homens, 260 mulheres)	Body mass index (BMI), exercise habits, QOL (Quality of life), Maslach Burnout Inventory (MBI), and program participation status.	Os participantes do programa de atividade física perceberam qualidade de vida maior em relação aos não participantes. Os sintomas da síndrome de Burnout (despersonalização, exaustão emocional e outros sintomas) foram menores nos participantes (5%), apesar da diferença estatística não ser significativa.	16**
Cecil et al. (2014)	Reino Unido e Escócia	Estudo transversal	356 (124 homens, 232 mulheres)	Maslach <i>Burnout</i> Inventory (MBI); alcohol Use (AUQ); Questionnaire; International physical Activity Questionnaire (IPAQ); Food frequency Questionnaire (FFQ).	A atividade física influenciou, significativamente e de forma positiva, os níveis de exaustão emocional e realização pessoal.	13#
Fares et al. (2015)	Líbano	Estudo transversal	165 (88 homens, 77 mulheres)	12-item General Health Questionnaire (GHQ-12), and the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)	O exercício físico foi significativamente associado ao baixo estresse. A análise mostrou que indivíduos do sexo feminino sofrem de alta exaustão emocional, síndrome de Burnout e alto estresse, assim como estudantes do primeiro ano do curso de medicina.	18#

Legenda: *Escore da escala de avaliação metodológica Downs e Black (1998)*. **Pontuação escala Downs e Black (1998), original #Pontuação escala Downs e Black (1998), adaptada.

Fonte: Produção própria da autora.

Os estudos demonstraram que sintomas da síndrome de Burnout estão presentes em uma parcela considerável da amostra, com escores significativos nas três dimensões da síndrome. Nível de atividade física, sexo, ano de estudo e estilo de vida também influenciaram a percepção dos sintomas da síndrome e a qualidade de vida. Os alunos mais

ativos demonstraram escores menores nas dimensões da síndrome, bem como uma percepção de qualidade de vida mais elevada (WEIGHT et al., 2013; CECIL et al., 2014; FARES et al., 2015).

No estudo de Weight et al. (2013), foram constatados níveis elevados na dimensão exaustão emocional e despersonalização dos estudantes de medicina. Após um período de inserção em um programa de atividade física de 12 semanas, a percepção da qualidade de vida aumentou entre os acadêmicos e a percepção dos sintomas da síndrome diminuiu, embora estatisticamente a diferença não tenha sido considerada significativa. Fares et al. (2015) constataram que grande parte dos alunos encontravam-se estressados e acometidos pela Burnout e verificaram que a prática de atividade física como componente extracurricular estava significativamente associada ao baixo estresse.

Cecil et al. (2014) investigaram a prevalência de Burnout entre os estudantes de medicina e a associação entre Burnout e comportamentos relacionados à saúde, incluindo atividade física regular. Os resultados demonstraram que a síndrome está presente em significativa quantidade de estudantes, sendo o escore de exaustão emocional o mais elevado, seguido de baixa realização pessoal e despersonalização. O estudo sistematizou que os comportamentos de saúde podem ser preditores para o desenvolvimento da síndrome. A atividade física foi a mais preditiva de todas as variáveis de comportamento com altos índices de realização pessoal e escores menores em exaustão emocional.

4.4 Discussão

As investigações sobre a síndrome de Burnout e sua relação com o nível de atividade física em estudantes universitários vem despertando o interesse da comunidade científica, ao longo dos anos. Contudo, ainda são poucas as investigações internacionais publicadas que reportam a temática. Torna-se, portanto, imperioso o engajamento da comunidade científica para aprofundar tais conhecimentos, vista a demanda de três publicações que compuseram esta revisão sistemática. Dissociando a síndrome de Burnout do nível de atividade física em estudantes universitários, são perceptíveis investigações sobre a temática em distintos países, tais como Brasil (GARBIN et al., 2012; SANTOS, et al., 2017), Portugal (SILVA et al., 2015), Chile (GOMEZ et al., 2015) e Cuba (ROSALES, 2012).

A síndrome de Burnout em estudantes universitários foi identificada, principalmente, nos cursos relacionados à área da saúde, como enfermagem (TOMASCHEWSKI - BARLEM et al., 2013), medicina (MORI; VALENTE; NASCIMENTO, 2012), fisioterapia (SCHULKE

et al., 2011) e psicologia (CARLOTTO et al., 2010). Eles revelaram a presença dos sintomas da síndrome em acadêmicos de diferentes cursos de graduação, evidenciando que, no decorrer da preparação para o exercício profissional, os estudantes, em diferentes etapas da formação inicial, apresentam sinais da síndrome de Burnout.

De maneira independente, a atividade física também foi investigada nos estudantes universitários (RODRIGUES; CHEIK; MAYER, 2008; MARCONDELLI; COSTA; SCHIMITZ, 2008; FONTES; VIANA, 2009; SILVA et al., 2007). Os estudos demonstraram a prevalência da síndrome nos estudantes sedentários, com valores significativos em relação aos que foram considerados ativos. Entre os motivos para explicar este comportamento, foram elencados: falta de tempo e de disposição para a prática de atividades físicas; insuficiência de condições financeiras; ausência de local adequado para praticar atividades físicas ao ar livre.

Corroborando os estudos apresentados anteriormente, as investigações que fizeram parte desta revisão (WEIGHT et al., 2013; CECIL et al., 2014; FARES et al., 2015) identificaram a presença dos sintomas da síndrome de Burnout em estudantes de medicina. Em todos os estudos, a prática da atividade física influenciou positivamente na redução da exaustão emocional e da despersonalização e no aumento na realização pessoal. Os universitários mais ativos apresentaram menores índices nas dimensões da síndrome.

Embora os estudos em tela tenham revelado uma relação inversa entre o nível de atividade física e a menor disposição ao desenvolvimento da síndrome de Burnout, ressalta-se a importância de fomentar novas investigações em estudantes universitários, com o intuito de prevenir, neutralizar ou fazer cessar as manifestações de Burnout em sua fase mais incipiente, de forma que as tarefas e as demandas de pesquisas sejam exercidas com êxito e entusiasmo, no decorrer de todo o processo de formação inicial.

Com relação ao método de estudo, prioritariamente, o instrumento de coleta de dados denominado *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) foi utilizado, em todas as investigações encontradas, para mensurar as dimensões da síndrome, por ser reconhecido como ferramenta padrão em pesquisas na área. Nas investigações com estudantes universitários, o instrumento segue, em relação às dimensões, a mesma matriz estabelecida no instrumento primário por Maslach e Jackson (1981).

A exaustão emocional é caracterizada por um sentimento muito forte de tensão emocional que produz sensação de esgotamento, de falta de energia e de recursos emocionais para lidar com as rotinas da prática profissional. A despersonalização é resultado do desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas, por vezes, indiferentes e cínicas. A realização profissional identifica-se pela tendência de estar insatisfeito com as condições que

afetam as habilidades interpessoais relacionadas com a prática profissional (MASLACH; JACKSON, 1981).

Na avaliação em estudantes universitários, tais dimensões referem-se a seus sentimentos e a suas emoções durante o curso: exaustão emocional, caracterizada pela sensação de estar exausto em virtude das exigências do estudo; descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo; eficácia profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes (BACKOVIĆ et al. 2012; CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006; ROSALES; ROSALES, 2013; CABALLERO; BRESO; GONZALEZ, 2015; DYRBYE; SHANAFELT, 2016).

Alguns dos sintomas típicos da síndrome são relatados por Benevides-Pereira (2002), como sintomatologias que afetam o indivíduo nas esferas físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas. Entre eles se destacam: fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares, irritabilidade, perda de iniciativa, incapacidade para relaxar, falta de atenção e de concentração, alterações da memória, impaciência, tendência ao isolamento, absenteísmo, perda de interesse pelo trabalho.

A literatura mostra também estudos que englobam a prática de atividade física com ação benéfica sobre parte desses sintomas, seja como prevenção, seja como tratamento (FLESHNER, 2005; SALAZAR, 2010; MEJÍA, 2011; MURILLO-PÉREZ et al., 2014; RONCADA; DIAS, 2014; SILVA et al., 2014; FREITAS et al., 2014). Os desfechos de algumas pesquisas confirmam as evidências de que a atividade física tem implicações positivas para a saúde.

A prática da atividade física nas rotinas diárias, relacionada a um estilo de vida saudável pode ser considerada uma estratégia de enfrentamento dos fatores desencadeantes da síndrome de Burnout, por contribuir para a melhora da saúde, da qualidade de vida e do desempenho das funções ocupacionais dos indivíduos (MATSUDO; MATSUDO, 2000; MANOSSO, 2014). O estilo de vida saudável está vinculado a fatores relacionados à saúde geral e associados ao aumento do bem-estar psicológico e à diminuição do desenvolvimento de diversas doenças. Tal estilo inclui nutrição balanceada, controle do estresse, adoção de comportamentos preventivos, prática de atividades físicas (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

4.5 Considerações finais

Ainda são poucos os estudos científicos publicados que abordam a temática que envolve a relação entre atividade física e Burnout em estudantes universitários, no entanto, pelos estudos que fizeram parte desta revisão, percebe-se implicação positiva entre as variáveis, considerando a melhora na percepção da qualidade de vida do estudante. Investigar a atividade física e a síndrome de Burnout torna-se, pois, significativa, por permitir a reflexão e ajudar o incremento da qualidade do ensino. Tais investigações são importantes para auxiliar na construção de matrizes curriculares e na elaboração e efetivação de projetos pedagógicos, que visem minimizar os desconfortos ocasionados, no período da formação inicial e que busquem a obtenção de melhor qualidade de vida e melhor rendimento acadêmico.

No cenário universitário, as demandas formativas atuais talvez sejam mecanismos que favorecem a síndrome de Burnout nos estudantes, no entanto raras são as investigações que reportam esta ação.

Na área da Educação Física, percebe-se uma lacuna nas investigações que envolvem esta temática, evidenciando a necessidade de ampliação das investigações, de modo a contribuir para ampliar o conhecimento sobre este assunto, bem como para incentivar a criação de programas de auxílio aos estudantes, com o intento de melhorar a aprendizagem daqueles que apresentam *déficit* emocional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S. Transição, adaptação acadêmica êxito escolar no ensino superior. **Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación**, Coruna, v. 15, n. 11, p. 1138-1663, 2007.

ARINO, A. P.; HERNANDEZ, J. G. Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la E.S.O. **Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion**, Murcia, v.29, n. 1, p. 95-99, 2016.

BACKOVIĆ, D. V.; ZIVOJINOVIĆ, J. I.; MAKSIMOVIĆ, J.; MAKSIMOVIĆ, M. Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. **Psychiatria Danubina**, Zagreb, v. 24, n. 2, 2012.

BATISTA, W. S.; ORNELLAS, F. H. Exercício Físico e Depressão: Relação Entre O Exercício Físico e o Grau De Depressão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n. 42, p.474-482, 2013.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. In: Benevides, P. A. M. T. (Org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo; v. 9, p. 21-91, 2002.

BIELEMANN, R.; KARINI, G.; AZEVEDO, M. R.; REICHERT, F. F. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 12, n. 3, 2007.

CABALLERO, C. C.; BRESO, É.; GONZALEZ GUTIERREZ, O. Burnout en estudiantes universitarios. **Psicología desde el Caribe**, Barranquilla, v. 32, n. 3, p. 424-441, 2015.

CAMPBELL J.; PROCHAZKA, A.V.; YAMASHITA, T.; GOPAL, R. Predictors of persistent burnout in internal medicine residents: a prospective cohort study. **Academic Medicine**, Philadelphia, v. 85, n.10, p. 1630-1634, 2010.

CAMPOS, J. A. D. B.; JORDANI, P. C.; ZUCOLOTO, M. L.; BONAFÉ, F. S. S.; MAROCO, J. Síndrome de Burnout tem graduandos de Odontologia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 155-65, 2012.

CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Pensamiento Psicológico**, Cali, v. 4, n. 10, p. 101-109, 2008.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; OTTO, F.; KAUFFMANN, P. Síndrome de Burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**, São Leopoldo, v. 59, n. 131, p. 167-178, 2010.

CECIL, J.; CALUM, M. H.; HART, J.; LAIDLAW, A. Behaviour and burnout in medical students. **Medical Education Online**, Hoboken, v. 19, 2014.

DOWNS, S. H.; BLACK, N. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomized and nonrandomized studies of health care interventions. **Journal of Epidemiology and Community Health**. Indiana, v. 52, n. 52, p. 377-384, 1998.

DYRBYE, L. T.; SHANAFEL, T. A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. **BMC Medical Educacion**, London, v. 50, n.1, p. 132-149, 2016.

FARES, J.; SAADEDDIN, Z.; TABOSH, H.; ARIDI, H.; MOUHAYYAR, C.; KOLEILAT, M. K.; CHAAYA, M.; ASMAR, K. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. **Journal of Epidemiology Global Health**, Amsterdam, v. 6, n. 3, p. 177-185, 2015.

FLESHNER, M. Physical activity and stress resistance: sympathetic nervous system adaptations prevent stress induced immunosuppression. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, Hagerstown, v. 33, p. 120-126, 2005.

FOGACA, M.C.; MATOS, D. C.; BORSETTI, J. S.; DI RIENZO, V. D.; RIBEIRO, L. P.; ZIMBARDI, R.; SILVA, I. G. Academic experience of Psychology students: Differences between beginners and graduating. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 33, n. 3, p. 515-523, 2016.

FONTES, A.C. D.; VIANNA, R.P.T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 2, n.1, p. 20-9; 2009.

FREITAS, A. R.; CAMESECA, E. C.; PAIVA, C. E.; PAIVA, B. S. R. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, São Paulo, v.22, n. 2, p. 332-336, 2014.

GALDINO, M. J. Q.; MARTINS, J. T.; HADDAD, M. C. F. L.; ROBAZZI, M. L. C. C.; BIROLIM, M. M. Síndrome de Burnout entre mestrandos e doutorandos em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 100-6, 2016.

GARBIN, S. C. A; SALIBA, N. A.; SANTOS, R. R, PRADO, R.; GARBIN, A. J. Burnout en estudiantes de odontología: evaluación a través mbi – versión estudiantes. **Medicina y seguridad del trabajo**, Madrid, v. 58, n. 229, p. 327-334, 2012.

GÓMEZ , H. P.; PÉREZ, C. V.; PARRA, P. P.; ORTIZ , L. M.; MATUS, O. B.; MCCOLL, P. C.; TORRES, G. A.; ANDREA MEYER, A. K. Relación entre el bienestar y el rendimiento académico em alumnos de primer año de medicina. **Revista de Medicina do Chile**, Santiago, v. 143, p. 930-937, 2015.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício Físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GUIMARÃES, E. R. **A Síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo**. 2014. Dissertação (mestrado em ciências contábeis) – Fundação Escola de comércio Álvaro Penteado – FECAP, São Paulo. 2014.

LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; OLIVEIRA, M. A. B.; NÓBREGA, A. C. L. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 6, 2000.

MANOSSO, M.; LANFERDINI, F. J.; DAL'AGNOL, M. J.; RONCADA, C.; DIAS, C. P. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Ciências e movimento**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 65-71, 2014.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: **Consulting Psychologists Press**, 1981.

- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, São Paulo, v. 5, n. 2, 10-17, 2000.
- MEJÍA, F. M. Efectos de la danza terapéutica em el control del estrés laboral em adultos entre 25 y 50 años. **Hacia la Promoción de la Salud**, Manizales, v. 16, n. 1, p. 156-174, 2011.
- MELLO, M. T.; BOSCOLO, R.A; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. Exercício Físico e os Aspectos Psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 3, 2005.
- MESSAS, J. T.; LEONELLO, V. M.; FERNANDES, M. F. P.; GONÇALVES, G. C. C.; BUCCHI, S. M.; MIRA, V. L. O ambiente educacional do curso de Graduação em Enfermagem na perspectiva dos estudantes. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 106-114, 2015.
- MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D.G. The PRISMA Group Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **PloS Medicine**, Califórnia, v.6, n. 6, 2009.
- MORI, M. O.; VALENTE T. C. O.; NASCIMENTO L. F. C. Síndrome de Burnout e Rendimento Acadêmico em Estudantes da Primeira à Quarta Série de um Curso de Graduação em Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 536-540, 2012.
- MURILLO-PÉREZ, L.; ROJAS-ADRIANZÉN, C.; RAMOS-TORRES, G.; CÁRDENAS-VICENTE, B.; HERNÁNDEZ-FERNÁNDEZ, W.; LARCO-CASTILLA, P.; GARCÍA, L.; MEZONES-HOLGUÍN, E. Asociación entre el riesgo de depresión mayor y el bajo nivel de actividad física en trabajadores peruanos que cursan estudios universitarios. **Revista Peruana de la medicina y la salud pública**, Lima, v. 31, p. 520-524, 2014.
- NAHAS, M.V; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.
- RODRIGUES, E. S. R; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 4, p. 672-678, 2008.
- RONCADA, C.; DIAS, C. P. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre participantes e não participantes de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 22, n. 2, 65-71, 2014.
- ROSALES; R. Y. Estudio unidimensional del síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de Holguín. **Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría**, Madrid, v.32, n.116, p. 795-803, 2012.
- ROSALES, R. Y.; ROSALES PANEQUE, F. R. Burnout estudiantil universitario: Conceptualización y estudio. **Salud Ment**, Colonia San Lorenzo Huipulco, v. 36, n. 4, p. 337-345, 2013.

SALAZAR, F. V. Ejercicio y depresión. **Revista colombiana de Psiquiatria**, Bogota, v. 39, n. 4, 2010.

SANTOS, T. S.; ANDRADE LEAO, O. M.; LEITE, J. S.; SILVA, M. C. Atividade física em acadêmicos de Educação Física: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.22, n. 1, p. 76-84, 2017.

SCHENKEL, I. C.; BÜNDCHEN, D. C.; QUITES, M. P.; SANTOS, R. Z.; CARVALHO, T. Comportamento da Pressão Arterial em Hipertensos após Única Sessão de Caminhada e de Dança de Salão: estudo preliminar. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 26-32, 2011.

SILVA, M. C.; OLIVERIA, J. M. S.; ALVES, L.; LEPSSEN, A. M. Atividade física e fatores associados em doentes arteriais coronarianos. **Scientia Medica**, Rio Grande do Sul, v.24, n. 1, p. 46-53, 2014.

SILVA, P. A. C.; SIMÕES, V. P.; VAZ, M. C. S. Nível de atividade física no lazer e deslocamento e fatores associados em alunos de educação física em Coimbra – Portugal. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**, Pelotas, v. 20, n. 6, p. 559-568, 2015.

SOUZA, R. S.; TRIGUEIRO, R. P. C.; ALMEIDA, T. N. V.; OLIVEIRA, J. A. A pós-graduação e a Síndrome de Burnout: estudo com alunos de Mestrado em Administração. **Revista Pensamento Contemporâneo em Administração**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 12-21, 2010.

SZILVIA, Á.; ANIKÓ, N.; KATALIN, N.; ANIKÓ, H. A megküzdési stratégiák negatív és pozitív prediktív kapcsolata a kiégés három dimenziójával orvostanhallgatók körében. **Orvosi Hetilap**, Budapest, v. 155, n. 32. p. 1273–1280, 2014.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M.; SILVEIRA, SILVA, R.; DEVOS BARLEM, EDISON LUIZ; ERNANDES, CAROLINA MIRAPALHETA. Manifestações da Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto contexto enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 754-762, 2013.

WEIGHT, C. J.; SELLON, J. L.; LESSARD-ANDERSON, C. R.; SHANAFELT, T. D.; OLSEN, K. D.; LASKOWSKI, E. R. Physical activity, quality of life, and burnout among physician trainees: the effect of a team-based, incentivized exercise program. **Mayo Clinic Proceedings**, Amsterdam, v. 88, n.12, p. 1435-1442, 2013.

CAPÍTULO V

Atividade física em estudantes de uma instituição de ensino superior catarinense

5 ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR CATARINENSE

RESUMO

O objetivo deste estudo é investigar o nível de atividade física de estudantes universitários, em relação às variáveis sociodemográficas (sexo, idade, estado conjugal, moradia, filhos, tempo de deslocamento para a universidade) e às variáveis acadêmicas (curso de graduação, satisfação com o curso, experiência profissional, atividade laboral, realização de estágio, tempo dedicado aos estudos fora do horário acadêmico). Trata-se de um estudo quantitativo, do tipo descritivo-correlacional, com abordagem transversal. A amostra foi composta por 650 estudantes de uma universidade catarinense. Os instrumentos utilizados para a coleta foram um questionário para identificação das informações sociodemográficas e acadêmicas e o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), para avaliar o nível de atividade física. Nas análises das variáveis sociodemográficas, considerando o nível de atividade física, foi empregado o teste de Qui-quadrado, também adotado para analisar a relação existente entre cursos de graduação e nível de atividade física. Os alunos foram considerados ativos no cômputo da atividade física total (87,7%), porém a análise individualizada das dimensões revelou o comportamento inativo no trabalho (68,1%), no deslocamento (72,4%) e no lazer (64,7%). Investigar essa temática representa importante contribuição para a obtenção de um estilo de vida saudável, para a manutenção da saúde, bem como para a prevenção e o alívio de desconfortos advindos do processo da formação inicial.

Palavras-chave: Atividade física. Estudantes. Ensino superior.

5.1 Introdução

A prática regular de atividade física é mundialmente reconhecida por seus efeitos relacionados à saúde. Estudos mostram que benefícios significativos são obtidos até mesmo com atividades de intensidade relativamente baixas, comuns no cotidiano e no lazer, como caminhar, subir escadas, pedalar, dançar, cuidar de afazeres domésticos, cuidar do jardim, estabelecendo forte relação dose-resposta entre o nível de aptidão física e seu efeito protetor ao risco de adquirir doença (SCHENKEL et al., 2011; DEL DUCA et al., 2014; GUALLAR et al., 2014).

A atividade física é compreendida por Caspersen et al. (1985) como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso, sendo uma característica inerente ao ser humano com dimensões biológicas e culturais (NAHAS, 2013). A atividade física está inserida no cotidiano, pois inclui atividades que envolvem a rotina doméstica, o deslocamento para o trabalho e o lazer. O instrumento IPAQ - *International Physical Activity Questionnaire* é utilizado pela comunidade científica, com o intuito de auxiliar na mensuração dos níveis de atividade física

que envolvem as atividades da vida diária (MATSUDO et al., 2001; CRAIG et al., 2003; MATSUDO et al., 2001).

Observa-se, no cenário atual, forte influência das tecnologias nas atividades cotidianas da população, devido à facilidade que elas proporcionam na execução de tarefas habituais de casa ou do trabalho, no deslocamento e no lazer como recursos inovadores e atraentes. No entanto, o uso excessivo destas tecnologias têm contribuído para a inatividade física nas tarefas mais simples do cotidiano, com implicações negativas sobre a saúde, produzindo modificações físicas, cognitivas e sociais ao longo do tempo (RICOY; COLTO, 2014).

Estudiosos vêm demonstrando preocupação com o aumento da inatividade da população, o que tem influenciado fortemente a mortalidade em todo o planeta (WHO, 2014). Contudo, é notório, no decorrer dos anos, o aumento do interesse pela prática de atividade física em diversos grupos da população, objetivando a prevenção de doenças e a promoção de saúde (BRASIL, 2014). Estimular a atividade física em adolescentes e jovens adultos configura-se como uma das estratégias para reduzir os riscos da inatividade física e do sedentarismo, visto que os comportamentos desenvolvidos nesta faixa etária tendem a persistir na idade adulta (GRYGIELGORNIAC et al., 2016; RANASINGHC et al., 2016).

Grande parte da população de jovens adultos está no início de sua vida profissional. Muitos estão inseridos no ambiente universitário, sendo submetidos às exigências acadêmicas durante sua formação inicial, pela qual buscam qualificação para sua carreira. A prática da atividade física tende a ser um mecanismo de proteção individual, evitando que as exigências e as demandas de estudos e tarefas acadêmicas tornem-se fatores relevantes para o surgimento de certas doenças físicas e psicológicas (DIXON, 2013; CARLIER; DELEVOYE; DIONE, 2014; SOUSA, 2016).

Investigações nacionais e internacionais, abordando o nível de atividade física em estudantes universitários, reportam que aqueles que exercem regularmente a atividade física apresentam percepção positiva da qualidade vida e dos aspectos relacionados à capacidade para o trabalho. Simultaneamente, a disposição deste grupo para a realização das tarefas acadêmicas é maior do que a de estudantes inativos fisicamente (MIELKE, et al., 2010; MACIEL et al., 2013; SOUZA, 2015; GRYGIEL GORNIAC et al., 2016; RANASINGHE et al., 2016).

Embora os benefícios da atividade física estejam documentados e amplamente divulgados, ressalta-se a importância de a prática de atividades físicas ser incentivada no ambiente universitário, mediante políticas e ações que a contemplem. Tal processo contribui para a formação de indivíduos conscientes do valor da atividade física para seu bem-estar e

para sua qualidade de vida. Este também é um meio de formar multiplicadores dessas informações na sociedade (MARCONDELLI; COSTA; SCHIMITZ, 2008, SILVA, 2015). O presente estudo tem por objetivo investigar o nível de atividade física de estudantes universitários, em relação às variáveis sociodemográficas (sexo, idade, estado conjugal, moradia, filhos, tempo de deslocamento para a universidade, atividade laboral) e as variáveis acadêmicas (curso de graduação, satisfação com o curso, experiência profissional, realização de estágio, tempo dedicado aos estudos).

5.2 Método

Este estudo descritivo-correlacional, com delineamento transversal, foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas envolvendo Seres Humanos, da Universidade do Estado de Santa Catarina, sob o protocolo 1.839.913/2016.

Atualmente, a instituição de ensino superior do estudo oferece cinco cursos de graduação para a comunidade. Formaram a amostra estudantes de quatro cursos (Administração, Pedagogia, Análise e Desenvolvimento de Projetos, Ciências Contábeis), pois o curso de Ciências da Religião, atualmente não apresenta ingresso contínuo em todos os semestres, e desta forma, não atingiu um número mínimo de estudantes representativo para a amostra.

Participaram da investigação 650 estudantes de uma universidade pública catarinense, localizada no município de São José/SC (tabela 3), matriculados nos cursos de Administração (187), Ciências Contábeis (183), Pedagogia (169), Análise e Desenvolvimento de Sistemas (111) Considerando os estudantes matriculados nos cursos (1058), a amostra contemplou o número esperado a partir do cálculo amostral (BARBETTA, 2005). Após a tabulação dos dados, constatou-se que houve perda amostral de 2,8%, referente aos alunos que não preencheram de maneira adequada os instrumentos de coleta de dados. Inicialmente, foi estipulado um erro amostral de 5 pontos percentuais, o que determinou que amostra deveria ser de 282 estudantes. Entretanto, com o elevado número de participantes no estudo, o erro amostral foi estipulado em 2,385 pontos percentuais.

Tabela 3 – Relação do número de acadêmicos matriculados por curso e a amostra do estudo.

Cursos	Matriculados	Amostra do estudo
Administração	335	187
Ciências Contábeis	345	184
Pedagogia	243	169
Análise e Desenvolvimentos de Projetos	135	110
Total	1058	650

Fonte: Produção da própria autora

Para a realização do estudo foi solicitada autorização com a Reitoria da universidade e a coordenação de cada curso de graduação investigado. A aplicação dos instrumentos iniciou com a apresentação do tema aos estudantes, concomitante ao esclarecimento dos objetivos e dos procedimentos adotados em todo o processo de investigação, ressaltando-se as garantias e os cuidados para preservação da integridade física, mental e emocional dos respondentes. Os dias e os horários das coletas foram agendados de acordo com a disponibilidade da instituição e com a autorização de cada coordenador de curso.

Foram solicitadas aos participantes a leitura atenta e a assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após, os instrumentos de coleta de foram preenchidos pelos graduandos com orientação dos pesquisadores, de modo presencial, em sala de aula, com autorização do professor (regente), estando eles individualizados por curso e por semestre. O processo de coleta de dados ocorreu no mês de março de 2017.

Para a coleta dos dados, foi utilizado um questionário sociodemográfico e acadêmico, composto por questões investigando idade, sexo, situação conjugal, filhos, com quem reside, experiência profissional, satisfação com o curso, vínculo empregatício, tempo de deslocamento para a universidade, tempo dedicado aos estudos fora do horário acadêmico, realização de estágio supervisionado, curso de graduação.

Para mensurar o nível de atividade física, adotou-se como instrumento o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão longa que investiga o nível de atividade em cinco domínios (trabalho, tarefas domésticas, transporte, lazer/esporte/recreação, tempo sentado) (CRAIG et al., 2003; MATSUDO et al., 2001). O IPAQ foi validado no Brasil por Pardini et al., (2001). A versão longa é composta por 27 questões e a variável utilizada para análise é a atividade física total em METs.min, sendo feita uma análise separada do tempo total sentado. Este instrumento autoadministrável é composto por cinco blocos. Ele procura verificar o número de vezes em que o sujeito praticou pelo menos 10 minutos contínuos de atividade física moderada e /ou vigorosa, nos últimos sete dias da semana. No processo de

análise, foram classificados como ativos todos os sujeitos que realizaram 150 minutos ou mais de atividade física na semana, com intensidade moderada ou alta.

Na análise dos dados, os resultados foram, inicialmente, tabulados no programa *Microsoft Excel*[®] versão 2010, e as análises estatísticas foram realizadas com o auxílio do programa *The Statistical Package for the Social Science* (SPSS[®]) versão 20.0, considerando o nível de significância de 95% ($p < 0,05$). Na análise das variáveis sociodemográficas e do nível de atividade física, foi empregado o teste de Qui-quadrado, o qual também foi usado para analisar a relação existente entre cursos de graduação e nível de atividade física dos estudantes universitários.

As análises pormenorizadas das relações existentes entre tipo de curso de graduação e nível de atividade física foram desenvolvidas pelo emprego de regressões logísticas binárias, tanto na forma bruta quanto na ajustada. A variável dependente foi o nível de atividade física, e as variáveis que compuseram o modelo ajustado foram aquelas que alcançaram $p < 0,20$ (sexo, moradia, experiência profissional, tempo de estudo). Na análise das variáveis sociodemográficas com o nível de atividade física, igualmente tanto na análise bruta quanto na ajustada consideraram-se o *odds ratio* (OR) e o intervalo de confiança para determinar a significância na relação dos dados que foi de (IC95%).

5.3 Resultados

Ao avaliar os cursos de graduação com relação às variáveis sociodemográficas e acadêmicas, constatou-se que houve associação significativa nas variáveis sexo ($p < 0,001$), faixa etária ($p = 0,005$), estado civil ($p = 0,012$), experiência no estágio supervisionado ($p < 0,001$), dependentes ($p < 0,001$), tempo dedicado aos estudos ($p = 0,001$), satisfação com o curso ($p < 0,001$), experiência profissional na área do curso ($p = 0,032$).

A variável sexo evidenciou que a maioria dos estudantes era do sexo masculino e estavam matriculados no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (78,0%), enquanto entre as estudantes do sexo feminino predominavam as do curso de Pedagogia (93,2%). O Curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas também foi representado pelos estudantes com idade de 27 anos ou mais (46,8%), o curso com estudantes mais jovens foi o de Administração com idade até 21 anos (38,3%). No que se refere ao estado conjugal, a maioria dos estudantes do curso de Administração era formada por solteiros (78,7%); a maioria dos casados estava cursando Análise e Desenvolvimento de Sistemas (28,9%).

O curso de Pedagogia apresentou maior índice de alunos que possuíam dependentes (27,0%) e também o maior número de alunos que se dedicavam, fora do horário acadêmico, mais de duas horas aos estudos, (49,7%). O curso que apresentou maior índice de alunos insatisfeitos foi o de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (19,5%) e igualmente mostrou a maioria dos alunos sem experiência profissional na área do curso (61,0%).

Tabela 4 - Apresentação das características sociodemográficas e acadêmicas, considerando os cursos de graduação.

Variáveis	Cursos				Total	P
	Pedagogia	Administração	Análise e Desenvolvimento de Sistemas	Ciências Contábeis		
Sexo						<0,001
Feminino	93,2%	62,3%	22,0%	64,6%	65,0%	
Masculino	6,8%	37,7%	78,0%	35,4%	35,0%	
Faixa Etária						0,005
Até 21 anos	33,8%	38,3%	30,4%	31,8%	34,1%	
22 a 26 anos	30,3%	38,8%	22,8%	36,5%	34,1%	
27 anos ou mais	35,9%	22,9%	46,8%	31,8%	31,8%	
Estado Conjugal						0,012
Casado	28,8%	15,5%	28,9%	27,5%	24,1%	
Solteiro	61,6%	78,7%	65,1%	64,5%	68,5%	
Outros	9,6%	5,8%	6,0%	8,1%	7,4%	
Experiência no Estágio Supervisionado						<0,001
Não	55,7%	74,9%	54,9%	62,9%	64,1%	
Sim	44,3%	25,1%	45,1%	37,1%	35,9%	
Vínculo empregatício						0,254
Não possui	39,7%	33,0%	41,2%	31,7%	35,1%	
Possui	60,3%	67,0%	58,8%	68,3%	64,9%	
Filhos/Dependentes						<0,001
Não possui	73,0%	88,3%	87,8%	88,2%	84,7%	
Possui	27,0%	11,7%	12,2%	11,8%	15,3%	
Moradia						0,255
Com família	94,5%	93,6%	87,8%	93,4%	93,0%	
Fora da família	5,5%	64,4%	12,2%	6,6%	7,0%	
Tempo dedicado aos estudos						0,001
Menos de 1 hora	12,1%	18,4%	22,0%	30,0%	21,2%	
De 1 a 2 horas	38,3%	41,5%	40,2%	37,6%	39,3%	
Mais de 2 horas	49,7%	40,1%	37,8%	32,4%	39,5%	
Satisfação com o curso						0,001
Insatisfeito	5,5%	10,2%	19,5%	6,2%	9,0%	
Satisfeito	94,5%	89,8%	80,5%	93,8%	91,0%	
Experiência Profissional na área do curso						0,032
Sim	57,6%	56,2%	39,0%	50,9%	52,6%	
Não	42,4%	43,8%	61,0%	49,1%	47,4%	
Tempo de deslocamento para IES						0,163
Até 15 minutos	28,1%	34,9%	31,7%	26,2%	30,0%	
16 a 30 minutos	36,0%	39,5%	40,2%	47,1%	41,4%	
Mais de 30 minutos	36,0%	25,6%	28,0%	26,7%	28,6%	

Fonte: Elaborada pela própria autora.

Os resultados evidenciaram homogeneidade na distribuição dos estudantes quando considerados ativos (≥ 150 min/sem) e inativos fisicamente (≤ 150 min/sem) (Tabela 5). Destaca-se que a maioria dos universitários era do sexo feminino (65,0 %), solteiros (64,2%), não possuíam dependentes (84,7%), moravam com a família (93,0%), estavam satisfeitos com o curso que realizam (91,0%), possuíam vínculo empregatício (64,9%), tinham experiência profissional na área do curso (52,6%), estavam na faixa etária entre 21 e 26 anos de idade e não haviam realizado estágio supervisionado obrigatório (64,1%). Entretanto, constatou-se que apenas a variável tempo de estudo demonstrou associação significativa ($p=0,004$) com o nível de atividade física dos alunos, sendo que os discentes ativos fisicamente estudavam mais de duas horas diárias fora do horário acadêmico.

Tabela 5- Associação entre o nível de atividade física e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas.

Variáveis	Atividade Física		P
	Inativo fisicamente	Ativo Fisicamente	
Sexo			0,116
Feminino	57,0%	66,0%	
Masculino	43,0%	44,0%	
Estado Civil			0,883
Casado	22,8%	24,1%	
Solteiro	68,4%	68,5%	
Outros	8,9%	7,4%	
Possui dependentes			0,793
Não possui	83,5%	84,7%	
Possui	16,5%	15,3%	
Moradia			0,120
Com família	97,4%	92,6%	
Sem família	2,6%	7,4%	
Curso de graduação			0,783
Pedagogia	18,8%	23,5%	
Administração	35,0%	31,3%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	13,8%	12,4%	
Ciências Contábeis	32,5%	32,7%	
Satisfação com o curso			0,988
Insatisfeito	9,0%	9,0%	
Satisfeito	91,0%	91,0%	
Vínculo empregatício			0,426
Não possui	31,2%	35,8%	
Possui	68,8%	64,2%	
Experiência Profissional na área do curso			0,059
Possui	62,5%	51,2%	
Não possui	37,5%	48,8%	
Faixa etária			0,819
Até 21 anos	32,1%	34,5%	
De 22 à 26 anos	37,2%	33,6%	
27 anos ou mais	30,8%	31,8%	
Tempo de deslocamento para IES			0,855
Até 15 minutos	32,9%	29,8%	
De 16 a 30 minutos	39,5%	41,6%	
Mais de 30 minutos	27,6%	28,7%	
Tempo de estudo			0,004
Menos de 1 hora	31,2%	19,8%	
De 1 a 2 horas	45,0%	38,5%	
Mais de 2 horas	23,8%	41,7%	
Realização de estágio Supervisionado			0,502
Não realizou	60,8%	64,6%	
Realizou	39,2%	35,4%	

Fonte: Elaborada pela própria autora.

Na avaliação total da atividade física englobando os quatro domínios (trabalho, lazer, atuação doméstica, deslocamento), os alunos foram considerados ativos fisicamente. No entanto, ao se dissociar as dimensões, constatou-se que a maioria dos estudantes eram inativos fisicamente nas seguintes dimensões: atividade física no trabalho (68,1%), no deslocamento (72,4%), no lazer (64,7%). Entretanto, no cômputo geral da atividade física foi observado que nove entre 10 estudantes eram ativos fisicamente (tabela 6).

Tabela 6 - Associação entre o nível de atividade física e os cursos de graduação.

Cursos de graduação	Atividade física		P
	Inativo fisicamente	Ativo fisicamente	
Atividade física no trabalho			<0,001
Pedagogia	53,4%	46,6%	
Administração	68,0%	32,0%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	79,3%	20,7%	
Ciências Contábeis	74,2%	25,8%	
Total	68,1%	31,9%	
Atividade física no deslocamento			0,036
Pedagogia	72,3%	27,7%	
Administração	66,2%	33,8%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	71,1%	28,9%	
Ciências Contábeis	78,9%	21,1%	
Total	72,4%	27,6%	
Atividade física doméstica			<0,001
Pedagogia	35,8%	64,2%	
Administração	57,0%	43,0%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	65,1%	34,9%	
Ciências Contábeis	46,9%	53,1%	
Total	49,9%	50,1%	
Atividade física no lazer			0,247
Pedagogia	69,8%	30,2%	
Administração	62,3%	37,7%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	57,8%	42,2%	
Ciências Contábeis	66,2%	33,8%	
Total	64,7%	35,3%	
Atividade física total			0,783
Pedagogia	10,1%	89,9%	
Administração	13,5%	86,5%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	13,4%	86,6%	
Ciências Contábeis	12,2%	87,8%	
Total	12,3%	87,7%	

Fonte: Elaborada pelo próprio autor.

Ao avaliar o constructo da atividade física considerando os cursos de graduação (Tabela 6), constatou-se associação significativa nas dimensões atividade física no trabalho ($p < 0,001$), no deslocamento ($p = 0,036$), na atuação doméstica ($p < 0,001$).

As análises pormenorizadas bruta e ajustada identificaram que os discentes do curso de pedagogia apresentaram maior nível de atividade física no trabalho quando comparados com os alunos dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas e Contábeis. A análise ajustada evidenciou que os alunos dos cursos de Administração eram mais ativos fisicamente do que os alunos do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (Tabela 7).

Com relação à atividade física de deslocamento, as análises bruta e ajustada demonstraram que os estudantes dos cursos de Ciências Contábeis eram menos ativos fisicamente que os estudantes dos cursos de Administração (Tabela 7).

No que se refere à análise bruta da atividade física doméstica, constatou-se que os alunos do curso de Pedagogia apresentaram maiores índices que os discentes dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas e Contábeis. Os discentes do curso de Ciências Contábeis apresentaram maiores escores ativos fisicamente, que os dos cursos de Administração e Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Na análise bruta, constatou-se que os alunos de Administração apresentaram menores índices de atividade física que os dos cursos de Pedagogia e de Ciências Contábeis (Tabela 7).

Tabela 7– Razões de chances brutas e ajustadas entre atividade física e cursos de graduação.

Análises OR (IC 95%)	Pedagogia				Administração			Sistemas	
	Pedagogia	Administração	Sistemas	Contábeis	Administração	Sistemas	Contábeis	Sistemas	Contábeis
Atividade física no trabalho									
Bruta	1,00	0,54(0,35-083)	0,31(0,17-0,57)	0,40(0,25-0,62)	1,00	0,57(0,31-1,04)	0,74(0,48-1,13)	1,00	1,30(0,71-2,39)
Ajustada	1,00	0,47(0,29-0,75)	0,20(0,10-0,41)	0,34(0,21-0,55)	1,00	0,44(0,23 – 0,83)	0,73(0,47 – 1,13)	1,00	1,67(0,88 – 3,18)
Atividade física como meio de transporte									
Bruta	1,00	1,32(0,83-2,09)	1,05(0,58-1,90)	0,69(0,43-1,13)	1,00	0,79(0,45-1,39)	0,53(0,34-0,81)	1,00	0,66(0,37-1,18)
Ajustada	1,00	1,30(0,79-2,14)	0,83(0,42-1,65)	0,68(0,40-1,15)	1,00	0,64(0,36-1,16)	0,52(0,33-0,82)	1,00	0,82(0,45-1,50)
Atividade física doméstica									
Bruta	1,00	0,43(0,28-0,66)	0,30(0,17-0,53)	0,64(0,41-0,98)	1,00	0,71(0,42-1,20)	1,49(1,02-2,20)	1,00	2,11(1,25-3,58)
Ajustada	1,00	0,57(0,36-0,92)	0,60(0,31-1,14)	0,96(0,60-1,53)	1,00	1,04(0,58-1,86)	1,67(1,11-2,53)	1,00	1,60(0,90-2,85)
Atividade física lazer									
Bruta	1,00	1,40(0,89-2,19)	1,70(0,97-2,97)	1,19(0,76-1,87)	1,00	1,22(0,72-2,05)	0,85(0,57-1,27)	1,00	0,70(0,42-1,18)
Ajustada	1,00	1,11(0,68-1,82)	0,87(0,46-1,67)	0,91(0,55-1,49)	1,00	0,79(0,45-1,38)	0,82(0,54-1,25)	1,00	1,03(0,59-1,81)
Atividade física total									
Bruta	1,00	0,70(0,36-1,38)	0,68(0,30-1,57)	0,78(0,40-1,54)	1,00	0,97(0,46-2,05)	1,11(0,63-1,98)	1,00	1,14(0,54-2,43)
Ajustada	1,00	0,84(0,40-1,74)	0,87(0,34-2,24)	1,01(0,48-2,11)	1,00	1,04(0,47-2,29)	1,20(0,66-2,19)	1,00	1,16(0,52-2,58)

5.4 Discussão

A atividade física está relacionada com as atividades rotineiras desenvolvidas pelos seres humanos, sejam elas deslocamento, atividades de lazer e de trabalho ou tarefas domésticas (SOUZA, 2013; PITANGA, 2014). Majoritariamente, o instrumento utilizado para mensurar o nível de atividade física, reconhecido mundialmente, é o IPAQ – *International Physical Activity Questionnaire*, proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMG) e validado no Brasil (MATSUDO et al., 2001). Em consequência, os estudos que se valem do IPAQ como ferramenta metodológica para mensurar o nível de atividade física adquirem notoriedade na comunidade científica.

Em conformidade com a literatura, esta investigação adotou o IPAQ como ferramenta para coleta de dados, considerando todos os quatro domínios da atividade física (trabalho, deslocamento, lazer, atuação doméstica) para mensurar o nível total de atividade física habitual dos estudantes. Ao se considerar o cômputo geral da atividade física nos quatro domínios descritos anteriormente, os estudantes universitários foram considerados ativos fisicamente (\geq que 150 min/semana), porém ao se analisarem, de forma individualizada, os domínios lazer e deslocamento, como sugerem Hallal e Brownson (2010), os níveis desejados de atividade física não foram atingidos pela maioria dos universitários, sendo eles classificados como fisicamente inativos nesses domínios.

Nas investigações realizadas por Mielke et al. (2010), Simão et al. (2012) e Sousa et al. (2016) com estudantes do ensino superior, em distintas regiões do Brasil, foram encontradas semelhanças em relação à amostra do presente estudo: maioria do sexo feminino; solteiros; moravam com a família; não possuíam filhos. Considerando a variável atividade física, foi evidenciado, em tais estudos, que os estudantes do sexo masculino revelaram-se mais propensos à prática de atividade física no lazer em comparação às mulheres. No estudo de Mielke et al. (2010), os estudantes do sexo masculino também se mostraram mais ativos no somatório da atividade física total. Os resultados foram, portanto, distintos, pois a análise atual revelou homogeneidade no cômputo da atividade física total, não evidenciando diferença significativa entre os sexos.

A semelhança dos resultados entre os gêneros pode estar atrelada às mudanças sociais que vem ocorrendo com relação ao papel da mulher na sociedade, pelas quais elas têm obtido igualdade de direitos e conquistado seus espaços em locais anteriormente exclusivos do gênero masculino (FARIAS, 2014). Outras investigações realizadas no contexto nacional com estudantes do ensino superior também reportam que os homens são mais ativos que as

mulheres (MARCONDELLI et al., 2008; FONTES; VIANNA, 2009). Estes estudos revelam a prevalência de comportamentos sedentários entre os estudantes, quando analisados em sua totalidade, indicando algumas barreiras para a prática física: falta de tempo em razão das atribuições diárias; poucas condições financeiras; indisponibilidade de locais públicos que viabilizem práticas físicas ao ar livre. Contrariando tais estudos, a presente investigação revelou a presença de comportamentos positivos, relacionados à prática habitual de atividade física, classificando os estudantes de modo geral como ativos fisicamente.

O estudo internacional de Essiet et al. (2017), realizado em uma universidade da Nigéria, investigou a prática de atividade física no cotidiano dos alunos. Nele também foi utilizado o IPAQ para dimensionar esta variável. Os resultados evidenciaram que 93,6% dos participantes estavam ativos e seguiam as recomendações proposta pela Organização Mundial de Saúde. O índice obtido aproxima-se do revelado na atual pesquisa, a qual mostrou que 87,7% de alunos atingiram o nível adequado de práticas físicas, o que influencia sua saúde e sua qualidade de vida, sendo, pois, fator importante para conservar a saúde mental e física nos patamares desejados durante a vida acadêmica.

Semelhanças também foram encontradas com o estudo de Romaguerra et al. (2011) que investigou estudantes espanhóis. Os mesmos autores destacam a importância de considerar os fatores sociodemográficos como determinantes para a escolha de um estilo de vida saudável, incluindo a prática de atividade física como fator decisivo. Corroborando este ideal, Essiet et al. (2017) afirmam que, para compreender os fatores que favorecem ou impedem a prática de atividade física, é necessário analisar, de forma holística, o contexto no qual o indivíduo está inserido, ponderando os fatores individuais, sociais e ambientais.

A análise feita no estudo de Vargas e Cantonari (2016), que comparou os níveis de atividade física entre sujeitos dos cursos de variadas áreas de conhecimento, identificou que, considerando apenas o domínio lazer, o curso de Pedagogia apresentou as menores taxas de indivíduos ativos, quando comparados com sujeitos de outros cursos da mesma instituição. Estes resultados corroboram os dados encontrados na presente pesquisa, a qual também demonstrou o índice mais elevado de inatividade nos estudantes do curso de Pedagogia.

Ao se considerar que o curso de Pedagogia é frequentado por 93,2% de mulheres, os dados vão de encontro daqueles revelados pelas pesquisas que relatam a tendência de serem elas menos ativas que os homens. De modo similar, o resultado da análise é reforçado ao se considerar que o curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas mostrou, no domínio lazer, os sujeitos mais ativos, sendo ele frequentado por 78,0% de estudantes do sexo masculino.

Segundo dados do Vigitel (2016), houve, no Brasil, aumento da prática de atividade física no lazer da população de 30,3% em 2009 para 37,6%, em 2016. Os mesmos dados indicam que a adesão diminui com a idade, sendo mais frequente entre jovens de 18 a 24 anos. Dados do IBGE (2015) demonstram que quanto mais jovem a população e com maior grau de escolaridade, a probabilidade de se encontrarem indivíduos ativos fisicamente aumenta.

Ao comparar os dados de pesquisas nacionais (VIGITEL, 2016; IBGE, 2015), verifica-se que os dados encontrados corroboram com os índices apresentados nesta pesquisa, ao identificar que 64,7% dos estudantes universitários eram inativos no lazer, sendo o índice de estudantes ativos de 35,3%, aproximando-se do índice relativo à população de modo geral.

Um estilo de vida saudável inclui, entre outros fatores, práticas habituais de atividade física que influenciam diretamente a qualidade de vida do indivíduo e a melhora de sua saúde (NAHAS, 2013), tornando-o mais motivado e mais disposto para exercer suas tarefas rotineiras (MURILLO et al., 2014; RONCADA; DIAS, 2014). Estes dados autenticam o resultado da presente pesquisa, no qual a análise da variável ‘tempo de estudo’ apresentou associação significativa com o nível de atividade física, indicando que os alunos mais ativos dedicam mais tempo aos estudos fora do horário acadêmico, percebendo-se benefícios diretos nesta população.

5.5 Considerações Finais

Ao final do estudo, de acordo com os dados obtidos, os estudantes inseridos nos cursos de graduação da universidade investigada foram considerados ativos, no cômputo geral dos quatro domínios da atividade física (trabalho, deslocamento, lazer, atuação doméstica), no entanto ao se analisar, de forma independente, os domínios lazer, deslocamento, trabalho apresentaram níveis abaixo do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (150min/semana).

Em relação ao nível de atividade física e as características sociodemográficas e acadêmicas, apenas a variável tempo de estudo apresentou diferença significativa, revelando que estudantes mais ativos eram os que se dedicavam mais de duas horas fora do horário de suas obrigações acadêmicas.

Investigar a temática em pauta mostra-se relevante no cenário atual, pois permite a reflexão sobre os comportamentos dos estudantes, contribuindo para a obtenção de um estilo de vida saudável, a manutenção da saúde, a prevenção e o alívio de desconfortos advindos do

processo da formação inicial, a melhoria na qualidade de vida dos acadêmicos, bem como para evitar doenças crônicas.

As limitações do presente estudo referem-se à interpretação, por parte dos investigados, do instrumento utilizado nesta pesquisa, os quais podem ter superestimado ou subestimado o cálculo de 10 minutos contínuos de atividades físicas habituais, investigadas neste cenário.

Recomenda-se, para futuros estudos, que seja realizada a associação com os tipos de atividades físicas realizadas pelos acadêmicos em seus momentos de lazer, bem como que seja verificada a relação com as práticas físicas desenvolvidas antes do ingresso na universidade, para compreender, de modo global, a relação delas com a prática de atividade física após o ingresso no nível superior.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da saúde. Departamento de análise de situação de saúde, vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Vigitel, 2009. Brasília, 2016.

BRASIL. Ministério da saúde. Aumento na prática de atividades físicas. Brasília, 2014.

CARLIER, M.; DELEVOYE, T.; DIONE, M. Cognitive Benefits of Physical Activity Increased when Producing Rhythmic Actions. **Social and Behavioral Sciences**. Chestnut Hill, v. 126, p. 235-236, 2014.

CRAIG, C. L.; MARSHALL, A. L.; SJÖSTRÖM, M.; BAUMAN, A. E.; BOOTH, M. L.; AINSWORTH, B. E.; PRATT, M.; EKELUND, U.; YNGVE, A.; SALLIS, J.F.; OJA, P.. International physical activity questionnaire: 1–2-country reliability and validity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. Hagerstown, v. 35, n. 8, p. 1381-95, 2003.

DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V.; HALLAL, P. C.; PERES, K. G. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. **Ciências da Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.10, n. 11, p.4595-604, 2014.

DIXON, N.C, HURST, T.L.; TALBOT, D.C.; TYRELL RM, THOMPSON, D. Effect of short-term reduced physical activity on cardiovascular risk factors in active lean and over weight middle-aged men. **Metabolism clinical and Experimental**, Oxford, v.62, n.3, p. 361-368, 2013.

FARIAS, J. H.; RAMOS, C. L. Tempo dedicado ao trabalho. **Revista Mackenzie**, São Paulo, v.15, n.4, p. 47-74, 2014.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, v.2, n.1, p. 20-9, 2009.

GRYGIEL-GO, R.; TOMCZAK, A.; KRULIKOWSKA, N.; PRZYŚLAWSKI, J.; SERASZEK-JAROS, A.; KACZMAREK, A. Physical activity, nutritional status, and dietary habits of students of a medical university Bogna. **Sport Science Health**, Alberta, v.12, p. 261-267, 2016.

GUALLAR, C. P.; BAYAN, B. A.; LEON, M. L.M.; BALBOA, C. T.; LOPEZ, G. J. L.; RODRIGUEZ, A. F. The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. **Preventive Medicine**, San Diego, v.67, p. 248-254, 2014.

HALLAL, P.C.; GOMEZ, L.F.; PARRA, D.C.; LOBELO, F.; MOSQUERA, J.; FLORINDO, A. A. Lições aprendidas depois de 10 anos de uso do IPAQ no Brasil e Colômbia. **Journal Physical Active Health**, Washington, v.2, n.2, p. 256-264, 2010.

HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F.C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveil lance progress, pit falls, and prospects. **Lancet**, Minneapolis, v.57, p.380:247, 2012.

HALLAL, P. C.; SIMÕES, E.; BROWNSON, R.C. Validity and reliability of the telephone administered International Physical Activity Questionnaire in Brazil. **Journal Physical Active Health**, Washington, v. 7, n. 3, p.402-409, 2010.

MACIEL, E. S.; VILARTA, R.; MODENEZE, D. M.; SONATI, J.G.; VASCONCELOS, J.S.; VILELA JUNIOR, G. B.; OETTERE, M. The relation ship between physical aspects of quality of life and extreme levels of regular physical activity in adults. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29, n. 11, p. 2251-2260, 2013.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.21, n.1, p. 39-47, 2008.

MATSUDO, S.; ARAUJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MENDES, N. R. S.; SILVA, C.S.; COSTA, D.; RAPOSO, O. F. F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Paulo, v.10, n.34, p. 47-55, 2012.

MIELKE, G. I.; RAMIS, T. R.; HABEYCHE, E. C; OLIZ, M. M.; TESSMER, M. G.S.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 10, 2010.

MURILLO, P. L.; ROJAS, A.C.; TORRES, A. G.; VICENTE, A. B.; HERNÁNDEZ, F. W.; LARCO, C. P.; HARO, G. L.; MEZONES, H. E. Asociación entre el riesgo de depresión mayor y el bajo nivel de actividad física em trabajadores peruanos que cursan estudios

universitários. **Revista Peruana de la medicina y lasalud pública**, Lima, v. 31, p. 520-524, 2014.

PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

PITANGA, F. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S; FREITAS, M. M; ALMEIDA L. A. B. Prevalência e fatores sociodemográficos e ambientais associados à atividade física no tempo livre e no deslocamento em adultos. **Motricidade**, Santa Maria da feira, v.10, n.1, p. 3-13, 2014.

RANASINGH, C.; SIGERA, C.; RANASINGHE, P.; JAYAWARDENA, R.; AYODYA C. R.; HILLS, A.; NEIL KING. Physical inactivity among physiotherapy undergraduates: exploring the Know edge practice gap. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, Baltimore, v.8, n. 39, p. 8-39, 2016.

RONCADA, C.; DIAS, C. P. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre participantes e não participantes de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 22, n. 2, 65-71, 2014.

SCHENKEL, I. C.; BÜNDCHEN, D. C.; QUITES, M. P.; SANTOS, R. Z. ; CARVALHO, T. Comportamento da Pressão Arterial em Hipertensos após Única Sessão de Caminhada e de Dança de Salão: estudo preliminar. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n.1, p.26-32, 2011.

SILVA, G. S. F.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO, C., MIRANDA, R.; FILHO, M. B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n.1, p. 34-42, 2007.

SILVA, P.; VAZ, V.; SILVA, M. Nível de atividade física no lazer e deslocamento e fatores associados em alunos de Educação Física em Coimbra – Portugal. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.20, n.6, 2015.

SIMÃO, C. B.; NAHAS, M. V.; OLIVEIRA, E. S. A. D. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC, Lages-SC. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 12, n. 1, p. 3-12, 2012.

SOUZA, C. A; CÉSAR, C. L. G.; BARROS, M. B. A.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M.; MARCHIONI, D. M. L. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 270-282, 2013.

SOUZA, T. F.; NAHAS, M. V. Inatividade física no lazer pregressa e atual em estudantes universitários brasileiros. **Arquivos de Ciências do Esporte**, Minas gerais, v.1, n.1, p. 11-18, 2015.

SOUSA, T. F.; LOURENÇO, C. L. M.; FONSECA, S. A.; BARBOSA, A. R. Atividades físicas no lazer em diferentes intensidades e fatores associados em universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 21, n. 4, p. 364-372, 2016.

SOUZA, I.; BONFANTE, I.; MORAES JUNIOR, F.; LOPES, W. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 20, n. 6, 2015.

VARGAS, L. M.; CANTORANI, J. R. H.; VARGAS, T. M.; GUTIERREZ, G. L. Fatores associados ao nível de atividade física entre estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Curitiba, v. 7, n. 3, p.158-168, 2015.

WHO. World Health Organization. Global recommendation on physical activity for health, 18–64 year old, 2011.

CAPÍTULO VI

Síndrome de Burnout no ensino superior: a saúde mental na vida acadêmica

6 SÍNDROME DE BURNOUT NO ENSINO SUPERIOR: a saúde mental na vida acadêmica

RESUMO

O objetivo deste estudo é verificar a ocorrência da síndrome de Burnout em estudantes universitários, em relação a variáveis sociodemográficas (sexo, idade, estado conjugal, moradia, filhos, tempo de deslocamento para a universidade) e a variáveis acadêmicas (curso de graduação, satisfação com o curso, experiência profissional, realização de estágio, tempo dedicado aos estudos). Trata-se de um estudo quantitativo, do tipo descritivo-correlacional. A amostra foi composta por 650 estudantes de uma universidade catarinense. Os instrumentos utilizados foram um questionário para identificação das informações sociodemográficas e acadêmicas e o *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* - MBI-SS, para avaliar os índices de Burnout de acordo com os escores de cada dimensão. Na análise entre as variáveis sociodemográficas e as dimensões da síndrome, foi empregado o teste de Qui-quadrado que também foi adotado para analisar a relação existente entre cursos de graduação e síndrome. Os resultados indicaram que 10,9% dos acadêmicos da instituição analisada possuem os sintomas da síndrome, e que as variáveis sexo, tempo de estudo, possuir experiência profissional área, tempo de deslocamento para a universidade e realização do estágio supervisionado, influenciaram o surgimento dos sintomas da Síndrome de Burnout nos acadêmicos.

Palavras-chave: Esgotamento profissional. Estudantes. Universidades.

6.1 Introdução

Atualmente, estudos que investigam a síndrome de Burnout em estudantes do ensino superior revelam elevado índice de acadêmicos que, durante a etapa de preparação profissional, apresentam os sintomas desta síndrome. Tal ocorrência causa preocupação aos profissionais que atuam em diferentes áreas, pois influencia de modo negativo a saúde do estudante, sua qualidade de vida e seu desempenho acadêmico (CARLOTTO et al., 2010; CAMPOS et al., 2012; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2014; GUIMARÃES, 2014; LÓPEZ et al., 2016).

De modo geral, a síndrome de Burnout é relatada, na literatura internacional, como um estado de exaustão emocional, vinculado ao ambiente do trabalho, resultante de um processo crônico de estresse, de experiências de esgotamento, de decepção, da perda do interesse pela atividade de trabalho. Ela se manifesta, especificamente, em profissionais que, em seu dia a dia, trabalham diretamente com pessoas (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001; BEVENIDES-PEREIRA, 2003). Nos estudantes do ensino superior, a manifestação da síndrome é caracterizada pela percepção de estarem esgotados em decorrência das demandas acadêmicas, ocasionando desinteresse e afastamento dos estudos (MARTINEZ et al., 2000).

A dimensão trifatorial da síndrome de Burnout quando adaptada a estudantes universitários, constitui-se em: exaustão emocional; descrença; eficácia profissional. A exaustão emocional é entendida como a percepção de estar esgotado em decorrência das demandas dos estudos. A descrença caracteriza-se pelo desinteresse em relação aos estudos e o distanciamento deles. A baixa eficácia profissional é compreendida como o sentimento de estar sendo incompetente como estudante (MARTINEZ et al., 2000).

Os estudantes universitários que apresentam a síndrome de Burnout tendem a se sentirem incapazes de executar as tarefas acadêmicas, desenvolvendo o sentimento de ineficácia, o que, em muitos casos, resulta no abandono do curso (CAMPBELL et al., 2010). A carga horária elevada das disciplinas, os estágios curriculares e as práticas supervisionadas, são alguns exemplos de situações do cotidiano acadêmico que podem contribuir para o surgimento de indicativos da síndrome (CHRISTOFOLETTI et al., 2007; RUDNICKI; CARLOTTO, 2007).

O ambiente acadêmico é pautado por exigências que desafiam o estudante a buscar recursos psicológicos e emocionais para melhor se adaptar ao processo de formação inicial, visando à permanência e ao sucesso no ensino superior, o que pode desencadear, em alguns acadêmicos, sintomas de desordens psicológicas. Torna-se, pois, relevante que as instituições estejam atentas à manifestação destes sintomas e busquem recursos para identificá-los precocemente, minimizando os impactos na qualidade de vida e na saúde do estudante, além de possibilitar o desempenho acadêmico desejado nesse período.

A avaliação da síndrome de Burnout pode ser realizada por meio do inventário utilizado pelos pesquisadores para avaliá-la especificamente. Ele foi elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson em 1981 e adaptado para a população estudantil por Schaufeli et al. (2002), passando a ser denominado *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* - MBI-SS. O instrumento avalia índices da síndrome de Burnout, de acordo com os escores de cada dimensão que o compõe: altos escores em exaustão emocional e descrença e baixos escores em eficácia profissional indicam a presença da síndrome. Por ser um instrumento auto aplicável e de fácil manipulação, é apropriado para as instituições identificarem os sintomas de Burnout em acadêmicos.

No cenário atual, percebe-se o interesse pela temática síndrome de Burnout e estudantes universitários tanto em âmbito nacional (CARLOTTO et al., 2010; CAMPOS et al., 2012; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2014), quanto no cenário internacional (ROSALES, 2012; SZILVIA et al., 2014; LÓPEZ et al., 2016). As pesquisas vêm sendo realizadas com o objetivo de compreender como o processo de ensino-aprendizagem

influencia a qualidade de vida da população estudantil e como os fatores social, acadêmico e pessoal contribuem para seu surgimento.

Investigar os estudantes universitários e dimensionar os fatores que promovem a síndrome de Burnout torna-se relevante para compreender as relações sociais estabelecidas no cenário acadêmico e para permitir maior cuidado e zelo com a saúde e bem-estar dos estudantes. Considerando o contexto de investigação, o presente estudo tem como objetivo de verificar a ocorrência da síndrome de Burnout em estudantes universitários, considerando variáveis sociodemográficas e acadêmicas.

6.2 Método

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas envolvendo Seres Humanos, da Universidade do Estado de Santa Catarina, sob o protocolo 1.839.913/2016. Ele se caracteriza como um estudo descritivo-correlacional, com delineamento transversal.

Os participantes foram estudantes de uma universidade pública catarinense, situada no município de São José/SC. A referida instituição oferece, atualmente, cinco cursos de nível superior, dentre os quais apenas um curso (Ciências da Religião), não foi incluído no estudo, devido ao número de estudantes ser inferior ao necessário para se obter a representatividade necessária da amostra.

A população do estudo foi constituída por 1058 alunos matriculados nos cursos oferecidos pela instituição de ensino superior e a amostra final compreendeu 650 alunos, atingindo o número esperado a partir do cálculo amostral proposto por Barbetta (2005). Os participantes estavam devidamente matriculados nos cursos de Pedagogia (n=169), Administração (n=187), Análise e Desenvolvimento de Sistemas (n=111) e Ciências Contábeis (n=183).

A Tabela 8 apresenta a relação dos alunos matriculados, regularmente, nos cursos de graduação da universidade investigada, referente ao primeiro semestre de 2017, os quais compuseram a população e amostra final do estudo.

Tabela 8 – Número de acadêmicos matriculados por curso e a amostra do estudo.

Cursos	Matriculados	Amostra do estudo
Pedagogia	243	169
Administração	335	187
Análise e Desenvolvimentos de Projetos	135	110
Ciências Contábeis	345	184
Total	1058	650

Fonte: Produção da própria autora.

Após a tabulação de dados, constatou-se que houve uma perda amostral de 2,8% referente aos alunos que não preencheram de maneira adequada os instrumentos de pesquisa. Inicialmente, foi estipulado um erro amostral de cinco pontos percentuais, o que determinou que amostra deveria ser de 282 estudantes. Entretanto, com o elevado número de participantes no estudo, o erro amostral foi estipulado em 2,385 pontos percentuais.

Para a realização da pesquisa foi necessária a autorização do reitor da instituição e das coordenações de cursos. Foram agendados, com antecedência, os dias e os horários para a aplicação dos instrumentos. Procedeu-se a coleta com a devida autorização do professor (regente) que estava em sala de aula no dia autorizado pela coordenação. Inicialmente, foram explanados aos estudantes o tema, o objetivo e, os procedimentos da investigação, enfatizando-se os cuidados e as garantias para a preservação da integridade física, mental e emocional dos participantes.

Salientou-se a relevância da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e ressaltou-se a importância da leitura atenta e da interpretação dos instrumentos para a obtenção de respostas coerentes com a realidade atual vivenciada pelos respondentes. Os instrumentos foram preenchidos pelos sujeitos com orientação dos pesquisadores, de modo presencial, em sala de aula. A aplicação ocorreu de forma independente por curso e por semestre, no mês de março de 2017.

Para subsidiar a coleta, foi adotado um questionário envolvendo informações sociodemográficas e acadêmicas, como idade, sexo, situação conjugal, filhos, moradia, experiência profissional na área do curso, satisfação com o curso, vínculo empregatício, tempo de deslocamento até a universidade, tempo dedicado aos estudos fora do horário acadêmico, realização de estágio supervisionado, curso de graduação, semestre atual.

Para mensurar as dimensões da síndrome de Burnout foi utilizado o instrumento denominado *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* - MBI-SS: o inventário de Burnout de Maslach, elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson, em 1978, adaptado para estudantes por Schaufeli et al. (2002) e validado para estudantes brasileiros por Carlotto e

Câmara (2006). O MBI-SS tem sido considerado uma escala válida e fidedigna nas diferentes realidades onde a síndrome tem sido estudada. A versão brasileira do inventário apresenta consistência interna e validade fatorial para se efetuar a avaliação. O instrumento consiste de 15 questões subdivididas em três subescalas. A exaustão emocional compreende cinco itens que expressam a dimensão de estar desgastado em relação aos estudos e às atividades acadêmicas; seis itens correspondentes à eficácia profissional que se, refere ao sentimento de não estar sendo competente na situação de estudante; quatro itens envolvem a descrença a qual focaliza aspectos indicativos de distanciamento em relação aos estudos.

O instrumento avalia índices da síndrome de Burnout, através de escores atribuídos a cada dimensão. Altos escores em exaustão emocional e descrença e baixos escores em eficácia profissional (esta subescala é inversa) indicam alto nível de da síndrome de Burnout (SCHAUFELI et al., 2002). Todos os itens são avaliados em escala Likert (0= nunca; 1= algumas vezes por ano; 2= uma vez por mês ou menos; 3= algumas vezes por mês; 4=uma vez por semana; 5= algumas vezes por semana; 6= todos os dias). A partir dos resultados, as variáveis da síndrome de Burnout podem ser classificadas em baixo / médio ou alto risco, calculando o tercil para categorizar as médias das pontuações de acordo com as três dimensões (CARLOTO; CÂMARA, 2006).

Os dados foram tabulados no programa *Microsoft Excel*[®] versão 2010, as análises estatísticas foram realizadas com o programa *The Statistical Package for the Social Science* (SPSS[®]) versão 20.0 e o nível de significância de 95% ($p < 0,05$). Para realizar a análise da relação das variáveis sociodemográficas com as dimensões da síndrome, foi empregado o teste de Qui-quadrado, o qual também foi utilizado para analisar a relação existente entre cursos de graduação e dimensões da síndrome.

Análises pormenorizadas das relações existentes entre os cursos de graduação e as dimensões da síndrome ocorreram pelo emprego de regressões logísticas binárias, tanto na forma bruta quando na ajustada. A variável dependente foi constituída pelos constructos da síndrome de Burnout. As variáveis que compuseram o modelo ajustado foram aquelas que alcançaram $p < 0,20$ (sexo, satisfação com o curso, experiência profissional, tempo de deslocamento para a universidade, tempo dedicado aos estudos e a realização de estágio supervisionado). Na análise bruta da relação das variáveis sociodemográficas com as dimensões da síndrome, igualmente considerou-se o *odds ratio* (OR). O intervalo de confiança para determinar a significância na relação dos dados foi de (IC95%).

6.4 Resultados

A amostra total do estudo foi sistematizada por estudantes na maior parte do sexo feminino (65,0 %), solteiros (64,2%), sem dependentes (84,7%), morando com os pais (93,0%), satisfeitos com o curso que realizam (91,0%), tendo vínculo empregatício (64,9%), possuindo experiência profissional na área do curso (52,6%), incluídos na faixa etária entre 21 e 26 anos de idade, não tendo realizado estágio supervisionado obrigatório (64,1%).

A análise dos resultados evidenciou, conforme exposto na Tabela 10, associação significativa entre a síndrome de Burnout e as variáveis sexo ($p=0,002$), satisfação com o curso ($p<0,001$), experiência profissional da área do curso ($p=0,011$), tempo de deslocamento até a faculdade ($p=0,017$), tempo de estudo ($p=0,002$), realização do estágio supervisionado ($p=0,013$).

Os resultados mostraram que a maioria dos estudantes com sintomas da síndrome de Burnout eram do sexo feminino (81,7%), estavam insatisfeitos com o curso (30,0%), possuíam experiência profissional na área do curso (67,1%), despendiam, para se deslocar até a universidade, tempo superior a 30 minutos (42,6%), estudavam de uma a duas horas diárias fora do horário acadêmico obrigatório (43,7%) e, aproximadamente, 50,0% realizavam estágio supervisionado.

Tabela 9- Descrição da relação entre a síndrome de Burnout e as variáveis sociodemográficas e acadêmicas.

Variáveis	Síndrome de Burnout		P
	Não Possui	Possui	
Sexo			0,002
Feminino	63,1%	81,7%	
Masculino	36,9%	18,3%	
Estado Conjugal			0,252
Casado	24,9%	18,3%	
Solteiro	68,2%	70,4%	
Outros	7,0%	11,3%	
Filhos			0,730
Não possui	84,3%	85,9%	
Possui	15,7%	14,1%	
Moradia			0,461**
Com família	93,0%	94,3%	
Sem família	7,0%	5,7%	
Curso de graduação			0,699
Pedagogia	23,0%	22,5%	
Administração	31,5%	35,2%	
Análise e Desenvolvimento de Sistemas	13,1%	8,5%	
Ciências Contábeis	32,4%	33,8%	
Satisfação com o curso			<0,001
Insatisfeito	6,5%	30,0%	
Satisfeito	93,5%	70,0%	
Vínculo empregatício			0,078
Não possui	36,2%	25,4%	
Possui	63,8%	74,6%	
Experiência Profissional na área do curso			0,011
Possui	51,0%	67,1%	
Não possui	49,0%	32,9%	
Faixa etária			0,308
Até 21 anos	34,6%	31,9%	
De 22 a 26 anos	33,0%	42,0%	
27 anos ou mais	32,3%	26,1%	
Tempo de deslocamento para IES			0,017
Até 15 minutos	30,3%	27,9%	
De 16 a 30 minutos	42,9%	29,4%	
Mais de 30 minutos	26,8%	42,6%	
Tempo de estudo			0,002
Menos de 1 hora	19,7%	33,8%	
De 1 a 2 horas	38,8%	43,7%	
Mais de 2 horas	41,5%	22,5%	
Realização de estágio Supervisionado			0,013
Não realizou	65,7%	50,7%	
Realizou	34,3%	49,3%	

Fonte: Produção da própria autora.

Ao avaliar as dimensões do constructo da síndrome de Burnout, observou-se que a maioria dos estudantes não apresentava altos níveis de exaustão emocional (61,9%) e de descrença (59,3%), porém os índices da eficácia profissional revelaram-se altos (67,8%), o que demonstra que a maior parte dos alunos (89,1%), não apresenta sintomas da síndrome. Entretanto, de cada 10 alunos, um evidenciou possuir a síndrome de Burnout.

Tabela 10 - Associação entre a síndrome de Burnout e os cursos de graduação.

Cursos de graduação	Síndrome de Burnout		P
	Não possui	Possui	
Exaustão emocional			<0,001
Pedagogia	51,4%	48,6%	
Administração	60,9%	39,1%	
Análise e desenvolvimento de Sistemas	79,5%	20,5%	
Ciências Contábeis	63,5%	36,5%	
Total	61,9%	38,1%	
Descrença			0,293
Pedagogia	58,4%	41,6%	
Administração	56,0%	44,0%	
Análise e desenvolvimento de Sistemas	68,3%	31,7%	
Ciências Contábeis	59,7%	40,3%	
Total	59,3%	40,7%	
Eficácia Profissional			0,003
Pedagogia	20,1%	79,9%	
Administração	33,3%	66,7%	
Análise e desenvolvimento de Sistemas	39,8%	60,2%	
Ciências Contábeis	36,5%	63,5%	
Total	32,2%	67,8%	
Síndrome de Burnout			0,699
Pedagogia	89,3%	10,7%	
Administração	87,9%	12,1%	
Análise e desenvolvimento de Sistemas	92,7%	7,3%	
Ciências Contábeis	88,6%	11,4%	
Total	89,1%	10,9%	

Fonte: Produção da própria autora

Ao se avaliar o constructo da síndrome de Burnout em referência aos cursos de graduação, evidenciou-se associação significativa entre exaustão emocional ($p < 0,001$) e eficácia profissional ($p = 0,003$) (Tabela 10). A análise bruta pormenorizada evidenciou que os alunos do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas apresentaram menor índice de exaustão emocional, quando comparados aos discentes dos demais cursos. O curso de Pedagogia demonstrou maior índice de exaustão emocional quando comparado ao curso de Ciências Contábeis. A análise ajustada dessa dimensão indicou que o curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas apresentou menor índice de exaustão emocional quando comparado com os cursos de Pedagogia e Administração (Tabela 11).

Sobre a dimensão eficácia profissional, constatou-se, na análise bruta, que os alunos do curso de Pedagogia apresentaram valores mais positivos quando comparados com os dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas e Contábeis. Ressalta-se

que, na análise ajustada, identificou-se que os alunos do curso de Pedagogia apresentavam maior índice de eficácia profissional que os dos cursos de Administração e Contábeis (Tabela 11).

Verificou-se, na análise ajustada, que os alunos de Administração apresentaram maior índice de descrença que os discentes de Análise e Desenvolvimento de Sistemas (Tabela 11).

Tabela 11– Razões de chances brutas e ajustadas entre as dimensões da síndrome de Burnout e cursos de graduação.

Análises OR (IC 95%)	Pedagogia				Administração			Sistemas	
	Pedagogia	Administração	Sistemas	Contábeis	Administração	Sistemas	Contábeis	Sistemas	Contábeis
Exaustão emocional									
Bruta	1,00	0,67(0,44-1,03)	0,27(0,14-0,50)	0,61(0,40-0,93)	1,00	0,40(0,22-0,73)	0,90(0,61-1,34)	1,00	2,27(1,24-4,16)
Ajustada	1,00	0,80(0,49-1,32)	0,39(0,19-0,82)	0,75(0,46-1,21)	1,00	0,49(0,25-0,97)	0,93(0,60-1,44)	1,00	1,90(0,96-3,74)
Descrença									
Bruta	1,00	1,12(0,73-1,71)	0,65(0,37-1,15)	0,95(0,62-1,45)	1,00	0,59(0,34-1,01)	0,85(0,58-1,25)	1,00	1,45(0,84-2,48)
Ajustada	1,00	1,15(0,70-1,90)	0,55(0,27-1,13)	0,88(0,54-1,45)	1,00	0,48(0,25-0,91)	0,77(0,50-1,18)	1,00	1,60(0,84-3,05)
Eficácia Profissional									
Bruta	1,00	0,50(0,30-0,81)	0,38(0,21-0,69)	0,43(0,27-0,70)	1,00	0,76(0,45-1,29)	0,87(0,58-1,30)	1,00	1,14(0,68-1,93)
Ajustada	1,00	0,55(0,30-0,98)	0,51(0,24-1,07)	0,49(0,28-0,87)	1,00	0,93(0,50-1,75)	0,91(0,58-1,43)	1,00	0,98(0,52-1,82)
Total									
Bruta	1,00	1,16(0,60-2,27)	0,68(0,26-1,79)	1,06(0,54-2,09)	1,00	0,58(2,23-1,46)	0,91(0,50-1,66)	1,00	1,57(0,62-3,96)
Ajustada	1,00	1,16(0,50-2,70)	0,45(0,12-1,67)	0,16(0,51-2,62)	1,00	0,39(0,12-1,31)	1,00(0,49-2,04)	1,00	2,58(0,77-8,66)

6.4 Discussão

O estudo atual revelou que a maioria dos estudantes não é acometida pela síndrome de Burnout (89,1%), pois 61,9% dos investigados apresentaram baixos índices de exaustão emocional e descrença (59,3%) e altos níveis de eficácia profissional (32,2%), considerando que os critérios para a presença dos sintomas são altos níveis de exaustão emocional e descrença e baixos níveis de eficácia profissional (MASLACH; JACKSON, 1981). Os achados indicam, portanto, que a maioria dos alunos possui expectativas positivas em relação aos estudos. Entretanto, os 10,9% afetados pela síndrome representam significativa parcela da amostra que necessita de cuidados com a saúde.

Na investigação de Tomaszewski-Barlem et al. (2013), com estudantes do curso de Enfermagem, foram encontradas semelhanças com a amostra deste estudo, pois foi predominantemente composta por indivíduos do sexo feminino, solteiros, que moravam com a família, sem filhos, satisfeitos com o curso. Igualmente, os resultados se assemelharam com os obtidos na atual pesquisa, visto que não revelaram a presença da síndrome de Burnout na maioria dos estudantes.

A presente investigação evidenciou que há sinais da síndrome nos estudantes dos cursos de graduação investigados, considerando que um em cada 10 apresentou os sintomas. Os achados de Carlotto et al. (2010), Campos et al. (2012) e Guimarães (2014), que investigaram a presença da síndrome em estudantes de diversos cursos de graduação, revelaram a presença de sinais da síndrome de Burnout em universitários que estavam em distintas etapas da formação inicial, o que confirma a tendência de desencadeamento da síndrome durante o processo de graduação.

As cargas horárias intensas e estressantes, associadas aos estágios curriculares e às práticas supervisionadas, desencadeiam, nos universitários, sinais de exaustão física e emocional, como revelaram os estudos de Christofolletti et al. (2007) e Rudnicki e Carlotto (2007). Os estudantes vinculados à universidade investigada, incluídos nos 10,9% que apresentaram os sinais da síndrome, já tinham realizado o estágio supervisionado ou o estavam realizando, e mostravam-se insatisfeitos com o curso, comprometendo seu sentimento de eficácia profissional.

Percebe-se quanto as exigências do trabalho e os fatores relacionados à experiência profissional na área do curso, seja por meio do trabalho formal ou da realização do estágio curricular, constituem uma sobrecarga de ações que possibilita o surgimento dos sintomas, pois os estudantes, além de experimentarem a prática

profissional, também ficam submetidos à exigência da supervisão e da avaliação docente. De certo modo, a forma de lidar com estas novas exigências deflagra preocupações, ansiedade e desajuste no estilo de vida e na vida pessoal.

Evidenciou-se ser o sexo determinante para potencializar o aparecimento de sintomas, visto que 87,7% dos acadêmicos com a síndrome eram do sexo feminino. A literatura expõe que mulheres estão mais propensas ao desgaste físico e mental em razão da sobrecarga de afazeres domésticos, trabalho, estudo, envolvimento com atividades rotineiras, situação que as deixa mais suscetíveis ao adoecimento (ROTENBERG; SILVA, 2014; KOROMPELI et al., 2013).

Ao se analisar, de modo fragmentado, os constructos da síndrome de Burnout, o curso de Pedagogia, formado por 93,2% de mulheres, foi o que apresentou maior índice de exaustão emocional (48,6%), porém os maiores índices de eficácia profissional também foram percebidos nos estudantes deste mesmo curso (79,9%). De maneira inversa, o curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas, formado em sua maioria por homens (78,0%), foi o que apresentou menores índices de exaustão emocional e menores índices de eficácia profissional (60,2%).

Barbosa et al. (2016), Reyes et al., (2016) e Mejia et al. (2016) desenvolveram estudos com estudantes do curso de Medicina em distintas regiões de Portugal, Costa Rica e Peru respectivamente, com o intuito de investigar a presença da síndrome de Burnout nestes universitários, que irão enfrentar situações desafiadoras no exercício de sua profissão, lidando diretamente com pessoas, conforme a demanda de seu trabalho. Os resultados evidenciaram que uma parcela considerável destes estudantes apresentava a síndrome de Burnout demonstrando moderados índices de exaustão emocional e baixa eficácia profissional. Os achados se assemelham aos escores encontrados na presente pesquisa, na qual os estudantes apresentaram elevados escores em exaustão emocional. Entretanto, o resultado da dimensão eficácia profissional foi diferente do encontrado atual no estudo, o qual demonstrou que os estudantes apresentam alta percepção de eficácia profissional, revelando motivação acadêmica e satisfação com o curso de formação.

Percebeu-se que há indivíduos sobrecarregados em razão das demandas acadêmicas, revelando o esgotamento psicológico e falta de recursos para enfrentar situações habituais da formação inicial. Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) apresentaram um enfoque social para síndrome, estabelecendo conexões sólidas entre dificuldades encontradas no trabalho e características pessoais determinadas como

fatores preponderantes para o surgimento da síndrome de Burnout. Considerando o enfoque social, o tempo de deslocamento até a instituição de ensino superior e o tempo dedicado aos estudos apresentaram-se como preditores negativos para o desencadear da síndrome, impactando negativamente o processo de formação.

Compreender o surgimento dos sintomas da síndrome de Burnout como um processo psicossocial para sua instauração permite aos indivíduos e às instituições de ensino desenvolverem ações tanto para prevenir, abrandar ou mesmo cessar as sintomatologias, em sua fase mais incipiente de manifestação, como identificar os estudantes que já apresentam sinais de acometimento (GARROSA et al., 2002; TOKER; BIRON, 2012).

Faz-se necessária, portanto, a adoção de estratégias preventivas e de promoção à saúde no ambiente universitário, a fim de minimizar a ocorrência e as implicações da síndrome de Burnout, neste contexto. Ao investigarem estratégias de prevenção e intervenção da síndrome de Burnout, autores como Garrosa et al. (2002) relacionaram os programas preventivos em três níveis – indivíduo, contexto ocupacional, interação entre ambos –, permitindo às equipes gestoras delinearem estratégias de prevenção e de enfrentamento para orientarem e mobilizarem o acompanhamento durante o processo de formação universitária. Estas ações poderiam ser adotadas em todas as instituições de ensino superior, na realidade brasileira, afim de amenizar os impactos da formação e estabelecer situações de aprendizagem favoráveis aos estudantes, futuros profissionais que, em breve, estarão atuando no mercado de trabalho.

6.5 Considerações finais

Os resultados deste estudo revelaram que os sintomas da Síndrome de Burnout estavam presentes em 10,9% dos estudantes, e demonstrou que na relação entre a Síndrome de Burnout e as variáveis sociodemográficas, apenas a variável sexo apresentou diferença significativa, indicando que as acadêmicas do sexo feminino estão mais propensas a desenvolver os sintomas da síndrome de Burnout. Na relação com as variáveis acadêmicas, estar insatisfeito com o curso, possuir experiência profissional, tempo de deslocamento para a instituição de ensino ser superior a 30 minutos, estudar entre uma e duas horas diárias fora do horário acadêmico obrigatório e realizar estágio supervisionado, influenciaram significativamente a presença dos sintomas da Síndrome de Burnout.

Estudos que investigam a síndrome de Burnout em estudantes universitários têm contribuído para que as instituições de ensino superior fiquem atentas à saúde dos universitários, construindo, junto com a comunidade acadêmica, estratégias para prevenir a manifestação dos sintomas. É possível, através destas estratégias, também orientar os que se encontram acometidos pela síndrome, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida e de sua saúde.

No presente estudo, investigaram-se estudantes dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Pedagogia e Ciências Contábeis, tendo sido revelada a presença da síndrome em vários deles e demonstrado que tal ocorrência possui relação com o contexto acadêmico e as exigências de estudos desta etapa de formação profissional.

Registra-se que a limitação do presente estudo está centrada na análise do cômputo geral da síndrome considerando todos os cursos, não sendo realizada a análise individualizada por curso e por semestre, o que permitiria uma investigação mais detalhada e pormenorizada, de acordo com as características pedagógicas de cada curso e as demandas de cada semestre. Ressalta-se que existem diversos fatores que interferem no contexto universitário (relações sociais, pessoais e acadêmicas) cuja relação com a síndrome necessita ser estudada.

Os dados deste estudo revelaram a necessidade de a universidade investigada implementar ações com o intuito de promover benefícios a saúde mental dos estudantes, prevenir agravos decorrentes da síndrome da Burnout, evitar que novos acadêmicos sejam por ela acometidos. Na universidade investigada, um pequeno contingente apresentou os sintomas da síndrome de Burnout, embora sendo pequeno, ele requer a implementação de estratégias para tratamento. Os cursos de Pedagogia, Contábeis e Administração foram aqueles em que se identificou o maior número de estudantes com sintomas da síndrome.

Pelos dados analisados, verificou-se que a dimensão exaustão emocional foi mais elevada nos cursos de Pedagogia, a dimensão descrença apresentou-se com escores maiores nos curso de Administração, a dimensão eficácia profissional ficou evidenciada com escores mais baixos no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas.

Conquanto já se perceba que a identificação dos impactos sociais, acadêmicos e científicos contribui para um novo olhar a respeito síndrome de Burnout, ainda existe a necessidade de compreender melhor as estratégias de prevenção e tratamento a serem estabelecidas. A divulgação de dados fidedignos os transforma em conhecimento e em

mecanismo de ajuda para muitas pessoas e atende um dos requisitos do contexto investigativo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. C.; SOUZA, H. R.; ALMEIDA, P. S.; ALMEIDA, B. C.; ALMEIDA, G. H. The prevalence of burnout syndrome in medical students. **Arch Clin Psychiatry**. Fortaleza, v.43, n.1, p. 6-10, 2016.

BARBETTA, P. A. Estatística aplicada às ciências sociais. 5° ed. rev. Florianópolis: Editora da UFSC, 2005.

BARBOSA, J.; SILVA, Á.; FERREIRA, M. A.; SEVERO, M. Transition from Secondary School to Medical School: The Role of Self-Study and Self-Regulated Learning Skills in Freshman Burnout. **Acta Médica Portuguesa**, Lisboa, v.23, n. 12, p. 803-808, 2016.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O Estado da Arte do Burnout no Brasil. **Revista Eletrônica InterAçãoPsy**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 4 -11, 2003.

CAMPBELL, J.; PROCHAZKA, A.V.; YAMASHITA, T.; GOPAL, R. Predictors of persistent burnout in internal medicine residents: a prospective cohort study. **Academic Medicine**, Philadelphia, v. 85, n.10, p. 1630-1634, 2010.

CAMPOS, J. A. D. B.; JORDANI, P. C.; ZUCOLOTO, M. L.; BONAFÉ, F. S. S.; MAROCO, J. Síndrome de Burnout tem graduandos de Odontologia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 155 -65, 2012.

CARLOTTO M. S.; CAMÂRA S. G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory. Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **Psico-USF**, Porto alegre, v. 11, n. 2, p. 167-173, 2006.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; OTTO, F.; KAUFFMANN, P. Síndrome de Burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**. São Leopoldo, v. 59, n. 131, p. 167-178, 2010.

CHRISTOFOLETTI, G.; TRELHA, C. S.; GALERA, M. R.; FERACIN, M. A. Síndrome de Burnout em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.14, n. 2, p. 35-39, 2007.

GARROSA, H. E.; BENEVIDES, P. A. M. T.; MORENO, J.; GOZALEZ, J. L. Prevenção e intervenção na síndrome de Burnout: como prevenir (ou remediar) o processo de Burnout. In: BENEVIDES, P. A. M. T (Org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo, p.224-67, 2002.

GUIMARÃES, E. R. **A Síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo**. 2014. 103 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Contábeis) – Centro de Ciências Contábeis, Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado, São Paulo, 2014.

KOROMPELI, A.; CHARA, T.; CHRYSOULA, L.; SOURTZI, P. Sleep disturbance in nursing personnel working shifts. **Nursin Forum**, Arizona, v. 48, n. 1, p. 45-83, 2013.

LÓPEZ, L. A.; ALMARAZ-CELIS, G. D.; MACIEL, V. C.; VALENZUELA, P. H.; MARCOS, S. G. Síndrome de burnout en estudiantes de primero a sexto año de medicina en una universidad privada del norte de México: estudio descriptivo transversal. **Medwave**, v.16, n.3, p. 6432, Santiago, 2016.

MARTÍNEZ, I. M. M.; PINTO, A. M.; SILVA, A. L. Burnout em estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Psicologia**, Oliveira do Bairro 35, 151-167, 2000.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: **Consulting Psychologists Press**, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001

MEJIA, C. R.; VALLADARES-GARRIDO, M. J.; TALLEDO-ULFE, L.; SÁNCHEZ-ARTEAGA, K.; ROJAS, C.; RUIZ-ARIMUYA, J. J.; CRUZ, B.; VILCA, Z. P. Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina. Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas Burnout syndrome and associated factors in medical students. Multicenter study in seven schools peruvian medicine. **Revista Chilena Neuro-Psiquiatria**, Tlalpan, v.54, n.3, p.207-2014, 2016.

REYES, N. B.; BLANCO, N.R. Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. **Revista Enfermería Actual en Costa Rica**. San José, v. 31, p. 1-19, 2016.

ROSALES; R. Y. Estudio unidimensional del síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de Holguín. **Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatria**, Madrid, v.32, n.116, p. 795-803, 2012.

ROTENBERG, L.; SILVA, C. A.; GRIEP, R. H. Mental health and poor recovery in female nursing workers: a contribution to the study of gender inequities. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washiton, v. 35, n. 3, p. 179-85, 2014.

RUDNICKI, T.; CARLOTTO, M. S. Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio. **Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p. 97-110. 2007

SCHAUFELI, W. B.; SALANOVA, M., GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; BAKKER, A. The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. **Journal of Happiness Studies**, Auckland, v.3, p. 71-92, 2002.

SZILVIA, Á.; ANIKÓ, N.; KATALIN, N.; ZOLTÁN, C.; VERONIKA, M. Facilitating the diagnosis of depression and burnout by identifying demographic and work-related risk and protective factors among nurses. **Orvosi Hetilap**, Budapeste, v.156, n. 32, 2015.

TOKER, S.; BIRON, M. Job Burnout and depression: Unraveling Their Temporal Relationship and considering the Role of Physical Activity . **Journal of applied Psychology**, Baltimore, v .97, n.3, p. 699-710, 2012.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M.; SILVEIRA, SILVA, R.; DEVOS BARLEM, EDISON LUIZ; ERNANDES, CAROLINA MIRAPALHETA. Manifestações da Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto contexto enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 754-762, 2013.

CAPÍTULO VII

Associação entre o nível de atividade física e síndrome de Burnout de estudantes de uma universidade catarinense

7 ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SÍNDROME DE BURNOUT DE ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE CATARINENSE

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar a associação entre a ocorrência da síndrome de Burnout e o nível de atividade física em estudantes de uma universidade catarinense. Trata-se de um estudo quantitativo, do tipo descritivo-correlacional, com abordagem transversal. A amostra foi composta por 650 sujeitos. Os instrumentos utilizados foram um questionário para identificação das informações sociodemográficas e acadêmicas e o *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* - MBI-SS, para avaliar os escores de Burnout de acordo com os escores de cada dimensão e o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) para avaliar o nível de atividade física. As análises estatísticas foram realizadas com o programa *The Statistical Package for the Social Science* (SPSS[®]) versão 20.0 e o nível de significância adotado foi de 95% ($p < 0,05$). Para realizar a análise das variáveis da atividade física com as dimensões da síndrome, empregou-se o teste de Qui-quadrado. Para análise das variáveis sociodemográficas em relação aos cursos de graduação, também foi adotado o teste de Qui-quadrado. Os resultados não apresentaram associação significativa entre atividade física e síndrome de Burnout, porém demonstraram relação positiva entre atividade física e exaustão emocional e eficácia profissional.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional. Atividade física. Estudantes. Ensino superior.

7.1 Introdução

Estudantes universitários têm sido alvo de investigações no cenário nacional e internacional, quando se trata do cuidado com a saúde e a qualidade de vida no setor acadêmico (SOUZA et al., 2010; DYRBYE; SHANAFELT, 2016; GALDINO et al., 2016). As demandas acadêmicas exacerbadas, associadas às expectativas e aos desafios do contexto universitário, têm ocasionado o surgimento de algumas doenças físicas e psíquicas no decorrer da formação inicial (MESSAS et al., 2015; FOGAÇA et al., 2016), entre as quais a síndrome de Burnout. A literatura mostra que os estudantes que apresentam os sintomas da síndrome tendem a se sentirem desmotivados, com sentimento de incapacidade para realizar as tarefas acadêmicas, com autoavaliação negativa em relação aos estudos, gerando o comprometimento de sua saúde física e psicológica (CAMPBELL et al., 2010).

A síndrome de Burnout possui um vínculo social determinante para seu surgimento, relacionado ao ambiente do trabalho. Os fatores tridimensionais que

caracterizam suas dimensões são identificados por um estado de alta exaustão emocional, precursora dos demais sintomas. o que representa a dimensão individual da síndrome; pela despersonalização conhecida por desencadear, no indivíduo, um sentimento de distanciamento do trabalho e de afastamento das pessoas com quem convive, representando a dimensão interpessoal; pela realização pessoal que ocasiona uma autoavaliação negativa do indivíduo, gerando insatisfação e improdutividade no trabalho (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

Os constructos da síndrome de Burnout, quando adaptados para estudantes universitários, são nomeados como exaustão emocional, descrença e eficácia profissional, que surgem em decorrência das demandas universitárias e das relações sociais estabelecidas no período de formação inicial (CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006). Investigações com diversos estudantes matriculados em cursos superiores revelaram que os sintomas da síndrome não se limitam aos profissionais formados, pois os indicadores dos sintomas são percebidos e relatados pelos universitários em diferentes etapas do ensino superior (BARBOZA; BERESIN, 2007; CARLOTTO; CÂMARA, 2008; CARLOTTO et al., 2010; CAMPOS et al., 2012).

É necessário, pois, que as universidades desenvolvam com a comunidade acadêmica estratégias para prevenir e amenizar os riscos da síndrome de Burnout, seja na dimensão individual, seja nas relações interpessoais que afetam os estudantes. Dentre os recursos de baixo custo e de fácil acesso disponíveis, está a atividade física, compreendida como qualquer movimento corporal que produza gasto calórico acima do nível de repouso (CASPERSEN et al. 1985) e que pode ser exercida tanto no ambiente laboral e nas tarefas domésticas, quanto como meio de transporte ou como atividade de lazer (NAHAS, 2013).

A universidade é um ambiente propício para estimular essa prática no cotidiano dos alunos, conscientizando-os dos benefícios para sua saúde psicológica e física, por servir de mecanismo de proteção individual e auxiliar na prevenção de adoecimentos (DIXON, 2013; SOUSA, 2016). Disciplinas que envolvam a prática esportiva ou atividades físicas variadas podem ser contempladas nos currículos universitários, ocasionando o início de um estilo de vida ativa e propiciando a aquisição de conhecimentos sobre alimentação, atividade física, entre outros.

Apesar da importância estabelecida entre as variáveis da atividade física e a síndrome de Burnout, poucos estudos são encontrados na literatura investigando esse fenômeno em alunos universitários (WEIGHT et al., 2013; CECIL et al., 2014; FARES

et al.,2015). Os resultados dos estudos realizados denotam que a prática de hábitos saudáveis, incluindo a prática da atividade física, é considerada relevante para a prevenção das sintomatologias da síndrome que afetam os estudantes durante o processo da formação inicial.

Dissociando os estudos que tratam somente da síndrome de Burnout em estudantes universitários encontra-se um extenso referencial na literatura (CARLOTTO et al., 2010; SCHULKE et al., 2011; MORI; VALENTE; NASCIMENTO, 2012). Estudos que investigam o nível de atividade física em estudantes têm instigado o interesse dos investigadores (RODRIGUES; CHEIK; MAYER, 2008; SILVA et al., 2007; MARCONDELLI; COSTA; SCHIMITZ, 2008; FONTE; VIANA, 2009).

As produções científicas têm contribuído para a construção de novos conhecimentos gerando impacto sobre a abordagem do tema. Desenvolver investigações que identifiquem os estudantes acometidos pela síndrome ou em fase de desenvolver os sintomas mostra-se de extrema relevância, para que as instituições de ensino superior, demonstrando cuidado e preocupação com a saúde e qualidade de vida dos estudantes, elaborem, com a comunidade acadêmica, novas estratégias de atuação e de intervenção profissional. Assim, este estudo teve como objetivo verificar a associação entre a ocorrência da síndrome de Burnout e o nível de atividade física de estudantes de uma universidade catarinense.

7.2 Método

O estudo foi realizado com estudantes de uma universidade pública catarinense, situada no município de São José/SC. A população foi de 1058 estudantes, regularmente matriculados no primeiro semestre do ano de 2017. A amostra final foi constituída por 650 alunos, alcançando o número mínimo esperado, conforme o cálculo amostral proposto por Barbetta (2005). A pesquisa caracterizou-se como descritiva-correlacional, com delineamento transversal.

A instituição investigada oferece, atualmente, cinco cursos de nível superior. Os participantes da pesquisa frequentavam os cursos de Pedagogia (n=169), Administração (n=187), Análise e Desenvolvimento de Sistemas (n=111), Ciências Contábeis (n=183). O curso de Ciências da Religião foi excluído do estudo, em razão do número de alunos ser irrelevante para o cômputo da amostra final. Na tabulação de dados, foi revelada

perda amostral de 2,8% de alunos, os quais não preencheram de forma adequada os instrumentos utilizados na pesquisa. Inicialmente, o erro amostral estipulado foi de cinco pontos percentuais, o que determinou que amostra deveria conter 282 estudantes. Entretanto, devido ao elevado número de participantes, o erro amostral foi estipulado em 2,385 pontos percentuais. A distribuição por curso dos alunos matriculados na graduação da universidade investigada, referente ao primeiro semestre de 2017, e que compuseram a população e amostra final do estudo é apresentada na tabela 12.

Tabela 12 – Estudantes matriculados por curso e a amostra final do estudo.

Cursos	Matriculados	Amostra do estudo
Pedagogia	243	169
Administração	335	187
Análise e Desenvolvimentos de Projetos	135	110
Ciências Contábeis	345	184
Total	1058	650

Fonte: Produção da própria autora.

Os procedimentos para coleta de dados tiveram início pela solicitação ao reitor da instituição e aos coordenadores de cada curso de autorização para a realização da pesquisa. Para começar a coleta, foram agendados os dias e os horários, conforme disponibilidade da instituição, cuidando-se para que as turmas não estivessem realizando provas ou apresentação de trabalhos. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas envolvendo Seres Humanos, da Universidade do Estado de Santa Catarina, sob o protocolo 1.839.913/2016.

Para adentrar a sala de aula, era solicitada a autorização do professor (regente). Os pesquisadores então explicavam minuciosamente o tema e o objetivo da pesquisa, assim como os procedimentos a serem padronizados no decorrer do estudo, ressaltando os cuidados e as garantias para a preservação da integridade física, mental e emocional dos respondentes.

Durante o preenchimento dos instrumentos, os pesquisadores permaneciam em sala de aula para esclarecer eventuais dúvidas. Foi destacada a importância tanto da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido como da leitura atenta e da interpretação dos instrumentos, para que as respostas fossem coerentes com a realidade atual vivenciada pelos acadêmicos. A aplicação dos instrumentos ocorreu de forma independente por curso e por semestre, no mês de março de 2017.

Para complementar a coleta de dados, foi utilizado um questionário com informações sociodemográficas e acadêmicas compostas por questões referentes a: idade, sexo, situação conjugal, número de filhos, moradia, experiência profissional na área do curso, satisfação com o curso, vínculo empregatício, tempo de deslocamento para a universidade, tempo dedicado aos estudos fora do horário acadêmico, realização de estágio supervisionado, curso de graduação, semestre atual.

As dimensões da síndrome de Burnout foram mensuradas por meio do instrumento *Maslach Burnout Inventory / Student Survey* - MBI-SS, adaptado para a população específica de estudantes universitários por Schaufeli et al. (2002). Posteriormente, ele foi validado para universitários brasileiros por Carlotto e Câmara (2006), que assinalam o instrumento com validade e fidedignidade para esta população específica, apresentando consistência interna e validade fatorial para ser utilizada na avaliação das dimensões da síndrome em estudantes universitários brasileiros.

No instrumento, cinco itens mensuram a exaustão emocional; quatro itens, a descrença; seis itens, a eficácia profissional. No total, o instrumento é constituído por 15 questões que avaliam os constructos da síndrome de Burnout, de acordo com escores das três dimensões. Altos escores em exaustão emocional e descrença e baixos escores em eficácia profissional (esta subescala é inversa) indicam a presença da síndrome de Burnout (SCHAUFELI et al., 2002). Todos os itens são avaliados em escala Likert (0= nunca; 1= algumas vezes por ano; 2= uma vez por mês ou menos; 3= algumas vezes por mês; 4= uma vez por semana; 5= algumas vezes por semana; 6= todos os dias). Conforme os resultados, as variáveis da síndrome de Burnout são classificadas calculando o tercil para categorizar as médias das pontuações de acordo com as três dimensões em baixa / média ou alta (CARLOTO; CÂMARA, 2006).

Para mensurar o nível de atividade física, o instrumento utilizado foi o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), versão longa que investiga o nível de atividade em cinco domínios (trabalho, tarefas domésticas, transporte, lazer/esporte/recreação, tempo sentado) (MATSUDO et al., 2001; CRAIG et al., 2003). O IPAQ foi validado no Brasil por Pardini et al. (2001). A versão longa é composta por 27 questões e a variável utilizada para análise é a atividade física total em METs.min, fazendo-se uma análise separada do tempo total sentado. Este instrumento autoadministrável é composto por cinco blocos, visando verificar o número de vezes em que o sujeito praticou pelo menos 10 minutos contínuos de caminhada ou de atividade física moderada e /ou vigorosa, nos últimos sete dias. No processo de análise, foram

classificados como ativos todos os sujeitos que realizaram 150 minutos ou mais de atividade física na semana, com intensidade moderada ou alta.

A tabulação de dados foi efetivada no programa *Microsoft Excel*[®] versão 2010, as análises estatísticas foram realizadas com o programa *The Statistical Package for the Social Science* (SPSS[®]) versão 20.0 e o nível de significância adotado foi de 95% ($p < 0,05$). Para analisar a relação das variáveis da atividade física com as dimensões da síndrome, foi empregado o teste de Qui-quadrado. Para análise das variáveis sociodemográficas em relação aos cursos de graduação, também foi utilizado o teste de Qui-quadrado.

7.3 Resultados

A análise comparativa dos cursos de graduação, quanto às variáveis sociodemográficas, revelou associação significativa nas variáveis sexo ($p < 0,001$), faixa etária ($p = 0,005$), estado civil ($p = 0,012$), experiência no estágio supervisionado ($p < 0,001$), dependentes ($p < 0,001$), tempo dedicado aos estudos ($p = 0,001$), satisfação com o curso ($p < 0,001$), experiência profissional na área do curso ($p = 0,032$).

Na variável sexo, evidenciou que a maioria dos estudantes do curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas eram do sexo masculino. Nos cursos de Pedagogia e de Análise e Desenvolvimento de Sistemas, os estudantes tinham 27 anos ou mais. Grande parte dos estudantes de Análise e Desenvolvimento de Sistemas eram solteiros e os menores índices de estudantes casados foram encontrados também no referido curso.

Os estudantes do curso de Administração atingiram os menores índices em experiência profissional. O curso de Pedagogia revelou o maior índice de alunos que possuíam dependentes, assim como o maior número dos que, diariamente, dedicavam mais de duas horas aos estudos, fora dos horários de aula. O curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas apresentou o maior índice de discentes insatisfeitos e a maioria de seus alunos indicou não ter experiência profissional na área do curso (Tabela 13).

Tabela 13 - Apresentação das características sociodemográficas considerando os cursos de graduação.

Variáveis	Cursos					P
	Pedagogia	Administração	Análise e Desenvolvimento de Sistemas	Ciências Contábeis	Total	
Sexo						<0,001
Feminino	93,2%	62,3%	22,0%	64,6%	65,0%	
Masculino	6,8%	37,7%	78,0%	35,4%	35,0%	
Faixa Etária						0,005
Até 21 anos	33,8%	38,3%	30,4%	31,8%	34,1%	
22 a 26 anos	30,3%	38,8%	22,8%	36,5%	34,1%	
27 anos ou mais	35,9%	22,9%	46,8%	31,8%	31,8%	
Estado Civil						0,012
Casado	28,8%	15,5%	28,9%	27,5%	24,1%	
Solteiro	61,6%	78,7%	65,1%	64,5%	68,5%	
Outros	9,6%	5,8%	6,0%	8,1%	7,4%	
Experiência no Estágio Supervisionado						<0,001
Não	55,7%	74,9%	54,9%	62,9%	64,1%	
Sim	44,3%	25,1%	45,1%	37,1%	35,9%	
Vínculo empregatício						0,254
Não possui	39,7%	33,0%	41,2%	31,7%	35,1%	
Possui	60,3%	67,0%	58,8%	68,3%	64,9%	
Possui dependentes						<0,001
Não possui	73,0%	88,3%	87,8%	88,2%	84,7%	
Possui	27,0%	11,7%	12,2%	11,8%	15,3%	
Moradia						0,255
Com família	94,5%	93,6%	87,8%	93,4%	93,0%	
Fora da família	5,5%	64,4%	12,2%	6,6%	7,0%	
Tempo dedicado aos estudos						0,001
Menos de 1 hora	12,1%	18,4%	22,0%	30,0%	21,2%	
De 1 a 2 horas	38,3%	41,5%	40,2%	37,6%	39,3%	
Mais de 2 horas	49,7%	40,1%	37,8%	32,4%	39,5%	
Satisfação com o curso						0,001
Insatisfeito	5,5%	10,2%	19,5%	6,2%	9,0%	
Satisfeito	94,5%	89,8%	80,5%	93,8%	91,0%	
Experiência Profissional na área do curso						0,032
Sim	57,6%	56,2%	39,0%	50,9%	52,6%	
Não	42,4%	43,8%	61,0%	49,1%	47,4%	
Tempo de deslocamento para IES						0,163
Até 15 minutos	28,1%	34,9%	31,7%	26,2%	30,0%	
16 a 30 minutos	36,0%	39,5%	40,2%	47,1%	41,4%	
Mais de 30 minutos	36,0%	25,6%	28,0%	26,7%	28,6%	

Fonte: Elaborada pelo próprio autor.

Na avaliação isolada da atividade física total, englobando os quatro domínios (trabalho, lazer, doméstica, deslocamento), os alunos dos cursos de graduação foram considerados ativos fisicamente (87,7%), pois nove entre 10 estudantes mostraram-se

fisicamente ativos. A análise dos constructos da síndrome de Burnout evidenciou que 89,1% dos acadêmicos não apresentam os sintomas da síndrome, entretanto, de cada 10 alunos, um evidenciou possuir tais sintomas.

Ao se avaliarem as dimensões da síndrome de modo dissociado dos domínios específicos da atividade física, a exaustão emocional demonstrou associação significativa com as dimensões atividade física no trabalho ($p=0,037$) e atividade física no lazer ($p=0,001$). A maioria dos estudantes inativos fisicamente no trabalho indicou baixa exaustão emocional e grande parte dos ativos fisicamente, alta exaustão emocional. Entre os discentes ativos fisicamente no lazer, 70,2% mostraram baixa exaustão emocional (Tabela 14).

Tabela 14 – Associação dos domínios da atividade física com o constructo exaustão emocional da síndrome de Burnout.

Atividade Física	Exaustão emocional		p
	Baixa	Alta	
No trabalho			0,037
Inativo fisicamente	64,8%	35,2%	
Ativo fisicamente	56,2%	43,8%	
Total	62,0%	38,0%	
Deslocamento			0,555
Inativo fisicamente	62,6%	37,4%	
Ativo fisicamente	60,1%	39,9%	
Total	61,9%	38,1%	
Doméstica			0,441
Inativo fisicamente	60,6%	39,4%	
Ativo fisicamente	63,5%	36,5%	
Total	62,0%	38,0%	
Lazer			0,001
Inativo fisicamente	57,5%	42,5%	
Ativo fisicamente	70,2%	29,8%	
Total	61,9%	38,1%	
Atividade física total			0,622
Inativo fisicamente	64,6%	35,4%	
Ativo fisicamente	61,7%	38,3%	
Total	62,0%	38,0%	

Fonte: Elaborada pelo próprio autor.

No que se refere à avaliação do nível de atividade física em seus diversos domínios, considerando a dimensão descrença da síndrome de Burnout não foi evidenciada associação significativa (Tabela 15).

Tabela 15 – Associação dos domínios da atividade física com o constructo descrença da síndrome de Burnout.

Atividade Física	Descrença		P
	Baixa	Alta	
No trabalho			0,269
Inativo fisicamente	60,8%	39,2%	
Ativo fisicamente	56,2%	43,8%	
Total	59,4%	40,6%	
Deslocamento			0,965
Inativo fisicamente	59,4%	40,6%	
Ativo fisicamente	59,6%	40,4%	
Total	59,4%	40,6%	
Doméstica			0,711
Inativo fisicamente	58,7%	41,3%	
Ativo fisicamente	60,1%	39,9%	
Total	59,4%	40,6%	
Lazer			0,336
Inativo fisicamente	58,0%	42,0%	
Ativo fisicamente	61,8%	38,2%	
Total	59,3%	40,7%	
Atividade física total			0,336
Inativo fisicamente	54,4%	45,6%	
Ativo fisicamente	60,1%	39,9%	
Total	59,4%	40,6%	

Fonte: Elaborada pelo próprio autor.

Na avaliação entre a relação da eficácia profissional e os domínios da atividade física, evidenciou-se associação significativa apenas na avaliação total da atividade física. A maioria dos alunos que possuem alta atividade física e eficácia profissional mostraram-se ativos fisicamente na somatória de todos os domínios (trabalho, deslocamento, doméstica, lazer) (Tabela 16).

Tabela 16 – Associação dos domínios da atividade física com o constructo eficácia profissional da síndrome de Burnout.

Atividade Física	Eficácia Profissional		P
	Baixa	Alta	
No trabalho			0,890
Inativo fisicamente	32,3%	67,7%	
Ativo fisicamente	31,7%	68,3%	
Total	32,1%	67,9%	
Deslocamento			0,308
Inativo fisicamente	33,4%	66,6%	
Ativo fisicamente	29,2%	70,8%	
Total	32,3%	67,7%	
Doméstica			0,065
Inativo fisicamente	35,6%	64,4%	
Ativo fisicamente	28,8%	71,2%	
Total	32,2%	67,8%	
Lazer			0,620
Inativo fisicamente	31,4%	68,6%	
Ativo fisicamente	33,3%	66,7%	
Total	32,1%	67,9%	
Atividade física total			0,013
Inativo fisicamente	44,3%	55,7%	
Ativo fisicamente	30,4%	69,6%	
Total	32,1%	67,9%	

Fonte: Elaborada pelo próprio autor.

Na análise das variáveis da atividade física entre estudantes ativos e inativos fisicamente e os constructos da síndrome de Burnout, neles presentes ou ausentes, não foram evidenciadas associações significativas (Tabela 17).

Tabela 17 – Associação dos domínios da atividade física com a síndrome de Burnout.

Atividade Física	Síndrome de Burnout		p
	Presente	Não presente	
No trabalho			0,094
Inativo fisicamente	90,5%	9,5%	
Ativo fisicamente	86,1%	13,9%	
Total	89,0%	11,0%	
Deslocamento			0,324
Inativo fisicamente	88,3%	11,7%	
Ativo fisicamente	91,0%	9,0%	
Total	89,0%	11,0%	
Doméstica			0,241
Inativo fisicamente	87,6%	12,4%	
Ativo fisicamente	90,5%	9,5%	
Total	89,1%	10,9%	
Lazer			0,299
Inativo fisicamente	88,1%	11,9%	
Ativo fisicamente	90,8%	9,2%	
Total	89,1%	10,9%	
Atividade física total			0,368
Inativo fisicamente	86,1%	13,9%	
Ativo fisicamente	89,5%	10,5%	
Total	89,0%	11,0%	

Fonte: Elaborada pelo próprio autor.

7.4 Discussão

A prática regular da atividade física é reconhecida e documentada, na comunidade científica, por promover diversos benefícios à saúde nos aspectos físicos e psicológicos (SALAZAR, 2010; MURILLO-PÉREZ et al., 2014; RONCADA; DIAS, 2014; FREITAS et al., 2014; SILVA et al., 2014). Este fato está relacionado com as alterações fisiológicas e metabólicas que ocorrem no organismo do indivíduo em resposta aos efeitos da atividade física (CHEIK et al., 2003).

Na literatura atual, percebe-se que ainda são poucos os estudos publicados que investiguem a relação entre atividade física e a síndrome de Burnout em estudantes universitários. Após extensa busca nas bases de dados científicas, três estudos foram encontrados: Lilacs, Scielo, *PubMed*, *SCOPUS (Elsevier)*, *Web of Science* e *PsycInfo*. Identificaram-se os estudos científicos internacionais de Weight et al. (2013), Cecil et al. (2014) e Fares et al. (2015) que trataram da temática de modo similar ao do presente estudo.

Weight et al. (2013) pesquisaram atividade física em relação à qualidade de vida de estudantes do curso de Medicina e a incidência da síndrome de Burnout, por meio de um programa de intervenção com duração de 12 semanas, incluindo atividades em grupo, exercícios aeróbicos com moderada e alta intensidade e exercícios complementares de alongamento. Cecil et al. (2014) investigaram a ocorrência da síndrome de Burnout associada a nível de atividade física, consumo de álcool, dieta e tabagismo, fatores estes ligados ao estilo de vida, e também associação a ocorrência da síndrome com idade, sexo, ano de estudo e instituição frequentada pelos estudantes do curso de graduação em Medicina de duas universidades. Fares et al. (2015) relacionaram atividades extracurriculares atividade física, música, leitura e atividades sociais realizadas pelos estudantes de Medicina com a presença da síndrome de Burnout.

Para mensurar o nível de atividade física, adotou-se o instrumento *IPAQ-International Physical Activity Questionnaire*. Avaliou-se o níveis habituais de atividade física (doméstica, deslocamento, trabalho, lazer) praticados no cotidiano pelos estudantes investigados. Os resultados demonstraram que a maior parte dos alunos eram ativos fisicamente (≥ 150 min/sem), atingindo os níveis adequados para a obtenção de resultados positivos para a saúde. Na avaliação da atividade física do estudo de Cecil et

al.(2014), o IPAQ também foi utilizado para mensurar os níveis habituais de atividade física dos estudantes, revelando que ela influenciou, significativamente e de forma positiva, os níveis de exaustão emocional e realização pessoal da síndrome de Burnout.

O instrumento usado para identificar a presença e os sintomas da síndrome de Burnout foi o *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), referência para estudos que investigam a temática. Com a mesma metodologia, os estudos de Weight et al.(2013), Cecil et al.(2014), Fares et al. (2015) também mensuraram as dimensões da síndrome por meio do MBI-SS. O instrumento utiliza para avaliação os mesmos padrões do estudo primário de Maslach e Jackson (1981), porém com adaptações à realidade da população de estudantes universitários (SCHAUFELI et al., 2002).

Nesta investigação, além de analisar, de modo global, a influência que a atividade física exerce sobre os sintomas da síndrome de Burnout, analisou-se, individualmente, a relação entre cada domínio da atividade física (trabalho, doméstica, lazer e deslocamento) e os constructos individuais da síndrome de Burnout (exaustão emocional, descrença e eficácia profissional), possibilitando uma investigação mais detalhada destas variáveis.

Ao se analisarem, de modo dissociado, os constructos da atividade física, a relação individual do domínio lazer registrou associação significativa entre exaustão emocional e atividade física, sendo que os estudantes mais ativos apresentaram níveis mais baixos de exaustão emocional. Resultados semelhantes foram encontrados, na literatura, mostrando que indivíduos mais ativos no domínio lazer tendem a ter percepção de estresse menos elevada (RONCADA; DIAS, 2014), considerando que a exaustão emocional está associada ao nível de estresse, sendo precursora do aparecimento de outros sintomas da síndrome.

Estes achados corroboram os estudos internacionais de Weight et al.(2013); Cecil et al.(2014) e Fares et al.(2015), nos quais os alunos mais ativos fisicamente demonstraram escores menores nas dimensões exaustão emocional, bem como percepção de qualidade de vida mais elevada.

Weight et al.(2013) revelaram que a exaustão emocional foi menor entre os estudantes que participaram de um programa extracurricular de 12 semanas que incluía atividade física. Cecil et al.(2014) evidenciaram que a atividade influenciou positivamente os níveis de exaustão emocional dos alunos investigados Fares et al. (2015) perceberam que a prática de atividade física influenciou significativamente os níveis de estresse dos estudantes.

Investigações anteriores (WEIGHT et al., 2013; CECIL et al., 2014; FARES et al., 2015;) demonstraram presença dos sintomas da síndrome de Burnout em uma parcela da amostra, com escores significativos nas três dimensões, e que a relação com nível de atividade física, sexo, ano de estudo e estilo de vida também influíram na percepção dos sintomas da síndrome e na qualidade de vida. As evidências indicaram, portanto, associação positiva entre atividade física e saúde, porém esta interação é complexa e influenciada por fatores sociodemográficos, os quais necessitam ser investigados para a compreensão holística deste fenômeno. Tal fato pode estar atrelado ao resultado encontrado no presente estudo: alunos menos ativos no trabalho atingiram escores menores de exaustão emocional.

A relação entre eficácia profissional e atividade física total (considerando os quatro domínios) revelou que os alunos mais ativos fisicamente apresentaram maiores escores em eficácia profissional. Este resultado corrobora os estudos de Murillo-Pérez et al. (2014) e de Roncada e Dias (2014), os quais dizem que indivíduos mais ativos estão mais motivados e mais dispostos para exercer suas tarefas rotineiras. Na presente pesquisa, os alunos mais dedicados aos estudos também se mostraram os mais ativos fisicamente.

Ao realizar, de modo geral, a análise da relação das dimensões da atividade física com a síndrome de Burnout, os resultados não indicaram associação significativa com os constructos da síndrome, revelando não haver influência direta entre a síndrome e o estilo de vida ativo fisicamente. É necessário, no entanto, considerar que a inter-relação entre essas variáveis é complexa e influenciada por diversos fatores sociais, pessoais e acadêmicos que permeiam a vida do estudante universitário.

7.5 Considerações finais

Os resultados indicaram que 87,7% dos estudantes investigados eram ativos fisicamente, e que os sintomas da Síndrome de Burnout estavam presentes em 10,9% dos estudantes. Ao analisar de modo global a influência da atividade física sobre os constructos da Síndrome de Burnout, não se evidenciaram associação significativa entre estudantes ativos fisicamente e a ocorrência de escores menores nas dimensões que compõem a Síndrome (exaustão emocional, descrença e eficácia profissional). É importante que outros estudos sejam realizados para conhecimento mais amplo a cerca do tema e para que ele seja mais fortemente compreendido e fundamentado no cenário científico.

As limitações deste estudo prendem-se à complexidade em analisar a associação entre a variável atividade física e os constructos da síndrome de Burnout, pois múltiplos fatores interferem, neste contexto, por exemplo, questões sociais, pessoais, ambientais e acadêmicas. Uma análise pormenorizada por semestres e por cursos, considerando as características sociodemográficas e acadêmicas, seria interessante para melhor compreender os resultados desta pesquisa.

São reconhecidos mundialmente os benefícios que a atividade física traz para a saúde e para a qualidade de vida do indivíduo. É, pois, importante que ela seja estimulada no ambiente acadêmico como meio de prevenir doenças advindas das demandas de estudo e do ambiente universitário e para incentivar os alunos à adoção de um estilo de vida saudável.

É essencial ampliar investigações sobre a temática, para que se preencha a lacuna existente nesta área com conhecimentos que auxiliem na identificação dos alunos com menor potencial emocional, e contribuam para o êxito acadêmico nos estudos e no aprendizado profissional.

REFERÊNCIAS

BARBETTA, P.A. Estatística aplicada às ciências sociais. 5º ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2005.

BARBOZA, J.; BERESIN, R. A. A Síndrome de Burnout em graduandos de enfermagem. *Einstein*, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 225-230, 2007.

CAMPBELL J.; PROCHAZKA, A.V.; YAMASHITA, T.; GOPAL, R. Predictors of persistent burnout in internal medicine residents: a prospective cohort study. **Academic Medicine**, Philadelphia, v. 85, n.10, p. 1630-1634, 2010.

CAMPOS, J. A. D. B.; JORDANI, P. C.; ZUCOLOTO, M.L.; BONAFÉ, F. S. S.; MAROCO, J. Síndrome de Burnout em graduandos de Odontologia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 155 -65, 2012.

CARLOTTO M. S.; CAMÂRA S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Uberlândia, v. 11, n. p. 101-110, 2006.

CARLOTTO, M. S., NAKAMURA, A. P., CÂMARA, S. G. Síndrome de burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Pensamiento Psicológico**, Colômbia, v. 4, n. 10, p. 101-109, 2008.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; OTTO, F.; KAUFFMANN, P.; Síndrome de Burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**, São Leopoldo, v. 59, n. 131, p. 167-178. 2010.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; OTTO, F.; KAUFFMANN, P.; Síndrome de Burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**. São Leopoldo, v. 59, n. 131, p. 167-178. 2010.

CARLOTTO, M. S., NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006.

CASPERSEN C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, Rockville, v.100, n. 2, p.126-131, 1985.

CECIL, J.; CALUM, M. H.; HART, J.; LAIDLAW, A. Behaviour and burnout in medical students. **Medical Education Online**, Hoboken, v. 19, 2014.

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v.11, n.3, p. 45-52, 2003.

CRAIG, C. L.; MARSHALL, A. L.; SJÖSTRÖM, M.; BAUMAN, A. E.; BOOTH, M. L.; AINSWORTH, B. E.; PRATT, M.; EKELUND, U.; YNGVE, A.; SALLIS, J.F.; OJA, P.. International physical activity questionnaire: 1–2-country reliability and validity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. Hagerstown, v. 35, n. 8, p. 1381-95, 2003.

DIXON, N.C, HURST, T.L.; TALBOT, D.C.; TYRELL RM, THOMPSON, D. Effect of short-term reduced physical activity on cardiovascular risk factors in active lean and over weight middle-aged men. **Metabolism clinical and Experimental**, Oxford, v.62, n.3, p. 361-368, 2013.

DYRBYE, L. T.; SHANAFEL, T. A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. **BMC Medical Educacion**, London, v. 50, n.1, p. 132-149, 2016.

FARES, J.; SAADEDDIN, Z.; TABOSH, H.; ARIDI, H.; MOUHAYYAR, C.; KOLEILAT, M. K.; CHAAYA, M.; ASMAR, K. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. **Journal of Epidemiology Global Health**, Amsterdam, v. 6, n. 3, p. 177-185, 2015.

FARIAS, J. H.; RAMOS, C. L. Tempo dedicado ao trabalho. **Revista Mackenzie**, São Paulo, v.15, n.4, p. 47-74, 2014.

FOGACA, M.C.; MATOS, D. C.; BORSETTI, J.S; DI RIENZO, V. D.; RIBEIRO, L. P.; ZIMBARDI, R.; SILVA, I. G. Academic experience of Psychology students: Differences between beginners and graduating. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 33, n.3, p.515-523, 2016.

FONTES, A.C. D.; VIANNA, R.P.T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 2, n.1, p. 20-9; 2009.

FREITAS, A. R.; CAMESECA, E. C.; PAIVA, C. E.; PAIVA, B. S. R. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, São Paulo, v.22, n. 2, p. 332-336, 2014.

GALDINO, M. J.Q.; MARTINS, J. T.; HADDAD, M.C.F.L.; ROBAZZI, M.L.C.C.; MARCONDELLI, P; COSTA, T.H.M; SCHMITZ, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.21, n.1, p. 39-47, 2008.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: **Consulting Psychologists Press**, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MATSUDO, S.; ARAUJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE. D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MESSAS, J. T.; LEONELLO, V. M.; FERNANDES, M. F. P.; GONÇALVES, G. C. C.; MORI, M. O.; VALENTE T.C.O., NASCIMENTO L. F.C. Síndrome de Burnout e Rendimento Acadêmico em Estudantes da Primeira à Quarta Série de um Curso de Graduação em Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 536-540, 2012.

MURILLO-PÉREZ, L.; ROJAS-ADRIANZÉN, C.; RAMOS-TORRES, G.; CÁRDENAS-VICENTE, B.; HERNÁNDEZ-FERNÁNDEZ, W.; LARCO-CASTILLA, P.; GARCÍA, L.; MEZONES-HOLGUÍN, E. Asociación entre el riesgo de depresión mayor y el bajo nivel de actividad física en trabajadores peruanos que cursan estudios universitarios. **Revista Peruana de la medicina y la salud pública**, Lima, v. 31, p. 520-524, 2014.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2013.

PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

RONCADA, C.; DIAS, C. P. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre participantes e não participantes de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília. V. 22, n. 2, 65-71, 2014.

SALAZAR, F. V. Ejercicio y depresión. **Revista colombiana de Psiquiatria**, Bogotá, v. 39, n. 4, 2010.

SCHAUFELI, W. B.; SALANOVA, M.; GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; BAKKER, A. The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. **Journal of Happiness Studies**, Holanda, v.3, p. 71-92, 2002.

SCHENKEL, I.C; BÜNDCHEN, D. C; QUITES, M. P. SANTOS, R. Z; CARVALHO, T. Comportamento da Pressão Arterial em Hipertensos após Única Sessão de Caminhada e de Dança de Salão: estudo preliminar. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n.1, p.26-32, 2011.

SHULKE, A.P.; TAROUCO, A.M.; KOETZ, A.; IVANA, A.; CARLOTTO, M.S. A Síndrome de Burnout em Estagiários de Fisioterapia. **Revista Diversitas – Perspectivas em Psicologia**, Bogotá, v.7, n. 1, p. 167-177, 2011.

SILVA, G.S.F.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO, C., MIRANDA, R.; FILHO, M.B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V.13, n.1, p. 34-42, 2007.

SOUSA, T.F; LOURENÇO, C. L. M; FONSECA, S. A; BARBOSA, A. R. Atividades físicas no lazer em diferentes intensidades e fatores associados em universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 21, n. 4, p. 364-372, 2016.

SOUZA, R. S.; TRIGUEIRO, R. P. C.; ALMEIDA, T. N.V.; OLIVEIRA, J. A. A pós-graduação e a Síndrome de Burnout: estudo com alunos de Mestrado em Administração. **Revista Pensamento Contemporâneo em Administração**, Rio de Janeiro, v.4, n. 3, p. 12-21, 2010.

WEIGHT, C. J.; SELTON, J. L.; LESSARD-ANDERSON, C. R.; SHANAFELT, T. D.; OLSEN, K. D.; LASKOWSKI, E. R. Physical activity, quality of life, and burnout among physician trainees: the effect of a team-based, incentivized exercise program. **Mayo Clinic Proceedings**, Amsterdam, v. 88, n.12, p. 1435-1442, 2013.

CAPÍTULO VIII
CONSIDERAÇÕES FINAIS

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, foi possível analisar a relação entre atividade física e a síndrome de Burnout, sendo que para compreender de modo geral este fenômeno, buscou-se recursos independentes para estudar o nível de atividade e a ocorrência da síndrome de Burnout nos estudantes da universidade investigada. Para ampliação dos conhecimentos teóricos buscou-se por meio da literatura científica identificar investigações que tratavam do tema, evidenciando os estudos no cenário mundial.

No decorrer do estudo, que retratou as investigações sobre a síndrome de Burnout em estudantes universitários, pode-se perceber que a limitação da análise das investigações teóricas encontradas é permeada pela incipiência de estudos publicados na Língua Portuguesa e na realidade brasileira sobre a síndrome de Burnout, fato que ressalta a relevância de novos conhecimentos com o condão de prevenir e estabelecer estratégias sobre a síndrome no decorrer da vida acadêmica, de modo a evitar que os sintomas prossigam durante a vida profissional.

Ao mesmo tempo em que outra limitação que pode ser destacada está centrada na análise do cômputo geral dos sintomas da síndrome de Burnout nos estudantes investigados, considerando todos os cursos, não sendo realizada a análise individualizada por curso e por semestre, o que permitiria uma investigação mais detalhada e pormenorizada, de acordo com as características pedagógicas de cada curso e as demandas de cada semestre.

Na busca do referencial teórico que orientou as discussões e construiu o arcabouço teórico do estudo, pode-se perceber o quanto a produção acadêmica e a produção científica têm contribuindo para identificar e para a mediação da intervenção dos sintomas da síndrome de Burnout em profissionais que atuam no decorrer de sua carreira com muitas pessoas, tais como os professores, os enfermeiros e os médicos, como também em estudantes durante a sua formação inicial.

Pode-se destacar que a maior demanda dos estudos está centrada em trabalhadores das mais variadas áreas de conhecimento e, especificamente, em estudantes da área da saúde. Entretanto, as pesquisas sugerem a reflexão sobre os fatores de risco, possíveis de desencadear a síndrome de Burnout em estudantes universitários durante a formação inicial.

Um fator importante que pode ser mencionado, é que as pesquisas indicam que o período dos estágios curriculares simboliza uma etapa do curso, que pode desencadear

os sintomas da síndrome, deparando-se com situações reais em que os problemas, as dificuldades, as limitações da prática profissional ficam evidente. Contudo, o instrumento mais referenciado na literatura para analisar a síndrome de Burnout em estudantes é o MBISS, o qual avalia como o estudante vivencia seus estudos, de acordo com as três dimensões conceituais retratadas para entendimento da síndrome (exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional).

Os resultados deste estudo revelaram que 87,7% dos estudantes investigados eram ativos fisicamente, e que os sintomas da Síndrome de Burnout estavam presentes em 10,9% dos estudantes, aceitando a primeira hipótese deste estudo. (XXXXXXX).

Em relação ao nível de atividade física e as características sociodemográficas e acadêmicas, apenas a variável tempo de estudo apresentou diferença significativa, revelando que estudantes mais ativos eram os que se dedicavam mais de duas horas fora do horário de suas obrigações acadêmicas.

No que se refere à relação entre a Síndrome de Burnout e as variáveis sociodemográficas, apenas a variável sexo apresentou diferença significativa, indicando que as acadêmicas do sexo feminino estão mais propensas a desenvolver os sintomas da síndrome de Burnout. Em relação às variáveis acadêmicas, estar insatisfeito com o curso, possuir experiência profissional, tempo de deslocamento para a instituição de ensino ser superior a 30 minutos, estudar entre uma e duas horas diárias fora do horário acadêmico obrigatório e realizar estágio supervisionado, influenciaram significativamente a presença dos sintomas da Síndrome de Burnout. Deste modo a segunda hipótese do estudo foi aceita.

Ao analisar de modo global a influência da atividade física sobre os constructos da Síndrome de Burnout, não se evidenciaram associação significativa entre estudantes ativos fisicamente e a ocorrência de escores menores nas dimensões que compõem a Síndrome (exaustão emocional, descrença e eficácia profissional). O que os levou a rejeitar a terceira hipótese deste estudo.

Dessa forma, os estudos cuja temática é a síndrome de Burnout e a população são os estudantes universitários permitem a reflexão e o incremento da qualidade do ensino, auxiliando a orientação do currículo e dos projetos pedagógicos, além de minimizar os desconfortos ocasionados no período da formação inicial, na busca de uma melhor qualidade de vida e de um melhor rendimento acadêmico. Além disto, considerando que os professores tenham sido investigados, cabe destacar que a

população de professores universitários, ainda é pouco relatada, o que demonstra a relevância de novos estudos também nesta população.

Conquanto, conclui-se que os impactos sociais, acadêmicos e científicos apresentam uma contribuição para o tratamento da síndrome de Burnout, mas ainda existe a necessidade de se compreender melhor as estratégias que os pares e os familiares precisam estabelecer com aquele que é acometido pela síndrome, assim como, é mister que haja a divulgação de dados fidedignos, como forma de ampliar os estudos sobre o tema, além de transformar esses dados em conhecimento e mecanismo de ajuda para todas as pessoas de diferentes classes sociais.

No entanto, ainda são poucos os estudos científicos publicados que abordam a temática que envolve a relação entre atividade física e síndrome de Burnout em estudantes universitários, porém pelos estudos que fizeram parte da revisão sistemática, percebe-se implicação positiva entre as variáveis, considerando a melhora na percepção da qualidade de vida do estudante. Investigar a atividade física e a síndrome de Burnout torna-se, pois, significativa, por permitir a reflexão e ajudar o incremento da qualidade do ensino. Tais investigações são importantes para auxiliar na construção de matrizes curriculares e na elaboração e efetivação de projetos pedagógicos, que visem minimizar os desconfortos ocasionados, no período da formação inicial e que busquem a obtenção de melhor qualidade de vida e melhor rendimento acadêmico.

No que se refere ao nível de atividade física dos estudantes inseridos nos cursos de graduação da universidade investigada, pode-se concluir que estes foram considerados ativos, no cômputo geral dos quatro domínios da atividade física (trabalho, deslocamento, lazer, atuação doméstica), no entanto ao se analisar, de forma independente, os domínios lazer, deslocamento e trabalho apresentaram níveis abaixo do recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

Investigar a temática em pauta mostra-se relevante no cenário atual, pois permite a reflexão sobre os comportamentos dos estudantes, contribuindo para a obtenção de um estilo de vida saudável, a manutenção da saúde, a prevenção e o alívio de desconfortos advindos do processo da formação inicial, a melhoria na qualidade de vida dos acadêmicos, bem como para evitar doenças crônicas.

Pelas considerações emitidas, percebe-se o quanto a produção científica tem colaborado para identificar os sintomas da síndrome de Burnout e para a mediação da intervenção em estudantes durante sua formação inicial. Estudos que investigam a síndrome de Burnout em estudantes universitários têm contribuído para que as

instituições de ensino superior fiquem atentas à saúde dos universitários, construindo, junto com a comunidade acadêmica, estratégias para prevenir a manifestação dos sintomas. É possível, através destas estratégias, também orientar os que se encontram acometidos pela síndrome, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida e de sua saúde.

Neste estudo, investigaram-se estudantes dos cursos de Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Pedagogia e Ciências Contábeis, tendo sido revelada a presença dos sintomas demonstrado que tal ocorrência possui relação com o contexto acadêmico e as exigências de estudos desta etapa de formação profissional. Os dados revelaram a necessidade de a universidade investigada implementar ações com o intuito de promover benefícios a saúde mental dos estudantes, prevenir agravos decorrentes da síndrome da Burnout, evitar que novos acadêmicos sejam por ela acometidos. Na universidade investigada, um pequeno contingente apresentou os sintomas da síndrome de Burnout, embora sendo pequeno, ele requer a implementação de estratégias para tratamento. Os cursos de Pedagogia, Contábeis e Administração foram aqueles em que se identificou o maior número de estudantes com sintomas da síndrome.

Pelos dados analisados, verificou-se que a dimensão exaustão emocional foi mais elevada nos cursos de Pedagogia, a dimensão descrença apresentou-se com escores maiores no curso de Administração, a dimensão eficácia profissional ficou evidenciada com escores mais baixos no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas.

Embora já se perceba que a identificação dos impactos sociais, acadêmicos e científicos contribui para um novo olhar a respeito síndrome de Burnout, ainda existe a necessidade de compreender melhor as estratégias de prevenção e tratamento a serem estabelecidas. A divulgação de dados fidedignos os transforma em conhecimento e em mecanismo de ajuda para muitas pessoas e atende um dos requisitos do contexto investigativo. Conforme revela os resultados, a hipótese de que as demandas formativas da universidade são preditoras da síndrome de Burnout foi aceita quando identificado que em cada 10 estudantes um possui os sintomas síndrome de Burnout.

Por meio deste estudo, foi possível observar a carência de investigações que tratem a relação entre a atividade física e as dimensões da Síndrome de Burnout. Percebe-se que os resultados não evidenciaram uma associação significativa nos estudantes ativos fisicamente e a relação com a ocorrência de escores menores nas dimensões que compõem a Síndrome. Porém, é necessário que mais estudos sejam realizados para que o conhecimento a cerca do tema seja compreendido e fundamentado

no cenário científico. Logo, a hipótese de que existe associação entre atividade física e a síndrome de Burnout foi rejeitada neste estudo em razão dos resultados apresentados. Porém, pode-se aceitar a hipótese de que a atividade física contribui para amenizar os sintomas da síndrome, quando os resultados evidenciaram que alunos mais ativos fisicamente no domínio do lazer possuem os menores escores em exaustão emocional, no cômputo total maiores escores em eficácia profissional.

Porém, ao final deste estudo fica evidente os benefícios que a atividade física traz para a saúde e para a qualidade de vida do indivíduo, devendo ser estimulada no ambiente acadêmico como meio de prevenir doenças que podem surgir em decorrência das demandas de estudo e do ambiente universitário, bem como estimular os alunos para a prática de um estilo de vida saudável.

8.1 Recomendações e sugestões para investigações futuras

É necessário que as investigações sobre a temática sejam ampliadas, para que se preencha o hiato existente com conhecimentos que possam auxiliar na identificação dos alunos que apresentam um menor potencial emocional, e contribuir para garantir aos estudantes êxito nos estudos e aprendizado profissional.

Na área da Educação Física, percebe-se uma lacuna nas investigações que envolvem esta temática, evidenciando a necessidade de ampliação das investigações, de modo a contribuir para ampliar o conhecimento sobre este assunto, bem como para incentivar a criação de programas de auxílio aos estudantes, com o intento de melhorar a aprendizagem daqueles que apresentam déficit emocional.

Recomenda-se, para futuros estudos, que seja realizada a associação com os tipos de atividades físicas realizadas pelos acadêmicos em seus momentos de lazer, bem como que seja verificada a relação com as práticas físicas desenvolvidas antes do ingresso na universidade, para compreender, de modo global, a relação delas com a prática de atividade física após o ingresso no nível superior. Não obstante, torna-se evidente a relevância deste estudo para a comunidade científica, de modo que buscou a análise da maior demanda de estudantes matriculados numa universidade catarinense e revela um olhar *in loco* para a temática, destacando a continuidade de estudos e a divulgação dos resultados para toda a comunidade acadêmica.

REFERENCIAS

ALMEIDA, G. C.; SOUZA, H. R.; ALMEIDA, P. S.; ALMEIDA, B. C.; ALMEIDA, G. H. The prevalence of burnout syndrome in medical students. **Arch Clin Psychiatry**. Fortaleza, v.43, n. 1, p. 6-10, 2016.

ALMEIDA, L. S. Transição, adaptação académica êxito escolar no ensino superior. **Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación**, Coruna, v. 15, n. 11, p. 1138-1663, 2007.

ARDILA, E. Síndrome de Burnout y ladepresión del médico de hoy. **Acta Medicina Colombiana**, Bogotá, v. 32, p. 173-174, 2007.

ARINO, A. P.; HERNANDEZ, J. G. Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la E.S.O. **Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion**, Murcia, v.29, n. 1, p. 95-99, 2016.

ARTEAGA, K.; ROJAS, C.; RUIZ-ARIMUYA, J. J.; CRUZ, B.; VILCA, Z. P. Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina. Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas Burnout syndrome and associated factors in medical students. Multicenter study in seven schools peruvian medicine. **Revista Chilena Neuro-Psiquiatria**, Tlalpan, v.54, n.3, p.207-2014, 2016.

BACKOVIĆ, D. V.; ZIVOJINOVIĆ, J. I.; MAKSIMOVIĆ, J.; MAKSIMOVIĆ, M. Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. **Psychiatria Danubina**, Zagreb, v. 24, n. 2, 2012.

BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 5º ed. rev. Florianópolis: Editora da UFSC, 2005.

BARBOSA, J.; SILVA, Á.; FERREIRA, M. A.; SEVERO, M. Transition from Secondary School to Medical School: The Role of Self-Study and Self-Regulated Learning Skills in Freshman Burnout. **Acta Médica Portuguesa**, Lisboa, v.23, n. 12, p. 803-808, 2016.

BARBOZA, J.; BERESIN, R. A. A Síndrome de Burnout em graduandos de enfermagem. **Einstein**, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 225-230, 2007.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M.S.; COUTINHO, A.S., AUGUSTO, L.S. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 502-512, 2010.

BATISTA, W. S.; ORNELLAS, F. H. Exercício Físico e Depressão: Relação Entre O Exercício Físico e o Grau De Depressão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n. 42, p.474-482, 2013.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. In: Benevides PAMT, organizador. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo; p. 21-91. 9, 2002.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O Estado da Arte do Burnout no Brasil. **Revista Eletrônica InterAçãoPsy**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 4 -11, 2003.

BIELEMANN, R.; KARINI, G.; AZEVEDO, M. R.; REICHERT, F. F. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 12, n. 3, 2007.

BORGES, A. M. B.; CARLOTTO M. S. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um Curso Técnico de Enfermagem. **Aletheia**, Canoas, n. 19, p. 45-56. 2004.

BRASIL. Ministério da saúde. Aumento na prática de atividades físicas. Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério da saúde. Departamento de análise de situação de saúde, vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Vigitel, 2009. Brasília, 2016.

CABALLERO, C. C.; BRESO, É.; GONZALEZ GUTIERREZ, O. Burnout en estudiantes universitarios. **Psicología desde el Caribe**, Barranquilla, v. 32, n. 3, p. 424-441, 2015.

CAMPBELL J.; PROCHAZKA, A.V.; YAMASHITA, T.; GOPAL, R. Predictors of persistent burnout in internal medicine residents: a prospective cohort study. **Academic Medicine**, Philadelphia, v. 85, n.10, p. 1630-1634, 2010.

CAMPOS, J. A. D. B.; JORDANI, P. C.; ZUCOLOTO, M. L.; BONAFÉ, F. S. S.; MAROCO, J. Síndrome de Burnout em graduandos de Odontologia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 155 -65,2012.

CARLIER, M.; DELEVOYE, T.; DIONE, M. Cognitive Benefits of Physical Activity Increased when Producing Rhythmic Actions. **Social and Behavioral Sciences**. Chestnut Hill, v. 126, p. 235-236, 2014.

CARLOTTO M. S.; CAMÂRA S. G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **Psico-USF**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 167-173, 2006.

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

CARLOTTO M. S.; CAMÂRA S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Uberlândia, v. 11, n. p. 101-110, 2006.

CARLOTTO, M. S. Burnout e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 12-18, 2003.

CARLOTTO, M. S., NAKAMURA, A. P., CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Pensamiento Psicológico**, v. 4, n. 10, p. 101-109, 2008.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; OTTO, F.; KAUFFMANN, P. Síndrome de Burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**. São Leopoldo, v. 59, n. 131, p. 167-178, 2010.

CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006.

CARLOTTO, M.S; CÂMARA, S.G. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Pensamiento Psicológico**, Cali, v.4, n. 10, p. 101-109, 2008.

CASPERSEN C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, Rockville, v.100, n. 2, p.126-131, 1985.

CECIL, J.; CALUM, M. H.; HART, J.; LAIDLAW, A. Behaviour and burnout in medical students. **Medical Education Online**, Hoboken, v. 19, 2014.

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v.11, n.3, p. 45-52, 2003.

CHRISTOFOLETTI, G.; TRELHA, C. S.; GALERA, M. R.; FERACIN, M. A. Síndrome de Burnout em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.14, n. 2, p. 35-39, 2007.

CRAIG, C. L.; MARSHALL, A. L.; SJÖSTRÖM, M.; BAUMAN, A. E.; BOOTH, M. L.; AINSWORTH, B. E.; PRATT, M.; EKELUND, U.; YNGVE, A.; SALLIS, J.F.; OJA, P.. International physical activity questionnaire: 1–2-country reliability and validity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. Hagerstown, v. 35, n. 8, p. 1381-95, 2003.

CUENCA, A. M. B.; TANAKA, A. C. D. Influência da internet na comunidade acadêmico-científica da área de saúde pública. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 5, p. 840-846, 2005.

DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V.; HALLAL, P. C.; PERES, K. G. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. **Ciências da Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.10, n. 11, p.4595-604, 2014.

DIXON, N.C, HURST, T.L.; TALBOT, D.C.; TYRELL RM, THOMPSON, D. Effect of short-term reduced physical activity on cardiovascular risk factors in active lean and overweight middle-aged men. **Metabolism clinical and Experimental**, Oxford, v.62, n.3, p. 361-368, 2013.

DOWNS, S. H.; BLACK, N. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomized and nonrandomized studies of health care interventions. **Journal of Epidemiology and Community Health**. Indiana, v. 52, n. 52, p. 377-384, 1998.

DYRBYE, L. T.; SHANAFEL, T. A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. **BMC Medical Education**, London, v. 50, n.1, p. 132-149, 2016.

FARES, J.; SAADEDDIN, Z.; TABOSH, H.; ARIDI, H.; MOUHAYYAR, C.; KOLEILAT, M. K.; CHAAYA, M.; ASMAR, K. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. **Journal of Epidemiology Global Health**, Amsterdam, v. 6, n. 3, p. 177-185, 2015.

FARIAS, J. H.; RAMOS, C. L. Tempo dedicado ao trabalho. **Revista Mackenzie**, São Paulo, v.15, n.4, p. 47-74, 2014.

FIGUEIREDO-FERRAZ, H.; CARDONA, S.; GIL-MONTE, P. Desgaste psíquico e problemas de saúde em estudantes de psicologia. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 14, n. 12, p. 349-353, 2009.

FLESHNER, M. Physical activity and stress resistance: sympathetic nervous system adaptations prevent stress induced immunosuppression. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, Hagerstown, v. 33, p. 120-126, 2005.

FOGAÇA, M. C.; CARVALHO, W. B; CÍTERO, V. A.; NOGUEIRA-MARTINS, L. A. Fatores que tornam estressante o trabalho de médicos e enfermeiros em terapia intensiva pediátrica e neonatal: estudo de revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 261- 266, 2008.

FOGACA, M.C.; MATOS, D. C.; BORSETTI, J. S.; DI RIENZO, V. D.; RIBEIRO, L. P.; ZIMBARDI, R.; SILVA, I. G. Academic experience of Psychology students: Differences between beginners and graduating. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 33, n. 3, p. 515-523, 2016.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, v.2, n.1, p. 20-9, 2009.

FREITAS, A. R.; CAMESECA, E. C.; PAIVA, C. E.; PAIVA, B. S. R. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e

síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, São Paulo, v.22, n. 2, p. 332-336, 2014.

GALDINO, M. J. Q.; MARTINS, J. T.; HADDAD, M. C. F. L.; ROBAZZI, M. L. C. C.; BIROLIM, M. M. Síndrome de Burnout entre mestrandos e doutorandos em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 100-6, 2016.

GALDINO, M. J.Q.; MARTINS, J. T.; HADDAD, M.C.F.L.; ROBAZZI, M.L.C.C.; GALINDO, R. H.; FELICIANO, K. V. O.; LIMA, R. A. S.; SOUZA, A. I. Síndrome de Burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 420-427, 2012.

GARBIN, S. C. A; SALIBA, N. A.; SANTOS, R. R, PRADO, R.; GARBIN, A. J. Burnout en estudiantes de odontología: evaluación a través mbi – versión estudiantes. **Medicina y seguridad del trabajo**, Madrid, v. 58, n. 229, p. 327-334, 2012.

GARCIA L. P.; BENEVIDES-PEREIRA A. M. T. Investigando o Burnout em professores universitários. **Revista Eletrônica Interação**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 76-89, 2003.

GARROSA, H. E.; BENEVIDES, P. A. M. T.; MORENO, J.; GOZALEZ, J. L. Prevenção e intervenção na síndrome de Burnout: como prevenir (ou remediar) o processo de Burnout. In: BENEVIDES, P. A. M. T (Org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo, p.224-67, 2002.

GAYA, A. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GIL, AC. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

GIL-MONTE, P. R. Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) among Spanish professionals. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 1-8, 2005.

GIL-MONTE, P. R.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Validação da versão Brasileira do “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” em professores. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 140-147, 2010.

GIL-MONTE, P. R. El Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Síndrome de Burnout) em profesionales de Enfermería. **Revista eletrônica Interação**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 19-33, 2003.

GÓMEZ , H. P.; PÉREZ, C. V.; PARRA, P. P.; ORTIZ , L. M.; MATUS, O. B.; MCCOLL, P. C.; TORRES, G. A.; ANDREA MEYER, A. K. Relación entre el bienestar y el rendimiento académico em alumnos de primer año de medicina. **Revista de Medicina do Chile**, Santiago, v. 143, p. 930-937, 2015.

GRYGIEL-GO, R.; TOMCZAK, A.; KRULIKOWSKA, N.; PRZYŚLAWSKI, J.; SERASZEK-JAROS, A.; KACZMAREK, A. Physical activity, nutritional status, and dietary habits of students of a medical university Bogna. **Sport Science Health**, Alberta, v.12, p. 261-267, 2016.

GUALLAR, C. P.; BAYAN, B. A.; LEON, M. L.M.; BALBOA, C. T.; LOPEZ, G. J. L.; RODRIGUEZ, A. F. The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. **Preventive Medicine**, San Diego, v.67, p. 248-254, 2014.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício Físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GUIMARÃES, E. R. **A Síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo**. 2014. Dissertação (mestrado em ciências contábeis) – Fundação Escola de comércio Álvaro Penteado – FECAP, São Paulo. 2014.

HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F.C.; GUTHOLD, R.; HASKELL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveil lance progress, pit falls, and prospects. **Lancet**, Minneapolis, v.57, p.380:247, 2012.

HALLAL, P. C.; SIMÕES, E.; BROWNSON, R.C. Validity and reliability of the telephone administered International Physical Activity Questionnaire in Brazil. **Journal Physical Active Health**, Washington, v. 7, n. 3, p.402-409, 2010.

HALLAL, P.C.; GOMEZ, L.F.; PARRA, D.C.; LOBELO, F.; MOSQUERA, J.; FLORINDO, A. A. .Lições aprendidas depois de 10 anos de uso do IPAQ no Brasil e Colômbia. **Journal Physical Active Health**, Washington, v.2, n.2, p. 256-264, 2010.

KOROMPELI, A.; CHARA, T.; CHRYSOULA, L.; SOURTZI, P. Sleep disturbance in nursing personnel working shifts. **Nursin Forum**, Arizona, v. 48, n. 1, p. 45-83, 2013.

LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; OLIVEIRA, M. A. B.; NÓBREGA, A. C. L. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 6, 2000.

LÓPEZ, L. A.; ALMARAZ-CELIS, G. D.; MACIEL, V. C.; VALENZUELA, P. H.; MARCOS, S. G. Síndrome de burnout en estudiantes de primero a sexto año de medicina en una universidad privada del norte de México: estudio descriptivo transversal. **Medwave**, v.16, n.3, p. 6432, Santiago, 2016.

MACIEL, E. S.; VILARTA, R.; MODENEZE, D. M.; SONATI, J. G.; VASCONCELOS, J. S.; VILELA JUNIOR, G. B.; OETTERE, M. The relation ship between physical aspects of quality of life and extreme levels of regular physical activity in adults. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.29, n. 11, p.2251-2260, 2013.

MANOSSO, M.; LANFERDINI, F. J.; DAL'AGNOL, M. J.; RONCADA, C.; DIAS, C. P. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes

de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Ciências e movimento**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 65-71, 2014.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.

MARTINEZ, I. M. M.; PINTO, A. M. Burnout em estudantes universitarios de España y Portugal y su relación com variables académicas. **Aletheia**, Canoas, n. 21, p. 21-30, 2005.

MARTÍNEZ, I. M. M.; PINTO, A. M.; SILVA, A. L. Burnout em estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Psicologia**, Oliveira do Bairro 35, 151-167, 2000.

MASLACH, C.; FLORIAN, V. Burnout, job setting, and self-evaluation among rehabilitation counselors. **Rehabilitation Psychology**, New York, v. 33 n. 2, p. 85-93, 1988.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: **Consulting Psychologists Press**, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Evidencias da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, São Paulo, v. 5, n. 2, 10-17, 2000.

MATSUDO, S.; ARAUJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MATSUDO, S.M; MATSUDO, V.K.R. Evidencias da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, Santos, v. 5, n. 2,10-17, 2000.

MEJIA, C. R.; VALLADARES-GARRIDO, M. J.; TALLEDO-ULFE, L.; SÁNCHEZ-MEJÍA, F. M. Efectos de la danza terapêutica em el control del estrés laboral em adultos entre 25 y 50 años. **Hacia la Promoción de la Salud**, Manizales, v. 16, n. 1, p. 156-174, 2011.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R.A; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. Exercício Físico e os Aspectos Psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 3, 2005.

MELO, W.F; REGO, S.M.O; SALDANHA, H.G.A.C; OLIVEIRA FLOR, M. F.P; MARACAJA, P.B. Síndrome de Burnout em Professores. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Paraíba, v. 5, n. 4, p. 01-06, 2015.

MENDES, N. R. S.; SILVA, C.S.; COSTA, D.; RAPOSO, O. F. F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Paulo, v.10, n.34, p. 47-55, 2012.

MESSAS, J. T.; LEONELLO, V. M.; FERNANDES, M. F. P.; GONÇALVES, G. C. C.; BUCCHI, S. M.; MIRA, V. L. O ambiente educacional do curso de Graduação em Enfermagem na perspectiva dos estudantes. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 106-114, 2015.

MIELKE, G. I.; RAMIS, T. R.; HABEYCHE, E. C; OLIZ, M. M.; TESSMER, M. G.S.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas**, v. 15, n. 10, 2010.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D.G. The PRISMA Group Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **PloS Medicine**, Califórnia, v.6, n. 6, 2009.

MORI, M. O.; VALENTE T. C. O.; NASCIMENTO L. F. C. Síndrome de Burnout e Rendimento Acadêmico em Estudantes da Primeira à Quarta Série de um Curso de Graduação em Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 536-540, 2012.

MURILLO, P. L.; ROJAS, A.C.; TORRES, A. G.; VICENTE, A. B.; HERNÁNDEZ, F. W.; LARCO, C. P.; HARO, G. L.; MEZONES, H. E. Asociación entre el riesgo de depresión mayor y el bajo nivel de actividad física em trabajadores peruanos que cursan estudios universitários. **Revista Peruana de la medicina y lasalud pública**, Lima, v. 31, p. 520-524, 2014.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, M.V; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NÓBREGA, C. B.; BARBOZA, P. O fonoaudiólogo adoece: síndrome de Burnout e fonoaudiologia hospitalar – uma revisão. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 16, n. 3, maio/jun. 2014.

PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 3, p. 45-51, 2001.

PIRES, D. A.; SANTIAGO, M.L.M., SAMULSKI, D.M., COSTA, V.T. A síndrome de Burnoutno esporte brasileiro. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 1, n. 23, p. 131-139, 2012.

PIRES, D. A; BRANDÃO, M. R. F; SILVA, C. B. Validação do questionário de Burnout para atleta. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006.

PITANGA, F. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S; FREITAS, M. M; ALMEIDA L. A. B. Prevalência e fatores sociodemográficos e ambientais associados à atividade física no tempo livre e no deslocamento em adultos. **Motricidade**, Santa Maria da feira, v.10, n.1, p. 3-13, 2014.

RANASINGH, C.; SIGERA, C.; RANASINGHE, P.; JAYAWARDENA, R.; AYODYA C. R.; HILLS, A.; NEIL KING. Physical inactivity among physiotherapy undergraduates: exploring the Know edge practice gap. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, Baltimore, v.8, n. 39, p. 8-39, 2016.

REYES, N. B.; BLANCO, N.R. Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. **Revista Enfermería Actual en Costa Rica**. San José, v. 31, p. 1-19, 2016.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

RICOY, M. C; COUTO, A. J. V. S. As boas práticas com TIC e a utilidade atribuída pelos alunos recém – integrado à universidade. **Educação e pesquisa**, São Paulo, v.40, n.4, p.897-912, 2014.

RODRIGUES, E. S. R; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 4, p. 672-678, 2008.

RONCADA, C.; DIAS, C. P. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre participantes e não participantes de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 22, n. 2, 65-71, 2014.

ROSALES, R. Y.; ROSALES PANEQUE, F. R. Burnout estudiantil universitario: Conceptualización y estudio. **Salud Ment**, Colonia San Lorenzo Huipulco, v. 36, n. 4, p. 337-345, 2013.

ROSALES; R. Y. Estudio unidimensional del síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de Holguín. **Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría**, Madrid, v.32, n.116, p. 795-803, 2012.

ROTENBERG, L.; SILVA, C. A.; GRIEP, R. H. Mental health and poor recovery in female nursing workers: a contribution to the study of gender inequities. **Revista Panamericana de Salud Publica**, Washiton, v. 35, n. 3, p. 179-85, 2014.

RUDNICKI, T.; CARLOTTO, M. S. Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio. **Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p. 97-110. 2007.

SALAZAR, F. V. Ejercicio y depresión. **Revista colombiana de Psiquiatria**, Bogotá, v. 39, n. 4, 2010.

SANTOS, T. S.; ANDRADE LEAO, O. M.; LEITE, J. S.; SILVA, M. C. Atividade física em acadêmicos de Educação Física: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.22, n. 1, p. 76-84, 2017.

SCHAUFELI, W. B., SALANOVA, M., GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; BAKKER, A. The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. **Journal of Happiness Studies**, Holanda, v.3, p. 71-92, 2002.

SCHENKEL, I. C.; BÜNDCHEN, D. C.; QUITES, M. P.; SANTOS, R. Z. ; CARVALHO, T. Comportamento da Pressão Arterial em Hipertensos após Única Sessão de Caminhada e de Dança de Salão: estudo preliminar. **Revista Brasileira de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n.1, p.26-32, 2011.

SHULKE, A.P.; TAROUCO, A.M.; KOETZ, A.; IVANA, A.; CARLOTTO, M.S. A Síndrome de Burnout em Estagiários de Fisioterapia. **Revista Diversitas – Perspectivas em Psicologia**, Bogotá, v.7, n. 1, p. 167-177, 2011.

SILVA, G. N.; CARLOTTO M. S. Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Uberlândia, v. 7, n. 2, p. 145-153, 2003.

SILVA, G. S. F.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO, C., MIRANDA, R.; FILHO, M. B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.13, n.1, p. 34-42, 2007.

SILVA, M. C.; OLIVERIA, J. M. S.; ALVES, L.; LEPSSEN, A. M. Atividade física e fatores associados em doentes arteriais coronarianos. **Scientia Medica**, Rio Grande do Sul, v.24, n. 1, p. 46-53, 2014.

SILVA, P. A. C.; SIMÕES, V. P.; VAZ, M. C. S. Nível de atividade física no lazer e deslocamento e fatores associados em alunos de educação física em Coimbra – Portugal. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**, Pelotas, v. 20, n. 6, p. 559-568, 2015.

SILVA, P.; VAZ, V.; SILVA, M. Nível de atividade física no lazer e deslocamento e fatores associados em alunos de Educação Física em Coimbra – Portugal. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.20, n.6, 2015.

SIMÃO, C. B.; NAHAS, M. V.; OLIVEIRA, E. S. A. D. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC, Lages-SC. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 12, n. 1, p. 3-12, 2012.

SOUSA, T. F.; LOURENÇO, C. L. M.; FONSECA, S. A.; BARBOSA, A. R. Atividades físicas no lazer em diferentes intensidades e fatores associados em universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 21, n. 4, p. 364-372, 2016.

SOUZA, C. A.; CÉSAR, C. L. G.; BARROS, M. B. A.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M.; MARCHIONI, D. M. L. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 270-282, 2013.

SOUZA, I.; BONFANTE, I.; MORAES JUNIOR, F.; LOPES, W. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 20, n. 6, 2015.

SOUZA, R. S.; TRIGUEIRO, R. P. C.; ALMEIDA, T. N. V.; OLIVEIRA, J. A. A pós-graduação e a Síndrome de Burnout: estudo com alunos de Mestrado em Administração. **Revista Pensamento Contemporâneo em Administração**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 12-21, 2010.

SOUZA, T. F.; NAHAS, M. V. Inatividade física no lazer pregressa e atual em estudantes universitários brasileiros. **Arquivos de Ciências do Esporte**, Minas gerais, v.1, n.1, p. 11-18, 2015.

SZILVIA, Á.; ANIKÓ, N.; KATALIN, N.; ANIKÓ, H. A megküzdési stratégiák negatív és pozitív prediktív kapcsolata a kiegészítő három dimenziójával orvostanhallgatók körében. **ORVOSI HETILAP**, Budapest, v. 155, n. 32. p. 1273–1280, 2014.

TARNOWSKI, M.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em estudantes de Psicologia. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.

TOKER, S.; BIRON, M. Job Burnout and depression: Unraveling Their Temporal Relationship and considering the Role of Physical Activity. **Journal of applied Psychology**, Baltimore, v.97, n.3, p. 699-710, 2012.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M.; SILVEIRA, SILVA, R.; DEVOS BARLEM, EDISON LUIZ; ERNANDES, CAROLINA MIRAPALHETA. Manifestações da Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto contexto enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 754-762, 2013.

TRIGO, T. R.; TENG, C.T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

VARGAS, L. M.; CANTORANI, J. R. H.; VARGAS, T. M.; GUTIERREZ, G. L. Fatores associados ao nível de atividade física entre estudantes universitários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Curitiba, v. 7, n. 3, p.158-168, 2015.

WEIGHT, C. J.; SELTON, J. L.; LESSARD-ANDERSON, C. R.; SHANAFELT, T. D.; OLSEN, K. D.; LASKOWSKI, E. R. Physical activity, quality of life, and burnout among physician trainees: the effect of a team-based, incentivized exercise program. **Mayo Clinic Proceedings**, Amsterdam, v. 88, n.12, p. 1435-1442, 2013.

WHO. World Health Organization. Global recommendation on physical activity for health, 18–64 year old, 2011.

APÊNDICES

Apêndice A
Questionário sócio demográfico e acadêmico

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

1. Data de nascimento: ____/____/____
2. Sexo: () Feminino () Masculino
3. Situação conjugal:() Casado () Solteiro () Viúvo () Outro
4. Possui filhos:() Não () Sim Quantos?_____
5. Reside com:() família () amigo-colega () sozinho
6. Atividade de lazer? () Não () Sim Qual:
7. Tempo gasto para chegar na Universidade? _____
8. Mês e ano do início do curso: ____ / ____
9. Semestre letivo atual:() 1° () 2° () 3° () 4° () 5° () 6° () 7° () 8° () 9° () 10° ()
10. Número de disciplinas no semestre atual:
11. Carga horária no semestre atual:_____hs
12. Quantas horas de estudo se dedica diariamente (fora do horário de aula) _____hs
13. Está satisfeito com o curso? () Não () Sim
14. Participa de Grupo de Estudo/Pesquisa? () Não () Sim Qual:
15. Tempo dedicado ao Grupo de Estudo/Pesquisa por semana?_____hs
16. Recebe algum tipo de bolsa? () Não () Sim Qual? () assistência () pesquisa () extensão () PET () outra.....
17. Desenvolve alguma atividade de trabalho? () Não () Sim Qual:
18. Possui experiência profissional na área em estudo: () Sim () Não Qual:

Apêndice B

Artigo aceito para publicação na revista Motrivivência

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: um olhar sobre as investigações

RESUMO¹

O exagero e a exacerbação de tarefas acadêmicas, aliados à conciliação de estudo e trabalho, podem levar estudantes a apresentarem alguns sintomas da Síndrome de *Burnout*. Neste contexto, esta revisão de literatura visa analisar publicações que abordem a Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários. Foram consultados periódicos, dissertações, teses, livros e capítulos de livro, ligados às áreas da Educação e da Educação Física, que trouxessem maiores subsídios para o estudo desta temática. As informações obtidas na literatura revelam a demanda de estudos centrados em estudantes da área da Saúde e de reflexões sobre os fatores de risco, possíveis de desencadear a Síndrome de *Burnout*, durante a formação inicial. O período de estágios curriculares simboliza a etapa decisiva do curso para desencadear os sintomas da síndrome, por deparar-se o futuro profissional com situações reais em que problemas, dificuldades e limitações da prática laboral ficam evidentes.

Palavras-chave: esgotamento profissional; universidades; educação física e treinamento; estudantes.

INTRODUÇÃO

As atuais exigências profissionais têm elevado a ocorrência de pessoas acometidas pela Síndrome de *Burnout*. Este fenômeno tem gerado preocupação em profissionais de diversas áreas, pois afeta a vida pessoal e profissional dos indivíduos. As investigações sobre a Síndrome de *Burnout* são importantes para dimensionar os fatores que promovem seu surgimento, contribuindo para a compreensão das relações sociais atuais que podem revelar indicadores da síndrome, inclusive durante a formação universitária.

A base teórica da Síndrome de *Burnout* foi consolidada por Maslach e Jackson (1981), os quais expõem a definição multifatorial que envolve três componentes: exaustão emocional, despersonalização, realização profissional. A exaustão emocional é caracterizada por um sentimento muito forte de tensão emocional que produz sensação de esgotamento, de falta de energia e de recursos emocionais para lidar com as rotinas da prática profissional, representando a dimensão individual da síndrome. A despersonalização é resultado do desenvolvimento de sentimentos e de atitudes negativas, por vezes, indiferentes e cínicas, em relação àquelas pessoas que entram em contato direto com o profissional e que são sua demanda e seu objeto de trabalho. A falta de realização profissional, que se caracteriza pela tendência de estar insatisfeito com as condições que afetam as habilidades interpessoais relacionadas com a prática profissional, influenciando, diretamente, a forma de atendimento e de contato com as pessoas, bem como com a organização do trabalho

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) explicam que os sintomas da síndrome relacionam cinco elementos comuns, centrados na predominância da exaustão mental e emocional; da fadiga e da depressão; da ênfase nos sintomas comportamentais e mentais

¹ Os autores declaram não haver conflitos de interesse em relação a este estudo.

interligados ao trabalho (manifestando-se em pessoas que não sofriam de distúrbios psicopatológicos antes do surgimento da síndrome); da diminuição da efetividade; do desempenho no trabalho em virtude de atitudes e comportamentos negativos.

Benevides-Pereira (2003), ao abordar o estado da arte da Síndrome de *Burnout* no Brasil, expressa que o estudo pioneiro foi o de Freudenberg, que a configurou como um estado relacionado com as experiências de esgotamento e decepção, bem como com a perda do interesse pela atividade de trabalho, manifestando-se em profissionais que, em seu dia a dia, trabalham diretamente com pessoas. Este fato gera determinada preocupação dos pesquisadores em relação à síndrome, motivando novos estudos direcionados a diferentes áreas de conhecimento.

Na literatura que trata sobre esta temática, são investigados profissionais de diversas áreas, entre eles, enfermeiros (GALINDO et al., 2012), médicos (ARDILA, 2007), fonoaudiólogos (NÓBREGA; BARBOZA, 2014), professores (MELO; REGO et al., 2015) e atletas (PIRES et al., 2012), os quais revelam alta exaustão emocional e baixa realização no contexto de trabalho. Estudos centrados nos professores são encontrados em larga escala na literatura brasileira, possibilitando redimensionar a atuação destes profissionais da Educação, bem como reestruturar o ambiente de trabalho, os processos de avaliação e sua qualidade de vida (CARLOTTO, 2003; CARLOTTO; CÂMARA 2007; BATISTA et al., 2010)

Diante deste cenário, investigações em torno da Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários têm sido desenvolvidas, de modo a entender como os processos de ensino-aprendizagem influenciam o bem-estar desta população em fase de formação profissional. Além disso, a presença do estudante trabalhador tem se intensificado, indicando a necessidade de maior aprofundamento do conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout* nesta população.

Atualmente, são evidenciadas constantes alterações no contexto da formação inicial, relacionadas com as tecnologias de comunicação e de informação, bem como com as próprias demandas formativas da universidade e as perspectivas pedagógicas. A inserção dos estudantes no contexto da pesquisa e da extensão, promovendo certo exagero e exacerbação de tarefas acadêmicas, tem sido responsável pelo surgimento de sintomas característicos da Síndrome de *Burnout*.

Ao considerar a relevância da compreensão dos fatores que podem acometer estudantes universitários com sintomas da síndrome, esta revisão de literatura analisa publicações que abordam a Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários. Para operacionalizar essa investigação, foram consultados periódicos, dissertações, teses, livros e capítulos de livro, ligados às áreas da Educação e da Educação Física, que trouxessem maiores subsídios para o estudo desta temática. Ainda que tenha sido publicada uma gama de estudos sobre a Síndrome de *Burnout*, percebe-se que, até este momento, ainda são poucos os estudos científicos publicados que investigam e que tratam de estudantes universitários. O presente estudo se justifica por compreender que as demandas da formação inicial podem ser reestruturadas, ampliando as possibilidades de ação e promovendo a aquisição de conhecimento pelo estudante, sem que haja prejuízos para seu bem-estar e sua qualidade de vida. Consequentemente, ele poderá auxiliar no desenvolvimento de ações que permitam prevenir, abrandar ou mesmo cessar as sintomatologias da síndrome em sua fase mais inicial.

Este artigo caracteriza-se como uma revisão de literatura, realizada por meio de levantamentos bibliográficos e documentais, efetivados através de uma revisão sistematizada de fontes primárias e secundárias. A identificação e a seleção dos materiais teóricos utilizados orientaram-se pela temática categorial principal (Síndrome de *Burnout*) e secundária (formação universitária). Apesar de se ter priorizado a seleção

e a análise de artigos científicos disponíveis na rede mundial de computadores, foram incluídos também dissertações e livros de base, essenciais à compreensão das bases teóricas da categoria principal deste estudo.

Na coleta das informações, foram selecionados periódicos de diferentes áreas do conhecimento, em especial, da área da Educação, encontrados em sítios eletrônicos de bibliotecas institucionais que forneciam acesso a teses e dissertações. Eles foram consultados até o mês de maio de 2016, nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa, sem qualquer restrição de data de publicação. A análise e a discussão dos materiais processados, especialmente dos resultados dos estudos selecionados, foram executadas por meio de técnicas elementares de análise de conteúdo, buscando-se sua triangulação com a realidade da formação universitária nacional e internacional, bem como com a literatura de base acerca da Síndrome de *Burnout*. As contribuições teóricas são apresentadas em dois tópicos principais: o primeiro sobre a base teórica da Síndrome de *Burnout*; e o segundo sobre este fenômeno na formação universitária.

COMPREENDENDO A SÍNDROME DE *BURNOUT*

Na perspectiva de compreensão da base teórica da Síndrome de *Burnout* e da dimensão que ela assume na realidade de estudantes, trabalhadores, esportistas e outros grupos populacionais, buscou-se, através dos estudos de Maslach e Jackson (1981), Maslach e Florian (1988), Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), Carlotto (2003), Gil-Monte (2003), Garcia e Benevides-Pereira (2003), Gil-Monte (2005), redimensionar o conhecimento agregado.

Diferentes terminologias são encontradas para referenciar a Síndrome de *Burnout*, de acordo com Benevides-Pereira (2003), citam-se: Síndrome de Queimar-se no Trabalho, Síndrome de Esgotamento Profissional, Neurose Profissional. Conforme Maslach e Jackson (1981), *Burnout* é uma síndrome de exaustão emocional que acomete um grande número de trabalhadores no que tange as variáveis pessoais, sociais e institucionais. A teoria revela que os trabalhadores, que apresentam a síndrome, encontram-se com seus recursos emocionais esgotados e desenvolvem atitudes cínicas e sentimentos negativos para lidar com suas práticas profissionais. Ao mesmo tempo em que manifestam sentimentos negativos em relação às pessoas que os circundam, estes trabalhadores fazem uma avaliação negativa de si mesmo, manifestando, conseqüentemente, insatisfação com sua atividade.

O desdobramento do estudo de Maslach e Jackson (1981) foi, posteriormente, reconhecido como a base da teoria, instigando investigações sobre diferentes ocupações. Maslach e Florian (1988), ao investigarem profissionais que trabalham com reabilitação, caracterizaram a síndrome no que se refere à exaustão emocional, à despersonalização e à baixa realização profissional. Tais autores ampliaram o conceito apresentado por Maslach e Jackson (1981), explicitando que a exaustão é sinalizada pelo esgotamento dos recursos emocionais; pela despersonalização, com desenvolvimento de atitudes negativas em relação às pessoas com quem trabalham ou têm contato profissional; pela baixa realização profissional, refletida no sentimento de infelicidade consigo mesmo e com suas relações no trabalho.

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) definiram a Síndrome de *Burnout* sob o enfoque social. Eles estabeleceram conexões sólidas entre as dificuldades encontradas no trabalho e algumas características pessoais, determinadas como fatores preponderantes, reconhecendo a síndrome como um fenômeno da era atual. O conceito de Síndrome de *Burnout* está centrado na definição psicológica em resposta a estressores interpessoais crônicos do emprego. A resposta prolongada e crônica da

síndrome ocorre em três dimensões, sendo a exaustão intensa representada pelas dimensões de estresse ou de despersonalização ou por sentimentos de cinismo. Estes representam tanto a dimensão do contexto interpessoal, ou seja, uma resposta negativa ao trabalho, como a de realização pessoal, expressa pela percepção de incompetência, pela falta de satisfação, pela pouca produtividade no trabalho.

A Síndrome de *Burnout*, na perspectiva de Carlotto (2003), está associada a disfunções pessoais no relacionamento entre o homem e seu trabalho. Em decorrência deste desequilíbrio laboral, problemas psicológicos e físicos podem ser desencadeados no trabalhador, evidenciando sintomas de estresse laboral que, com o passar dos anos, podem ocasionar o surgimento da Síndrome de *Burnout*. Alguns sintomas típicos são relatados por Benevides-Pereira (2002), como sintomatologias que afetam o indivíduo, nas esferas física, psíquica, comportamental e defensiva, dentre as quais se destacam: fadiga constante e progressiva; distúrbios do sono; dores musculares; irritabilidade; perda de iniciativa; incapacidade para relaxar; falta de atenção e de concentração; alterações da memória; impaciência; tendência ao isolamento; absenteísmo; perda de interesse pelo trabalho.

Ao compreender a síndrome como um processo psicossocial, entende-se que manifestação dos sintomas depende de características individuais e ambientais. O autor acima citado percebe a atividade física como uma estratégia de enfrentamento destes sintomas, no que tange a esfera individual, contribuindo para a melhora da saúde em geral e do desempenho das funções ocupacionais.

Gil-Monte (2003) compreende o *Burnout* como a síndrome de queimar por meio do trabalho, estabelecendo relações com a resposta ao estresse crônico de profissionais, como médicos um dos fatores relevantes para o desenvolvimento de sintomas da síndrome relacionados ao ambiente laboral. Ela também é caracterizada como uma degradação cognitiva que ocasiona perda de motivação e baixa realização pessoal no trabalho, suscitando atitudes negativas, tais como: comportamentos de indiferença; frieza; distanciamento. Essas reações podem, em certas ocasiões, vir acompanhadas de sentimentos de culpa.

A expressão *Burnout* é uma palavra inglesa, utilizada para designar aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia e em decorrência da má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado e muito estressante (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003). Os sintomas da síndrome decorrem de um trabalho que demanda cargas de tensão, gerando exaustão física, psíquica e emocional. Sentimentos de frustração em relação a si e ao trabalho são manifestados, porém a instalação da síndrome acontece de modo silencioso e progressivo. Em alguns casos, o profissional só percebe que está sendo por ela acometido, quando ela passa a impactar e a afetar sua vida pessoal.

De maneira geral, o sujeito acometido pela Síndrome de *Burnout* afasta-se das relações sociais, devido aos transtornos mentais que ela provoca, o que pode, de algum modo, gerar os conflitos com seus pares, reforçando o distanciamento afetivo (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). Neste caso, a família e o grupo de trabalho passam a sofrer as consequências. Como não há o conhecimento declarado do que está afetando aquele indivíduo, as relações tendem a se enfraquecer (FOGAÇAetal., 2008). Trigo, Teng e Hallak (2007, p. 230), ao concluírem o estudo, revelam que os dados encontrados emitem “[...] que o *Burnout* interfere nos níveis institucional, social e pessoal”.

Na averiguação da Síndrome de *Burnout* nas populações investigadas, o instrumento Maslach *Burnout* Inventory (MBI), construído por Maslach e Jackson (1981), foi o primeiro a reportar a coleta de informações com profissionais sobre a

Síndrome de *Burnout*, abrangendo as dimensões que a caracterizam, como intensa exaustão emocional e esgotamento, alta despersonalização ou cinismo; baixa realização pessoal no ambiente de trabalho. Mesmo com valores adequados de fidedignidade e validade, Gil-Monte (2005) relatou insuficiências psicométricas, ao verificar a validação fatorial e a consistência interna do MBI. A análise destas insuficiências resultou na elaboração do instrumento de avaliação alternativo *Cuestionario para La Evolución del Síndrome de Quemarse por El Trabajo*(CESQT).

O CESQT é formado por quatro dimensões: ilusão pelo trabalho; desgaste psíquico; indolência; culpa. A ilusão pelo trabalho é definida como a expectativa do indivíduo em alcançar determinadas metas laborais, pois isso supõe uma fonte de realização pessoal e profissional. O desgaste psíquico é compreendido como a presença do esgotamento emocional e físico, decorrente da atividade de trabalho, tendo em vista a necessidade de se relacionar diariamente com pessoas que possuem ou geram problemas. A indolência é reconhecida como a presença de atitudes negativas de indiferença e cinismo frente aos clientes da organização. A culpa é determinada como a ocorrência de sentimentos de culpa pelo comportamento e pelas atitudes negativas desenvolvidas no trabalho, principalmente, frente às pessoas com as quais o trabalhador deve se relacionar profissionalmente.

Ao observar as duas teorias sobre a Síndrome de *Burnout*, percebem-se similaridades no que tange suas dimensões, no entanto Gil-Monte (2005) acrescentou a dimensão culpa não retratada por Maslach e Jackson (1981). Com o avanço dos estudos sobre o tema, a validação do instrumento tornou-se necessária, a fim de atender os critérios éticos deliberados pelos órgãos responsáveis. Com interesse de investigar a síndrome em diferentes populações, Pires, Brandão e Silva (2006) validaram o MBI, alterando sua nomenclatura para *Athlete Burnout Questionnaire*, na versão brasileira com atletas. Schaufeli et al.(2002) validaram o instrumento com estudantes universitários o renomeando de *Maslach Burnout Inventory Student Survey*. Carlotto e Câmara (2006) traduziram e adaptaram tal instrumento para a língua portuguesa, para aplicá-lo em estudos com estudantes universitários brasileiros. Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010) realizaram o processo de validação do questionário *Cuestionario para La Evolución del Síndrome de Quemarse por El Trabajo* para a versão brasileira com professores.

Borges e Carlotto (2004), Martinez e Pinto (2005) e Carlotto, Nakamura e Câmara (2006), ao investigarem a síndrome em estudantes de cursos de Ensino Superior, tomaram, como base teórica, Schafeliet al.(2002), os quais investigaram a presença das três dimensões da Síndrome de *Burnout* (exaustão emocional, descrença, eficácia profissional).

CONTEXTUALIZANDO A SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O surgimento dos sintomas da Síndrome de *Burnout* não se limita apenas a profissionais formados. No decorrer da formação inicial, os estudantes, quando submetidos a cargas horárias elevadas e estressantes (CHRISTOFOLETTI et al., 2007), associadas a estágios curriculares e práticas supervisionadas, apresentam sinais de exaustão física e emocional (RUDNICKI; CARLOTTO, 2007). Investigações realizadas com acadêmicos de diversos cursos de graduação confirmaram o aparecimento de sinais da Síndrome de *Burnout* em universitários, que se encontram em diferentes etapas da formação inicial, como fator primordial para o distanciamento dos estudos e o comprometimento de seu sentimento de eficácia profissional (BORGES; CARLOTTO,

2004; CHRISTOFOLETTI et al., 2007; RUDNICKI; CARLOTTO, 2007; TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007; BARBOZA; BERESIN, 2007; CARLOTTO; CÂMARA, 2008; CARLOTTO et al., 2010; CAMPOS et al., 2012; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2013; GUIMARÃES, 2014).

Pesquisas com estudantes da área da saúde foram as mais encontradas, durante extensa busca na literatura. Cristofolletti et al. (2007) investigaram estudantes de Fisioterapia e encontraram escores moderados nos indicadores exaustão emocional e despersonalização, indicando sinais de estresse condizentes com a síndrome. Os mesmos autores relatam que o estágio, realizado no semestre investigado, contribuiu intensamente para o surgimento dos sintomas, pois os acadêmicos, além de experimentarem a prática profissional, ficam submetidos às exigências da supervisão e da avaliação docente.

Na investigação que abordou alunos que cursam Psicologia, Carlotto et al. (2010) verificaram que, no início da graduação, as leituras técnicas e os estudos de caso analisados em sala de aula podem impulsionar alguns estudantes a desenvolverem sintomas da Síndrome de *Burnout*. Nos últimos anos, os estágios e o contato com os pacientes influenciam o nível de ansiedade causada pela exigência de assumir uma postura profissional e de integrar a teoria com a prática. Os citados autores descrevem a formação do aluno de Psicologia como uma vivência de momentos de ansiedade, causada pela carga emocional desencadeada pelo curso.

Ao avaliar a existência de valores significativos nas dimensões de *Burnout*, em estudantes do início e do final do curso de Psicologia, Tarnowski e Carlotto (2007) identificaram que os alunos de final de curso exibem diferença estatisticamente significativa com relação à dimensão de exaustão emocional, apresentando maior sentimento de desgaste do que os estudantes de início de curso. Nas dimensões de descrença e eficácia profissional, não foram identificadas diferenças significativas.

Barboza e Beresin (2007) analisaram a ocorrência da Síndrome de *Burnout* em graduandos de Enfermagem, verificando elevado índice na dimensão que trata da realização profissional e indicando certa desmotivação relacionada com sua escolha profissional, haja vista ter sido percebido valores médios/moderados nas dimensões exaustão emocional e despersonalização. Posteriormente à realização deste estudo citado, Tomaszewski-Barlem et al. (2013) efetivaram uma investigação de cunho qualitativo com estudantes de Enfermagem, diagnosticando que fatores como avaliação constante dos docentes e atividades extraclasse desencadeiam a exaustão emocional, fato que requer a atenção das instituições de ensino superior.

O estudo de Tomaszewski-Barlem et al. (2013) revelou a ocorrência das três dimensões da Síndrome de *Burnout*, associadas às especificidades das situações vivenciadas pelos estudantes universitários: elevada carga horária das disciplinas; atividades extraclasse e extracurriculares; percepção de estarem permanentemente sendo avaliados pelos docentes; dicotomia entre teoria e prática; falta de acolhimento por parte das diferentes equipes de saúde, durante as atividades práticas e os estágios; contato frequente com situações de sofrimento; falta de reconhecimento e de valorização da Enfermagem e de identificação com as atividades da profissão. Estes fatores estão associados, principalmente, à exaustão emocional, contribuindo para o distanciamento dos estudos e o comprometimento do sentimento de eficácia profissional.

O estudo realizado por Cecil, Hart e Laidlaw (2014), com estudantes de Medicina de duas universidades do Reino Unido, verificou a associação existente entre os níveis de atividade física e a ocorrência da Síndrome de *Burnout*, identificando a influência positiva da atividade física para prevenir o surgimento da síndrome, principalmente, no que tange a exaustão emocional. A prática de hábitos saudáveis foi

considerada, no estudo em tela, fator relevante para a prevenção das sintomatologias da síndrome que afetam os estudantes durante o processo da formação inicial.

Carlotto, Nakamura e Câmara (2006) investigaram a Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários de todos os cursos da área da saúde de uma instituição universitária. Pelos resultados, identificaram índice médio/baixo de exaustão emocional; índice baixo em descrença; índice alto em eficácia profissional. Tais resultados não indicam, portanto, a presença da síndrome. Revelam, entretanto, a complexidade de fatores que podem se constituir em indicadores da Síndrome de *Burnout* ainda no processo de formação de profissionais da área da saúde, evidenciando a necessidade de se considerar que muitos dos fatores associados às três dimensões referem-se a contingências da vida estudantil. Em estudo com acadêmicos de Odontologia, Campos et al. (2012) estimaram a prevalência da Síndrome de *Burnout*, nestes estudantes, observando que a prevalência de sintomas foi alta, sendo significativa a relação entre ela e o desempenho no curso, o consumo de medicação devido aos estudos, o pensamento de desistir do curso.

Pelas investigações analisadas, torna-se perceptível que a Síndrome de *Burnout* afeta não somente aqueles que estão em situação de trabalho, mas também aqueles que ainda estão em processo de formação inicial. A demanda de estudos, associada à concepção de sociedade, a qual está cada vez mais em rápida transformação, tende a ser uma das características deste fato. O contexto vivenciado pelos estudantes universitários é diferente em várias situações, todavia os sentimentos e os sintomas são relativamente semelhantes aos dos profissionais no exercício de tarefas laborais. Situar as investigações com foco nos estudantes universitários torna-se, portanto, um desafio e exige o olhar tanto do profissional como dos gestores da universidade, possibilitando a construção de novos *designers* para a atuação e a intervenção profissionais.

Pela análise dos estudos mencionados, observa-se que a base teórica predominante é a de Maslach e Jackson (1981) e que o instrumento mais utilizado para a coleta das informações é o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), construído por Maslach e Jackson (1981), na forma adaptada por Schaufeli et al. (2002), denominada *Maslach Burnout Inventory/ Student Survey* (MBI-SS). O instrumento consiste de 15 questões que se subdividem em três subescalas: exaustão emocional (5 itens); descrença (4 itens); eficácia profissional (6 itens). Todos os itens são avaliados pela frequência, em uma escala de 0 a 6, sendo: 0 (nunca); 1 (uma vez ao ano ou menos); 2 (uma vez ao mês ou menos); 3 (algumas vezes ao mês); 4 (uma vez por semana); 5 (algumas vezes por semana); 6 (todos os dias).

A teoria sobre a Síndrome de *Burnout*, quando adaptada para investigação em estudantes, constitui-se das seguintes dimensões: exaustão emocional, caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo; ineficácia profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes (CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006). Percebe-se que a prevalência da síndrome em estudantes, especificamente da área da saúde, é alta, sendo significativa a relação entre os sintomas da síndrome e o desempenho dos universitários durante o curso, ocorrendo consumo de medicação devido à exigência dos estudos e sendo frequente o pensamento de desistir. A experiência profissional advinda dos estágios também apresenta importante relação com a presença das dimensões relacionadas à síndrome. Nota-se que, além dos estressores característicos do ensino, a atuação direta com pessoas é um fator relevante e diferenciado para desencadear a síndrome.

Considerando que os indivíduos utilizam suas capacidades físicas e mentais para obter o progresso acadêmico requerido, assim como para a realização de atividades e o desenvolvimento de competências e habilidades, conclui-se que a exposição prolongada ao estresse crônico provoca o surgimento de *Burnout* em estudantes universitários. Estudar e investigar esse fenômeno, na fase da formação inicial, é importante para identificar, amenizar e/ou evitar o avanço da síndrome nos estudantes (GUIMARÃES, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a revisão de literatura e as considerações feitas sobre ela, conclui-se que a produção acadêmica e a produção científica têm contribuído para o diagnóstico e para a mediação da intervenção dos sintomas da Síndrome de *Burnout* quer em profissionais que atuam com muitas pessoas, tais como os professores, os enfermeiros e os médicos, quer em estudantes, durante sua formação inicial.

Destaca-se que a maior demanda de estudos centra-se em trabalhadores de variadas áreas de conhecimento e em estudantes da área da saúde. Algumas pesquisas sugerem a reflexão sobre os fatores de risco para o desencadeamento da Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários, durante a formação inicial. A limitação da análise é marcada pela incipiência de estudos publicados em língua portuguesa e pela realidade brasileira quanto a estudos sobre a Síndrome de *Burnout*. Este fato ressalta a relevância de novos conhecimentos com o intento de prevenir o aparecimento da síndrome, no decorrer da vida acadêmica, e estabelecer estratégias para evitar que os sintomas prossigam durante a vida profissional.

As pesquisas indicam que o período dos estágios curriculares constitui uma etapa que pode desencadear os sintomas da síndrome, pois os estudantes deparam-se com situações reais em que problemas, dificuldades, limitações da prática profissional ficam evidentes. O instrumento mais referenciado, na literatura, para analisar a Síndrome de *Burnout* em estudantes é o MBISS, o qual avalia como eles vivenciam seus estudos, de acordo com as três dimensões conceituais retratadas para entendimento da síndrome (exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional).

Estudos cuja temática é a Síndrome de *Burnout* e a população-alvo são estudantes universitários permitem a reflexão sobre a qualidade do ensino e seu incremento, auxiliando na orientação do currículo e de projetos pedagógicos, além de minimizar desconfortos ocasionados, no período da formação inicial, pela busca de melhor qualidade de vida e de melhor rendimento acadêmico. Embora professores também tenham sido investigados, destaca-se que a população de docentes universitários, ainda é pouco relatada, o que indica a relevância de novos estudos incluindo esta população.

Ressalta-se a importância de fomentar novas investigações em estudantes universitários, com o intuito de prevenir, neutralizar ou cessar as manifestações de *Burnout* em sua fase mais incipiente, para que as tarefas e as demandas de pesquisas sejam efetivadas com êxito e entusiasmo no decorrer da formação inicial.

Conquanto se percebam ações sociais, acadêmicas e científicas que contribuem para o tratamento da Síndrome de *Burnout*, ainda há necessidade de melhor compreender as estratégias que pares e familiares precisam estabelecer com aquele que é por ela acometido. É mister que haja a divulgação de dados fidedignos, para que se ampliem os estudos sobre o tema, transformando tais dados em conhecimento que revele mecanismos de ajuda para todas as pessoas acometidas da síndrome.

REFERÊNCIAS

ARDILA, E. Síndrome de *Burnout* y ladepresióndel médico de hoy. **Acta Medicina Colombiana**, Bogotá, v. 32, p. 173-174, 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/1631/163114146012.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2016.

BARBOZA, J.; BERESIN, R. A. A Síndrome de *Burnout* em graduandos de enfermagem. **Einstein**, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 225-230, 2007. Disponível em: <<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/599-einstein.5.3.1.online.artigo.a%20sindrome.225-230.pdf>>. Acesso em: 22 mar. 2016.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M.S.; COUTINHO, A.S., AUGUSTO, L.S. Prevalência da Síndrome de *Burnout* e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 502-512, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rbepid/v13n3/13.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout*: o processo de adoecer pelo trabalho. In: Benevides PAMT, organizador. *Burnout*: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo; p.21-91. 9, 2002..Disponível em:https://books.google.com.br/books?id=EMnnJklADqIC&pg=PA10&lpg=PA10&dq=Burnout:+quando+o+trabalho+amea%C3%A7a+o+bem-estar+do+trabalhado&source=bl&ots=rcoxFV25Pf&sig=5OoyJznl79RV35rIHn4Zd0xGj48&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjdk_HRurTOAhVLgJAKHe6fDgsQ6AEIVjAI#v=onepage&q=Burnout%3A%20quando%20o%20trabalho%20amea%C3%A7a%20o%20bem-estar%20do%20trabalhado&f=false

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O Estado da Arte do *Burnout* no Brasil. **Revista Eletrônica InterAçãoPsy**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 4 -11, 2003. Disponível em: <http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2/burnout-benevides.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2016.

BORGES, A. M. B.; CARLOTTO M. S. Síndrome de *Burnout* e fatores de estresse em estudantes de um Curso Técnico de Enfermagem. **Aletheia**, Canoas, n. 19, p. 45-56. 2004. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n19/n19a05.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

CAMPOS, J. A. D. B.; JORDANI, P. C.; ZUCOLOTO, M.L.; BONAFÉ, F.S.S.; MAROCO, J. Síndrome de *Burnout* tem graduandos de Odontologia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 155 -65, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2012000100014&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 25 mar. 2016.

CARLOTTO M. S.; CAMARA S. G. Preditores da Síndrome de *Burnout* em professores. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Uberlândia, v. 11, n. 1, p. 101-110, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v11n1/v11n1a10.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2016.

- CARLOTTO M. S.; CAMÂRA S. G. Características psicométricas do MaslachBurnoutInventory .StudentSurvey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **Psico-USF**, Porto alegre, v. 11, n. 2, p. 167-173, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v11n2/v11n2a05.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2016.
- CARLOTTO, M. S. *Burnout* e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. **Revista Eletrônica InterAçãoPsy**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 12-18, 2003. Disponível em: <http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2/burnout-professor.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2016.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S.G.; OTTO, F., KAUFFMANN, P. Síndrome de Burnout e *coping* em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**. São Leopoldo, v. 59, n. 131, p. 167-178, 2010. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v59n131/v59n131a04.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2016.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Pensamiento Psicológico**, v. 4, n. 10, p. 101-109, 2008. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111670006>>. Acesso em: 25 mar. 2016.
- CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de *Bburnout* em estudantes universitários da área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1412>>. Acesso em: 25 mar. 2016.
- CECIL, J.; CALUM, M.H.; HART, J. ; LAIDLAW, A. Behaviour and burnout in medical students. **Journal Medical Education Online**, v. 25, n. 19, p. 25209, 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v59n131/v59n131a04.pdf>>. Acesso em: 13 fev. 2016.
- CHRISTOFOLETTI, G.; TRELHA, C.S; GALERA, M. R.; FERACIN, M.A. Síndrome de Burnout em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.14, n. 2, p. 35-39, 2007. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v59n131/v59n131a04.pdf>>. Acesso em: 12 fev. 2016.
- FOGAÇA, M. C.; CARVALHO, W.B; CÍTERO, V.A.; NOGUEIRA-MARTINS, L.A. Fatores que tornam estressante o trabalho de médicos e enfermeiros em terapia intensiva pediátrica e neonatal: estudo de revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 261- 266, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbti/v20n3/v20n3a09.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.
- GALINDO, R. H.; FELICIANO, K.V.O.; LIMA, R.A.S.; SOUZA, A.I. Síndrome de Burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 420-427, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n2/a21v46n2.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.
- GARCIA L. P.; BENEVIDES-PEREIRA A. M. T. Investigando o *Burnout* em professores universitários. **Revista Eletrônica Interação**, Maringá, v. 1, n 1, p. 76-89,

2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n2/a21v46n2.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.

GIL-MONTE, P. R. Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) among Spanish professionals. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 1-8, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n1/01.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.

GIL-MONTE, P. R.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Validação da versão Brasileira do “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” em professores. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 140-147, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v44n1/15.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.

GIL-MONTE, P. R. El Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Síndrome de Burnout) em profesionales de Enfermería. **Revista eletrônica Interação**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 19-33, 2003. Disponível em: <http://bvsp.paho.org/foro_hispano/BVS/bvsacd/cd49/artigo3.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2016.

GUIMARÃES, E.R. **A Síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo**. 2014. 103 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Contábeis) – Centro de Ciências Contábeis, Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado, São Paulo, 2014. Disponível em: <http://tede.fecap.br:8080/jspui/bitstream/tede/541/1/Erotides_Rocha_Guimaraes.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2016.

MARTINEZ, I. M. M.; PINTO, A. M. Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. **Aletheia**, Canoas, n. 21, p. 21-30, 2005. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n21/n21a03.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.

MASLACH, C.; FLORIAN, V. Burnout, job setting, and self-evaluation among rehabilitation counselors. **Rehabilitation Psychology**, New York, v. 33 n. 2, p. 85-93, 1988. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbem/v36n4/13.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach *Burnout Inventory*. Palo Alto: **Consulting Psychologists Press**, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001. Disponível em: <<http://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.52.1.397>>. Acesso em: 15 fev. 2016.

MELO, W.F.; REGO, S.M.O.; SALDANHA, H.G.A.C.; OLIVEIRA FLOR, M. F.P.; MARACAJA, P.B. Síndrome de *Burnout* em Professores. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Paraíba, v. 5, n. 4, p. 01-06, 2015. Disponível em: <<http://gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/3651/3290>>

- NÓBREGA, C. B.; BARBOZA, P. O fonoaudiólogo adoece: síndrome de *Burnout* fonoaudiologia hospitalar – uma revisão. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 16, n. 3, maio/jun. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v16n3/1982-0216-rcefac-16-3-0985.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.
- PIRES, D. A.; SANTIAGO, M.L.M., SAMULSKI, D.M., COSTA, V.T. A síndrome de *Burnout* no esporte brasileiro. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 1, n. 23, p. 131-139, 2012. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/14566/9341> >. Acesso em: 15 fev. 2016.
- PIRES, D. A; BRANDÃO, M. R. F; SILVA, C. B. Validação do questionário de Burnout para atleta. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 27-36, 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4025/reveducfisv17n1p27-36>>. Acesso em: 15 fev. 2016.
- RUDNICKI, T.; CARLOTTO, M. S. Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio. **Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, Belo Horizonte, v. 10, n. 1, p. 97-110. 2007. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v10n1/v10n1a08.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.
- SCHAUFELI, W. B., SALANOVA, M., GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; BAKKER, A. The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. **Journal of Happiness Studies**, Holanda, v.3, p. 71-92, 2002. Disponível em: <<http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/178.pdf>> acesso em: 15 fev. 2016
- SILVA, G. N.; CARLOTTO M. S. Síndrome de *Burnout*: um estudo com professores da rede pública. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, Uberlândia, v. 7, n. 2, p. 145-153, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v7n2/n2a04.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.
- TARNOWSKI, M.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em estudantes de Psicologia. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v15n2/04.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.
- TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V.L.; RAMOS, A.M.; SILVEIRA, R.S.; DEVOS-BARLEM, E.; ERNANDES, C.M. Manifestações da Síndrome de *Burnout* entre Estudantes de graduação em enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n.3, p. 754 -62, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n3/v22n3a23.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.
- TRIGO, T. R.; TENG, C.T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de *Burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a04v34n5.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2016.

ANEXOS

ANEXO A

International Physical Activity Questionnaire(IPAQ)

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Este bloco busca levantar as atividades físicas realizadas em uma semana habitual em diferentes seções (no trabalho; como meio de transporte; em casa; recreativas, esportivas e de lazer, comportamentos sedentários). Lembre-se que atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um GRANDE esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal, enquanto que atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de ALGUM esforço físico e que fazem respirar um POUCO mais forte que o normal. Assim, mesmo que não se considere ativo, por favor, responda cada uma das questões e sua subquestão. **Caso responda "nenhum" em alguma das atividades, não deve responder a questão sobre quanto tempo gasta nestas atividades.**

SEÇÃO 1 - Atividade Física no Trabalho

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. NÃO incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa? **Caso você responda NÃO, por favor, passe para SEÇÃO 2**

Sim Não

Por favor lembre-se: As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você faz em uma semana USUAL ou NORMAL como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. NÃO inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por pelo menos 10 minutos contínuos.

Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades vigorosas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas como parte do seu trabalho.

dias

Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo estas atividades físicas vigorosas como parte do seu trabalho

min

Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades moderadas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como carregar pesos leves como parte do seu trabalho.

dias

Quanto tempo no total você usualmente gasta **por dia** fazendo atividades moderadas como parte do seu trabalho

Em quantos dias de uma semana normal você anda, durante pelo menos 10 minutos contínuos, como parte do seu trabalho. Por favor **não** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho

Quanto tempo no total você usualmente gasta **por dia** caminhando como parte do seu trabalho

SEÇÃO 2 - Atividade Física como Meio de Transporte

Esta seção inclui questões que se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

Em quantos dias de uma semana normal você anda de carro, ônibus, metrô ou trem.

Quanto tempo no total você usualmente gasta **por dia** andando de carro, ônibus, metrô ou trem

Em quantos dias de uma semana normal você anda de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro. Por favor **não** inclua o pedalar por lazer ou exercício.

Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **por dia** para ir de um lugar para outro

Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro. Por favor, **não** inclua as caminhadas por lazer ou exercício.

Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo você gasta **por dia**

SEÇÃO 3 - Atividade Física em Casa (trabalho, tarefas domésticas e cuidar da família)

Estas questões incluem as atividades físicas que você faz em uma semana NORMAL na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense somente naquelas atividades físicas que você faz por pelo menos 10 minutos contínuos.

Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades físicas VIGOROSAS no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão.

Nos dias que você faz este tipo de atividades **vigorosas** no quintal ou jardim

quanto tempo no total você gasta **por dia**

min

Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no jardim ou quintal.

dias

Nos dias que você faz atividades MODERADAS quanto tempo no total você gasta **por dia** fazendo essas atividades moderadas no jardim ou no quintal

min

Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão dentro da sua casa.

dias

Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas dentro da sua casa quanto tempo no total você gasta **por dia**

min

SEÇÃO 4 - Atividades físicas de recreação, esporte, exercício e lazer

Esta seção se refere às atividades físicas que você faz em uma semana NORMAL unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz por pelo menos 10 minutos contínuos. Por favor NÃO inclua atividades que você já tenha citado.

Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias de uma semana normal, você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre.

dias

Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total você gasta **por dia**

min

Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades vigorosas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer jogging.

dias

Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta **por dia**

min

Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades moderadas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis.

dias

Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta **por dia**

min

SEÇÃO 5 - Tempo Gasto Sentado

Estas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Por favor, NÃO inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**

 min

Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de **final de semana**

 min

Anexo B

MASLACH BURNOUT INVENTORY- STUDENT SURVEY (MBI-SS)

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

As afirmações seguintes são referentes aos sentimentos/emoções de estudantes em contexto escolar. Leia cada afirmação e decida sobre a frequência com que sente de acordo com o quadro seguinte.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Uma vez ao ano ou menos	Uma vez ao mês ou menos	Algumas vezes ao mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias

1	Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos.	0	1	2	3	4	5	6
2	Eu questiono o sentido e a importância de meus estudos.	0	1	2	3	4	5	6
3	Tenho aprendido muitas coisas interessantes no decorrer dos meus estudos.	0	1	2	3	4	5	6
4	Sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula.	0	1	2	3	4	5	6
5	Durante as aulas, sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz.	0	1	2	3	4	5	6
6	Sinto-me cansado quando me levanto para enfrentar outro dia de aula.	0	1	2	3	4	5	6
7	Sinto-me estimulado quando concluo com êxito a minha meta de estudos.	0	1	2	3	4	5	6
8	Estudar e frequentar as aulas são, para mim, um grande esforço.	0	1	2	3	4	5	6
9	Tenho-me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei nesta universidade.	0	1	2	3	4	5	6
10	Tenho-me tornado menos interessado nos meus estudos.	0	1	2	3	4	5	6
11	Considero-me um bom estudante.	0	1	2	3	4	5	6
12	Sinto-me consumido pelos meus estudos.	0	1	2	3	4	5	6
13	Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos.	0	1	2	3	4	5	6
14	Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos.	0	1	2	3	4	5	6
15	Acredito que eu seja eficaz na contribuição das aulas que frequento.	0	1	2	3	4	5	6

Adaptado e validado por Carlotto e Câmara, 2006.

Anexo C

Termo de consentimento livre e esclarecido



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA



Comitê de Ética em Pesquisa
Envolvendo Seres Humanos

GABINETE DO REITOR

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (a) senhor(a) está sendo convidado a participar de uma pesquisa de mestrado intitulada “**Síndrome de *Burnout* e Atividade Física em Estudantes Universitários**”. O objetivo geral desta pesquisa é analisar a ocorrência da Síndrome de *Burnout* e o nível de atividade física em estudantes universitários em relação à idade, sexo, estado civil, curso, fase e turno de aula.

Esta pesquisa será realizada através do preenchimento de dois questionários. Os riscos desta pesquisa são mínimos, pois a mesma conta com a participação de pesquisadores qualificados que poderão esclarecer as dúvidas a qualquer momento. Os questionários utilizados são auto aplicados, ou seja, não envolverá a participação direta de outras pessoas, visando evitar possíveis constrangimentos e minimizar as possibilidades de desconforto. Não é obrigatório responder todas as perguntas. Todas as informações prestadas serão mantidas em sigilo total. A sua identidade será preservada.

Os benefícios e vantagens em participar deste estudo baseiam-se na contribuição para o conhecimento da realidade do estudante e sua saúde com o contexto universitário e as demandas de estudo. Por meio dos dados obtidos na pesquisa será possível disponibilizar conhecimento científico de utilidade de órgãos competentes para contribuir na elaboração de políticas públicas de assistência aos estudantes universitários, como forma de benefício e promoção à saúde e prevenção da síndrome, e também, na elaboração de ações para a melhoria da saúde do estudante, bem como refletir de forma positiva na melhoria do sistema educacional.

O(a) senhor(a) poderá se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer tipo de constrangimento. Solicitamos a vossa autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não-identificação do seu nome.

Este termo de consentimento livre e esclarecido é feito em duas vias, sendo que uma delas ficará em poder do pesquisador e outra com o sujeito participante da pesquisa.

Agradecemos a sua participação e colaboração.

NOME DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL PARA CONTATO: Prof. Dr. Gelcemar Oliveira Farias

NÚMERO DE TELEFONE: 48 9660-5835

ENDEREÇO: Rua Pascoal Simone, 358, Coqueiros, Florianópolis (SC)

ASSINATURA DO PESQUISADOR:

Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos – CEPESH/UEDESC
Av. Madre Benvenuta, 2007 – Itacorubi – Florianópolis – SC - 88035-901
Fone: (48) 3664-8084 / (48) 3664-7881 - E-mail: cepsh.reitoria@udesc.br /
cepsh.udesc@gmail.com

CONEP- Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
SEPN 510, Norte, Bloco A, 3ºandar, Ed. Ex-INAN, Unidade II – Brasília – DF- CEP:
70750-521

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em mim, e que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____

Assinatura _____ Local: _____

Data: ____/____/____ .

