

“Burnout” em uma amostra de profissionais de Educação Física brasileiros

CDD. 20.ed. 613.62
796.011

<http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000400999>

Dartagnan GUEDES*
Eron GASPAR*

*Faculdade de Educação Física, Universidade Norte do Paraná, Londrina, PR, Brasil.

Resumo

“Burnout” é resultado da exposição prolongada ao estresse laboral crônico com recuperação insuficiente. O presente estudo analisou a presença de “burnout” em uma amostra de profissionais de educação física da Região Metropolitana de Londrina, Paraná, Brasil. Foram reunidos para estudo 588 sujeitos (273 mulheres e 315 homens). A presença de “burnout” foi definida por intermédio da versão traduzida do Maslach Burnout Inventory. Definiu-se “burnout” pela sobreposição de elevados escores de exaustão emocional e despersonalização e baixo escore de realização profissional. Foi também tratado os efeitos de sexo, idade e características laborais (experiência na profissão, qualificação acadêmica, área de atuação profissional, jornada de trabalho semanal, locais de trabalho e ganho financeiro) nas três dimensões de “burnout”. Os resultados indicaram a presença de “burnout” em 10,2% da amostra selecionada. Homens relataram escores de reduzida realização profissional de maior gravidade que mulheres. Escores equivalentes à exaustão emocional e despersonalização foram significativamente mais elevados em profissionais com mais idade. Com relação às características laborais, maior experiência profissional, qualificação apenas na graduação, atividade no ensino básico, jornada de trabalho ≥ 40 horas/semana, pluriemprego e menor ganho financeiro aumentaram significativamente as chances de acometimento de “burnout”. Concluindo, os presentes achados podem ser empregados para delinear programas de intervenção e implementar mudanças no ambiente de trabalho destinado a aprimorar a saúde ocupacional e o bem-estar em geral dos profissionais de educação física.

PALAVRAS-CHAVE: Exaustão profissional; Saúde ocupacional; Estresse laboral; Exaustão emocional; Despersonalização; Realização profissional.

Introdução

“Burnout” origina-se de um aglomerado de agentes estressores que, de maneira geral, leva o profissional a desempenhar seu trabalho em profundo estado depressivo, sem qualquer prazer, satisfação ou motivação. O processo de “burnout” é individual, surge paulatinamente, é cumulativo e progressivo em severidade como resposta crônica ao estresse interpessoal existente no ambiente de trabalho, quando as estratégias de enfrentamento mostram-se ineficazes¹. Seu aparecimento e evolução podem levar anos, até mesmo décadas; muitas vezes não é percebido por aqueles profissionais que recusam assumir que algo de errado possa estar acontecendo em sua relação com o trabalho².

Trata-se de uma síndrome multidimensional que envolve três componentes, passíveis de associação, mas que são independentes: a) elevada exaustão emocional

- perda ou desgaste dos recursos emocionais com sentimentos de esgotamento e tensão; b) elevada despersonalização - distanciamento emocional contraproducente frente aos receptores dos serviços, colegas de trabalho e organização; e c) baixa realização profissional - tendência à autoavaliação negativa, com declínio no sentimento de competência³.

O reconhecimento de “burnout” como um grave problema de saúde pública motivou sua inserção no grupo de doenças relacionadas ao ambiente laboral⁴⁻⁵. Indubitavelmente, esta iniciativa demonstra a preocupação com as repercussões físicas, emocionais e sociais provocadas pelo estresse laboral crônico e alerta para a necessidade de estudos que investiguem sua prevalência e os fatores a ele associados em diferentes profissões.

Em levantamento realizado em países europeus, “burnout” foi apontado como uma das principais agressões à saúde de profissionais nos segmentos de educação e saúde, ao lado de doenças cardiometabólicas⁶. Especificamente no Brasil, as mais elevadas pontuações equivalentes à exaustão emocional são observadas em médicos intensivistas⁷ e residentes⁸. Em enfermeiros também são identificados comprometimentos importantes, sobretudo, nos componentes de exaustão emocional e realização profissional⁹⁻¹⁰. Com relação aos educadores, importante estudo sobre a saúde mental de professores das escolas básicas de todo o país revelou que 48% da amostra estudada apresentava indicação de “burnout” em pelo menos um componente¹¹.

Os profissionais de educação física, em razão das peculiaridades da profissão, talvez também possam fazer parte de uma categoria de profissionais mais vulnerável ao estresse laboral. De fato, o profissional de educação física tem contato muito próximo e intenso com os receptores de seus serviços e enfrenta situações desgastantes físicas e emocionais durante seus afazeres,

além de ver seu trabalho, muitas vezes, menos valorizado em comparação com o dos outros profissionais de educação e saúde e, por questões financeiras, tende a recorrer frequentemente ao pluriemprego. A literatura tem apontado que a cronificação desse estresse, aliada à falta de energia e entusiasmo, à sensação de esgotamento, à instabilidade emocional e à insatisfação no trabalho, pode levar ao aparecimento e ao desenvolvimento de “burnout”¹²⁻¹⁴.

Para enfrentamento dessa questão é necessário identificar e dimensionar o mais precocemente possível eventuais sintomas relacionados ao “burnout”. Detecção precisa e precoce de eventos sintomáticos de “burnout” pode ser considerado como importante indicador de possíveis dificuldades para o exercício profissional, o que, por sua vez, solicita intervenções preventivas e proposição de ações de enfrentamento¹⁴. Assim, o presente estudo foi realizado com o objetivo de rastrear a presença de “burnout” estratificado de acordo com características laborais em uma amostra de profissionais de educação física.

Método

O cenário do estudo foi a região metropolitana de Londrina, composta por 17 municípios (Londrina, Alvorada do Sul, Arapongas, Assaí, Bela Vista do Paraíso, Cambé, Florestópolis, Ibiporã, Jaguapitã, Jataizinho, Pitangueiras, Porecatu, Primeiro de Maio, Rolândia, Sabáudia, Sertãozinho, Tamarama), localizada na região norte-central do Estado do Paraná. Informações disponibilizadas pelo Conselho Regional de Educação Física registram por volta de 2 mil profissionais de educação física atuando na região, 70% dos quais, aproximadamente, concentram suas atividades no município sede: Londrina.

Seleção da amostra

O tamanho da amostra foi estabelecido assumindo-se intervalo de confiança de 95%, prevalência de êxito não conhecida ($p = 50\%$), precisão de 3% e acréscimo de 10% para atender eventuais casos de perdas na coleta dos dados, sendo prevista inicialmente uma amostra mínima de 410 sujeitos. Porém, a amostra definitiva utilizada no tratamento das informações foi composta por 588 profissionais de educação física (273 mulheres e 315 homens).

Quanto à seleção dos sujeitos para compor a amostra, houve preocupação de se obter uma representatividade proporcional à população considerada, tendo-se como

referência, para essa proporcionalidade, a quantidade de profissionais de educação física que atuava nos diferentes segmentos da profissão (escolas municipais, estaduais e privadas, universidades pública e privada, academias de ginástica, clínicas de exercício físico, clubes esportivos e outros serviços) em cada cidade selecionada separadamente.

Para seleção dos profissionais que atuavam nos diferentes segmentos da profissão, em vista da impossibilidade de utilizar procedimento de aleatoriedade simples, e considerando-se a dificuldade de relacionar todo universo de profissionais das cidades tratadas, optou-se por visitar todos os locais de trabalho desses profissionais por três vezes, em dias da semana e em horários diferentes, e convidar para participarem voluntariamente do estudo aqueles que eventualmente foram localizados. Neste caso, após serem informados sobre o estudo e concordarem em participar, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, e receberam o instrumento de medida autoaplicável e anônimo para preenchimento.

Instrumento de medida

Para caracterização da amostra foi aplicado questionário abordando, além de sexo e idade, indicadores associados ao aspecto laboral: tempo de profissão,

formação profissional, área de atuação, jornada de trabalho, locais de trabalho e ganho financeiro. O “burnout” foi tratado pelo Maslach Burnout Inventory, versão Human Service Survey (MBI-HSS), idealizado originalmente por MASLACH e JACKSON¹⁵, traduzido e validado por LAUTERT¹⁶ para utilização no Brasil. O inventário verifica os escores de “burnout” em relação à frequência com que são experienciados os sentimentos pessoais e as atitudes do profissional em seu ambiente de trabalho, frente aos receptores de seus serviços e demais colegas de trabalho. O MBI-HSS é conformado por escala Lickert com 22 itens distribuídos em três componentes (exaustão emocional, despersonalização e realização profissional). A cada um dos itens são atribuídos graus de intensidade crescente com disposição em um continuum de 1 a 7: 1 (nunca); 2 (algumas vezes ao ano); 3 (uma vez ao mês); 4 (algumas vezes ao mês); 5 (uma vez na semana); 6 (algumas vezes na semana) e 7 (todos os dias).

O componente exaustão emocional é dimensionado somando-se nove itens. O respondente indica com que frequência se sente emocionalmente desgastado e exausto pelo trabalho, enquanto o componente despersonalização é composto por cinco itens do MBI-HSS direcionados à assinalar com que frequência o respondente responde de maneira fria e impessoal às demandas dos receptores de seus serviços. O terceiro componente de “burnout”, realização profissional, é formado por oito itens e informa sobre os sentimentos de competência pessoal, profissional e de eficácia na realização do trabalho. Para esse componente a dimensão dos escores é invertida (reverso); assim, quanto menor a pontuação, maior o sentimento de realização profissional.

Assumindo-se que os níveis de “burnout” podem variar de acordo com os critérios adotados para dimensioná-lo³, embora existam estudos que identificaram a prevalência de “burnout” em grupos específicos de profissionais, ainda não se tem disponível uma padronização (pontos-de-corte) para a população brasileira que classifique a síndrome em níveis (baixo, moderado, elevado). Desse modo, no presente estudo, utilizou-se da distribuição de tercís (33,3% e 66,6%) para categorizar a pontuação obtida na amostra selecionada (baixo, moderado e elevado) e verificar a distribuição de profissionais de educação física, conforme os intervalos dos escores. Após a delimitação dos intervalos dos escores pelos pontos de corte adotados e acompanhando-se a proposta original de MASLACH e JACKSON¹⁵, classificaram-se como em processo de “burnout” os sujeitos que apresentaram pontuações elevadas nos componentes

exaustão emocional e despersonalização e pontuação baixa no componente realização profissional.

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada entre os meses de fevereiro e julho de 2013 por um único pesquisador, conhecedor do instrumento e treinado quanto aos procedimentos. A aplicação do instrumento de medida ocorreu no próprio local de trabalho dos profissionais de educação física, sendo mantidos em todos os casos os mesmos critérios e condições de aplicação. Por vezes, para não prejudicar o andamento do serviço do profissional, foram agendados dia e horário específicos para retorno do pesquisador e aplicação do instrumento.

Os profissionais participantes do estudo receberam o instrumento de medida com instruções e recomendações para autopreenchimento, não sendo estabelecido limite de tempo para o seu término. O instrumento de medida foi respondido individualmente, sem qualquer contato com outras pessoas. Eventuais dúvidas manifestadas pelos respondentes foram prontamente esclarecidas pelo pesquisador que estava acompanhando a coleta de dados. Após o seu preenchimento, o instrumento de medida foi armazenado pelo respondente em uma urna juntamente com todos os demais, garantindo-se, dessa forma, o anonimato. As aplicações dos instrumentos de medida tiveram duração de 20 a 40 minutos.

Os procedimentos empregados no estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Norte do Paraná - Plataforma Brasil (Parecer 208.975/2013) e seguiram as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa que envolve seres humanos.

Tratamento estatístico

No intuito de identificar a validade de construto do MBI-HSS para uso na avaliação dos profissionais de educação física selecionados no estudo foi empregada a análise fatorial confirmatória. Inicialmente, com auxílio do Gráfico de Bigodes, descartou-se a presença de casos “outliers”, atendendo-se, desse modo, importante pressuposto para os procedimentos da análise fatorial confirmatória. Para testar o ajuste entre o modelo teórico proposto e a matriz de coleta de dados foram utilizados múltiplos critérios: razão entre qui-quadrado e graus de liberdade (χ^2/gl), Goodness-of-Fit Index (GFI), Adjusted Goodness-of-Fit Index (AGFI) e Root Mean Square Residual (RMSR). Neste caso, $\chi^2/\text{gl} < 2$, GFI e

AGFI $\geq 0,9$ juntos com valores de RMSR $\leq 0,08$ sugerem um bom ajuste de modelo¹⁷.

No que se refere às pontuações atribuídas aos itens do MBI-HSS, para testar a distribuição de frequência, foi empregado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Considerando-se terem mostrado distribuição de frequência normal, os dados foram inicialmente tratados com os recursos da estatística paramétrica, por intermédio do cálculo de média e desvio-padrão.

Para identificar as prevalências de “burnout”, em um primeiro momento, foram observados pontos-de-corte individuais de cada componente (exaustão emocional, despersonalização e realização profissional), recorrendo-se à estratificação dos escores encontrados em toda amostra em três grupos, por intermédio de distribuição de tercil. Nessa situação, o grupo de escores baixos equivalente a cada um dos

componentes reuniu valores inferiores ao primeiro tercil. Em contrapartida, o grupo de escores elevados reuniu valores superiores ao segundo tercil, e valores entre ambos os tercis foram considerados escores moderados. As taxas de prevalências foram estimadas em proporções pontuais acompanhadas dos respectivos intervalos de confiança (IC 95%), de acordo com estratos sob investigação.

Para estabelecer associações entre indicadores associado ao aspecto laboral e prevalência de “burnout” recorreu-se aos cálculos dos valores de “odds ratio”, estabelecidos por intermédio da regressão logística binária, mediante análise ajustada pelas demais variáveis independentes envolvidas nos modelos de regressão, assumindo intervalos de confiança de 95%. Os dados foram analisados utilizando-se do pacote estatístico computadorizado SPSS - versão 20.0.

Resultados

A distribuição dos profissionais de educação física de acordo com as características laborais encontra-se na TABELA 1.

Com relação aos indicadores associados ao aspecto laboral, por volta de 50% dos profissionais declararam ter 10 anos ou menos de profissão e proporção similar de profissionais manifestaram possuir curso de especialização. Formação em nível de mestrado e doutorado foi relatada por 11,2% da amostra. Quanto ao segmento de atuação no mercado de trabalho, maiores proporções de profissionais relataram atuar no ensino básico (49,7%) e no campo de condicionamento físico (43,5%). Em contrapartida, os segmentos de gestão (5,3%) e ensino universitário (9,5%) foram aqueles em que houve menor quantidade de profissionais. Chama atenção a menor proporção de mulheres que mencionaram atuar no segmento de esporte em comparação com homens (11% versus 25,4%). Perceberam-se, todavia, que proporção importante de profissionais (41,3%) procura atuar em mais de um segmento da área de educação física.

Informações associadas à jornada de trabalho revelaram que 45,4% dos homens estão envolvidos com o trabalho durante 41 horas/semana ou mais, enquanto maior quantidade de mulheres trabalha em tempo parcial, durante 21 e 40 horas/semana (58,6%). Considerando-se ambos os sexos, em torno de 1/3 da amostra (29,1%) revelou estar vinculado a três ou mais locais de trabalho. No que se refere ao ganho financeiro, os homens disseram possuir proventos superiores aos das

mulheres. Neste caso, 28,2% das mulheres e 10,8% dos homens declararam ganhos equivalentes a ≤ 2 salários mínimos/mês, e 12,5% e 22,6%, respectivamente, apontaram ganhos de ≥ 7 salários mínimos/mês.

No intuito de identificar a validade de construto do MBI-HSS para uso na avaliação dos profissionais de educação física selecionados no estudo foi empregada a análise fatorial confirmatória. Em um primeiro momento, a análise fatorial confirmatória foi conduzida com toda a amostra selecionada, e o resultado foram indicadores estatísticos equivalentes à $\chi^2/gl = 1,86$, ao GFI = 0,913, AGFI = 0,928 e RMSR = 0,066. Na sequência, ao testar o modelo separadamente por sexo, verificou-se que as dimensões de adequação ao modelo teórico encontrado, tanto entre as mulheres ($\chi^2/gl = 1,42$; GFI = 0,916; AGFI = 0,931; RMSR = 0,068), como entre os homens ($\chi^2/gl = 1,46$; GFI = 0,919; AGFI = 0,032; RMSR = 0,069), também atenderam aos critérios sugeridos, o que permite assumir, pelo viés da análise fatorial confirmatória, a validade de construto da versão utilizada do MBI-HSS para uso nos profissionais de educação física.

Ainda com relação às propriedades psicométricas do MBI-HSS, a confiabilidade do construto em questão foi constatada mediante estimativas de consistência interna, por intermédio do cálculo do coeficiente alfa de Cronbach (α). Os valores equivalentes aos componentes exaustão emocional e despersonalização foram mais elevados ($\alpha_{\text{exaustão emocional}} = 0,89$; $\alpha_{\text{realização profissional}} = 0,81$)

que o apresentado pelo componente despersonalização (α despersonalização = 0,71). No entanto, os três valores de α encontrados sugerem índices desejáveis de consistência interna e, por sua vez, bastante similares aos encontrados por ocasião da tradução e da validação do MBI-HSS para uso no Brasil¹⁶.

Valores de média, desvio-padrão e delimitadores equivalentes à distribuição de tercil das pontuações registradas nos três componentes de “burnout” estão apresentados na TABELA 2. Com base nas dimensões dos delimitadores encontrados individualmente para cada componente, assume-se que, especificamente para o componente exaustão

emocional, o grupo de escores baixos foi estratificado com pontuações ≤ 26 (pontuações $\leq 1^{\circ}$ tercil). O grupo de escores moderados com pontuações de 27 a 36 (pontuações entre o 1^o e o 2^o tercil) e grupo de escores elevados com pontuações ≥ 37 (pontuações $\geq 2^{\circ}$ tercil). Quanto ao componente despersonalização, os grupos de escores baixos, moderados e elevados foram constituídos por pontuações ≤ 7 , 8 a 12 e ≥ 13 , respectivamente. O componente realização profissional foi considerado baixo quando as pontuações somaram ≤ 41 , moderado quando as pontuações se somaram de 42 a 50, e elevado quando as pontuações foram ≥ 51 .

TABELA 1 - Indicadores associados aos aspectos laborais da amostra de profissionais de educação física analisada no estudo.

	Mulheres (n = 273)	Homens (n = 315)	Ambos os sexos (n = 588)
Idade			
≤ 30 Anos	103 (37,7%)	119 (37,8%)	222 (37,7%)
31-40 Anos	93 (34,1%)	104 (33,0%)	197 (33,5%)
41-50 Anos	52 (19,0%)	69 (21,9%)	121 (20,6%)
≥ 51 Anos	25 (9,2%)	23 (7,3%)	48 (8,2%)
Tempo de profissão			
≤ 5 Anos	75 (27,5%)	71 (22,5%)	146 (24,8%)
6-10 Anos	64 (23,4%)	93 (29,5%)	157 (26,7%)
11-20 Anos	88 (32,3%)	107 (34,0%)	195 (33,2%)
> 20 Anos	46 (16,8%)	44 (14,0%)	90 (15,3%)
Formação profissional			
Graduação	90 (33,0%)	121 (38,4%)	211 (35,9%)
Especialização	153 (56,0%)	158 (50,2%)	311 (52,9%)
Mestrado/Doutorado	30 (11,0%)	36 (11,4%)	66 (11,2%)
Área de atuação			
Ensino básico	134 (49,1%)	158 (50,2%)	292 (49,7%)
Ensino Universitário	24 (8,8%)	32 (10,2%)	56 (9,5%)
Condicionamento físico	120 (44,0%)	136 (43,2%)	256 (43,5%)
Esporte	30 (11,0%)	80 (25,4%)	110 (18,7%)
Gestão	12 (4,4%)	19 (6,0%)	31 (5,3%)
Pluriatuação	86 (31,5%)	157 (49,8%)	243 (41,3%)
Jornada de trabalho			
≤ 20 horas/semana	66 (24,2%)	39 (12,4%)	105 (17,9%)
21-40 horas/semana	160 (58,6%)	133 (42,2%)	293 (49,8%)
≥ 41 horas/semana	47 (17,2%)	143 (45,4%)	190 (32,3%)
Locais de trabalho			
Único local	107 (39,2%)	77 (24,4%)	184 (31,3%)
2 locais	106 (38,8%)	127 (40,4%)	233 (39,6%)
≥ 3 locais	60 (22,0%)	111 (35,2%)	171 (29,1%)

Continua

TABELA 1 - Indicadores associados aos aspectos laborais da amostra de profissionais de educação física analisada no estudo. (continuação).

	Mulheres (n = 273)	Homens (n = 315)	Ambos os sexos (n = 588)
Ganho financeiro			
≤ 2 Salários mínimos/mês	77 (28,2%)	34 (10,8%)	111 (18,9%)
3-4 Salários mínimos/mês	104 (38,1%)	99 (31,4%)	203 (34,5%)
5-6 Salários mínimos/mês	58 (21,2%)	111 (35,2%)	169 (28,7%)
≥ 7 Salários mínimos	34 (12,5%)	71 (22,6%)	105 (17,9%)

TABELA 2 - Valores de média, desvio-padrão e delimitadores de distribuição de tercís das pontuações registradas nos componentes associados ao “burnout” de profissionais de educação física da região metropolitana de Londrina, Paraná - 2013.

Componentes de “burnout”	Média	Desvio-padrão	1º Tertil	2º Tertil
Exaustão emocional (9-63)	31,82	6,87	26	37
Despersonalização (5-35)	10,57	3,40	7	13
Realização profissional (8-56)	45,48	7,39	41	51

Ao contabilizarem-se as proporções de ocorrência em cada estrato dos componentes de “burnout”, constatou-se que 27,5% dos profissionais de educação física reunidos no estudo apresentavam evidências de elevada exaustão emocional, 27,9% de elevada despersonalização, e 29,9% acusaram sentimentos de baixa realização profissional. Por outro lado, 25,5% dos profissionais referiram indicadores associados à baixa exaustão emocional e 26,4% à baixa despersonalização, enquanto 23,3% assinalaram indicativos de elevada realização profissional. Em 27,2% dos profissionais foi identificado pelo menos um componente sugestivo de “burnout” e em 14,1% dois componentes sugestivos de “burnout”. Proporção de 10,2% dos profissionais foram identificados como

portadores de “burnout”, visto que apresentaram pontuações elevadas nos componentes exaustão emocional e despersonalização conjuntamente com baixas pontuações no componente realização profissional.

Prevalências de “burnout” acompanhadas dos respectivos intervalos de confiança (IC95%) com estratificação para as características laborais sob investigação no estudo podem ser observadas na TABELA 3. São disponibilizadas também informações relacionadas às associações estatísticas mediante valores de “odds ratio”, estabelecidos por intermédio dos procedimentos de regressão logística binária, utilizando-se recursos de análises ajustadas pelas demais variáveis independentes envolvidas nos modelos de regressão, assumindo intervalos de confiança de 95%.

TABELA 3 - Prevalência de “burnout” (IC95%) e respectivos valores de “odds ratio” (IC95%) de acordo com selecionadas características laborais de profissionais de educação física da região metropolitana de Londrina, Paraná - 2013.

	Prevalência		Odds Ratio (OR)
	%	IC95%	OR (IC95%)
Sexo			
Mulheres	9,4	(8,7 - 10,2)	Referência
Homens	11,1	(10,3 - 12,0)	1,31 (1,07 - 1,58)
Idade			
≤ 30 Anos	7,4	(6,9 - 8,1)	Referência
31-40 Anos	8,9	(8,1 - 9,9)	1,18 (0,97 - 1,42)
41-50 Anos	11,5	(10,5 - 12,6)	1,43 (1,14 - 1,76)
≥ 51 Anos	13,1	(11,8 - 14,6)	1,92 (1,57 - 2,32)

Continua

TABELA 3 - Prevalência de “burnout” (IC95%) e respectivos valores de “odds ratio” (IC95%) de acordo com selecionadas características laborais de profissionais de educação física da região metropolitana de Londrina, Paraná - 2013. (continuação).

	Prevalência		Odds Ratio (OR)
	%	IC95%	OR (IC95%)
Tempo de profissão			
≤ 5 Anos	7,6	(7,1 - 8,3)	Referência
6-10 Anos	9,3	(8,6 - 10,2)	1,18 (0,97 - 1,44)
11-20 Anos	11,4	(10,5 - 12,5)	1,42 (1,12 - 1,78)
> 20 Anos	12,6	(11,4 - 14,0)	1,80 (1,48 - 2,20)
Formação profissional			
Mestrado/doutorado	7,8	(7,3 - 8,4)	Referência
Especialização	9,4	(8,7 - 10,3)	1,44 (1,14 - 1,83)
Graduação	13,5	(12,2 - 15,0)	2,09 (1,68 - 2,56)
Área de atuação			
Ensino Universitário	8,1	(7,5 - 8,8)	Referência
Esporte	9,4	(8,7 - 10,2)	1,09 (0,91 - 1,31)
Gestão	10,1	(9,3 - 11,1)	1,16 (0,97 - 1,40)
Condicionamento físico	11,2	(10,4 - 12,2)	1,29 (1,05 - 1,58)
Ensino básico	12,3	(11,3 - 13,5)	1,59 (1,29 - 1,96)
Jornada de trabalho			
≤ 20 horas/semana	9,1	(8,5 - 9,9)	Referência
21-40 horas/semana	9,7	(9,0 - 10,6)	1,17 (0,92 - 1,46)
≥ 41 horas/semana	11,9	(11,0 - 13,0)	1,53 (1,21 - 1,92)
Locais de trabalho			
Único local	9,3	(8,6 - 10,0)	Referência
2 locais	9,5	(8,7 - 10,5)	1,19 (0,95 - 1,50)
≥ 3 locais	12,0	(11,0 - 13,2)	1,51 (1,20 - 1,88)
Ganho financeiro			
≥ 7 Salários mínimos	8,4	(7,8 - 9,2)	Referência
5-6 Salários mínimos	9,5	(8,8 - 10,4)	1,17 (0,96 - 1,43)
3-4 Salários mínimos	10,4	(9,5 - 11,5)	1,22 (0,99 - 1,51)
≤ 2 Salários mínimos	12,7	(11,6 - 14,0)	1,68 (1,37 - 2,05)

Com base nas informações encontradas, estima-se que os profissionais de educação física homens evidenciaram risco 31% maior de apresentar “burnout” (OR = 1,31; IC95% 1,07 - 1,58). Com relação à idade, as chances dos profissionais analisados no estudo com idades ≥ 51 anos serem acometidos por “burnout” são próximas de duas vezes mais quando comparados com seus pares de ≤ 30 anos (OR = 1,92; IC95% 1,57 - 2,32), independentemente da participação simultânea de qualquer outro fator envolvido no modelo estatístico.

Quanto às características laborais, a possibilidade de existência de “burnout” em profissionais de educação física com mais de 20 anos de profissão é 80% maior

que em profissionais com tempo de profissão ≤ 5 anos (OR = 1,80; IC95% 1,48 - 2,20). Profissionais não pós-graduados demonstraram mais que o dobro de chance de apresentar “burnout” que seus colegas com formação de mestrado/doutorado (OR = 2,09; IC95% 1,68 - 2,56). Ao se considerarem às áreas de atuação dos profissionais de educação física, constatou-se que atuar no ensino básico aumenta em quase 60% o risco de “burnout” (OR = 1,59; IC95% 1,29 - 1,96).

Jornada de trabalho e quantidade de locais de trabalho são duas outras características vinculadas ao contexto laboral que apresentaram associação significativa com a ocorrência de “burnout”. Profissionais que relataram jornada de trabalho ≥

41 horas/semana e atuação em três ou mais locais de trabalho apresentaram uma vez e meia mais chance de serem diagnosticados com “burnout” quando comparados com seus pares que relataram trabalhar ≤ 20 horas/semana (OR = 1,53; IC95% 1,21 - 1,92) e em um único local (OR = 1,51; IC95% 1,20 - 1,88).

O ganho financeiro também se mostrou associado à ocorrência de “burnout”. Neste caso, profissionais que relataram ganhos de ≤ 2 salários mínimos

demonstraram por volta de 70% mais chance de apresentar “burnout” se comparados com aqueles que relataram ganhos de ≥ 7 salários mínimos (OR = 1,68; IC95% 1,37 - 2,05). Contudo, apesar da tendência inversa observada entre os de maior ganho financeiro e prevalência de “burnout”, dimensões de “odds ratio” encontradas sugerem que prevalências de “burnout” não apresentaram diferenças significativas entre profissionais que relataram ganhos iguais ou superiores a três salários mínimos.

Discussão

Os dados encontrados revelaram que um, em cada 10 profissionais de educação física selecionados no estudo, apresentou indicação de “burnout”, o que equivale à prevalência de 10,2%. A ausência de padronização dos pontos-de-corte para categorização das pontuações referentes aos componentes de “burnout” possivelmente dificulta comparações entre dados disponibilizados na literatura. No presente estudo definiram-se os pontos-de-corte na distribuição de tercís das pontuações apresentadas pelos próprios sujeitos da amostra. Na sequência, para identificar aqueles profissionais acometidos de “burnout”, recorreu-se à proposta original de MASLACH et al.¹⁸, considerada mais rigorosa por contemplar a multidimensionalidade dos três componentes - exaustão emocional, despersonalização e realização profissional.

Adotando-se, ao menos em parte, os mesmos critérios referidos no presente estudo (inter-relações entre os componentes), a literatura nacional identificou em profissionais de saúde variação de prevalências entre 5% e 25%^{7-10, 19-21}, e em profissionais de educação variação entre 5% e 18%^{11, 22}. Especificamente em profissionais de educação física, para o nosso conhecimento, no Brasil, este foi o primeiro levantamento epidemiológico realizado. Todavia, este estudo encontrou em profissionais brasileiros índices de prevalência de “burnout” superiores aos encontrados em estudos realizados em outros países²³⁻²⁷.

Posicionamento dos profissionais de educação física diante dos itens individuais que compõem o MBI-HSS denotou situação preocupante, visto ser “burnout” um desfecho insidioso e que se desenvolve ao longo do tempo. Pontuações atribuídas a alguns itens evidenciaram elevada e persistente percepção dos profissionais de estarem sendo submetidos à carga excessiva de trabalho e à consequente tensão dela resultante; manifestado por relato de cansaço, desgaste e esgotamento crônico.

Neste sentido, sobrecarga laboral resulta em fonte persistente de estresse, um dos principais preditores do componente exaustão emocional, considerado etapa inicial e fator central de “burnout”²⁸. Também, as pontuações de itens individuais, em geral, despontaram decepção, frustração de expectativas e sensação de não dispor da energia requerida para realização do trabalho de educação física.

Apesar da elevada proporção de profissionais de educação física que conferiram importância aos receptores de seus serviços, pontuações observadas no componente despersonalização revelaram destacado comprometimento na relação entre profissional e receptor. Evidências apresentadas em estudos anteriores alertam para a acentuada contribuição do componente despersonalização no acometimento de “burnout”^{1, 13}. Falta de reciprocidade com os receptores, distanciamento emocional e trato com impessoalidade denotaram fortes indícios de que o trabalho estivesse exigindo enorme esforço de elevada proporção de profissionais selecionados no estudo. Além do que, convém atentar para eventual viés que pode influenciar a magnitude das pontuações aferidas ao componente despersonalização. Neste caso, as pontuações podem estar subestimadas em razão de possível interferência relacionada à desajustabilidade social nas respostas apresentadas aos itens desse componente, considerando-se que estes desafiam a imagem do profissional de educação física.

Elemento de destaque na configuração de “burnout” é a percepção dos profissionais quanto ao insuficiente ou inexistente retorno da parte dos receptores pelos seus serviços. Poucas expressões de satisfação, de gratidão e consideração manifestadas pelos receptores reforçam o sentimento de estarem sendo injustiçados e deterioram o vínculo entre profissional e receptor. Achados disponibilizados na área apontam correlações positivas e significativas

entre percepção dos profissionais pela falta de reciprocidade dos receptores e usuários e pontuações atribuídas aos componentes vinculados à exaustão emocional e à despersonalização de “burnout”¹¹⁻¹².

Sexo e idade foram estatisticamente associados ao “burnout”. Profissionais de educação física homens e profissionais com mais idade demonstraram maior vulnerabilidade a presença de “burnout”. Justificativa para esses achados pode ser atribuída à tendência de as mulheres serem mais flexíveis diante das adversidades, lidarem mais facilmente com as pressões presentes na profissão e procurarem auxílio e suporte familiar com maior frequência que os homens^{12, 29-30}. Em relação aos profissionais com idades mais avançadas, o fato de estarem mais expostos a maior desgaste físico e emocional pelos anos de vida, potencializa os agentes estressores do cotidiano laboral^{12, 29}.

Em discordância com o que alguns estudos descrevem, sobretudo em se tratando de profissionais médicos^{21, 31}, o tempo de exercício profissional relatado pelos profissionais de educação física foi positivo e significativamente associado à prevalência de “burnout”. Justificativa para maior prevalência de “burnout” nos primeiros anos de atuação profissional do médico pode estar particularmente relacionada à menor experiência ao assumirem as responsabilidades inerentes ao exercício profissional, o que possivelmente gera maior insegurança e incerteza nas tomadas de decisões, ocasionando mais elevado desgaste emocional. Porém, parece que esta hipótese não se confirma no caso dos profissionais de educação física selecionados para o estudo.

Provavelmente, maior incidência de “burnout” notada nos profissionais de educação física com mais tempo de profissão pode ser atribuída às expectativas não concretizadas e a dificuldade para vislumbrar possibilidades de melhoria nas condições laborais conferidas pelos profissionais mais antigos na profissão. Este grupo de profissionais sente o cansaço e o desgaste pelos anos de trabalho no campo da educação física, os quais, tentam manter-se na profissão e buscam soluções para atenuar as dificuldades enfrentadas no cotidiano laboral, talvez por serem mais complacentes ou por conseguirem extrair aspectos positivos em experiências negativas. No entanto, existe outro grupo de profissionais com mais anos de profissão os quais, estando possivelmente insatisfeitos com o trabalho e diante de oportunidade de mudança, optaram por abandonar a profissão de educação física e seguiram outra opção ocupacional. Em tese, esta hipótese se fortalece por causa da maior proporção de profissionais com ≤ 10 anos de profissão

(50%), comparados com os profissionais com 20 anos ou mais de profissão (15%), como observado na composição da amostra selecionada no estudo.

Tendência de mais elevado risco para a presença de “burnout”, constatada quando os profissionais de educação física acumulavam jornadas de trabalho mais intensas e atuavam simultaneamente em diferentes áreas da profissão, também foi observada em outros estudos^{11, 24, 31}. Excessiva jornada de trabalho e exercício profissional em diferentes áreas de atuação induzem a uma carga laboral mais elevada e acentuam a pressão ocupacional, em razão de solicitações específicas e domínio de diferentes habilidades e conhecimentos requeridos para a realização das tarefas. Essa polivalência no desempenho de diferentes papéis, via de regra, contribui para gerar conflitos em razão das múltiplas funções a desempenhar (ensino básico, ensino universitário, condicionamento físico, esporte, gestão) e torna mais premente a necessidade de recursos para atendimento das exigências excessivas da multiplicidade de atribuições.

O fato dos profissionais de educação física dotados de maior experiência profissional estarem mais vulneráveis ao “burnout” e mais sobrecarregados pelas intensas jornadas de trabalho, pluriemprego e terem menor ganho financeiro, pode levá-los a reduzir ou abandonar a atividade laboral específica da área, para poderem lidar com o estresse laboral crônico, muitas vezes, do desequilíbrio entre investimentos realizados e recompensas recebidas.

No estudo foram constatadas também, outras associações significativas entre presença de “burnout” e características laborais dos profissionais de educação física que, pelo que se sabe, não foram ainda apontadas na literatura. Nestas associações incluem-se formação profissional e área de atuação. Associações significativas quanto à formação profissional apontam para maior predisposição ao “burnout” naqueles profissionais de educação física que relataram possuir somente formação em nível inicial (graduação) e atuação no ensino básico. Especificamente no tocante à formação profissional, isso pode ter ocorrido, provavelmente, pelo fato de as atividades laborais se tornarem tarefas mais complexas para os profissionais em razão de suas limitações e carências pela falta de atualização e de conhecimentos acadêmico-profissionais oferecidos nos cursos de pós-graduação, responsáveis pelas suas preocupações e insatisfações com a qualidade dos serviços prestados. Em se tratando do ensino básico, a indefinição da disciplina de educação física no segmento escolar, a falta de autonomia na realização

do trabalho e o ambiente escolar conturbado e inadequado para o exercício profissional talvez possa gerar um desgaste emocional mais acentuado, menor sentimento de eficácia profissional e levar os professores de educação física à descrença e ceticismo.

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Neste caso, é importante referir que semelhante ao que ocorre com características laborais, os itens que compõem o MBI-HSS foram auto-relatadas, sendo, por conseguinte, passíveis de erro de estimativas e dimensionamentos dos respondentes. No entanto, auto-relato é um procedimento corrente em estudos com essa temática, sendo a forma mais viável de realizar levantamentos em larga escala. Por outro lado, o maior tamanho da amostra permitiu minimizar, de alguma forma, eventual imprecisão das estimativas calculadas.

Também, a abordagem transversal dos dados pode limitar o estabelecimento de associações sem que se avalie a possibilidade de existir causalidade inversa. Portanto, futuros estudos mediante delineamento longitudinal tornam-se necessários para analisar com maior precisão a evolução dos componentes exaustão emocional, despersonalização e realização profissional ao longo do tempo, e verificar se as características laborais contribuem para o acometimento de “burnout”, ou se é o acometimento de “burnout” que modifica as características laborais.

Acresce que se deve ter cautela na análise dos resultados encontrados no presente levantamento, visto que estes dizem respeito a grupo específico de profissionais de educação física (Região Metropolitana de Londrina, Paraná), não sendo, portanto, passíveis de generalização imediata. No entanto, subsídios disponibilizados no desenvolvimento do presente levantamento podem ser úteis para delineamento de futuros estudos.

Apesar dessas limitações, espera-se que o levantamento realizado possa auxiliar na identificação de “burnout” e de seus fatores associados em profissionais de educação física na busca de melhor qualidade de vida e maior produtividade no trabalho. Destaca-se a necessidade de orientar os profissionais para desenvolverem estratégias que permitam modificar ou incorporar atitudes e habilidades que

venha aprimorar a capacidade de enfrentamento das demandas ocupacionais, procurando prevenir o esgotamento emocional e a despersonalização no trato com receptores de seus serviços e reforçar a sensação de realizações pessoais.

Em levantamento realizado com profissionais de educação física que atuavam em diversas áreas de serviços escolares e não-escolares na Região Metropolitana de Londrina, Paraná, reuniram-se informações referentes ao estresse laboral crônico, identificado pelo acometimento de “burnout”, com intuito de identificar seus determinantes e compreender as associações existentes com características laborais.

A prevalência de “burnout” encontrada foi equivalente a 10,2%; contudo, a ausência de critério consensual para sua identificação e as numerosas variações metodológicas existentes criam dificuldades para estabelecer comparações entre dados disponibilizados na literatura. Mesmo assim, especificamente em profissionais de educação física, para o nosso conhecimento, no Brasil, este foi o primeiro levantamento epidemiológico realizado. Porém, em comparação com estudos realizados em outros países, os índices de prevalências nos profissionais brasileiros foram superiores.

Os dados aqui apresentados apontaram para associações significativas entre a presença de “burnout” e selecionadas características laborais, sinalizando para importância de ações de intervenção simultâneas às atividades vinculadas ao trabalho que possam influenciar no adoecimento ocupacional dos profissionais de educação física. Entretanto, deve-se destacar a possibilidade de ter ocorrido na composição da amostra analisada viés de seleção, uma vez que os profissionais de educação física participantes foram voluntários; portanto, mesmo sendo mantido o anonimato, existe a possibilidade de que aqueles profissionais mais afetados, para evitar exposição, não concordaram em participar da coleta dos dados. Se esse foi o caso, as pontuações equivalentes à exaustão emocional e à despersonalização poderiam ser mais elevadas e as pontuações relacionadas à realização profissional mais baixas que aquelas observadas, resultando disso prevalência de “burnout” também mais elevada.

Abstract

Burnout in a sample of Brazilian Physical Education professional

Burnout is the result of prolonged exposure to chronic work stress with insufficient recovery. This study examined the presence of burnout in a sample of physical education professional from the metropolitan region of Londrina, Paraná, Brazil. A total of 588 subjects (273 women and 315 men) were included in the study. To define the presence of burnout we used the version translated into Portuguese of the Maslach Burnout Inventory. Burnout was defined by superposition of high scores in emotional exhaustion and depersonalization and low scores on personal accomplishment at work. We also studied the effect of gender, age and job characteristics (working experience, academic qualification, area of professional practice, weekly workload, workplaces and income) on the three dimensions of burnout. The results indicated the presence of burnout in 10.2% of the selected sample. Men reported scores on reduced personal accomplishment indicative of greater severity than women. Scores equivalent to emotional exhaustion and depersonalization were significantly higher in older professionals. Regarding to job characteristics, more working experience, qualification only at graduation, professional practice in primary education, weekly workload ≥ 40 hours/week, multiple employment and lower income increased significantly the odds of the presence of burnout. In conclusion, the present findings can be used to design programs of intervention and implement changes in the work environment aimed at improving occupational health and overall well-being of professional physical education.

KEY WORDS: Professional exhaustion; Occupational health; Job stress; Emotional exhaustion; Depersonalization; Personal accomplishment.

Referências

1. Schaufeli WB, Bakker AB. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *J Organ Behav.* 2004;25:293-315.
2. Rudow B. Stress and burnout in the teaching profession: European studies, issues, and research perspectives. In: Vanderbergue R, Huberman MA. *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research.* Cambridge: Cambridge University Press; 1999. p.38-58.
3. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Ann Rev Psychol.* 2001;52:397-422.
4. Golembiewski R, Boudreau R, Munzenrider R, Luo H. Human costs of burnout: health-related indicators around the world. In: *Global burnout: a worldwide pandemic explored by the phase model.* Greenwich: JAI; 1996. p.83-128.
5. Shirom A. Job-related burnout. In: Quick JC, Tetrick LE. *Handbook of occupational health psychology.* Washington: American Psychological Association; 2003. p.245-65.
6. Weber A, Jaekel-Reinhard A. Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occup Med.* 2000;50:512-7.
7. Tironi MOS, Nascimento Sobrinho CL, Barros DS, et al. Trabalho e síndrome da estafa profissional (síndrome de burnout) em médicos intensivistas de Salvador. *Rev Assoc Med Bras.* 2009;55:656-62.
8. Lima FD, Buunk AP, Araújo MJB, Chaves JGM, Muniz DLO, Queiroz LB. Síndrome de burnout em residentes da Universidade Federal de Uberlândia - 2004. *Rev Bras Educ Med.* 2007;31:137-46.
9. Galindo RH, Feliciano KVO, Lima RAS, Souza AI. Síndrome de burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade de Recife. *Rev Esc Enferm USP.* 2012;46:420-7.
10. Rissardo MP, Gasparino RC. Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público. *Esc Anna Nery.* 2013;17:128-32.
11. Codo W, Vasques-Menezes I. O que é burnout. In: Codo W. *Educação: carinho e trabalho.* 4a ed. Petrópolis: Vozes; 2007. p.257-77.
12. Ahola K. *Occupational burnout and health.* Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health; 2007.
13. Lee RT, Ashforth BE. A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *J Appl Psychol.* 1996;81:123-33.
14. Marine A, Ruotsalainen JH, Serra C, Verbeek JH. Preventing occupational stress in healthcare workers. *Cochrane Database Syst Rev.* 2006;CD002892.

15. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *J Occup Behav.* 1981;2: 99-113.
16. Lautert L. O desgaste profissional: estudo empírico com enfermeiras que trabalham em hospitais. *Rev Gaúch Enferm.* 1997;18:133-44.
17. Hu L, Bentler P. Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Struct Equ Model.* 1999;6:1-55.
18. Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. *Maslach burnout inventory manual.* 3rd ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press; 1997.
19. Silva ATC, Menezes PR. Esgotamento profissional e transtornos mentais comuns em agentes comunitários de saúde. *Rev Saude Publ.* 2008;42:921-9.
20. Trindade LL, Lautert L. Síndrome de burnout entre os trabalhadores da estratégia de saúde da família. *Rev Esc Enferm USP.* 2010;44:274-9.
21. Tucunduva LTCM, Garcia AP, Prudente FVB, et al. A síndrome da estafa profissional em médicos cancerologistas brasileiros. *Rev Assoc Med Bras.* 2006;52:108-12.
22. Gil-Monte PR, Carlotto MS, Câmara S. Prevalence of burnout in a sample of Brazilian teachers. *Eur J Psychiat.* 2011;25:205-12.
23. Brudnik M. Macro-paths of burnout in physical education teachers and teachers of other general subjects. *Stud Phys Cult Tourism.* 2010;17:353-65.
24. Ha J-P, King KM, Naeger DJ. The impact of burnout on work outcomes among South Korean physical education teachers. *J Sport Behav.* 2011;34:343-57.
25. Smith D, Leng GW. Prevalence and sources of burnout in Singapore secondary school physical education teachers. *J Teach Phys Educ.* 2003;22:203-18.
26. Tsigilis N, Zournatzi E, Koustelios A. Burnout among physical education teachers in primary and secondary schools. *Int J Hum Soc Sci.* 2011;1:53-8.
27. Vilorio H, Paredes M, Paredes L. Burnout en profesores de educación física. *Rev Psicol Deporte.* 2003;12:133-46.
28. Roelofs J, Verbraak M, Keijsers GPJ, De Bruin MBN, Schmidt AJM. Psychometric properties of a Dutch version of the Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-DV) in individuals with and without clinical burnout. *Stress Health.* 2005;21:17-25.
29. Antoniou AS, Polychroni F, Vlachakis AN. Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *J Manag Psychol.* 2006;21:682-90.
30. Gil-Monte PR. Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de enfermería. *Psicol Estud.* 2002;7:3-10.
31. Grau A, Flichtentrei D, Suñer R. El burnout percibido o sensación de estar quemado en profesionales sanitarios: prevalencia y factores asociados. *Inf Psicol.* 2007;91:64-79.

ENDEREÇO

Dartagnan Guedes
R. Ildefonso Werner, 177 - Cond. Royal Golf
86055-545 - Londrina - PR - BRASIL
e-mail: darta@sercomtel.com.br

Recebido para publicação: 23/06/2014

Revisado: 12/10/2014

Aceito: 09/03/2016