

A prevalência da síndrome de burnout nos profissionais de Educação Física

La predominancia del síndrome de burnout en los profesionales de la Educación Física

*Graduado em Educação Física
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
**Professora do Departamento de Educação Física
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
***Mestrando do Programa de Engenharia Elétrica
e Informática Industrial, área de concentração: Engenharia
Biomédica, Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Vagner Leites Tiera*
Leandra Ulbricht**
Wagner Luis Ripka***
vagnerlt@hotmail.com
(Brasil)

Resumo

Este estudo buscou identificar a prevalência da Síndrome de Burnout, que é o estresse laboral em sua forma crônica, entre os profissionais bacharéis e professores de Educação Física atuantes em academias e/ou escolas estaduais no município de Piraquara, já que essa relação não foi encontrada em estudos anteriores. A amostra foi composta por 35 indivíduos (26 professores de escolas estaduais e 9 profissionais bacharéis atuantes em academia). Este estudo pode ser classificado de acordo com os objetivos como exploratório-descritivo e quanto a abordagem como quantitativo. O instrumento de coleta de dados foi elaborado visando identificar o perfil socio-demográfico do profissional entrevistado e a função por ele exercida, bem como os fatores psicossociais, juntamente com a versão brasileira do "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" (CESQT), validado por Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010). A análise dos dados foi feita através de estatística descritiva, verificando-se a frequência, média e porcentagem das respostas para cada questão. A Síndrome de Burnout não foi identificada em nenhum indivíduo da amostra, tal fato pode ser atribuído a prática de atividade física, maior relação afetiva e tipo de personalidade. Mesmo sem nenhum caso da Síndrome, suas subescalas puderam ser percebidas em alguns indivíduos, principalmente entre o grupo dos professores. Deste modo, é necessário que sejam adotadas medidas que visem melhorar as condições de trabalho e de vida dos profissionais bacharéis em Educação Física e dos professores.

Unitermos: Síndrome de Burnout, Educação Física, Estresse, Atividade Física.

Abstract

This study sought to identify the prevalence of burnout syndrome, which is the work stress in its chronic form, among alumni and professional physical education teachers working in academies and / or state schools in the municipality of Piraquara, because this relationship was not found in previous studies. The sample comprised 35 individuals (26 teachers in state schools and nine professional graduates working in academia). This study can be classified according to the objectives as exploratory and descriptive and quantitative approach. The data collection instrument was designed to identify the socio-demographic and professional interviewed function exercised by him as well as psychosocial factors, together with the Brazilian version of "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome Quemarse por el Trabajo" (CESQT), validated by Gil-Monte, Carlotto and House (2010). Data analysis was performed using descriptive statistics to ascertain the frequency, mean and percentage of responses for each question. Burnout syndrome was not identified in any individual sample, this could be attributed to physical activity, higher affective and personality type. Although no cases of the syndrome, its subscales could be seen in some individuals, especially among the group of teachers. Thus is necessary that measures be taken to improve working conditions and professional lives of graduates in physical education.

Keywords: Burnout syndrome. Physical Education. Stress. Physical activity.

Introdução

A ergonomia é a análise da interação entre o trabalhador e o seu trabalho, ferramentas e ambiente (IIDA, 2005). Ainda segundo o autor, a *Ergonomics Society* (p.2) define ergonomia como "o estudo do relacionamento entre o homem e seu trabalho, equipamento, ambiente e particularmente, a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas".

Desta maneira, o trabalho docente, do ponto de vista da ergonomia, é uma atividade ligada à concepção e que geralmente solicita a execução de tarefas cognitivas e simbólicas (THERRIEN; LOIOLA, 2001).

Quando há um grande número de informações o indivíduo tem dificuldades no processamento, e se essas informações forem excedidas pode acontecer uma sobrecarga mental que resulta em erros e queda de desempenho (GUIMARÃES, 2001).

No ambiente de trabalho, podem existir diversos riscos que incidem sobre a saúde dos trabalhadores. Estes riscos podem desencadear um conjunto de agravos ou doenças, comumente chamadas de Doenças do Trabalho, cujo principal problema é a forma insidiosa (ou lenta) com que se desenvolvem, podendo inclusive, levar até vinte anos ou mais, para que sejam detectadas (BRASIL, 2001).

Há várias doenças que afetam os trabalhadores, tais como os episódios depressivos, estados de estresse pós-traumático, reações ao estresse grave e transtornos de adaptação, síndrome da fadiga relacionada ao trabalho e a síndrome de burnout. Essas doenças são classificadas como Transtornos Mentais e do Comportamento relacionados ao Trabalho. Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que os transtornos mentais graves e leves atingem 10% e 30%, respectivamente, dos trabalhadores. Dos muitos fatores que podem desencadear essas doenças, o estresse é apontado como um deles (BRASIL, 2001).

De acordo com Selye (1974 apud BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p.27), estresse é: "o estado manifestado por uma síndrome específica que consiste em todas as mudanças não específicas induzidas dentro de um sistema biológico".

De vários transtornos mentais que acometem os trabalhadores pode-se citar o agravamento do quadro de estresse, quando este se torna crônico, denominado como Síndrome de Burnout. Esta síndrome é como um esgotamento profissional (sensação de estar acabado) que ocorre como uma resposta prolongada a estressores interpessoais e emocionais relacionados ao trabalho. O primeiro relato conhecido do quadro de Burnout foi o do médico psicanalista Herbert J. Freudenberger em 1974, quando começou a observar nos voluntários com os quais trabalhava um processo de desgaste progressivo no humor e/ou na motivação com que realizavam seu trabalho (GUIMARÃES; CARDOSO, 2004).

As relações sociais complexas da vida profissional, além da visão que a pessoa tem de si e dos outros, têm sido fatores apontados como provocadores desta Síndrome de Burnout. O trabalhador que anteriormente possuía uma relação afetiva maior com seus clientes ou com o trabalho em si, desgasta-se e, em um certo momento, perde a energia, desiste ou se "queima"

completamente. O trabalhador perde o significado de sua ligação com o trabalho, perde o interesse e qualquer esforço lhe parece pífio (BRASIL, 2001).

Segundo Maslach e Jackson (1981:1986) e Maslach e Leiter (1999), a síndrome de esgotamento profissional é composta por três elementos centrais, a saber: diminuição do envolvimento da pessoa com o trabalho que realiza, despersonalização e por fim, uma exaustão emocional. Este quadro atualmente já é reconhecido pelas leis brasileiras de trabalho, para tanto chama-se atenção para o capítulo 10 que versa sobre Transtornos Mentais e Comportamento relacionados ao trabalho do manual de procedimentos para os serviços de saúde de acordo com a Portaria/MS N.º 1.339/1999 (Brasil, 2001). Este capítulo, evidencia que os principais grupos profissionais que estão expostos ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout são os cuidadores, educadores, assistentes sociais, policiais, agentes penitenciários e os profissionais da área de prestação de serviços, principalmente os de saúde. Benevides-Pereira (2002), reforça este perfil, relacionando ao Burnout aqueles sujeitos que possuem trabalhos e/ou profissões de apoio e de prestação de serviços.

Desta forma o objetivo deste estudo foi identificar a prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais bacharéis e professores de Educação Física, que atuam no município de Piraquara, bem como relacionar os fatores psicossociais que poderiam desencadear o desenvolvimento desta Síndrome.

Materiais e métodos

Trata-se de um estudo de objetivo exploratório-descritivo e quanto à abordagem quantitativo. A população de professores e profissionais de Educação Física que atuam no município de Piraquara é composta por 35 professores de Educação Física atuantes na Rede Estadual de Ensino de Piraquara e de nove profissionais bacharéis atuantes em academias da mesma cidade.

Foi utilizado um instrumento de pesquisa composto de perguntas fechadas visando identificar o perfil socio-demográfico do profissional entrevistado e a função por ele exercida, bem como os fatores psicossociais, juntamente com a versão brasileira do "*Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*" (CESQT), validado por Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010).

O questionário sobre os fatores de estresse percebidos no trabalho é composto por 12 itens, que tem como resposta uma frequência variando de 0 a 5, em que 0 equivale a Nunca e 5 Muito frequentemente: todos os dias. Os fatores com as maiores médias representam maior frequência de estresse percebido.

De acordo com Gil-Monte (2010), o CESQT é composto por quatro sub-escalas que avaliam, ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico, indolência e culpa. Através de 20 itens, onde o sujeito avaliado responde com uma freqüência de 5 graus, isto é, frente a cada um dos itens, indica-se o grau de intensidade ou freqüência, variando de (4) muito frequente: todos os dias, a (0) nunca. Altas pontuações nos quesitos: Indolência, Culpa e Desgaste Psíquico (≥ 2) associados a baixas pontuações em Ilusão pelo trabalho são indícios de altos níveis de Burnout.

O questionário foi entregue de forma individual aos professores das escolas nos intervalos de aula e/ou em reuniões pedagógicas e nas academias no horário de trabalho. Os participantes foram orientados a preencher o questionário em local calmo e que não houve-se interrupções.

Resultados

Dos 35 profissionais avaliados, 19 eram homens e 16 mulheres. A faixa etária predominante foi com indivíduos entre 26 a 30 anos (34,3%), seguido da faixa de até 25 anos com (22,9%), indivíduos com idade superior a 41 anos tiveram a menor representação (11,4%). Do total de avaliados 62,9% são casados. Para o atuação profissional 60% possui pós-graduação mostrando uma boa qualificação de escolaridade.

Trabalham em dois períodos 48,57% da amostra e ao mesmo tempo a carga horária semanal que teve maior porcentagem foi a de indivíduos que trabalham 40 horas (54,29%). Na amostra os indivíduos que trabalhavam todos os períodos somaram 34,28%, contudo os que trabalhavam mais de 40 horas não ultrapassaram os 22,86%, deste modo, entende-se que nem sempre quem trabalhar em três períodos vai ter uma carga horária elevada. Quanto as outras cargas horárias semanais, 14,29% trabalham 20 horas, 5,71% trabalham 30 horas e 2,86% trabalham 10 horas por semana.

Em relação ao número de alunos atendidos diariamente, 85,71% assinalaram que atendem mais de 80 alunos ao dia, 8,57% atendem de 21 a 40 alunos ao dia, de 61 a 80 alunos e menos de 20 alunos ao dia correspondem a 5,72%. Assinalaram que não trabalham exclusivamente no mesmo local pouco mais da metade da amostra (51,43%), muitos dos professores assumem várias aulas em escolas diferentes e os profissionais de academia trabalham em áreas distintas em turnos diferentes, os que trabalham exclusivamente no mesmo local foram 48,57% da amostra. Quanto a estabilidade no emprego 77,14% assinalaram que possuem estabilidade e 22,86% assinalaram que não possuem, dado que pode ser relacionado ao tipo de vínculo da maioria da amostra – quadro próprio do magistério.

Quanto ao tempo de experiência profissional, 45,71% possuem de 1 a 5 anos de experiência (população jovem), 20% possuem de 5 a 10 anos, 17,14% possuem de 11 a 15 anos, 14,29% possuem 16 anos ou mais e 2,86% com menos de 1 ano de experiência.

Os fatores de estresse apontados pela amostra como mais frequentes foram: elevado número de alunos por classe/horário, expectativas familiares, mau comportamento dos alunos, sobrecarga de atividades. Por outro lado, A falta de apoio da coordenação e colegas juntamente com Relacionamento pais/professores foram os fatores menos indicados como estressantes pela amostra (Tabela 1).

Tabela 1. Fatores de estresse percebidos no trabalho

Fatores de Estresse percebidos no trabalho	Média	Frequência das respostas - %								N(Total)	P %		
		P 0	n	P 1	n	P 2	n	P 3	n			P 4	n
1. Elevado número de alunos por classe/horário	19,2	5,71	2	11,43	4	14,29	5	40,00	14	28,57	10	35	100%
2. Execução de atividades burocráticas	15,8	8,57	3	14,29	5	37,14	13	22,86	8	17,14	6	35	100%
3. Expectativas familiares	19	2,86	1	8,57	3	34,29	12	22,86	8	31,43	11	35	100%
4. Mau comportamento de alunos	18,6	2,86	1	22,86	8	11,43	4	31,43	11	31,43	11	35	100%
5. Falta de recursos materiais para o trabalho	15,4	8,57	3	34,29	12	8,57	3	25,71	9	22,86	8	35	100%
6. Multiplicidade de papéis a desempenhar	15,4	8,57	3	20,00	7	31,43	11	22,86	8	17,14	6	35	100%
7. Relacionamento pais/professores	11,4	17,14	6	40,00	14	17,14	6	14,29	5	11,43	4	35	100%
8. Pouca participação em decisões institucionais	12,2	5,71	2	42,86	15	34,29	12	5,71	2	11,43	4	35	100%
9. Sobrecarga de atividades	16,4	5,71	2	22,86	8	20,00	7	34,29	12	17,14	6	35	100%
10. Falta de apoio da coordenação e colegas	9,4	31,43	11	28,57	10	20,00	7	14,29	5	5,71	2	35	100%
11. Necessidade de atualização profissional	12,6	8,57	3	34,29	12	34,29	12	14,29	5	8,57	6	35	100%
12. Elevado número de disciplinas/aula	15,6	22,86	8	8,57	3	20,00	7	20,00	7	28,57	10	35	100%

P = Porcentagem

n = número de respostas para cada alternativa

N = total de respostas

Para que o indivíduo fosse considerado com o quadro da Síndrome de Burnout ele deveria apresentar na subescala Ilusão pelo trabalho valores médios menores que 2, para as subescalas Desgaste psíquico, Indolência e Culpa valores médios iguais ou maiores que 2. Desta forma, nenhum dos indivíduos da amostra enquadra-se nas condições de detentor da Síndrome de Burnout. Somente dois dos indivíduos (5,71%) apresentaram valores abaixo de 2 na subescala Ilusão pelo trabalho, 13 indivíduos (37,14%) apresentaram valores elevados de desgaste psíquico, três indivíduos (8,57%) apresentaram valores elevados de Indolência e três indivíduos (8,57%) apresentaram valores elevados de Culpa (Figura 1).

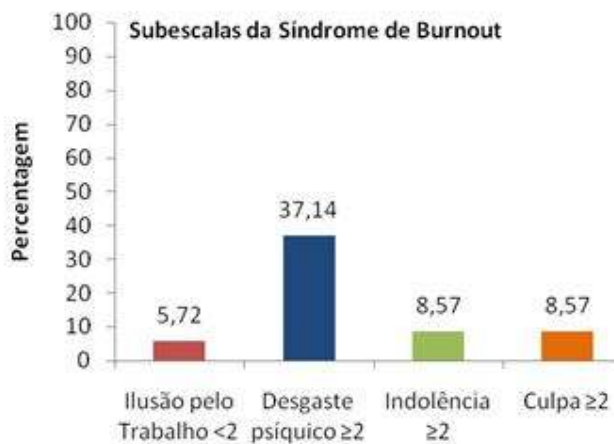


Figura 1. Caracterização das subescalas da Síndrome de Burnout

Discussão

Em alguns estudos sobre a prevalência da Síndrome de Burnout, a maioria dos indivíduos era do sexo feminino (CARLOTTO; PALAZZO, 2006; TIBÚRCIO; MORENO, 2009; ORSI, 2006; LEITE, 2007) entretanto não foi encontrada relação entre o gênero e a prevalência desta Síndrome. Alguns estudos como o de Restrepo, Colorado e Cabrera (2006) apontam que as mulheres seriam mais propensas a desenvolver a Síndrome, porém são necessários mais estudos sobre essa variável. Neste estudo pouco mais da metade da amostra foi do sexo masculino, resultado também encontrado em outros autores (MARTINS, 2007; MORENO-JIMENEZ et al, 2002). Nesses últimos estudos também não foram encontradas relação entre a Síndrome de Burnout e o gênero.

Os indivíduos jovens com menos de 30 anos representaram 57,15% da amostra, diferentemente dos números encontrados em alguns autores em que prevaleciam os indivíduos com mais de 30 anos (CARLOTTO, 2002; LEITE, 2007; CARLOTTO; PALAZZO, 2006; VALÉRIO; AMORIM; MOSER, 2009) Nesse estudos não foi demonstrada uma relação entre idade e a prevalência da Síndrome de Burnout.

Quanto ao tempo de experiência profissional, 45,71% possuem de 1 a 5 anos de experiência, seguidos de 20% da amostra que possui de 5 a 10 anos, Alpi e Quiceno (2007) afirmam que há dois períodos em a Síndrome de Burnout é mais presente, o primeiro seria nos anos iniciais de carreira profissional e o segundo seria nos indivíduos com mais de 10 anos de experiência.

A maioria da amostra trabalha 40 horas semanais (54,29%) sem contar o tempo gasto para a execução de tarefas, tais como: planejamento de aulas, elaboração e prescrição de treinamentos, correções de trabalhos e provas. Essa carga de trabalho elevada pode aumentar

as chances de desenvolver o estresse. Gueiros (2005) em seu estudo, encontrou que as situações que mais incomodam os professores são o desempenho de tarefas e papéis confusos, chegar em casa e só conseguir pensar no trabalho e serem obrigados a trazer o trabalho para casa, conseqüentemente chegou a conclusão que quanto maior a carga horária semanal de trabalho maior serão as demandas do trabalho e os níveis de estresse.

Indivíduos com o nível de escolaridade elevado tiveram grande representação na amostra, 60% possuíam o título de especialista. Carlotto (2002) em seu estudo com 318 professores encontrou resultados semelhantes quanto a titulação e carga semanal de 40 horas de trabalho, 50,6% e 44%, respectivamente, essas variáveis profissionais demonstraram relação direta com a dimensão exaustão emocional. Da mesma forma, Leite (2007) em seu estudo com 8744 professores de uma rede de ensino básico, obteve como maior resultado no nível de escolaridade a especialização (23,5%) e 40 horas de trabalho semanal com 50,4%. Desses indivíduos que trabalham 40 horas semanais, 32,4% apresentaram altos índices de exaustão emocional, quanto a especialização, não foram feitas associações entre a escolaridade e a prevalência da Síndrome de Burnout, na população foram encontrados que 15,7% do sujeitos desenvolveram a Síndrome de Burnout. Benevides – Pereira (2002) afirma que quanto maior o grau de escolaridade maiores serão os níveis de estresse e Burnout.

Dos fatores de estresse percebidos no trabalho, os que mais estão associados ao Burnout segundo Carlotto e Palazzo (2006) são as expectativas familiares, mau comportamento dos alunos e falta de participação nas decisões institucionais. As expectativas familiares estão ligadas diretamente a dimensão exaustão emocional, o mau comportamento dos aluno é um fator de estresse que faz com que os professores tenham um maior sentimento de baixa realização pessoal e a falta de participação nas decisões institucionais estaria ligada a dimensão de despersonalização. No presente estudo, além das expectativas familiares e mau comportamento dos alunos, também foram apontados como fatores mais estressantes o elevado número de alunos por classe/horário e sobrecarga de atividades.

O estresse atinge cada indivíduo de forma única e causa diferentes respostas. O ambiente de trabalho é propício para desenvolver um alto nível de estresse no indivíduo, ainda mais se não houver uma estratégia de enfrentamento quando ocorre um desequilíbrio entre as demandas do trabalho e as capacidades de execução dessas demandas, portanto pode tornar-se um estresse laboral crônico ou Síndrome de Burnout (ALPI; QUICENO, 2007).

Na amostra estudada nenhum indivíduo apresentou a Síndrome de Burnout, esse dado pode ser relacionado ao fato de que, segundo Moreira et al (2008) professores que tem um bom relacionamento com a comunidade escolar e com os alunos, além de terem como característica pessoal a extroversão, estão menos sujeitos a Síndrome de Burnout. Outra característica seria a

personalidade *hardiness* ou personalidade resistente, indivíduo que usa os agentes estressores como estímulo para o crescimento pessoal (Benevides-Pereira, 2002), 77,14% da amostra consideram que o seu trabalho é uma fonte de desafios estimulantes.

Mesmo sem apresentar nenhum caso da Síndrome de Burnout, alguns de seus preditores já puderam ser notados em 21 indivíduos (60%) da amostra, deve-se tomar um cuidado para que esses sintomas iniciais não se somem e acabem se agravando a ponto do estabelecimento da Síndrome de Burnout.

Outra possível causa, talvez a mais importante, para o não surgimento da Síndrome de Burnout é a atividade física, ela seria útil porque quando o indivíduo se adapta ao aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca e dos hormônios do estresse que ocorrem durante a execução de exercícios, ele estaria preparando e treinando o corpo a reagir de forma mais calma quando as respostas são desencadeadas por um estresse mental. O exercício regular melhora o equilíbrio psicológico, o humor, alivia/previne a depressão, diminui a tensão, melhora a auto-estima. Todos esses fatores podem contribuir para a melhoria da saúde mental (NIEMAN, 1950; TAMAYO, 2001).

De acordo com Sharkey (1998) a prática da atividade física trás como benefício um estado reduzido de ansiedade, redução de neurose e ansiedade, é um acessório ao tratamento de depressão severa, reduz os índices de estresse e causa efeitos benéficos para ambos os sexos em todas as idades.

Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) constataram uma redução nos níveis de estresse em seu estudo com indivíduos (16) que passaram por um programa de 12 meses de atividades físicas, incluindo caminhadas, atividades rítmicas, atividades aquáticas, resistência muscular localizada, alongamento, relaxamento, massagem.

Tamayo (2001) em seu estudo sobre atividade física e estresse ocupacional, aplicado em uma amostra de 192 indivíduos, 45% praticantes de exercícios físicos regulares e 55% sedentários, encontrou níveis de estresse superiores nos indivíduos não praticantes de atividade físicas em relação aos praticantes. Ainda segundo o autor, a comunicação interpessoal, a companhia e a interação social, presentes em várias modalidades de atividade física, seriam ótimos meios para combater o estresse, outro ponto positivo para se lidar com o estresse seria a satisfação que o exercício traz ao indivíduo por estar cumprindo uma meta socialmente aceita, divulgada e sugerida pela mídia como de grande importância para a saúde.

Conclusão

No Brasil existem muitos estudos sobre a Síndrome de Burnout, entretanto há uma carência desses estudos quando se trata especificamente de profissionais de Educação Física, tornando assim um dos méritos desse estudo a investigação sobre essa categoria pouco estudada.

Para obter resultados mais expressivos, há uma necessidade de que sejam feitos estudos envolvendo grupos populacionais maiores de professores e profissionais bacharéis em Educação Física, e se identifique as variáveis que tornam essa população estudada menos suscetível a essa Síndrome.

Nesse estudo houve um receio por parte dos participantes, principalmente dos bacharéis em Educação Física, quanto ao sigilo das informações do questionário. Houve uma preocupação que as informações de alguma forma chegassem ao conhecimento dos coordenadores ou chefes, mesmo estando descrito no termo de consentimento livre e esclarecido a garantia do sigilo de todas as informações. Tal preocupação pode ter influenciado na marcação de algumas respostas, por exemplo, quanto a estabilidade na empresa.

A hipótese sugerida de que a Síndrome de Burnout teria relação com as condições de trabalho, em especial o vínculo de trabalho (estabilidade) não pode ser comprovada, visto que não ocorreu nenhum caso da Síndrome, porém suas subescalas já puderam ser percebidas em alguns sujeitos, principalmente professores.

Deste modo é necessário que haja uma estratégia de prevenção e intervenção para que o resultado final desses sintomas iniciais não seja a Síndrome de Burnout. Como a Síndrome se desenvolve no meio ocupacional é necessário que ocorram ações de mudanças no nível organizacional, nas interações que ocorrem dentro da empresa/escola (relacionamento interpessoal), e principalmente, ações individuais que tenham como foco o trabalhador.

Referências

- ALPI, Vinaccia S.; QUICENO, Japcy M. Burnout: "Síndrome de Quemarse en el Trabajo (SQT)". *Acta Colombiana de Psicología* 10 (2): 117-125, 2007.
- BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. *Burnout : Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde*, 2001. Brasília: Ministério da Saúde.
- CARLOTTO, Mary S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, v.7, n. 1, . 21-29, 2002.
- CARLOTTO, Mary S.; PALAZZO, Lilian S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores . *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 22(5):1017-1026, mai, 2006.

- CARLOTTO, Mary S.; CÂMARA, Sheila G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF*, v. 11, n. 2, p. 167-173, jul./dez. 2006.
- GIL-MONTE, Pedro R.; CARLOTTO, Mary. S.; CÂMARA, Sheila G. Validação da versão brasileira do "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" em professores. *Rev. Saúde Pública* 2010;44(1):140-7, 2010.
- GUEIROS, Manuela G. *Estresse ocupacional de professores: seus indicadores, suas fontes e as estratégias utilizadas para combatê-lo – Um estudo de caso na Universidade Federal de Pernambuco*. Dissertação (Mestre em Administração). Recife: Universidade Federal de Pernambuco, 2005, 126p.
- GUIMARÃES, Lia Buarque de M.; CARDOSO, W.L.C.D. Atualizações sobre a Síndrome de Burnout. Guimarães, S.G. (org) *Série Saúde Mental e trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- GUIMARÃES, Lia Buarque de M. Fisiologia: circulação. In: Guimarães, L. B. de M. *Ergonomia do Produto. Antropometria, fisiologia, biomecânica*. Porto Alegre: FEENG/UFRGS/PPGEP, 2V. (Série Monográfica Ergonomia), Pp. 1-20. 2000-2001.
- IIDA, Itiro. *Ergonomia Projeto e Produção*. São Paulo: Editora Edgard Blücher LTDA, 2 ed., 2005.
- LEITE, Nádia M. B. *Síndrome de Burnout e Relações Sociais no Trabalho: um estudo com professores da Educação Básica*. Dissertação (Mestre em Psicologia). Brasília: Universidade de Brasília, 2007, 168p.
- MARTINS, Rosâna M. *O indicativo da incidência de Burnout em professores do ensino superior: como prevenir ou remediar?* Dissertação (Mestre em Educação) – Itajaí: Univali, 2007, 163p.
- MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. *Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa* (M.S. Martins, Trad.) Campinas: Papirus, 1999.
- MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113, 1981.
- MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1986.
- MORENO-JIMENEZ, Bernardo; GARROSA-HERNANDEZ, Eva; GÂVEZ, Macarena; GONZAES, José L.; BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. A avaliação do Burnout em professores. Comparação de Instrumentos: CBP-R E MBI-ED. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, jan./jun. 2002
- MOREIRA, Hudson de R.; COLLET, Carine; FARIAS, Gelcemar O.; NASCIMENTO, Juarez V. do. Síndrome de Burnout em professores de Educação Física: um estudo de caso. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 13 - Nº 123 - Agosto de 2008.

- NIEMAN, David C., (1950). *Exercício e saúde* (Marcos Ikeda, Trad.) São Paulo: Manole, 1999.
- NUNOMURA, Myrian, TEIXEIRA, Luis A. C., CARUSO, Mara R. F. Nível de Estresse em Adultos após 12 meses de Prática de Atividade Física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* – 2004, 3(3):125-134.
- ORSI, Rosane Teresinha T. G. *Síndrome de Burnout em Professores: um estudo de caso em uma Escola da Rede Estadual de Educação – Região da Grande Florianópolis/SC*. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Psicologia) Palhoça: Universidade do Sul de Santa Catarina, 2006.
- RESTREPO-N.; COLORADO, G.; CABRERA, G. Desgaste Emocional em Docentes Oficiais de Medellín, Colombia, 2005. *Rev. Salud Pública*. 2006; 08 (1): 63-73.
- SHARKEY, Brian J. (1997). *Condicionamento físico e saúde* (trad. Márcia dos S. Dornelles; Ricardo D. de S. Petersen) 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- TAMAYO, Alvaro. Prioridades Axiológicas, Atividade Física e Estresse Ocupacional. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 5, n. 3, Set./Dez. 2001: 127-147
- TIBÚRCIO, Adilson; MORENO, Cláudia R. C., Síndrome de Burnout em professores do Ensino Médio de escolas pertencentes à Gerência Regional de Educação e Inovação (GEREI) do município de Tubarão (SC). *Revista de Gestão Integrada em Saúde do Trabalho e Meio Ambiente* - v.4, n.1, Artigo 3, abr./ ago 2009.
- THERRIEN, Jacques., LOIOLA, Francisco A. Experiência e competência no ensino: pistas de reflexões sobre a natureza do saber-ensinar na perspectiva da ergonomia do trabalho docente. *Educ. Soc.* [online]. 2001, vol.22, n.74, p. 143-160.
- VALÉRIO, Fhairus J.; AMORIM, Clóvis; MOSER, Ana Maria. A Síndrome de Burnout em professores de Educação Física. *Revista de Psicologia da IMED*, vol.1, n.1, p. 127-136, 2009

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 163, Diciembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd163/burnout-nos-profissionais-de-educacao-fisica.htm>