

# ASSOCIAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E SÍNDROME DE *BURNOUT* EM FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NA CIDADE DE ANÁPOLIS

João Martins Oliveira Filho<sup>1</sup>  
Juliana Pereira Agra<sup>1</sup>  
Mayza Catalani Marques<sup>1</sup>  
Mélik Ferreira Garcia<sup>1</sup>  
Yasmine Mendes de Moraes<sup>1</sup>  
Elisângela S. Mendes Moreira<sup>2</sup>  
Wesley dos Santos Costa<sup>2</sup>  
Cecília Magnobosco Melo<sup>2</sup>  
Rúbia Mariano da Silva<sup>2</sup>  
Kelly Cristina Borges Tacon<sup>2</sup>.

## Resumo

**Introdução:** A prática sistemática do exercício físico está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade. Estudos demonstram que trabalhadores que praticam exercício físico regularmente previnem doenças osteomusculares, melhoram desempenho físico e mental e desempenham melhor suas funções. O presente estudo tem como objetivo verificar se existe associação entre sedentarismo e síndrome de *burnout* entre trabalhadores de uma IES privada em Anápolis. **Métodos:** Trata-se de um estudo observacional transversal de cunho descritivo. A pesquisa foi realizada com funcionários do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA. Para avaliar o nível de exaustão foi utilizado o Maslach *Burnout Inventory* – General Survey (MBI/GS) e para qualificar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. Para associar os scores de *burnout* com o nível de atividade física e índice de massa corporal foi utilizado o teste qui-quadrado com correção de likelihood ratio. O nível de significância aceitado foi o de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Participaram da pesquisa 34 funcionários admitidos no Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA. De acordo com a análise descritiva, a população apresentou níveis baixos de envolvimento pessoal no trabalho ( $9,79 \pm 7,71$ ) e despersonalização ( $4,76 \pm 4,39$ ) e níveis médios de exaustão emocional ( $17,53 \pm 9,51$ ). O teste qui-quadrado apresentou somente uma associação significativa entre exaustão emocional e IMC ( $p=0,018$ ). **Conclusão:** Não houve associação entre o nível de atividade física e os parâmetros de *burnout*, porém, mostrou que indivíduos com sobrepeso e obesidade tende a ter mais chances de estarem exaustos emocionalmente.

**Palavras-chave:** Burnout. Estilo de vida sedentário. Saúde do trabalhador. Fisioterapia.

## 1. Introdução

A saúde mental está sendo o foco de muitos estudos no Mundo. Globalmente é estimado que cerca de 4,4% da população mundial sofre de depressão e 3.6% de algum transtorno de ansiedade, sendo que no Brasil, cerca de 5,8% da população tem depressão e 9.3% tem algum transtorno de ansiedade, sendo um fator preocupante para a população brasileira (WHO, 2017). O adoecimento mental está sendo frequentemente visualizado em trabalhadores, muitas vezes tendo que afastar do seu posto laboral estando presente em uma faixa etária considerada de alta produtiva (CANAL; CRUZ, 2013; BAASCH; TREVISAN; CRUZ, 2017).

Uma das disfunções que acometem trabalhadores e que vem crescendo a partir de transformações de origem social, política, econômica e psicológica é a Síndrome de *Burnout* (TRINDADE; LAUTERT, 2010; SOUZA et al., 2018). *Burnout* compreende de uma sigla inglesa que significa aquilo que deixou de operar por esgotamento de energia, exaustão física, emocional e psíquica, pelo fato da não adaptação de determinada pessoa em sua atividade laboral (ANDRADE; CARDOSO, 2012; RODRIGUES et al., 2018).

A prática sistemática do exercício físico está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade, as evidências destacam o impacto positivo da atividade física regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem-estar geral do indivíduo. Estudos demonstram que trabalhadores que praticam exercício físico regularmente previnem doenças osteomusculares, melhoram desempenho físico e mental e desempenham melhor suas funções (MATSUDO, 2009; VIANA et al., 2010). A partir do exposto, hipotetiza-se que indivíduos que não praticam atividade física e que são classificados com sobrepeso/obesidade possuem mais chances de ter elevados índices de *burnout*. O presente estudo tem como objetivo verificar se existe associação entre sedentarismo e síndrome de *burnout* entre trabalhadores de uma IES privada em Anápolis.

## 2. Métodos

Trata-se de um estudo observacional transversal de cunho descritivo. A pesquisa foi realizada com funcionários do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA, onde foram coletados os dados no período de agosto e setembro de 2018. Foram incluídos no estudo indivíduos acima de 18 anos, que trabalham sentado e digitalizando em grande parte da sua carga horária. Foram excluídos da pesquisa aqueles que não preencheram corretamente os questionários. A amostra foi por conveniência. Os funcionários preencheram um questionário semiestruturado elaborado pelos pesquisadores solicitando as seguintes informações: idade, sexo, altura, massa e o setor onde trabalha.

Para avaliar o nível de exaustão foi utilizado o Maslach *Burnout* Inventory – General Survey (MBI/GS). Este questionário é composto com 22 questões onde avalia como o indivíduo vivencia seu trabalho de acordo com três categorias: despersonalização, exaustão emocional e envolvimento pessoal no trabalho. A frequência das respostas é avaliada por meio de uma escala de pontuação que varia de 0 a 6 (escala de Likert). A Síndrome de *Burnout* é diagnosticada em níveis baixos, médios ou altos e, cada categoria é estudada separadamente, sendo que é alarmante a consideração do nível médio em qualquer um dos fatores. Os parâmetros de *burnout* são divididos em níveis, despersonalização: nível baixo < 7, médio 7 – 13 e nível alto > 13; exaustão emocional: nível baixo < 17, médio 17 – 27 e nível alto > 27; envolvimento pessoal no trabalho: nível baixo < 32, nível médio 32 – 39 e nível alto > 39 (NORO, 2004).

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, que é um instrumento validado internacionalmente, sendo aplicado em várias faixas etárias e raças. O questionário é estruturado com 8 perguntas sobre a quantidade de vezes por semana e o tempo que o indivíduo gastou realizando determinadas atividades na última semana. É um questionário que pode ser realizado de forma rápida como entrevista ou por auto aplicação. O participante que respondeu o questionário corretamente será classificado como: ativo aqueles indivíduos que realizaram 150 minutos de atividades de caminhada e de moderada intensidade, e 75 minutos de atividades vigorosas por semana, ou sedentário aqueles não ultrapassarem esse tempo (BRASIL, 2017).

Os dados foram tabulados em planilha excel e analisados descritivamente, expressos em média, desvio padrão e percentagens. Para associar os scores de *burnout* com o nível de atividade física e índice de massa corporal foi utilizado o teste qui-quadrado com correção de likelihood ratio. Todos os testes estatísticos foram realizados pelo Software Statistical Package for Social Science (SPSS) 21. O nível de significância aceitado foi o de  $p < 0,05$ .

### 3. Resultados

Participaram da pesquisa 34 funcionários admitidos no Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA. Destes, 38,23% (n=13) eram do sexo masculino e 61,76% (n=21) do sexo feminino. Quando referido a exaustão emocional, 17,64% (n=6) obtiveram níveis elevados de *burnout* e 26,47% (n=9) níveis médios. No quesito envolvimento pessoal no trabalho, todos os funcionários estavam com níveis de *burnout* baixo e na despersonalização, 26,47% (n=9) apresentaram níveis médios de *burnout*. A prevalência de sobrepeso/obesidade na população estudada foi de 44,11% (n=15) e foram classificados como sedentários 38,23% (n=13) dos indivíduos.

De acordo com a análise descritiva, a população apresentou níveis baixos de envolvimento pessoal no trabalho ( $9,79 \pm 7,71$ ) e despersonalização ( $4,76 \pm 4,39$ ) e níveis médios de exaustão emocional ( $17,53 \pm 9,51$ ). A população está eutrófica ( $24,9 \pm 3,6$ ) e ativa ( $604,2 \pm 770,7$ ) quando analisadas no tempo total e divididas por atividades de caminhada ( $168,6 \pm 241,4$ ), moderadas ( $301,6 \pm 475,8$ ) e vigorosas ( $133,9 \pm 303,1$ ).

O teste qui-quadrado analisou a associação dos parâmetros de *burnout* com o sedentarismo e sobrepeso/obesidade. Não houve associação entre a exaustão emocional ( $p=0,293$ ) e despersonalização ( $p=0,657$ ) com o sedentarismo. Quando associado com o Sobrepeso e obesidade, o teste mostrou que não houve associação significativa com a despersonalização ( $p=0,113$ ) e identificou uma associação com a exaustão emocional ( $p=0,018$ ).

#### 4. Discussão

Os resultados adquiridos após a utilização dos questionários MBI/GS e IPAQ versão curta, do IMC, como também do teste estatístico qui-quadrado estão sendo discutidos logo abaixo.

No presente estudo, observou-se a predominância de níveis baixos em relação ao envolvimento pessoal no trabalho, corroborando com Reatto et al (2014) que avaliou a prevalência da síndrome de *burnout* em bancários de um município do interior de São Paulo identificando baixo risco para desenvolver a síndrome na categoria envolvimento pessoal. Porém, quando relacionado à despersonalização, neste presente estudo foram encontrados valores baixos, divergindo com achados de Reatto et al (2014) onde evidenciou-se alto risco de desenvolver a síndrome na dimensão de despersonalização.

Não foi identificada associação entre o aumento da exaustão emocional e despersonalização profissional com o nível de atividade física dos funcionários. Foram encontrados valores semelhantes na pesquisa de Moraes & Antunes (2018), que apesar de apresentar uma prevalência maior da síndrome de *burnout* nos indivíduos que possui menos tempo de atividade física semanal, não foi possível comprovar esta correlação através de uma análise estatística significativa. Hipotetiza-se que não foi identificada associação entre as variáveis de *burnout* e o sedentarismo, pelo fato que a população geralmente relata um tempo de atividade física maior do que realmente pratica, podendo influenciar nos resultados do estudo (DOWNS et al., 2014).

Houve uma associação significativa entre exaustão emocional dos funcionários da IES e o Índice de massa corpórea, onde evidenciou-se maior probabilidade de pessoas com sobrepeso e obesidade a estarem exaustas emocionalmente. Porém, estudo realizado por Júnior, (2010) demonstrou que pessoas com sobrepeso e obesidade possuem maior riscos de despersonalizar em seu posto de trabalho. Outros estudos também apresentaram correlação entre o aumento do índice de massa corporal com aquisição da síndrome de *Burnout*, relatando neste que os fatores psicossociais e sua evolução para transtornos alimentares auxiliam ao aumento de peso, impactando negativamente nos aspectos emocionais trabalhadores (ARMENTA-HERNÁNDEZ et al., 2018).

#### 5. Conclusão

Observou-se que os participantes do estudo apresentaram índice médio de síndrome de *burnout* no aspecto exaustão emocional e leve para o envolvimento pessoal no trabalho e despersonalização. Não houve associação entre o nível de atividade física e os parâmetros de *burnout*, porém, mostrou que indivíduos com sobrepeso e obesidade tende a ter mais chances de estarem exaustos emocionalmente. Para futuras pesquisas,

recomenda-se a procura de métodos que possam relatar de forma qualitativa o tempo de prática de atividades físicas e verificar possíveis transtornos advindos com o aumento do peso, para diagnosticar com total fidedignidade as associações dos parâmetros estudados.

## Referências Bibliográficas

ANDRADE, P.S; CARDOSO, T.A.O. Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde & Sociedade**, v. 21, n. 1, p. 129-140, 2012.

ARMENTA-HERNÁNDEZ, O; MALDONADO-MACÍAS, A; GARCÍA-ALCARAZ, J. et al. Relationship between Burnout and Body Mass Index in Senior and Middle Managers from the Mexican Manufacturing Industry. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 3, p. 541-562, 2018.

BAASCH, D; TREVISAN, R.L; CRUZ, R.M. Perfil epidemiológico dos servidores públicos catarinenses afastados do trabalho por transtornos mentais de 2010 a 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 5, p. 1641-1650, 2017.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel Brasil 2016 Saúde Suplementar: Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito federal em 2016. **Ministério da Saúde**, p. 1-157, 2017.

CANAL, P; CRUZ, R.M. Aspectos psicológicos e reabilitação profissional: revisão de literatura. **Estudos de Psicologia**, v. 30, n. 4, p. 593-601, 2013.

DOWNS, A; HOOMISSEN, J.V; LAFRENTZ, A. et al. Accelerometer-Measured Versus Self-reported Physical Activity in College Students: Implications for Research and Practice. **Journal of American College of Health**, v. 62, n. 3, p. 204-212, 2015.

JUNIOR, L.C.G. **Síndrome de burnout e sua relação com condições de trabalho, estado nutricional e de saúde em professores do ensino médio estadual**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Nutrição) – Programa de Pós-graduação em Ciências da Nutrição, Universidade Federal de Viçosa. Viçosa-MG, p. 1-184, 2010.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Envelhecimento & Saúde – Boletim do Instituto de Saúde**, n. 47, p. 76-79, 2009.

MORAES, E.H; ANTUNES, M.L.D. Síndrome de burnout y nivel de actividad física en profesores de Educación Física. **Educación Física y Deportes**, v. 22, n. 237, p. 2-8, 2018.

NORO, N.T.T. **Síndrome de Burnout entre trabalhadores de um hospital geral**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção com ênfase em Ergonomia) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre – RS, p. 1-76, 2004.

REATTO, D; SILVA, D.A; ISIDORO, M.L. et al. Prevalência da síndrome de Burnout no setor bancário no município de Araçatuba (SP). **Archives of Health Investigation**. v. 3, n. 2, p. 1-8, 2014.

RODRIGUES, H; COBUCCI, R; OLIVEIRA, A. et al. Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis. **PLOS ONE**, v. 13, n. 11, p. 1-17, 2018.

SOUZA, R.O; OSIECKI, R; SILVA, J.K.F. et al. Analysis of psychological variables associated with the burnout syndrome and performance in adult athletes through the athlete burnout questionnaire – ABQ. **Journal of Physical Education**, v. 29, 2018.

TRINDADE, L.L; LAUTERT, L. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 44, n. 2, p. 274-279, 2010.

VIANA, M.S; ANDRADE, A; BACK, A.R. et al. Nível de atividade física, estresse e saúde em bancários. **Motricidade**, v. 6, n. 1, p. 19-32, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Depression and Other Common Mental Disorder**: Global Health Estimates. Geneva, 2017.