

RESSALVA

Atendendo solicitação do(a)
autor(a), o texto completo desta
tese será disponibilizado
somente a partir de 24/02/2024.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
FACULDADE DE MEDICINA

Júlia Lelis Vieira

Síndrome de *Burnout* e Lazer no período próximo a
aposentadoria.

Tese apresentada à Faculdade de
Medicina, Universidade Estadual
Paulista “Júlio de Mesquita Filho”,
Campus de Botucatu, para obtenção
do título de doutora no programa
Saúde Coletiva.

Orientadora: Maria Cristina Pereira Lima

Botucatu
2022

Júlia Lelis Vieira

**Síndrome de *Burnout* e Lazer no período próximo
a aposentadoria.**

Tese apresentada à Faculdade de
Medicina, Universidade Estadual
Paulista “Júlio de Mesquita Filho”,
Campus de Botucatu, para obtenção
do título de doutora no programa
Saúde Coletiva.

Orientadora: Maria Cristina Pereira Lima

Botucatu
2022

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÊC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO TÉCNICA DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CÂMPUS DE BOTUCATU - UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: ROSEMEIRE APARECIDA VICENTE-CRB 8/5651

Vieira, Júlia Lelis.

Síndrome de Burnout e lazer no período próximo a aposentadoria / Júlia Lelis Vieira. - Botucatu, 2022

Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Faculdade de Medicina de Botucatu

Orientador: Maria Cristina Pereira Lima

Capes: 40602001

1. Esgotamento profissional. 2. Aposentadoria. 3. Saúde mental. 4. Atividades de lazer. 5. Saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Aposentadoria; Atividades de lazer; Burnout síndrome; Saúde do trabalhador; Saúde mental.

Banca Examinadora

Maria Cristina Pereira Lima
Titular 1

Ana Teresa de Abreu Ramos-Cerqueira
Títular 2

João Marcos Bernardes
Titular 3

Ricardo Ricci Uvinha
Titular 4

Helder Ferreira Isayama
Titular 5

Hélio Rubens de Carvalho Nunes
Suplente 1

Danusa de Almeida Machado
Suplente 2

Evandro Antônio Correa
Suplente 3

DEDICATÓRIA

Dedico este estudo a todos os trabalhadores que
contribuíram para a realização desta pesquisa.
A vocês consagro todos os meus esforços.

AGRADECIMENTOS

No livro de Salmos há um capítulo chamado “CONFIANÇA” – quero registrar aqui alguns versículos:

Tu que habitas sob a proteção do Altíssimo, que moras à sombra do Onipotente, diz ao Senhor: ‘Sois meu refúgio e minha cidade, meu Deus, em que eu confio^{1,2}.’ Pois que se uniu a mim, eu o livrarei; e o protegerei, pois conhece o meu nome. Quando me invocar, eu o atenderei; na tribulação estarei com ele. Hei de livrá-lo e o cobrirei de glória. Será favorecido de longos dias, e mostrar-lhe-ei a minha salvação.¹⁴⁻¹⁶ (SALMO 90; 1-2, 14-16)

Bem trago esta citação para agradecer a Deus, àquele que venho explorando em minha vida – desde a fé cega à busca por explicações em textos religiosos e/ou na física quântica. Hoje (porque não sei qual será o meu pensamento de amanhã) posso dizer que o Deus em que acredito é este Deus que Moisés descreveu e orou no salmo 90. “OBRIGADA PAI, o caminho é tortuoso, mas sabendo que há uma força maior e que posso contar facilita um bocado a caminhada!”

AGRADEÇO aos meu pais por toda vida que me proporcionaram (e ainda me proporcionam)! Sem eles não chegaria aonde estou – o sacrifício dos dois, as fortalezas e limitações de cada um deles moldaram a Júlia que hoje escreve aqui.

AGRADEÇO aos meus irmãos, pois não há apoio social mais próximo do que aqueles que dividem o mesmo DNA, independente das diferenças. Como diz minha irmã Flávia – “*não me peça R\$5,00 que não tenho, mas se precisar te dou meu rim*”. O que dizer do meu irmão José Renato? Talvez de todas as experiências marcantes em nossa vida a maior delas foi o apoio incondicional dele quando achei que nada mais fazia sentido e eu não via saída.

Um AGRADECIMENTO especial ao meu avô materno Saulo Lellis (*in memoriam*) – ele foi meu segundo pai, cuidou de mim ao nascer e fez isso até partir. Ele me ensinou o valor dos estudos, o amor aos esportes, a importância da dedicação. Não havia algo que lhe pedia que ele negava! Parceiro de tranca, basquete, natação, tênis de mesa, sinuca, caronas, lanchinho depois dos treinos, sorvete de milho da casinha doce. Minha primeira experiência profissional talvez tenha nascido com ele quando desde menina me levava a fazer movimento de banco com ele. Não foi um santo, até porque se fosse não seria meu avô, ele foi simplesmente tudo para minha pessoa, e continua sendo. Lembro-me dele dizendo “*trabalhe enquanto é jovem para ter uma boa velhice*”. Até nos seus últimos dias me ensinou sobre a vida e a importância de reconhecer o final. Se estou

aqui defendendo uma tese é graças ao exemplo vivido ao lado deste grande homem. Se estivesse vivo me abraçaria e diria: “*Parabéns, minha neta querida*”. Observação importante: ele tinha um defeito que era a melhor piada desde que me entendo por gente: ele era corinthiano (risos).

À INSTITUIÇÃO:

AGRADEÇO a Faculdade de Medicina de Botucatu por me receber, acolher e oferecer tanto conhecimento através de vivências e contato com tantos profissionais incrivelmente fantásticos;

Ao programa de pós-graduação em Saúde Coletiva com toda a infraestrutura administrativa e científica;

À UNIVESP por disponibilizar aprendizado e experiência em trabalho remoto e à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) pelo auxílio financeiro.

E à minha orientadora KIKA - mas este agradecimento deve ser ecoado aos quatro cantos do mundo, então vou guardar minhas palavras para daqui a pouco.

UPESC (Unidade de Pesquisa em Saúde Coletiva) – o que seria de mim sem vocês? Não há palavras para descrever a grandeza da minha gratidão por cada um de vocês; AGRADEÇO à Ana Claudia, coordenadora que esteve comigo organizando as agendas de coleta de dados - jamais esquecerei as manhãs em que, ao olhar meu celular, havia mensagens suas enviadas durante a madrugada; quanta dedicação, apoio estrutural e moral, meu MUITO OBRIGADA; Marcos – OBRIGADA por tamanha objetividade, aprendi muito contigo; Silvia, ou melhor, Silvinha sua sensibilidade e leveza entre todas suas habilidades talvez sejam aquelas que mais foram importantes durante toda a coleta de dados, sem palavras para AGRADECER; Pérola, você foi fundamental na coleta, sua simpatia, pró-atividade e alegria contagiaram cada coleta, e isto posso afirmar por *feedbacks* de alguns entrevistados, SUPER OBRIGADA! Professora Margareth e professora Dionísia GRATIDÃO por além de todas as atribuições de um docente vocês assumirem uma unidade tão importante para a ciência e para o ensino.

Luciene Jerônimo, mais conhecida entre os discentes como Lu: Sem palavras para AGRADECER todos os seus esforços para deixar a vida de nós, pós graduandos, menos complicada. OBRIGADA por se dedicar tanto a todos nós, independente do horário sempre disposta a ajudar, e OBRIGADA por ser tão divertida, alto-astral e solícita. Você é demais!!! Sorte a nossa (discentes da Saúde Coletiva) de ter você!

BANCA DA QUALIFICAÇÃO

Um AGRADECIMENTO especial ao professor Dr Hélio Nunes, um anjo da guarda no quesito ensinar de maneira tão prazerosa a arte dos números através das análises desta pesquisa, e a professora Ana Teresa Ramos-Cerqueira por suas contribuições sempre enriquecedoras ao longo da minha trajetória acadêmica.

Aos suplentes João Bernardes e Danusa Machado deixo aqui registrado o meu MUITO OBRIGADA, todas as anotações na tese me permitiram refletir sobre questões que até então não faziam parte das minhas reflexões.

AMIGOS

Como todos sabem sou apaixonada por séries – em *Grey's Anatomy* Meredith Grey tinha o O'Malley, a Izzy, o Karev e sua “pessoa” Cristina, assim como em *La Casa de Papel* a Tokio tinha o professor, o Berlim, o Rio, a Naírobi, o Denver, o Moscou, a Lisboa, a Estolcomo, o Helsinque, o Oslo, a Manilla, o Bogotá e o mala do Palermo, e em *How I met your mother* o Ted tinha a Robin, o Marshal, a Lilly e o Barney.

Bem, na série da minha vida assim como a Meredith, a Tokyo e o Ted tenho pessoas que passaram pela minha história, umas presentes até aqui e outras que hoje já não estão fisicamente presentes – seja por outros caminhos trilhados ou porque foram passear na cidade eterna.

Aqui, quero AGRADECER aos amigos ainda presentes que, mesmo distantes geograficamente, são mais presentes do que nunca.

VIDATIVA – vocês são minha família de vida – o que seria de mim hoje mesmo não compartilhando do espaço físico de vocês? Rica meu irmão, ainda que não estejamos no mesmo local para darmos risadas de coisas banais, ou para com apenas um olhar sabermos o que um está pensando, como é bom sentir que estás comigo mesmo longe; levo comigo todo o aprendizado de nossas reflexões lá no cafezinho, ou conversas que tínhamos antes de começar a trabalhar! Não há um pôr do sol ou uma cerveja bem gelada que não brindo a vida e a nós! Claris minha irmã mais velha, como gosto de parecer contigo! OBRIGADA por cada dia ser protagonista na sua vida e me ensinar a viver a vida sempre mais ativa (em todos os sentidos!). Carcaça do meu *heart* você sempre foi e sempre será fonte de inspiração, determinação e coragem para mim! Vânia sua flexibilidade entre a força e a leveza, entre o palpável e o imaterial é algo surpreendente, como me encanto e fascino por essa gangorra nas ciências, e que você domina com tamanha sabedoria.

LE, FLÁVIA, TURKA E DAN – Cada uma de vocês tem papel importante na minha vida.

Lele, você é minha irmã, maluca, divertida, que carrega o mundo nas costas sempre com um sorriso, muitas vezes não compreendida e por muitas vezes tão exigente consigo mesma, OBRIGADA por compartilhar momentos tão importantes e únicos em nossas vidas! A vida é mais que trabalho.

Flávia, quando lhe disse isso você se assustou, mas quero deixar registrado neste AGRADECIMENTO a visão que tenho de você: Você é uma referência acadêmica para mim, sua dedicação, seu carisma, sua entrega, seu olhar para a ciência, em tudo que faz vejo um exemplo lindo de amor pela academia. Sem palavras para agradecer todas as partilhas pós treinos, conselhos, sugestões, dicas... sempre regado à muito riso e comida.

Turkinha, quanta falta me faz morar em Botucatu só para nossos encontros malucos! Obrigada por tudo – desde a sua amizade sincera e verdadeira ao seu profissionalismo impecável.

Dan, difícil escrever em poucas palavras a importância da sua pessoa em minha vida! Ao longo destes anos de doutorado, ganhei consciência do meu amadurecimento profissional e pessoal, e cada passo desses foi deliciosamente compartilhado contigo... desde viagens, praia, churrasco, a inquietações quanto aos meus devaneios, compartilhamento de dores emocionais e busca para entender resultados da pesquisa (risos). Obrigada amiga, como te digo: “TMJ forevis”.

IVANA – difícil falar de você para alguém e este alguém não conhecer a pessoa incrível que é você! Ivaninha, parceira de viagens para Jaú, minha fiel escudeira, incentivadora dos meus voos mais insanos, que comemora comigo cada feito, que se entristece ao me ver triste, e se desdobra para me ajudar. Amiga, não há palavras, sorvetes, visitas, ou qualquer outra coisa que possa descrever a imensidão do meu amor por ti, OBRIGADA!

Mesmo anos sem que nos víssemos pessoalmente, tenho uma irmã que o catolicismo me deu, esta pessoa é a MEL. OBRIGADA minha irmã por sempre orar por mim, acreditar em mim, mesmo quando eu não acreditei muito, por estar sempre disponível, e infalivelmente ao meu lado. TE AMO!

MARLI e FERNANDA BOLLINI – dupla que a residência multiprofissional me deu em conjunto com o NASF de Botucatu. Não há distância que faça o amor diminuir, muito menos o tempo - talvez o nível de loucura e paixão pelo SUS seja tamanho que não nos importamos com os obstáculos. Vocês são incríveis, em tantos momentos foram grandes estímulos positivos nesta minha jornada.

PRI – de aluna universitária para amiga de vida; obrigada por compartilhar tantas

experiências comigo, por me aturar às vezes e me fazer rir, e não posso deixar de agradecer por cuidar das minhas madeixas... OBRIGADA por estar sempre presente.

ALESSANDRA e LU JARDIM

Amigas mais que queridas, primeiras irmãs que a vida me deu no começo do meu voo em direção ao conhecimento. Duas campineiras natas, de ex-alunas de academias diferentes para irmãs de vida. OBRIGADA meninas por serem muitas vezes meu superego, outras por me acolherem quando eu estava completamente perdida. Obrigada por enxugarem as lágrimas de minha face quando elas insistiam em cair, por me fazerem lembrar das situações passadas e não cometer o mesmo erro... OBRIGADA pela caminhada no condomínio, ou pelo bolo de cenoura com cobertura de chocolate no meio da tarde, por estarem presentes mesmo em tempo pandêmico ficando distantes sem abraços (algo bem difícil para nós).

Mônica Delgado e Márcia Ricci por me apresentar o lazer e a psicologia na graduação, minhas eternas mestras e hoje amigas pessoais – muito OBRIGADA por tanto incentivo e disponibilidade para ensinar e orientar meus passos no início da minha formação profissional.

Por fim e não menos importante: RICARDO vulgo *The big bang theory*, LIVIA e LAURA

Ri, o caminho para nosso encontro foi bem interessante e o amanhã não sabemos. Mas hoje, na verdade desde que nos conhecemos sou muito grata a Deus por ter você em minha vida. Você simplesmente me fez rir nos dias tensos, me ouviu quando estava *down*, compartilhou sua vida, me estimulou a melhorar meu inglês, foi literalmente a mescla do coração bondoso e verdadeiro amigo como Leonard, direto e sem rodeios como o Sheldon, sarrista como o Howard e, sobre o Raj, com quem você diz ter semelhanças, ainda vou descobrir. GRATIDÃO por aliviar o fardo dos dias pesados em minha vida neste processo tão importante em minha vida.

LIVIA de tanto nossa amiga em comum falar da minha pessoa para você e de ti para mim, eis que nos conhecemos... e foi incrível, embora seja tão recente nossa amizade, é como se nos conhecêssemos há anos... tão pouco tempo e tantas confidências – OBRIGADA por estar presente e me auxiliar a aliviar o fardo da vida, e tentar descobrir porque raios meu cérebro insiste em ter específicos pensamentos (risos).

LAURA – Mais uma amiga que a ciência e a inquietação por respostas me deram. Ainda que amiga virtual, você tem sido mais presente que muitos amigos que conheço fisicamente (risos). AGRADEÇO por todo apoio em compartilhar seu conhecimento em

estatística comigo. Sei que tenho anos-luz de ter respostas na ponta da língua, mas o que seria da vida se todos soubéssemos de tudo, não? Você me instiga a ser melhor, a buscar mais e ao mesmo tempo compreender que em uma só vida não vou conseguir dominar tudo que me inquieta, e mesmo assim não me contentar com o que conquistei, e sempre, enquanto houver vida, vai valer a pena continuar aprendendo, pesquisando e ofertando este conhecimento em prol da sociedade. Você me inspira, GRATIDÃO!

E não posso deixar de agradecer a todos que passaram por mim e, embora hoje não façam mais parte do meu círculo social, com certeza contribuíram para minha formação pessoal e profissional.

Para finalizar, AGRADEÇO a todos os servidores estatutários que aceitaram participar da pesquisa; conheci tantas histórias, tantas lendas da medicina e da enfermagem, profissionais tão incríveis e ao mesmo tempo invisíveis para a sociedade... a coleta de dados pode ter sido exaustiva, mas foi A EXPERIÊNCIA mais humana que tive até hoje em minha vida! A cada entrevista, a cada história, parte de mim era entregue a cada um destes servidores e parte deles eram doadas para mim.

AGRADECIMENTO PARA A MINHA ORIENTADORA

Há dez anos tenho a Kika como orientadora e posso afirmar em letras garrafais QUE EU FUI ABENÇOADA ao ser aceita por ela. Jamais esquecerei o dia em que a encontrei e ela disse: “... *apresente seu projeto, mas desde já quero que você saiba que não tenho disponibilidade de orientar*”, e mostrou-me um quadro com vários nomes que eram seus orientandos. Ao final da apresentação ela disse: “*bem, faça algumas alterações e me envie até tal data*”... entendi mais tarde que aquele pedido de alterações era um “*aceito te orientar*” (risos). Não me lembro do dia e mês, mas sei que era o ano de 2011, e aquele dia se tornou para mim INESQUECÍVEL.

Às vezes acho que Deus quando me criou pensou: “*Essa menina aí vai sofrer uns perrengues insanos, então vou dar a ela a oportunidade de conviver com A mulher, assim quando as coisas apertarem ela terá um bom referencial fora do contexto familiar*”; e assim meu caminho cruzou com o da Kika e aqui estamos.

Kika, você é incrível – uma mulher empoderada, forte, consciente do seu papel social e que já passou por situações bem adversas. Você é uma mistura da força de Joana d’Arc somado a ousadia da Marie Curie, com um coração amoroso e acolhedor como da Madre Teresa de Calcutá, resiliente como a Frida Kahlo, e exemplo como Ana Néri.

Obrigada por tantos ensinamentos – desde pessoais aos profissionais!

Nas referências que temos na vida, COM CERTEZA você sempre será citada na minha história!!!

EPÍGRAFE

“De dentro da noite que me rodeia
Negra como um poço de lado a lado
Agradeço aos deuses que possam existir
pela minha alma indomável

Sob as garras cruéis das circunstâncias
eu não tremo e nem me desespero
Sob os duros golpes do acaso
A minha cabeça sangra, mas continua
erguida

Para lá deste lugar de lágrimas e ira,
Nada mais se vê que os horrores da
sombra.
Mas mesmo assim a ameaça dos anos,
Encontra-me e encontrar-me-á, sem medo.

Não importa quão estreito o portão
Quão repleta de castigo a sentença,
Eu sou o senhor de meu destino:

Eu sou o capitão de minha alma”

William Ernest Henley

RESUMO

Na década de 70 a Síndrome de *Burnout* ganhou evidência no ambiente acadêmico ao ser descrito pela publicação de Freudenbergger como: esgotamento emocional, levando a uma despersonalização e sensação de baixa realização profissional. Inicialmente o público com maior prevalência desta síndrome eram os mais jovens, atualmente a ciência tem encontrado associação desse esgotamento também entre os trabalhadores que estão próximo de sua aposentadoria. Pesquisadores investigam estratégias de promoção à saúde neste sentido e seus achados apontam para a necessidade de uma educação voltada ao tempo livre e suas possibilidades, e uma das estratégias testadas na literatura é a educação para o lazer dentro dos programas de aposentadoria. Esta pesquisa tem por objetivo investigar a associação independente entre Síndrome de *Burnout* e lazer em funcionários públicos que estão próximos de suas aposentadorias. Trata-se de um estudo observacional analítico com delineamento transversal, realizado através de um questionário estruturado aplicado aos funcionários estatutários que estão a cinco anos ou menos de completar o tempo mínimo para aposentadoria. A variável dependente deste estudo foi a Síndrome de *Burnout*, mais especificamente os domínios que compõe a Síndrome de *Burnout* e a variável independente o lazer, sendo também utilizadas outras variáveis por seus potenciais riscos confundidores nas análises. Devido ao período pandêmico, as entrevistas ocorreram de forma remota e aqueles sujeitos que se autodeclararam analfabetos digitais a pesquisa foi presencial com o apoio da Unidade de Pesquisa em Saúde Coletiva respeitando todo o protocolo sanitário. O modelo escolhido para análises dos dados foi de Poisson, e foi adotado um nível de significância estatística padrão de p igual ou menor que 0,05, para rejeição da hipótese de nulidade. A prevalência total da Síndrome de *Burnout* foi de 55,5%, sendo para Exaustão Emocional 41,2%, Despersonalização 31,1% e baixa Realização Profissional 13,4%. Os resultados deste estudo foram expressos em dois modelos – um para o domínio Exaustão Emocional e um para Despersonalização; o domínio Realização Profissional não apresentou resultados no modelo multivariado final devido à ausência de significância estatística. No modelo multivariado de Poisson para Exaustão Emocional frequência de lazer diária ou quase todos os dias associou-se inversamente ao domínio e, ser servidor da saúde associou-se positivamente à Exaustão emocional. Para o modelo multivariado final de Poisson para Despersonalização associou-se positivamente ao domínio a categoria profissional docente enquanto que, ter idade mais avançada e praticar atividades físicas associaram-se inversamente ao desenvolvimento da Despersonalização. Estes achados apontam que vivenciar lazer diariamente e praticar atividades físicas são ações que devem ser estimuladas na sociedade através da educação para o lazer, com o intuito de usar o conhecimento das experiências no tempo livre como ferramenta benéfica na promoção da saúde e prevenção de agravos, corroborando à literatura quanto a preparação para a aposentadoria.

Palavras Chaves: *Burnout* Síndrome; Saúde Mental; Atividades de lazer; Saúde do trabalhador; Aposentadoria.

ABSTRACT

In the 70s, Burnout Syndrome gained evidence in the academic environment when it was described by Freudenberg's publication as: emotional exhaustion, leading to depersonalization and a feeling of low professional fulfillment. Initially, the public with the highest prevalence of this syndrome was the youngest, currently science has found an association with this exhaustion also among workers who are close to their retirement. Researchers investigate health promotion strategies in this sense and their findings point to the need for education focused on free time and its possibilities, and one of the strategies tested in the literature is leisure education within retirement programs. This research aims to investigate the independent association between Burnout Syndrome and leisure in public employees who are close to their retirement. This is an analytical observational study with a cross-sectional design, carried out through a structured questionnaire applied to statutory employees who are five years or less from completing the minimum time for retirement. The dependent variable of this study was the Burnout Syndrome, more specifically the domains that make up the Burnout Syndrome and the independent variable leisure, with other variables also being used due to their potential confounding risks in the analyses. Due to the pandemic period, the interviews took place remotely and for those subjects who declared themselves digitally illiterate, the research was in person with the support of the Public Health Research Unit, respecting the entire health protocol. The model chosen for data analysis was Poisson, and a standard statistical significance level of p equal to or less than 0.05 was adopted to reject the null hypothesis. The total prevalence of Burnout Syndrome was 55.5%, with Emotional Exhaustion 41.2%, Depersonalization 31.1% and Low Professional Achievement 13.4%. The results of this study were expressed in two models – one for the Emotional Exhaustion domain and one for Depersonalization; the Professional Achievement domain did not present results in the final multivariate model due to the absence of statistical significance. In Poisson's multivariate model for Emotional Exhaustion, frequency of daily or almost daily leisure was inversely associated with domain, and being a health servant was positively associated with Emotional Exhaustion. For the final multivariate Poisson model for Depersonalization, the professional category of teaching was positively associated with the domain, while being older and practicing physical activities were inversely associated with the development of Depersonalization. These findings indicate that experiencing leisure on a daily basis and practicing physical activities are actions that should be encouraged in society through education for leisure, in order to use knowledge of experiences in free time as a beneficial tool in promoting health and preventing injuries, corroborating the literature regarding preparation for retirement.

Keywords: Burnout Syndrome; Mental health; Leisure activities; Worker's health; Retirement.

Lista de figuras

nº	Figura	Página
1	Distribuição da amostra nas categorias descritas por Karasek (1998).	78

Lista de quadros

nº	Quadros ilustrativos	Página
1	Estudos sobre Síndrome de <i>Burnout</i> : fatores de risco e proteção com ênfase nas experiências de Lazer como fonte de prevenção ao adoecimento - 2017-2021	30
2	Estudos transversais sobre Lazer e Saúde 2016 - 2020	41
3	Estudos Longitudinais sobre Lazer e Saúde 2016 - 2020	46
4	Estudos de revisão bibliográfica meta-análise, sistemática, integrativa e editorial sobre Lazer 2016 – 2020	51
5	<i>Scores</i> dos três domínios que compõe a Síndrome de <i>Burnout</i> .	61
6	Variáveis segundo os tipos: quantitativas discretas, contínuas e <i>dummy</i> , e qualitativas nominais e ordinais.	65

Lista de tabelas

nº	Tabelas	Página
1	Características Sociodemográficas de Servidores Públicos próximos à aposentadoria, (n=122), Faculdade de Medicina de Botucatu, 2021.	71
2	Características relacionadas ao trabalho de Servidores Públicos próximos à aposentadoria, (n=122), Faculdade de Medicina de Botucatu, 2021	74
3	Características relacionadas às experiências de lazer na vida dos Servidores Públicos próximos à aposentadoria, (n=122), Faculdade de Medicina de Botucatu, 2021	75
4	Análises bivariadas entre os domínios Exaustão Emocional - EE, Despersonalização - DE e Realização Profissional - RP e variáveis sociodemográficas (n=119).	80
5	Análises bivariadas entre os domínios Exaustão Emocional - EE, Despersonalização - DE e Realização Profissional - RP e variáveis relacionadas a doenças crônicas não transmissíveis – DCNTs e agudas, uso de medicamentos na última semana, estrutura corporal no dia a dia e no trabalho e práticas corporais (n=119).	83
6	Análises bivariadas entre os domínios Exaustão Emocional - EE, Despersonalização - DE e Realização Profissional - RP e variáveis relacionadas ao apoio social (n=119).	86
7	Análises bivariadas entre os domínios Exaustão Emocional - EE, Despersonalização - DE e Realização Profissional - RP e variáveis relacionadas ao Covid-19 e saúde mental neste período (n=119).	88
8	Análises bivariadas entre os domínios Exaustão Emocional - EE, Despersonalização - DE e Realização Profissional - RP e variáveis relacionadas a frequência, escolhas de lazer na vida e escolhas de lazer no período da coleta diante do quadro pandêmico (n=119).	90
9	Modelo de regressão de Poisson para o domínio Exaustão Emocional - Síndrome de <i>Burnout</i> . (n=119)	91
10	Modelo de regressão de Poisson para o domínio Despersonalização - Síndrome de <i>Burnout</i> . (n=117)	92

Lista de abreviaturas e siglas

Sigla	Significado
UPESC	Unidade de Pesquisa em Saúde Coletiva
SB	Síndrome de <i>Burnout</i>
EE	Exaustão Emocional
DE	Despersonalização
RP	Realização Profissional
RP	Risco de prevalência
IC	Intervalo de confiança
“p”	Poder estatístico
OR	<i>Odds Ratio</i>
MBI	<i>Maslach Burnout Inventory</i>
MIB- GS	<i>Maslach Burnout Inventory – General Survey</i>
Audit	<i>Alcohol Use Disorders Identification Test</i>
Covid-19	Coronavírus 19 – Síndrome Respiratória Aguda
DCNT	Doença crônica não transmissível

Sumário

1.	INTRODUÇÃO	20
1.1.	A Síndrome de <i>Burnout</i>	21
1.2.	A importância dada ao trabalho pelo homem	23
1.3.	Síndrome de <i>Burnout</i> ao longo do processo de trabalho até a aposentadoria.	24
1.4.	Lazer	33
1.5.	Lazer e saúde	33
1.6.	Preparação para a aposentadoria	35
1.7.	Lazer como estratégia de resignificação do tempo e impactos na saúde física e mental no processo do envelhecimento – transição e pós aposentadoria	38
1.8.	Fatores preditores de risco para a saúde física e/ou mental	52
2.	OBJETIVOS	55
2.1.	Objetivo Geral:	55
2.2.	Objetivos Específicos:	55
3.	HIPÓTESES	55
4.	MATERIAL E MÉTODO	57
4.1.	Instrumento de Avaliação:	58
4.1.1.	Identificação do Sujeito e questionário sócio demográficos (seções A e B)	59
4.1.2.	Condições de saúde e doenças crônicas, morbidade e uso de serviços (seções C, D e E)	59
4.1.3.	A <i>Job Stress Scale</i> – versão resumida (seção F)	59
4.1.4.	<i>Maslach Burnout Inventory</i> (seção G)	60
4.1.5.	Atividade Física, Práticas corporais e trabalho (Seção H)	61
4.1.6.	The Alcohol Use Disorders Identification Test - AUDIT (seção I)	62
4.1.7.	Escala de Apoio Psicossocial (seção J):	62
4.1.8.	Escala de Práticas no Lazer (EPL) para adultos (seção K)	62
4.1.9.	Critérios de inclusão para o estudo	63
4.1.10.	Procedimentos da coleta de dados	63
4.1.11.	Variáveis do estudo	64
4.1.12.	Análise de dados	66
4.1.13.	Aspectos Éticos:	68
5.	RESULTADOS:	70

5.1.	Descrição da amostra.....	70
5.2.	Análises bivariadas	77
5.3	Modelo final de Poisson	91
6.	DISCUSSÃO	94
7.	LIMITAÇÕES E FORTALEZAS DO ESTUDO	104
	CONCLUSÃO.....	105
8.	CONCLUSÃO.....	106
	REFERÊNCIAS	107
	ANEXOS.....	125
	Anexo 1.....	126
	Anexo 2.....	149
	Anexo 3.....	153
	Anexo 4.....	157

INTRODUÇÃO

“Vocês que fazem parte dessa massa
Que passa dos projetos do futuro
É duro tanto ter que caminhar
E dar muito mais do que receber
E ter que demonstrar sua coragem
À margem do que possa parecer
E ver que toda essa engrenagem
Já sente a ferrugem lhe comer
Êh, ôô, vida de gado
Povo marcado eh
Povo feliz”

Zé Ramalho
Admirável Gado Novo

1. INTRODUÇÃO

A aposentadoria no Brasil é assegurada desde a década de 60 como é apresentado na Lei 3.807, de agosto de 1960:

A previdência social organizada na forma desta lei, tem por fim assegurar aos seus beneficiários os meios indispensáveis de manutenção, por motivo de idade avançada, incapacidade, tempo de serviço, prisão ou morte daqueles de quem dependiam economicamente, bem como a prestação de serviços que visem à proteção de sua saúde e concorram para o seu bem-estar”. E são “segurados: todos os que exercem emprego ou qualquer tipo de atividade remunerada, efetiva ou eventualmente, com ou sem vínculo empregatício, a título precário ou não, salvo as exceções expressamente consignadas nesta lei”, e “dependentes: as pessoas assim definidas no art. 11 (BRASIL, 1960).

A lei nº 3.807/60 foi o primeiro documento a garantir ao trabalhador o direito à aposentadoria, após um período estabelecido de tempo de serviço e contribuição à Previdência Social, e ao longo dos anos vem sendo modificada por outras leis.

O processo da aposentadoria deve ser considerado muito mais que uma passagem da vida laboral para uma vida sem rotinas relacionadas ao trabalho. Na verdade, é uma mudança que sofrerá influência da experiência cultural vivida pelo sujeito ao longo de no mínimo 25 anos. O tempo de trabalho faz parte do período que o sujeito é considerado economicamente ativo, e vive uma rotina de interação com outros trabalhadores por longas jornadas: desde as 12 horas citadas por Paul Lafarge ao descrever os operários franceses até as 8 horas estipuladas pela lei trabalhista atual¹ (LAFARGE, 2003; BRASIL, 1960). Mudar a rotina do homem ou mulher, muitas vezes educado para o trabalho desde jovem, é mais que romper seu vínculo empregatício, é também romper com seu círculo social extra familiar e hábitos diários que lhe trazem segurança (MAGALHÃES *et al.*, 2004; AZEVEDO; CARVALHO, 2006).

Essa experiência da aposentadoria pode ser vivida como uma ruptura social e tem sido associada à diferentes formas de sofrimento psíquico e, por consequência, alterações na saúde dos sujeitos (BEKHET; ZAUSZNIIEWSKI, 2012), levando à discussão sobre a necessidade de preparo para esta transição. Uma das formas de sofrimento psíquico que tem sido estudada é a Síndrome de *Burnout*.

¹ Com a lei 13.647/2017 manteve-se a jornada de 8 horas dia/44 horas semanais, mas também surgiram novas possibilidades de jornadas de trabalho, como jornadas parciais de 26 horas/30 horas semanais. Outra possibilidade são as jornadas 5x1 ou 5x2 em que o trabalhador trabalha cinco dias e folga um ou dois dias; jornadas de 4x2 em que o trabalhador atua por quatro dias com turnos de 11 horas e tem dois dias de folga; jornada 6x1, ou seja, seis dias de trabalho e um de folga, e as escalas de 18x36 e 24x48 designando os primeiros números a quantidade de horas trabalhadas e os segundos números a quantidade de horas de descanso. Outros tipos de jornadas também são descritas na lei, assim como as exceções para algumas categorias profissionais como: bancários, jornalistas, médicos, aeronautas, radiologistas e advogados (L13467, 2017).

CONCLUSÃO

8. CONCLUSÃO

Foi encontrado neste estudo uma prevalência de 55,5% de Síndrome de *Burnout*, sendo considerado positivo sujeitos que tiveram escores maiores em 1 ou mais domínios. Entre os domínios observou-se prevalências de 41,2%, 31,1% e 13,4% para os domínios Exaustão Emocional, Despersonalização e baixa Realização Profissional respectivamente. Apesar de haver várias formas de mensuração as prevalências encontradas se situam entre aquelas observadas na literatura

Neste estudo, variáveis sociodemográficas como sexo, escolaridade e doenças crônicas assim como sedentarismo não apresentaram associações positivas ou negativas aos domínios da SB., entretanto ter idade mais elevada mostrou-se associado inversamente ao desenvolvimento de DE apontando que o amadurecimento emocional ao longo da vida pode se associar negativamente à DE.

Observou-se também que ser servidor da saúde esteve associado positivamente à EE entre os trabalhadores estatutários assim como ser docente também apresentou tal associação para DE.

Embora nos modelos bivariados foi observado relevância estatística para experiências de lazer na vida e no período pandêmico em um ou mais domínios, os interesses do lazer não se mantiveram nos modelos finais, apontando desta forma que o lazer carregado de sua subjetividade e individualidade não apresenta fatores que possam afirmar um tipo de lazer ser melhor ou pior para um determinado domínio.

Ressalta-se duas associações inversas ao desenvolvimento de EE e DE experimentadas no tempo livre, sendo elas respectivamente: frequência diária ou quase diária de lazer – independentemente do tipo e duração da vivência, e praticar atividades físicas.

Este estudo conclui que o lazer pode ser uma ferramenta estratégica para a promoção da saúde mental e prevenção de agravos, e ressalta a importância da educação para o lazer e a valorização do tempo livre.

REFERÊNCIAS

ABDULKADIR, A.; RASAQ, A. O.; GAFAR, I. Psychological effects of retirement of retirees: implications for counselling. , p. 8, 2018. .

ADJEI, N. K.; BRAND, T.; ZEEB, H. Gender inequality in self-reported health among the elderly in contemporary welfare countries: A cross-country analysis of time use activities, socioeconomic positions and family characteristics. **PLOS ONE**, v. 12, n. 9, p. e0184676, 26 set. 2017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0184676>.

AGUIAR, O. B.; FONSECA, M. de J. M.; VALENTE, J. G. Confiabilidade (teste-reteste) da escala sueca do Questionário Demanda-Controlle entre Trabalhadores de Restaurantes Industriais do Estado do Rio de Janeiro. v. 13, n. 2, p. 212–222, 2010. .

ALVES JR, N. P. Avaliação funcional de neurotransmissores. , p. 36, 2018. .

AMARAL, L. D. B. C.; TORRES, T. L. Representação social da aposentadoria para professores universitários. **Psicologia e Saber Social**, v. 6, n. 2, 2017. DOI 10.12957/psi.saber.soc.2017.23594. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/psi-sabersocial/article/view/23594>. Acesso em: 13 set. 2021.

AMORIM, S. M.; FRANÇA, L. H. F. P. Retirement Well-Being: A Systematic Review of the Literature. **Temas em Psicologia**, v. 27, n. 1, p. 155–172, 2019. <https://doi.org/10.9788/TP2019.1-12>.

ANDEL, R.; FINKEL, D.; PEDERSEN, N. L. Effects of Preretirement Work Complexity and Postretirement Leisure Activity on Cognitive Aging. **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 71, n. 5, p. 849–856, set. 2016. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv026>.

ANDRADE, R. D.; SCHWARTZ, G. M.; TAVARES, G. H.; PELEGRINI, A.; TEIXEIRA, C. S.; FELDEN, É. P. G. Validade de construto e consistência interna da Escala de Práticas no Lazer (EPL) para adultos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 2, p. 519–528, fev. 2018. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018232.11492016>.

ARAGÃO, N. S. C. de; BARBOSA, G. B.; SANTOS, C. L. C.; NASCIMENTO, D. dos S. S.; BÔAS, L. B. S. V.; MARTINS JÚNIOR, D. F.; NASCIMENTO SOBRINHO, C. L. Burnout Syndrome and Associated Factors in Intensive Care Unit Nurses. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. suppl 3, p. e20190535, 2021. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0535>.

ATCHLEY, R. C. A Continuity Theory of Normal Aging. **The Gerontologist**, v. 29, n. 2, p. 183–190, 1 abr. 1989. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>.

AZEVEDO, R. P. da C.; CARVALHO, A. M. A. O lugar da família na rede social do lazer após a aposentadoria. **Journal of Human Growth and Development**, v. 16, n. 3, p. 76, 1 dez. 2006a. <https://doi.org/10.7322/jhgd.19804>.

AZEVEDO, R. P. da C.; CARVALHO, A. M. A. The Place of the family in the social network of leisure after retirement. v. 16, p. 7, 2006b. .

BABOR, T. F.; HIGGINS-BIDDLE, J. C.; SAUNDERS, J. B.; MONTEIRO, M. G. **The Alcohol Use Disorders Identification Test Guidelines for Use in Primary Care.**

2ª. [S. l.]: World Health Organization, 2001.

BACHELADENSKI, M. S.; MATIELLO JÚNIOR, E. Contribuições do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 5, p. 2569–2579, ago. 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000500031>.

BARBOSA, L. M.; MURTA, S. G. Social validity of a contextual behavioral science-based intervention for retirement education. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 32, n. 1, p. 24, dez. 2019. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0137-0>.

BAREHAM, B. K.; KANER, E.; SPENCER, L. P.; HANRATTY, B. Drinking in later life: a systematic review and thematic synthesis of qualitative studies exploring older people's perceptions and experiences. **Age and Ageing**, v. 48, n. 1, p. 134–146, 1 jan. 2019. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy069>.

BEKHET, A. K.; ZAUSZNIEWSKI, J. A. Mental Health of Elders in Retirement Communities: Is Loneliness a Key Factor? v. 26, p. 11, 2012. .

BELO, P.; NAVARRO-PARDO, E.; POCINHO, R.; CARRANA, P.; MARGARIDO, C. Relationship Between Mental Health and the Education Level in Elderly People: Mediation of Leisure Attitude. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 573, 1 abr. 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00573>.

BENEDETTI, T. R. B.; BORGES, L. J.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. H. T. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. v. 42, n. 2, p. 302–307, 2008. .

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. MBI - Maslach Burnout Inventory e suas adaptações para o Brasil. In: REUNIÃO ANUAL DE PSICOLOGIA. **Sociedade Brasileira de Psicologia**, , p. 84–85, 2001. .

BIANCHI, R.; MANZANO-GARCÍA, G.; ROLLAND, J.-P. Is Burnout Primarily Linked to Work-Situated Factors? A Relative Weight Analytic Study. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 623912, 13 jan. 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.623912>.

BORGES, G. M.; MAIA, J. M.; XAVIER, P. O.; SANTOS, A. B. dos R.; BARBOSA, C. C. M.; NOGUEIRA, V. F.; ITO, A. M. O impacto da Síndrome de Burnout entre os profissionais de saúde no contexto da pandemia da Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 13, p. e8375, 30 jul. 2021. <https://doi.org/10.25248/reaenf.e8375.2021>.

BRAGA, L. C. de; CARVALHO, L. R. de; BINDER, M. C. P. Condições de trabalho e transtornos mentais comuns em trabalhadores da rede básica de saúde de Botucatu (SP). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. suppl 1, p. 1585–1596, jun. 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000700070>.

BRANDÃO, A. P. I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 84, p. 3–28, abr. 2005. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2005000700001>.

BRASIL. L3807 - Dispõe sobre a Lei Orgânica da Previdência Social. 1960. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1950-1969/l3807.htm. Acesso em: 19 set. 2021.

BRODERICK, T.; GLAZER, B. Leisure Participation and the Retirement Process. **The American Journal of Occupational Therapy**, v. 37, n. 1, p. 8, 1983. .

CAMARGO, L. O. de L. **O que é lazer?** São Paulo: Brasiliense, 1986.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. dos S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, n. 5, p. 1017–1026, maio 2006. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2006000500014>.

CESAR, C.; CARANDINA, L.; BARROS, M.; GOLDBAUM, M. Saúde e condição de vida em São Paulo. Inquérito multicêntrico de saúde no Estado de São Paulo – ISA/SP. **Resenhas Book Reviews**, , p. 2, 2005. .

CHAUÍ, M. Introdução. In.: LAFARGE, P. **O direito a preguiça**. São Paulo: Hucitec, 1999.

CHEN, Y.-M.; TU, Y.-K.; YU, H.-W.; CHIU, T.-Y.; CHIANG, T.-L.; CHEN, D.-R.; CHANG, R.-E. Leisure time activities as mediating variables in functional disability progression: An application of parallel latent growth curve modeling. **PLOS ONE**, v. 13, n. 10, p. e0203757, 3 out. 2018. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203757>.

CHENG, X.; SONG, M.; KONG, J.; FANG, X.; JI, Y.; ZHANG, M.; WANG, H. Influence of Prolonged Visual Display Terminal Use and Exercise on Physical and Mental Conditions of Internet Staff in Hangzhou, China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 10, p. 1829, 23 maio 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101829>.

COUTINHO, L. M. S.; SCAZUFCA, M.; MENEZES, P. R. Métodos para estimar razão de prevalência em estudos de corte transversal. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 6, p. 992–998, dez. 2008. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000600003>.

CROCHEMORE-SILVA, I.; KNUTH, A. G.; WENDT, A.; NUNES, B. P.; HALLAL, P. C.; SANTOS, L. P.; HARTER, J.; PELLEGRINI, D. da C. P. Prática de atividade física em meio à pandemia da Covid-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4249–4258, nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>.

CUELLO, M. A.; CONCHA, L. S. PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN EN LOS SERVICIOS PÚBLICOS DE CHILE. , p. 16, 2011. .

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2ª. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DAMMAN, M.; SEGEL-KARPAS, D.; HENKENS, K. Partners' adjustment to older workers' retirement: testing the role of preretirement expectations in a 10-year panel study. **Aging & Mental Health**, v. 23, n. 11, p. 1555–1561, 2 nov. 2019. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1501661>.

- DANBY, P.; DASHPER, K.; FINKEL, R. Multispecies leisure: human-animal interactions in leisure landscapes. **Leisure Studies**, v. 38, n. 3, p. 291–302, 4 maio 2019. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1628802>.
- DE LOOFF, P. C.; CORNET, L. J. M.; EMBREGTS, P. J. C. M.; NIJMAN, H. L. I.; DIDDEN, H. C. M. Associations of sympathetic and parasympathetic activity in job stress and burnout: A systematic review. **PLOS ONE**, v. 13, n. 10, p. e0205741, 18 out. 2018. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205741>.
- DE MASI, D. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- DE SANT'ANNA, E. P. A.; GOMES, M. A. Síndrome de burnout e o trabalho remoto: o impacto Covid-19 na vida dos profissionais / Burnout syndrome and remote work: the impact Covid-19 on professionals' lives. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 10, p. 97887–97904, 18 out. 2021. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n10-215>.
- DENG, Y.; PAUL, D. R. The Relationships Between Depressive Symptoms, Functional Health Status, Physical Activity, and the Availability of Recreational Facilities: a Rural-Urban Comparison in Middle-Aged and Older Chinese Adults. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 25, n. 3, p. 322–330, jun. 2018. <https://doi.org/10.1007/s12529-018-9714-3>.
- DIAS, T. G.; NUNES, A. P. B. de O.; SANTOS, C. de O.; CRUZ, M. dos S. da; GUERRA, P. H.; BERNAL, R. T. I.; UVINHA, R. R.; FLORINDO, A. A. Nível de atividade física no lazer em adultos paulistanos: uma análise de tendência de 2006 a 2016. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, p. e200099, 2020. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200099>.
- DIESER, R. B.; EDGINTON, C. R.; ZIEMER, R. Decreasing Patient Stress and Physician/Medical Workforce Burnout Through Health Care Environments: Uncovering the Serious Leisure Perspective at Mayo Clinic's Campus in Rochester, Minnesota. **Mayo Clinic Proceedings**, v. 92, n. 7, p. 1080–1087, jul. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2017.03.017>.
- DING, K.; YANG, J.; CHIN, M.-K.; SULLIVAN, L.; DEMIRHAN, G.; VIOLANT-HOLZ, V.; UVINHA, R.; DAI, J.; XU, X.; POPESKA, B.; MLADENOVA, Z.; KHAN, W.; KUAN, G.; BALASEKARAN, G.; SMITH, G.; On behalf of global community health – Covid-19 collaborative research team. Mental health among adults during the Covid-19 pandemic lockdown: a cross-sectional multi-country comparison. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 5, p. 2686, 7 mar. 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052686>.
- DORNELES, A. J. A.; DALMOLIN, G. de L.; ANDOLHE, R.; MAGNAGO, T. S. B. de S.; LUNARDI, V. L. Sociodemographic and occupational aspects associated with burnout in military nursing workers. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, p. e20180350, 2020. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0350>.
- DRUCKMAN, A.; GATERSLEBEN, B. A time-use approach: high subjective wellbeing, low carbon leisure. **Journal of Public Mental Health**, v. 18, n. 2, p. 85–93, 17 jun. 2019. <https://doi.org/10.1108/JPMH-04-2018-0024>.
- DUARTE, E. C.; BARRETO, S. M. Transição demográfica e epidemiológica: a

- Epidemiologia e Serviços de Saúde revisita e atualiza o tema. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 21, n. 4, p. 529–532, dez. 2012. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742012000400001>.
- DUMAZEDIER, J. **Questionamento teórico do lazer**. São Paulo: SESC, 1975.
- DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980.
- ELIAS, N.; DUNNING, E. **A busca da excitação**. [S. l.]: Difel, 1992.
- EMENDA CONSTITUCIONAL Nº 103. 2019. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc103.htm. Acesso em: 4 out. 2021.
- EVENSON, K. R.; ROSAMOND, W. D.; CAI, J.; DIEZ-ROUX, A. V.; BRANCATI, F. L. Influence of Retirement on Leisure-time Physical Activity: The Atherosclerosis Risk in Communities Study. **American Journal of Epidemiology**, v. 155, n. 8, p. 692–699, 15 abr. 2002. <https://doi.org/10.1093/aje/155.8.692>.
- FALEIROS, V. D. P.; SILVA, S. F. da. TRABALHO, APOSENTADORIA E LAZER COMO HABITUS SEGUNDO IDOSOS QUE FREQUENTAM BARES. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 17, n. 2, 9 dez. 2012. DOI 10.22456/2316-2171.26400. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/26400>. Acesso em: 16 set. 2021.
- FANCOURT, D.; TYMOSZUK, U. Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. **British Journal of Psychiatry**, v. 214, n. 4, p. 225–229, abr. 2019. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.267>.
- FARIA, M. G. de A.; GONÇALVES FRANÇA, K. C. F.; GUEDES, F. C.; SOARES, M. D. S.; GALLASCH, C. H.; ALVES, L. V. V. Repercussões para saúde mental de profissionais de enfermagem atuantes no enfrentamento à Covid-19: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, p. e70, 7 out. 2021. <https://doi.org/10.5902/2179769264313>.
- FEIJÓ, N. R. ACTITUDES HACIA LA JUBILACIÓN. v. 1, p. 5–42, 2007. .
- FIMLAND, M. S.; VIE, G.; HOLTERMANN, A.; KROKSTAD, S.; NILSEN, T. I. L. Occupational and leisure-time physical activity and risk of disability pension: prospective data from the HUNT Study, Norway. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 75, n. 1, p. 23–28, jan. 2018. <https://doi.org/10.1136/oemed-2017-104320>.
- FINKEL, D.; ANDEL, R.; PEDERSEN, N. L. Gender Differences in Longitudinal Trajectories of Change in Physical, Social, and Cognitive/Sedentary Leisure Activities. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 73, n. 8, p. 1491–1500, 10 out. 2018. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw116>.
- FLOYD, F. J.; HAYNES, S. N. Assessing Retirement Satisfaction and Perceptions of Retirement Experiences. v. 7, n. 4, p. 609–621, 1992. .
- FONTOURA, D. dos S.; DOLL, J.; OLIVEIRA, S. N. de. O Desafio de Aposentar-se no Mundo Contemporâneo. **Educação & Realidade**, v. 40, n. 1, p. 53–79, mar. 2015.

<https://doi.org/10.1590/2175-623645774>.

FRANÇA, Lucia Helena de F. P.; MENEZES, G. S.; SIQUEIRA, A. da R. Planejamento para aposentadoria: a visão dos garis. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 733–745, dez. 2012. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000400012>.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; SOARES, D. H. P. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 29, n. 4, p. 738–751, 2009. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000400007>.

FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-Out. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159–165, jan. 1974. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.

FREUDENBERGER, H. J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. **Psychotherapy: Theory, Research & Practice**, v. 12, n. 1, p. 73–82, 1975. <https://doi.org/10.1037/h0086411>.

FU, C.; LI, Z.; MAO, Z. Association between Social Activities and Cognitive Function among the Elderly in China: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 2, p. 231, 30 jan. 2018. <https://doi.org/10.3390/ijerph15020231>.

GABRIEL, O. P. B. Lazer e Religião - Algumas aproximações. In.; **Marcellino, N.C. Lazer e sociedade - múltiplas relações**. Campinas SP: Alínea, 2008.

GALENKAMP, H.; GAGLIARDI, C.; PRINCIPI, A.; GOLINOWSKA, S.; MOREIRA, A.; SCHMIDT, A. E.; WINKELMANN, J.; SOWA, A.; VAN DER PAS, S.; DEEG, D. J. H. Predictors of social leisure activities in older Europeans with and without multimorbidity. **European Journal of Ageing**, v. 13, n. 2, p. 129–143, jun. 2016. <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0375-2>.

GARCIA, L. P.; SANCHEZ, Z. M. Consumo de álcool durante a pandemia da Covid-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 10, p. e00124520, 2020. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00124520>.

GERBER, M.; ISOARD-GAUTHEUR, S.; SCHILLING, R.; LUDYGA, S.; BRAND, S.; COLLEDGE, F. When Low Leisure-Time Physical Activity Meets Unsatisfied Psychological Needs: Insights From a Stress-Buffer Perspective. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 2097, 2 nov. 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02097>.

GLASBERG, J.; HORIUTI, N. M.; CANAVEZZI, A.; MIRANDA, V.; CHICOLIF, A.; GONÇALVES, M.; BENSI, C.; GIGLIO, A. Prevalence of the burnout syndrome among brazilian medical oncologists. **Revista Associação Médica Brasileira**, v. 53, n. 1, p. 85–89, 2007. .

GOMES, C. L. **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autentica, 2004.

GOMES, N. P.; CARVALHO, M. R. da S.; SILVA, A. F. da; MOITA, C. E.; SANTOS, J. R. L.; COUTO, T. M.; CARVALHO, L. C. de; ALMEIDA, L. C. G. de. Saúde mental de docentes universitários em tempos de Covid-19. **Saúde e Sociedade**, v. 30, n.

2, p. e200605, 2021. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902021200605>.

GONÇALVES CALDEIRA BRANT LOSEKANN, R.; CARDOSO MOURÃO, H. Desafios do teletrabalho na pandemia Covid-19: quando o home vira office. **Caderno de Administração**, v. 28, p. 71–75, 5 jun. 2020. <https://doi.org/10.4025/cadadm.v28i0.53637>.

GONDIM, R. **É proibido O que a Bíblia permite e a igreja proíbe**. São Paulo: Mundo Cristão, 1998.

GRIEP, R. H.; CHOR, D.; FAERSTEIN, E.; LOPES, C. Apoio social: confiabilidade teste-reteste de escala no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 2, p. 625–634, abr. 2003. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000200029>.

GRIEP, R. H.; CHOR, D.; FAERSTEIN, E.; WERNECK, G. L.; LOPES, C. S. Validade de constructo de escala de apoio social do Medical Outcomes Study adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 703–714, jun. 2005. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000300004>.

GRUNFELD, E.; WHELAN, T. J.; ZITZELSBERGER, L.; WILLAN, A. R.; MONTESANTO, B.; EVANS, W. K. Cancer care workers in Ontario: prevalence of burnout, job stress and job satisfaction. v. 163, n. 2, p. 4, 2000. .

GUINEY, H.; MACHADO, L. Volunteering in the Community: Potential Benefits for Cognitive Aging. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 73, n. 3, p. 399–408, 2 mar. 2018. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx134>.

GVOZD, R.; SAKAI, A. M.; HADDAD, M. do C. L. Sentimentos e perspectivas de trabalhos de instituição universitária pública frente à aposentadoria. **Revista Min Enfermagem**, v. 19, n. 1, p. 79–83, 2015. <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20150007>.

HENNEKENS, C. H.; BURING, J. E. **Epidemiology in Medicine**. 1ª. Boston Massachusetts: Little, Brown, 1987.

HENNING, G.; STENLING, A.; BIELAK, A. A. M.; BJÄLKEBRING, P.; GOW, A. J.; KIVI, M.; MUNIZ-TERRERA, G.; JOHANSSON, B.; LINDWALL, M. Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. **Aging & Mental Health**, v. 25, n. 4, p. 621–631, 2020. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1709156>.

HILBRECHT, M.; MOCK, S. E. Low-Risk, Moderate-Risk, and Recreational Gambling Among Older Adults: Self-Complexity as a Buffer for Quality of Life. **Springer**, , p. 23, 2019. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9648-6>.

HUANG, S.-L.; LI, R.-H.; FANG, S.-Y.; TANG, F.-C. Well-Being: Its Relationship with Work-to-Family Conflict and Burnout among Males and Females. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, , p. 10, 2019. .

HURTADO; TOPA. Quality of Life and Health: Influence of Preparation for Retirement Behaviors through the Serial Mediation of Losses and Gains. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 9, p. 1539, 30 abr. 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091539>.

IBGE: 40,3% DOS ADULTOS SÃO CONSIDERADOS SEDENTÁRIOS NO PAÍS. 18 nov. 2020. **Agência Brasil**. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>. Acesso em: 7 nov. 2021.

IHLE, A.; GROTZ, C.; ADAM, S.; ORIS, M.; FAGOT, D.; GABRIEL, R.; KLIEGEL, M. The association of timing of retirement with cognitive performance in old age: the role of leisure activities after retirement. **International Psychogeriatrics**, v. 28, n. 10, p. 1659–1669, out. 2016. <https://doi.org/10.1017/S1041610216000958>.

IMO, U. O. Burnout and psychiatric morbidity among doctors in the UK: A systematic literature review of prevalence and associated factors. **BJPsych Bulletin**, v. 41, n. 4, p. 197–204, ago. 2017. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.116.054247>.

JAUMOT-PASCUAL, N.; MONTEAGUDO, M. J.; KLEIBER, D. A.; CUENCA, J. Gender Differences in Meaningful Leisure Among Older Adults: Joint Displays of Four Phenomena. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 1450, 7 set. 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01450>.

JEONG, J.-G.; KANG, S.-W.; CHOI, S. B. Employees' Weekend Activities and Psychological Well-Being via Job Stress: A Moderated Mediation Role of Recovery Experience. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 5, p. 1642, 3 mar. 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051642>.

JIA, Z.; WEN, X.; LIN, X.; LIN, Y.; LI, X.; LI, G.; YUAN, Z. Working Hours, Job Burnout, and Subjective Well-Being of Hospital Administrators: An Empirical Study Based on China's Tertiary Public Hospitals. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 9, p. 4539, 25 abr. 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094539>.

JOFFRE, D. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 2000.

JONSSON, H. The first steps into the third age: the retirement process from a Swedish perspective: First Step. **Occupational Therapy International**, v. 18, n. 1, p. 32–38, mar. 2011. <https://doi.org/10.1002/oti.311>.

KARASEK, R.; BRISSON, C.; KAWAKAMI, N.; HOUTMAN, I.; BONGERS, P.; AMICK, B. The Job Content Questionnaire (JCQ): An instrument for internationally comparative assessments of psychosocial job characteristics. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 3, n. 4, p. 322, 1998. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.3.4.322>.

KAREV, I.; DORON, I. (Issi). The Human Right to Leisure in Old Age: Reinforcement of the Rights of an Aging Population. **Journal of Aging & Social Policy**, v. 29, n. 3, p. 276–295, 27 maio 2017. <https://doi.org/10.1080/08959420.2016.1261388>.

KAVČIČ, T.; AVSEC, A. A day in the lives of older adults: what makes them happy? **Psihološka obzorja / Horizons of Psychology**, v. 27, p. 51–60, 7 set. 2018. <https://doi.org/10.20419/2018.27.485>.

KIM, Y.-J.; KANG, S.-W. An Analysis of the Relationship between the Modified Theory of Planned Behavior and Leisure Rumination of Korean Employees. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 1, p.

320, 4 jan. 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010320>.

KO, P.-C.; YEUNG, W.-J. J. An Ecological Framework for *Active Aging* in China. **Journal of Aging and Health**, v. 30, n. 10, p. 1642–1676, dez. 2018. <https://doi.org/10.1177/0898264318795564>.

KOWALCZUK, K.; KRAJEWSKA-KUŁAK, E.; SOBOLEWSKI, M. Working Excessively and Burnout Among Nurses in the Context of Sick Leaves. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 285, 25 fev. 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00285>.

KUBISTSCHEK, J. LEI Nº 3.807, DE 26 DE AGOSTO DE 1960. Art. 1º A previdência social organizada na forma desta lei, tem por fim assegurar aos seus beneficiários os meios indispensáveis de manutenção, por motivo de idade avançada, incapacidade, tempo de serviço, prisão ou morte daqueles de quem dependiam economicamente, bem como a prestação de serviços que visem à proteção de sua saúde e concorram para o seu bem-estar. 1960. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1950-1969/L3807.htm. Acesso em: 20 abr. 2021.

L13467. 2017. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13467.htm. Acesso em: 4 out. 2021.

L14158. 2021. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/L14158.htm. Acesso em: 4 out. 2021.

LAFARGE, P. **O direito a preguiça**. São Paulo: Claridade, 2003a.

LAFARGE, P. **O direito à preguiça**. São Paulo: Claridade, 2003b.

LAHTI, J.; LAAKSONEN, M.; LAHELMA, E.; RAHKONEN, O. Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement: a follow-up study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, n. 1, p. 36, 2011. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-36>.

LAZAR, A.; NGUYEN, D. H. Successful Leisure in Independent Living Communities: Understanding Older Adults' Motivations to Engage in Leisure Activities. In: CHI '17: CHI CONFERENCE ON HUMAN FACTORS IN COMPUTING SYSTEMS, 2 maio 2017. **Proceedings of the 2017 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems** [...]. Denver Colorado USA: ACM, 2 maio 2017. p. 7042–7056. DOI 10.1145/3025453.3025802. Disponível em: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3025453.3025802>. Acesso em: 13 set. 2021.

LEANDRO-FRANÇA, C.; MURTA, S. G. Fatores de risco e de proteção na adaptação à aposentadoria. v. 32, n. 76, p. 33–43, 2014. .

LEE, H.-Y.; YU, C.-P.; WU, C.-D.; PAN, W.-C. The Effect of Leisure Activity Diversity and Exercise Time on the Prevention of Depression in the Middle-Aged and Elderly Residents of Taiwan. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 4, p. 654, 1 abr. 2018. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040654>.

LEE, S. H.; KIM, Y. B. Which type of social activities may reduce cognitive decline in the elderly?: a longitudinal population-based study. **BMC Geriatrics**, v. 16, n. 1, p.

165, dez. 2016. <https://doi.org/10.1186/s12877-016-0343-x>.

LEE, Y.; CHI, I.; AILSHIRE, J. A. Life transitions and leisure activity engagement among older Americans: findings from a national longitudinal study. **Ageing and Society**, v. 40, n. 3, p. 537–564, mar. 2020. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18001101>.

LEE, Y.; CHI, I.; PALINKAS, L. A. Retirement, Leisure Activity Engagement, and Cognition Among Older Adults in the United States. **Journal of Aging and Health**, v. 31, n. 7, p. 1212–1234, ago. 2019. <https://doi.org/10.1177/0898264318767030>.

LEITÃO, K. de S.; CAPUZZO, D. de B. IMPACTOS DO BURNOUT EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE Covid-19. , p. 13, [s. d]. .

LEITE, T. I. de A.; FERNANDES, J. P. C.; ARAÚJO, F. L. da C.; PEREIRA, X. de B. F.; AZEVEDO, D. M. de; LUCENA, E. E. S. Prevalência e fatores associados da síndrome de Burnout em docentes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 170–179, 2019. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190385>.

LEPLAT, J. L'ANALYSE PSYCHOLOGIQUE DU TRAVAIL : QUELQUES JALONS HISTORIQUES. **Le Travail Humain**, v. 56, n. 2/3, p. 115–131, 1993. .

LI; HSU; LIN. Leisure Participation Behavior and Psychological Well-Being of Elderly Adults: An Empirical Study of Tai Chi Chuan in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 18, p. 3387, 12 set. 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183387>.

LIANG, J.; LUO, B. It was all planned ... now what? Claiming agency in later life in reforming China. **Ageing and Society**, v. 37, n. 10, p. 2074–2102, nov. 2017. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16000830>.

LIFSHITZ-VAHAV, H.; SHRIRA, A.; BODNER, E. The reciprocal relationship between participation in leisure activities and cognitive functioning: the moderating effect of self-rated literacy level. **Ageing & Mental Health**, v. 21, n. 5, p. 524–531, 4 maio 2017. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1124838>.

LIMA, C. T.; FREIRE, A. C. C.; SILVA, A. P. B.; TEIXEIRA, R. M.; FARRELL, M.; PRINCE, M. CONCURRENT AND CONSTRUCT VALIDITY OF THE AUDIT IN AN URBAN BRAZILIAN SAMPLE. **Alcohol and Alcoholism**, v. 40, n. 6, p. 584–589, 1 nov. 2005. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agh202>.

LIMA, D. W. da C.; GONÇALVES, J. S.; AZEVEDO, L. D. S.; VIEIRA, A. N.; PESSA, R. P.; LUIS, M. A. V. Sofrimento psíquico dos universitários de enfermagem no contexto da vida acadêmica. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 11, p. e23, 11 mar. 2021. <https://doi.org/10.5902/2179769244220>.

LIMA, M. C. P.; MENEZES, P. R.; CARANDINA, L.; CESAR, C. L. G.; BARROS, M. B. de A.; GOLDBAUM, M. Transtornos mentais comuns e uso de psicofármacos: impacto das condições socioeconômicas. v. 42, n. 4, p. 717–723, 2008. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008005000034>.

LIN, C.-S.; JENG, M.-Y.; YEH, T.-M. The Elderly Perceived Meanings and Values of Virtual Reality Leisure Activities: A Means-End Chain Approach. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 4, p. 663, 3 abr. 2018. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040663>.

LITWIN, H.; SCHWARTZ, E.; DAMRI, N. Cognitively Stimulating Leisure Activity and Subsequent Cognitive Function: A SHARE-based Analysis. **The Gerontologist**, , p. gnw084, 2017. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw084>.

LUZ, E. M. F. da; LOPES MUNHOZ, O.; MORAIS, B. X.; BITENCOURT TOSCANI GRECO, P.; CAMPONOGARA, S.; MAGNAGO, T. S. B. de S. Repercussões da Covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 10, 1 out. 2020. DOI 10.19175/recom.v10i0.3824. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/3824>. Acesso em: 17 jan. 2022.

MAGALHÃES, M. de O.; KRIEGER, D. V.; VIVIAN, A. G.; STRALIOTTO, M. C. S.; POETA, M. P. Padrões de Ajustamento na Aposentadoria. , p. 12, 2004a. .

MAGALHÃES, M. de O.; KRIEGER, D. V.; VIVIAN, A. G.; STRALIOTTO, M. C. S.; POETA, M. P. Padrões de Ajustamento na Aposentadoria. , p. 12, 2004b. .

MALAQUIN, S.; MAHJOUB, Y.; MUSI, A.; ZOGHEIB, E.; SALOMON, A.; GUILBART, M.; DUPONT, H. Burnout syndrome in critical care team members: A monocentric cross sectional survey. **Anaesthesia Critical Care & Pain Medicine**, v. 36, n. 4, p. 223–228, ago. 2017. <https://doi.org/10.1016/j.accpm.2016.06.011>.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e Educação**. 10^a. [S. l.]: Papirus, 2003.

MARCELLINO, N. C. Um duplo processo educativo. **Estudos do lazer - uma introdução**. 5^o. Campinas SP: Autores Associados, 2012.

MARTINS, J. C. O ócio nas culturas contemporâneas – Teorias e novas perspectivas em investigação. **Tempo livre, ócio e lazer: sobre palavras, conceitos e experiências**. Coimbra: Grácio Editor, 2013. p. 11–22.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **Maslach Burnout Inventory**. 3^a. Palo Alto CA: [s. n.], 1996.

MAYOR, S. T. S.; ISAYAMA, H. F. O lazer do brasileiro: sexo, estado civil e escolaridade. **Lazer no Brasil: representações e concretizações das vivências cotidianas**. Campinas SP: Autores Associados, 2017. p. 140.

MELLA, N.; GROB, E.; DÖLL, S.; GHISLETTA, P.; DE RIBAUPIERRE, A. Leisure Activities and Change in Cognitive Stability: A Multivariate Approach. **Brain Sciences**, v. 7, n. 12, p. 27, 1 mar. 2017. <https://doi.org/10.3390/brainsci7030027>.

MESSIAS, E.; GATHRIGHT, M. M.; FREEMAN, E. S.; FLYNN, V.; ATKINSON, T.; THRUSH, C. R.; CLARDY, J. A.; THAPA, P. Differences in burnout prevalence between clinical professionals and biomedical scientists in an academic medical centre: a cross-sectional survey. **BMJ Open**, v. 9, n. 2, p. e023506, fev. 2019. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023506>.

MOREIRA, A. A. O.; MARTINS, J. T.; ROBAZZI, M. L. do C. C.; RIBEIRO, R. P.; BIROLIM, M. M.; GALDINO, M. J. Q. QUALIDADE DE VIDA E FATORES ASSOCIADOS EM APOSENTADOS POR INVALIDEZ DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA BRASILEIRA¹. **CIENCIA Y ENFERMERIA**, v. 24, n. 4, 2018. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532018000100204>.

MORGADO, F. F. da R.; VALE, W. de S. do; LOPES, C. S.; MARANHÃO, G. de A.; LATTARI, E.; MEDIANO, M. F. F.; ROSTILA, M.; GRIEP, R. H.; MACHADO, S.; PENA, T. A.; STRAATMANN, V. S.; PARAVIDINO, V. B.; OLIVEIRA, A. J. Psychosocial determinants of physical activity among workers: an integrative review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 18, n. 04, p. 472–487, 2020. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-575>.

MOTA, C. M.; DOSEA, G. S.; NUNES, P. S. Avaliação da presença da Síndrome de Burnout em Agentes Comunitários de Saúde no município de Aracaju, Sergipe, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 12, p. 4719–4726, dez. 2014. <https://doi.org/10.1590/1413-812320141912.02512013>.

MOURÃO JUNIOR, C. A.; MELO, L. B. R. Integração de três conceitos: função executiva, memória de trabalho e aprendizado. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 3, p. 309–314, set. 2011. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000300006>.

NACZENSKI, L. M.; DE VRIES, J. D.; VAN HOOFF, M. L. M.; KOMPIER, M. A. J. Systematic review of the association between physical activity and burnout. **Journal of Occupational Health**, v. 59, n. 6, p. 477–494, nov. 2017. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>.

NAM, S. I.; KIM, J.; SHIN, J.; YIM, A. Later-Life Preparation Patterns on Depression Among Korean Baby Boom Generations. **The International Journal of Aging and Human Development**, v. 86, n. 2, p. 172–190, mar. 2018. <https://doi.org/10.1177/0091415017704950>.

NDONGO, M.; BIKA LÉLÉ, E.; OWONA MANGA, L.; MOUELEU NGALAGOU, P.; AYINA AYINA, C.; LOBE TANGA, M.; GUESSOGO, W.; BARTH, N.; BONGUE, B.; MANDENGUE, S.; ETOUNDI NGOA, L.; ASSOMO NDEMBA, P. Epidemiology of burnout syndrome in four occupational sectors in Cameroon-impact of the practice of physical activities and spor. **AIMS Public Health**, v. 7, n. 2, p. 319–335, 2020. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2020027>.

NIMROD, G.; SHRIRA, A. The Paradox of Leisure in Later Life: Table 1. **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 71, n. 1, p. 106–111, jan. 2016. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu143>.

NOGUEIRA, C. J.; CORTEZ, A. C. L.; LEAL, S. M. de O.; DANTAS, E. H. M. Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do Covid-19: uma revisão integrativa. preprint. [S. l.: s. n.], 18 maio 2020. DOI 10.1590/SciELOPreprints.504. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/504/version/514>. Acesso em: 4 out. 2021.

OTTO, M. C. B.; HOEFSEMIT, N.; VAN RUYSEVELDT, J.; VAN DAM, K.

- Exploring Proactive Behaviors of Employees in the Prevention of Burnout. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 20, p. 3849, 11 out. 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203849>.
- OTTO, M. W.; SMITS, J. A. J. **Exercise for Mood and Anxiety**. Oxford University: Oxford, 2011.
- PAIVA, L.; CANÁRIO, A.; CHINA, E.; GONÇALVES, A. Burnout syndrome in health-care professionals in a university hospital. **Clinics**, v. 72, n. 5, p. 305–309, 5 maio 2017. [https://doi.org/10.6061/clinics/2017\(05\)08](https://doi.org/10.6061/clinics/2017(05)08).
- PANDYA, S. P. What do highly qualified professionally achieving women do after retirement in India? Exploring time use, leisure, and volunteering. **Journal of Women & Aging**, v. 28, n. 5, p. 431–443, 2 set. 2016. <https://doi.org/10.1080/08952841.2015.1018050>.
- PÊGO, F. P. L. e; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 2, p. 171–176, 2015. <https://doi.org/10.5327/Z1679-443520162215>.
- PERNICIOTTI, P.; JÚNIOR, C. V. S.; GUARITA, R. V.; MORALES, R. J.; ROMANO, B. W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **R. J.**, v. 23, n. 1, p. 18, 2020. .
- PFLÜGNER, K.; MAIER, C.; WEITZEL, T. The direct and indirect influence of mindfulness on techno-stressors and job burnout: A quantitative study of white-collar workers. **Computers in Human Behavior**, v. 115, p. 106566, fev. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106566>.
- PINHEIRO, R. S.; VIACAVA, F.; TRAVASSOS, C.; BRITO, A. dos S. Gênero, morbidade, acesso e utilização de serviços de saúde no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 7, n. 4, p. 687–707, 2002. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232002000400007>.
- PNS. 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html?=&t=o-que-e>. Acesso em: 7 nov. 2021.
- PRATTLEY, J.; BUFFEL, T.; MARSHALL, A.; NAZROO, J. Area effects on the level and development of social exclusion in later life. **Social Science & Medicine**, v. 246, p. 112722, fev. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112722>.
- RANDOW, G. L. F. V.; TULER, L. C. M. da R.; OLIVEIRA, R. T. de S. A. OS DESDOBRAMENTOS DO HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA: O NOVO AMBIENTE DE TRABALHO E SUAS CONSEQUÊNCIAS. **16ª Noite Acadêmica - Centro Universitário UNIFACIG**, 2021. .
- REINHOLD, H. H. **O SENTIDO DA VIDA: PREVENÇÃO DE STRESS E BURNOUT DO PROFESSOR**. Campinas SP, 2004. .
- RIBEIRO DE LIMA, J. G.; ABUD, G. F.; FREITAS, E. C. de; BUENO JÚNIOR, C. R. Effects of the Covid-19 pandemic on the global health of women aged 50 to 70 years. **Experimental Gerontology**, v. 150, p. 111349, jul. 2021.

<https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111349>.

RIBEIRO, E. K. do A.; SANTOS, R. C. dos; ARAÚJO-MONTEIRO, G. K. N. de; BRANDÃO, B. M. L. da S.; SILVA, J. C. da; SOUTO, R. Q. Influence of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals: quantitative study. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. suppl 3, p. e20200298, 2021. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0298>.

ROEDER, M. A. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 62–76, 1999. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.4n2p62-76>.

RUBIN, M.; SAFDIEH, J. E. **Netter Neuroanatomia Essencial**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

SALVAGIONI, D. A. J.; MELANDA, F. N.; MESAS, A. E.; GONZÁLEZ, A. D.; GABANI, F. L.; ANDRADE, S. M. de. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. **PLOS ONE**, v. 12, n. 10, p. e0185781, 4 out. 2017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>.

SANTINI, Z. I.; JOSE, P. E.; KOYANAGI, A.; MEILSTRUP, C.; NIELSEN, L.; MADSEN, K. R.; KOUSHEDE, V. Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). **Social Science & Medicine**, v. 251, p. 112906, abr. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112906>.

SANTOS, G. M. R. F. dos; SILVA, M. E. da; BELMONTE, B. do R. Covid-19: emergency remote teaching and university professors' mental health. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, n. suppl 1, p. 237–243, fev. 2021. <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100s100013>.

SANTOS, S. C.; FRANÇA, L. H. de F. P.; PEREIRA, M. M. Propriedades Psicométricas do Inventário de Motivos para Migração na Aposentadoria. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 21, n. 2, p. 91–112, 2018. .

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (Covid-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200063, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo Virtual do lazer - contemporizando Dumazedier. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 6, n. 2, 2003. DOI 10.35699/1981-3171.2003.1468. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1468>. Acesso em: 16 set. 2021.

SHIBA, K.; KONDO, N.; KONDO, K.; KAWACHI, I. Retirement and mental health: does social participation mitigate the association? A fixed-effects longitudinal analysis. **BMC Public Health**, v. 17, n. 1, p. 526, dez. 2017. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4427-0>.

SILVA, J. L. L. da; SOARES, R. da S.; COSTA, F. dos S.; RAMOS, D. de S.; LIMA,

F. B.; TEIXEIRA, L. R. Psychosocial factors and prevalence of burnout syndrome among nursing workers in intensive care units. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 27, n. 2, 2015. DOI 10.5935/0103-507X.20150023. Disponível em: <http://www.gnresearch.org/doi/10.5935/0103-507X.20150023>. Acesso em: 19 set. 2021.

SILVA, R. R.; SILVA, L. A. da; OLIVEIRA, E. S. de; JUNIOR, M. D. da S.; SILVA, M. V. G. da; RIBEIRO, A. A. Carga psicossocial e síndrome de burnout em profissionais de saúde no combate a pandemia de Covid-19. **Global Academic Nursing Journal**, v. 2, n. spe2, 2021. DOI 10.5935/2675-5602.20200118. Disponível em: <http://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/194>. Acesso em: 17 jan. 2022.

SIRLIN, C. LA JUBILACION COMO SITUACION DE CAMBIO: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. **Asesoría General en Seguridad Social**, v. 16, 2007. .

SMITH, F.; LACHISH, S.; GOLDACRE, M. J.; LAMBERT, T. W. Factors influencing the decisions of senior UK doctors to retire or remain in medicine: national surveys of the UK-trained medical graduates of 1974 and 1977. **BMJ Open**, v. 7, n. 9, p. e017650, set. 2017. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017650>.

SOARES, D. H. P.; LUNA, I. N.; LIMA, M. B. de F. A arte de aposentar-se: programa de preparação para aposentadoria com policiais FEDERAIS. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 15, n. 2, 26 abr. 2010. DOI 10.22456/2316-2171.12706. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/12706>. Acesso em: 16 set. 2021.

SOEIRO, V. M. da Si.; COIMBRA, L. C.; AQUINO, D. M. C. de; GOIABEIRA, Y. N. L. de A.; VIANA, L. da S.; RAMOS, É. L. de A. Perfil dos pacientes acompanhados pelo SIS-HiperDia em um estado do nordeste brasileiro. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 26, n. 1, p. 28–31, 28 ago. 2019. <https://doi.org/10.17696/2318-3691.26.1.2019.1230>.

SOUSA, M. B. C. de; SILVA, H. P. A.; GALVÃO-COELHO, N. L. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. **Estudos de Psicologia**, v. 20, n. 1, p. 1–10, 2015. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150002>.

SOUZA, T. E. **O ESTRESSE DO TRABALHO E O PROFISSIONAL DE SAÚDE: discutindo a Síndrome de *Burnout* e fatores associados na atenção primária à saúde da rede SUS/Belo Horizonte**. Belo Horizonte, 2018. .

STANTON-RICH, H. M.; ISO-AHOLA, S. E. Burnout and Leisure. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 28, n. 21, p. 1931–1950, nov. 1998. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01354.x>.

STOPPA, E. A.; ISAYAMA, H. F. **Lazer no Brasil: representações e concretizações das vivências cotidianas**. Campinas SP: Autores Associados, 2017.

TAVARES, M. da C. G. C. **Imagem Corporal - conceito e desenvolvimento**. Barueri: Manole, 2003.

THANG, L. L. Experiencing Leisure in Later Life: A Study of Retirees and Activity in

Singapore. **Journal of Cross-Cultural Gerontology**, v. 20, n. 4, p. 307–318, 29 dez. 2005. <https://doi.org/10.1007/s10823-006-9010-6>.

TOPA, G.; DEPOLO, M.; ALCOVER, C.-M. Early Retirement: A Meta-Analysis of Its Antecedent and Subsequent Correlates. **Frontiers in Psychology**, v. 8, p. 2157, 4 jan. 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02157>.

VEDOVATO, T. G.; ANDRADE, C. B.; SANTOS, D. L.; BITENCOURT, S. M.; ALMEIDA, L. P. de; SAMPAIO, J. F. da S. Trabalhadores(as) da saúde e a Covid-19: condições de trabalho à deriva? **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, p. e1, 2021. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000028520>.

VELOSO, E. F. R.; SILVA, R. C.; DUTRA, J. S. Diferentes Gerações e Percepções sobre Carreiras Inteligentes e Crescimento Profissional nas Organizações. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, , p. 11, 2012. .

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; BUZZO, V. A. dos S. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, n. 1, p. 8–16, 2009. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000100002>.

VIEIRA, L. C.; GOMES, I. C.; MATOS, F. R. Síndrome de Burnout e Covid-19: Revisão Integrativa sobre Profissionais de Saúde. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 13, n. 2, p. 142, 24 dez. 2021. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2021.v13i2.4298>.

WHO. ICD-11 - ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>. Acesso em: 16 set. 2021.

WHO. World Health Organization. 1946. .

WHO EXPERT COMMITTEE ON PHYSICAL STATUS : THE USE AND INTERPRETATION OF ANTHROPOMETRY (1993 : GENEVA, S.; ORGANIZATION, W. H. **Physical status : the use of and interpretation of anthropometry , report of a WHO expert committee**. [S. l.]: World Health Organization, 1995. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37003>. Acesso em: 19 set. 2021.

WOLFF, M. B.; O'CONNOR, P. J.; WILSON, M. G.; GAY, J. L. Associations Between Occupational and Leisure-Time Physical Activity With Employee Stress, Burnout and Well-Being Among Healthcare Industry Workers. **American Journal of Health Promotion**, v. 35, n. 7, p. 957–965, set. 2021. <https://doi.org/10.1177/08901171211011372>.

WU, J.; LI, X.; GAO, B.; SU, X. The Effects of Serious Leisure Involvement on Subjective Well-Being and Successful Aging: A Case Study of Young-Old Participants in Chinese Seniors' Universities. **SAGE Open**, v. 10, n. 1, p. 215824402091455, jan. 2020. <https://doi.org/10.1177/2158244020914559>.

XIAO, Y.; ZHANG, T.; GU, X.; LEE, J.; WANG, H. The Roles of Individual and Psychosocial Factors in Predicting Quality of Life Among Working Women in Shanghai. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.

17, n. 5, p. 1751, 7 mar. 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051751>.

YAO, D.; ML, L.; JLF, S. Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre os idosos do Município de São Paulo. , p. 8, 2008. .

ZERBINI, G.; EDIGBO, A.; REICHERTS, P.; KUNZ, M.; MESSMAN, H. Psychosocial burden of health care professionals in times of Covid-19—a survey conducted at the University Hospital Augsburg. **GMS 1/9 GermanMedicalScience**, v. 18, 2020. .

ZHANG, H.; YE, Z.; TANG, L.; ZOU, P.; DU, C.; SHAO, J.; WANG, X.; CHEN, D.; QIAO, G.; MU, S. Y. Anxiety symptoms and burnout among Chinese medical staff of intensive care unit: the moderating effect of social support. **BMC Psychiatry**, v. 20, n. 1, p. 197, dez. 2020. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02603-2>.

ZHANG, L.; ZHANG, J. Impacts of Leisure and Tourism on the Elderly's Quality of Life in Intimacy: A Comparative Study in Japan. **Sustainability**, v. 10, n. 12, p. 4861, 19 dez. 2018. <https://doi.org/10.3390/su10124861>.