

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
Faculdade de Ciências e Tecnologia  
Campus de Presidente Prudente – SP

PEDRO HENRIQUE SELERI BARBUDO

**SÍNDROME DE BURNOUT E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO:  
PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM UMA  
REDE PÚBLICA DE ENSINO**

PRESIDENTE PRUDENTE – SP  
2026



B241s Barbudo, Pedro Henrique Seleri  
Síndrome de burnout e qualidade de vida no trabalho : percepção dos professores de educação física escolar em uma rede pública de ensino / Pedro Henrique Seleri Barbudo. -- Presidente Prudente, 2026  
125 f. : il., tabs. + objeto educacional  
  
Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente  
Orientadora: Denise Rodrigues Bueno  
  
1. Esgotamento Profissional. 2. Condições de Trabalho. 3. Precarização Escolar. 4. Adoecimento Docente. I. Título.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Câmpus de Presidente Prudente

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DE PEDRO HENRIQUE SELERI BARBUDO, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA - CAMPUS DE PRESIDENTE PRUDENTE.

Aos 10 de fevereiro de 2026, às 9h, por meio de Videoconferência, realizou-se a defesa de DISSERTAÇÃO DE MESTRADO de PEDRO HENRIQUE SELERI BARBUDO, intitulada "Síndrome de Burnout e Qualidade de Vida no Trabalho: percepção dos professores de educação física escolar em uma rede pública de ensino". A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes membros: Profa. Dra. DENISE RODRIGUES BUENO (Orientador(a) - Participação Virtual) do(a) Departamento de Educação Física / Faculdades de Dracena, Profª Drª CAMILA BUONANI DA SILVA (Participação Virtual) do(a) Coordenadoria de Atividades Físicas e Esportivas / UNESP / Reitoria - RUNESP, Prof. Dr. LUCAS MELO NEVES (Participação Virtual) do(a) Departamento de Educação Física / UNESP / Câmpus de Rio Claro - IB. Após a exposição pelo mestrando e arguição pelos membros da Comissão Examinadora que participaram do ato, de forma presencial e/ou virtual, o discente recebeu o conceito final: APROVADO . Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelo(a) Presidente(a) da Comissão Examinadora.

Profa. Dra. DENISE RODRIGUES BUENO

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Capes/PROEB – Programa de Educação Básica pelo oferecimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional – ProEF.

Expresso também meus sinceros agradecimentos à Profa Dr.<sup>a</sup> Denise Rodrigues Bueno, minha orientadora, pela orientação competente, pela valiosa contribuição acadêmica e pelo constante incentivo ao longo de toda a execução deste trabalho, cuja condução foi essencial para a concretização desta pesquisa.

Registro também minha gratidão aos membros do corpo docente e aos colegas do programa, cujas reflexões e estímulos intelectuais contribuíram para o enriquecimento desta dissertação.

Agradeço ainda a minha família e demais pessoas que, com apoio e compreensão, possibilitaram a continuidade dos meus estudos e a superação dos desafios enfrentados ao longo desta trajetória.

Por fim, reconheço e agradeço a todos que, direta ou indiretamente, colaboraram para a realização deste trabalho e para a minha formação acadêmica.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

*“Não é sinal de saúde estar bem adaptado  
a uma sociedade doente.”  
(Jiddu Krishnamurti)*

## RESUMO

Esta dissertação analisou a relação entre a Síndrome de Burnout e a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) entre professores de Educação Física da rede municipal de Sumaré/SP, buscando compreender como as condições de trabalho e as demandas cotidianas influenciam a saúde mental e a prática profissional desses docentes. A pesquisa fundamentou-se em referenciais da psicologia do trabalho e da sociologia da educação, considerando o adoecimento docente como um fenômeno ligado a dimensões tanto objetivas quanto subjetivas do exercício profissional. O estudo foi desenvolvido em duas etapas complementares e interdependentes. A primeira etapa, de caráter quantitativo, descritivo-correlacional e transversal, foi aplicada a 23 professores efetivos por meio do Maslach Burnout Inventory (MBI) e da Escala QVT-PEF. As análises descritivas indicaram médias de (32,4) para Exaustão Emocional (DP = 12,4), (33,5) para Realização Profissional (DP = 9,6) e (5,4) para Despersonalização (DP = 4,0). A matriz de correlações de Pearson evidenciou associações coerentes com a literatura. Observou-se que quanto maior a Exaustão Emocional, menor tende a ser a Realização Profissional ( $r = -0,62$ ) e menores são as percepções de QVT, com impacto direto e negativo no domínio Condições de Trabalho ( $r = -0,60$ ). Por outro lado, a Realização Profissional apresentou uma relação positiva com as Condições de Trabalho ( $r = +0,56$ ) e a Relevância Social ( $r = +0,45$ ), indicando que o reconhecimento e a estrutura adequada favorecem o sentimento de competência do docente. Já a Despersonalização (o afastamento afetivo) associou-se ao aumento da exaustão ( $r = +0,56$ ) e à insatisfação com as condições de trabalho ( $r = -0,49$ ). Essas correlações sugerem que melhores condições objetivas e sensação de reconhecimento favorecem maiores níveis de realização profissional e menores sinais de exaustão, embora subsistam indicadores de risco ocupacional no grupo analisado. A segunda etapa, qualitativa e formativa, foi construída a partir dos resultados obtidos na fase quantitativa, utilizando os dados estatísticos como guia para construir, junto ao referencial teórico, uma formação interventiva junto aos docentes. Conduzida por meio da pesquisa participante, essa etapa promoveu uma formação dialógica e reflexiva que resultou na elaboração coletiva de uma cartilha educativa voltada à prevenção da Síndrome de Burnout e à promoção da QVT, sistematizada e diagramada pelo pesquisador. Os resultados gerais indicam que, embora alguns aspectos estruturais da função docente sejam avaliados de forma satisfatória, persistem sinais de exaustão emocional e afastamento afetivo, evidenciando fragilidades nas políticas de valorização e apoio institucional. Conclui-se que a promoção da saúde do professor exige ações integradas, políticas públicas consistentes e reconhecimento do caráter humano e relacional do trabalho docente, especialmente no campo da Educação Física Escolar.

**Palavras-chave:** Esgotamento Profissional. Condições de Trabalho. Precarização Escolar. Adoecimento Docente.

## ABSTRACT

This dissertation analyzed the relationship between Burnout Syndrome and Quality of Working Life (QWL) among Physical Education teachers in the municipal school system of Sumaré/SP, seeking to understand how working conditions and daily demands influence mental health and professional practice. The research was grounded in frameworks of work psychology and sociology of education, considering teacher illness as a phenomenon linked to both objective and subjective dimensions of professional exercise. The study was developed in two complementary and interdependent stages. The first stage, characterized as quantitative, descriptive-correlational, and cross-sectional, was applied to 23 tenured teachers using the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the QWL-PEF Scale. Descriptive analyses indicated averages of (32,4) for Emotional Exhaustion (SD = 12.4), (33,5%) for Personal Accomplishment (SD = 9.6), and for Depersonalization (5,4%) (SD = 4.0). Pearson's correlation matrix showed associations consistent with the literature. It was observed that the higher the Emotional Exhaustion, the lower the Personal Accomplishment ( $r = -0.62$ ) and the lower the perceptions of QWL, with a direct negative impact on the Working Conditions domain ( $r = -0.60$ ). Conversely, Personal Accomplishment showed a positive relationship with Working Conditions ( $r = +0.56$ ) and Social Relevance ( $r = +0.45$ ), indicating that recognition and adequate structure favor the teacher's sense of competence. Depersonalization (affective detachment) was associated with increased exhaustion ( $r = +0.56$ ) and dissatisfaction with working conditions ( $r = -0.49$ ). These correlations suggest that better objective conditions and a sense of recognition favor higher levels of professional fulfillment and lower signs of exhaustion, although occupational risk indicators persist in the analyzed group. The second stage, qualitative and formative, was built upon the quantitative results, using statistical data to guide an interventive training session. Conducted through participatory research, this stage promoted a dialogical and reflective formation that resulted in the collective development of an educational guidebook focused on the prevention of Burnout Syndrome and the promotion of QWL, systematized and diagrammed by the researcher. General results indicate that while some structural aspects of the teaching role are evaluated satisfactorily, signs of emotional exhaustion and affective detachment persist, evidencing weaknesses in valuation policies and institutional support. The study concludes that promoting teacher health requires integrated actions, consistent public policies, and recognition of the human and relational nature of teaching, especially in the field of School Physical Education.

**Keywords:** Professional Burnout; Working Conditions; School Precarization; Teacher Illness.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

**Figura 1** – Matriz de correlação de Pearson entre os domínios das escalas Maslach Burnout Inventory - MBI e da Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho - QVT-PEF.....46

**Figura 2** – Comparação das pontuações do domínio “Condições de trabalho” da Escala QVT-PEF segundo dedicação exclusiva (sim ou não). Média (Desvio Padrão).....49

## LISTA DE QUADROS

**Quadro 1** – Estrutura do Encontro Formativo.....60

**Quadro 2** - Caracterização dos participantes.....63

## LISTA DE TABELAS

- Tabela 1** – Caracterização do perfil sociodemográfico dos participantes.....40
- Tabela 2** – Caracterização profissional dos participantes.....41
- Tabela 3** – Estatísticas descritivas dos domínios das escalas Maslach Burnout Inventory (MBI) e Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio (QV-PEF)....44
- Tabela 4** – Comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF segundo sexo. Média (Desvio Padrão).....47
- Tabela 5** – Comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF segundo dedicação exclusiva (sim ou não). Média (Desvio Padrão).....48
- Tabela 6** – Comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF segundo tempo de docência na SME de Sumaré/SP (em anos). Média (Desvio Padrão).....50
- Tabela 7** – Comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF segundo número de unidades escolares que leciona (1 ou mais de uma). Média (Desvio Padrão).....51

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<b>APUFSC</b>	Associação dos Professores da Universidade Federal de Santa Catarina
<b>BNCC</b>	Base Nacional Comum Curricular
<b>CID-10</b>	Classificação Internacional de Doenças - 10ª edição
<b>CID-11</b>	Classificação Internacional de Doenças - 11ª edição
<b>DP</b>	Despersonalização
<b>EE</b>	Exaustão Emocional
<b>ISMA</b>	Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse
<b>ISMA-BR</b>	Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse no Brasil
<b>MBI</b>	Maslach Burnout Inventory
<b>NGP</b>	Nova Gestão Pública
<b>OIT</b>	Organização Internacional do Trabalho
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde
<b>QV</b>	Qualidade de Vida
<b>QVT</b>	Qualidade de Vida no Trabalho
<b>QVT-PEF</b>	Qualidade de Vida no Trabalho dos Professores de Educação Física
<b>RP</b>	Realização Profissional
<b>SB</b>	Síndrome de Burnout
<b>UFSC</b>	Universidade Federal de Santa Catarina
<b>WHO</b>	World Health Organization

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Objetivos Geral.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Objetivos Específicos.....</b>	<b>16</b>
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>17</b>
<b>3.1 A precarização e o adoecimento docente.....</b>	<b>17</b>
<b>3.2 A Síndrome de Burnout.....</b>	<b>20</b>
<b>3.3 A Síndrome de Burnout em professores.....</b>	<b>24</b>
<b>3.4 Qualidade de vida (QV).....</b>	<b>25</b>
<b>3.5 Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).....</b>	<b>28</b>
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>32</b>
<b>4.1 Universo da pesquisa.....</b>	<b>32</b>
<b>4.2 Delineamento da Pesquisa.....</b>	<b>33</b>
<b>4.3 Aspectos Éticos.....</b>	<b>33</b>
<b>5. PRIMEIRA ETAPA.....</b>	<b>34</b>
<b>5.1 Procedimento metodológico.....</b>	<b>34</b>
<b>5.2 População e amostra.....</b>	<b>35</b>
5.2.1. Critérios de seleção de amostra.....	35
<b>5.3 Instrumentos.....</b>	<b>35</b>
5.3.1 Maslach Burnout Inventory (MBI).....	35
5.3.2 Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física no ensino fundamental e médio (QVT-PEF).....	37
5.3.3 Questionário Sociodemográfico.....	38
<b>5.4 Coleta de dados.....</b>	<b>38</b>
<b>5.5 Análise dos Dados.....</b>	<b>39</b>
<b>5.6 Resultados.....</b>	<b>40</b>
<b>5.7 Análise descritiva dos instrumentos.....</b>	<b>42</b>
<b>5.8 Análise de correlação.....</b>	<b>45</b>
<b>5.9 Análise comparativa.....</b>	<b>46</b>
<b>5.10 Discussão.....</b>	<b>51</b>
5.10.1 Limitações do estudo.....	57
<b>6. SEGUNDA ETAPA.....</b>	<b>59</b>
<b>6.1 Procedimento metodológico.....</b>	<b>59</b>
<b>6.2 Participantes.....</b>	<b>62</b>
<b>6.3 O encontro formativo.....</b>	<b>64</b>
<b>6.4 O Recurso Educacional.....</b>	<b>72</b>
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>75</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXOS A - Instrumentos de Avaliação.....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXO B - Parecer consubstanciado do CEP.....</b>	<b>93</b>

<b>ANEXO C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.....</b>	<b>97</b>
<b>APÊNDICE A - Questionário Sociodemográfico.....</b>	<b>99</b>
<b>APÊNDICE B - Cartilha Pedagógica.....</b>	<b>100</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade docente, historicamente valorizada por sua importância social, configura-se como uma das carreiras mais vulneráveis aos processos de desgaste físico e emocional, sendo potencializada por fatores estruturais que transpassam o cotidiano escolar (Sánchez *et al.*, 2019). A sobrecarga de trabalho, aliada à precarização das condições laborais, falta de valorização profissional e o enfraquecimento das redes de apoio institucional, configura um cenário desafiador aos profissionais do magistério. Ainda na década de 1980, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) já alertava para o alto nível de estresse inerente à profissão docente, independentemente do tipo de instituição ou da estrutura de ensino (Organização Internacional do Trabalho 1984).

Nas últimas décadas, o avanço do ideário neoliberal na educação acentuou o processo de precarização e intensificação do trabalho na educação. As reformas educacionais, orientadas pela lógica de mercado, introduziram mecanismos de controle e produtividade, responsabilizando unicamente o professor pelos resultados escolares dos estudantes (Freitas, 2012). Essa racionalidade gerencial, conforme destaca Antunes (2018), transformou o ambiente escolar em um espaço de metas e desempenhos, reduzindo a autonomia docente e contribuindo para o aumento do estresse ocupacional.

À luz desse contexto, a prática educativa passa a ser permeada por pressões institucionais, desvalorização simbólica e sobrecarga de funções, que interferem diretamente na saúde e na qualidade de vida no trabalho dos professores. Para Tardif e Lessard (2007), o professor desempenha uma multiplicidade de funções que transcendem a mera transmissão de conteúdos, assumindo responsabilidades no desenvolvimento moral, afetivo e cognitivo dos estudantes. A natureza interativa e imprevisível do trabalho docente, mediada pelas relações humanas, torna-o particularmente exigente e emocionalmente desgastante (Carlotto; Câmara, 2008).

No âmbito da Educação Física Escolar, os docentes enfrentam desafios que emergem tanto das especificidades da disciplina quanto das condições concretas do ambiente escolar, refletindo diretamente em sua práxis pedagógica. Machado *et al.* (2023) destacam que sua base epistemológica, centrada na corporeidade e na motricidade humana, confere características singulares à prática docente, diferenciando-a substancialmente dos demais componentes curriculares. Essa

singularidade torna-se ainda mais exigente diante das condições estruturais das escolas, em que fatores como ruídos intensos, variações térmicas e pisos inadequados configuram um ambiente instável, demandando intensa participação corporal e flexibilidade na atuação dos professores (Facci *et al.*, 2018).

Além das condições materiais, a organização do trabalho também contribui para aumentar o desafio do professor. A fragmentação da jornada entre diferentes unidades escolares, o elevado número de turmas e, frequentemente, a necessidade de múltiplos vínculos empregatícios ampliam significativamente a sobrecarga laboral, afetando a motivação e a autonomia profissional (Wittizorecki; Neto, 2005).

Essa realidade, além de exigir esforços tanto físicos quanto cognitivos, reforça a percepção equivocada de que a Educação Física se limita a atividades esportivas ou recreativas, reduzindo seu papel a uma função estritamente motora. Bego e Anjos (2020) enfatizam que a Educação Física Escolar desempenha funções amplas, envolvendo dimensões sociais, cognitivas e éticas essenciais para a formação integral dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento de competências como cooperação, respeito, empatia e convivência democrática, centrais para a formação cidadã. Quando a Educação Física é diminuída enquanto componente curricular, reforçam-se estereótipos históricos que fragilizam a identidade profissional, tornando os docentes mais vulneráveis à marginalização profissional, inviabilizando seu real potencial pedagógico (Queiroz *et al.*, 2024).

Estes fatores, persistindo de maneira contínua, cristalizam-se na cultura institucional, favorecendo o desinvestimento pedagógico e conseqüentemente uma menor qualidade de ensino (Teixeira; Santos, 2023). Portanto, a somatória desses elementos pode relacionar-se diretamente com o aparecimento de sintomas inerentes à Síndrome de Burnout, uma síndrome psicossocial relacionada ao trabalho, caracterizada pela exaustão emocional, entendida como a sensação de esgotamento físico e mental, pela despersonalização, marcada pelo distanciamento afetivo e pela postura mais fria ou indiferente em relação ao trabalho e às pessoas, e pela redução da realização profissional, percebida como um sentimento de baixa eficácia e de incompetência diante das demandas cotidianas (Perniciotti *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva, compreender a interação entre as condições objetivas de trabalho e a saúde dos professores torna-se necessário tanto para o entendimento da profissionalidade docente quanto para o fomento de políticas públicas capazes de combater o adoecimento dessa população. Desse modo, este estudo alicerça seu

objetivo principal na análise da relação entre os indicadores de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), com possíveis indícios da Síndrome de Burnout entre professores de Educação Física da rede pública municipal de Sumaré/SP, reconhecendo as particularidades que configuram o trabalho do professor de Educação Física na escola.

Segundo Razeira (2020, p.22):

A realização de pesquisas direcionadas à qualidade de vida no trabalho e Síndrome de Burnout dos professores, tornam-se relevantes pelo fato da docência ser uma atividade ocupacional em constantes mudanças e com grande probabilidade de afetar a saúde dos educadores devido aos aspectos laborais enfrentados diariamente por eles. Sendo assim, a busca pela prevenção da saúde destes profissionais, sempre acarretará em benefícios para toda comunidade escolar.

Portanto, esta pesquisa vem na direção de contribuir para o entendimento deste fenômeno e estruturou-se na hipótese de que professores de Educação Física, que atuam no ambiente escolar, e que quando identificados baixos índices de Qualidade de Vida do Trabalho (QVT), podem incorrer em uma maior predisposição de apresentarem sintomas da Síndrome de Burnout (SB).

Concomitantemente, o trabalho construiu um recurso educacional capaz de fomentar a reflexão sobre a Síndrome de Burnout e a Qualidade de Vida no Trabalho, instigando novas produções acadêmicas, extrapolando assim o âmbito da academia, com o intuito de fomentar políticas públicas que auxiliem na valorização do professor de Educação Física Escolar.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivos Geral**

- Analisar a relação entre a Qualidade de Vida no Trabalho e os indícios da Síndrome de Burnout em professores de Educação Física Escolar da rede municipal de Sumaré/SP, articulando diagnóstico, intervenção formativa e construção de material instrutivo sobre a Qualidade de Vida no Trabalho e a prevenção da Síndrome de Burnout.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar e descrever os níveis de Qualidade de Vida no Trabalho percebidos por professores de Educação Física Escolar da rede municipal de Sumaré/SP, a partir da aplicação da escala QVT-PEF.
- Analisar os indícios da Síndrome de Burnout nos docentes investigados, considerando as dimensões de Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Profissional, por meio do Maslach Burnout Inventory (MBI).
- Examinar as associações entre os indicadores de Qualidade de Vida no Trabalho e as dimensões da Síndrome de Burnout nos professores participantes.
- Verificar a relação entre os indicadores da QVT-PEF e do MBI com variáveis sociodemográficas.
- Intervir na realidade investigada, por meio de uma ação formativa de caráter participativo, destinada a promover a reflexão crítica, a conscientização e a transformação das práticas e percepções relacionadas à Síndrome de Burnout e à Qualidade de Vida no Trabalho entre professores de Educação Física da rede municipal de Sumaré/SP.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 A precarização e o adoecimento docente

Evidencia-se nas últimas décadas a crescente intensificação do adoecimento dos profissionais da educação, sendo este um dos mais graves sintomas da crise estrutural que atravessa o sistema educacional brasileiro (Raimann; Oliveira, 2022).

Professores, especialmente os da educação básica, convivem diariamente com múltiplas formas de sofrimento, como dificuldades ergonômicas, disfonia, insônia, dores crônicas e irritabilidade, relacionados em grande parte às péssimas condições dos espaços laborais que fazem parte de seu cotidiano (Penteado; Souza, 2019). Além de problemas físicos, os profissionais enfrentam também problemas de natureza psíquica e emocional relacionados ao desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade e depressão (Silva *et al.*, 2024).

A docência tem como característica profissional a pluralidade e exige esforços que vão além da dimensão técnica, envolvendo tanto aspectos cognitivos quanto emocionais, demandando do professor não somente conhecimento metodológico, mas também habilidades capazes de sustentar a gestão dos desafios cotidianos e das múltiplas interações presentes no ambiente escolar (Tesch *et al.*, 2024). Nesse cenário, quando faltam recursos ou estratégias adequadas para lidar com tais demandas, o ambiente educacional transforma-se em um espaço de tensão, potencializando um contínuo desgaste emocional que compromete o bem-estar do profissional (Júnior *et al.*, 2023).

Trazendo a discussão para a dualidade relacional entre o trabalho docente e o estresse, Viegas (2022) diz que a intensificação do trabalho é apontada como uma das principais causas de estresse entre educadores. Os professores lidam com uma sobrecarga de atribuições que extrapolam o ato de ensinar, incluindo reuniões, elaboração de relatórios, planejamento pedagógico e diversas demandas burocráticas. Somado a isso, o ambiente de trabalho, frequentemente caracterizado por intensas exigências físicas e psicológicas, acaba comprometendo sua saúde e desempenho profissional (Araújo *et al.*, 2003).

Nessa circunstância, o trabalho do professor passa a ser marcado por exigências contraditórias, espera-se não apenas o construir e transformar social, mas também funções similares às de gestor, psicólogo, assistente social e agente

disciplinador, muitas vezes extrapolando os limites profissionais (Gasparini; Barreto; Assunção, 2005). Elucidando este pensamento, a pesquisa de Oliveira (2015), realizada com professores da zona rural de Minas Gerais, identificou que muitos docentes se sentem exaustos e impotentes, relatando que “a atividade docente não é mais definida somente como atividade em sala de aula [...] ela gera sobrecarga física e mental”.

Outros estudos também evidenciam esse cenário. No Distrito Federal, entre janeiro e abril de 2023, 1.326 professores foram afastados por transtornos mentais, representando cerca de 26,31% de todos os afastamentos registrados no período (METRÓPOLIS, 2023). Em Santa Catarina, a Associação dos Professores da UFSC apresenta um quadro igualmente preocupante: em 2022, o transtorno misto ansioso e depressivo configurou-se como o segundo principal motivo de afastamento por saúde entre docentes do magistério superior, ficando atrás apenas dos casos de Covid-19. Somente neste ano, 35 docentes foram afastados por sofrimento psicológico, acumulando 2.129 dias de afastamento, o que corresponde a uma média de 61 dias por profissional (APUFSC, 2023).

Essa realidade apresenta um prognóstico em que os professores adoecidos têm maior propensão ao desengajamento de suas práticas pedagógicas, o que pode desencadear conflitos de diversas ordens, isolamento, distanciamento de colegas e estudantes, além de outros sintomas frequentemente associados à Síndrome de Burnout. A multiplicidade de tarefas atribuídas ao docente, somada à intensificação constante do trabalho, reduz seu tempo de descanso e compromete sua qualidade de vida. Trata-se de um ambiente no qual o reconhecimento profissional é limitado, enquanto eventuais insucessos tendem a receber maior destaque (Razeira, 2020).

Entender esse processo de adoecimento necessita de uma complexa articulação, visto os diversos fatores envolvidos no fenômeno. Compreender a construção da identidade docente relacionando-a à pluralidade cultural é objeto de estudo das mais diferentes áreas acadêmicas. Entretanto, é inerente salientar que uma das raízes centrais deste movimento de adoecimento está nas transformações do trabalho educacional sob o arquétipo neoliberal, que deslocou o foco da escola para resultados mensuráveis, metas e indicadores de desempenho. Este processo é definido como “gerencialismo” e apropria-se da lógica empresarial, impondo-a às instituições públicas de ensino (Gomes; Nunes; Pádua, 2019).

Maués (2003) argumenta que as reformas educacionais em escala internacional, especialmente aquelas voltadas à formação de professores, estão profundamente influenciadas pela crise do capitalismo e pela transição de uma sociedade baseada na produção para outra marcada pelo predomínio da lógica do consumo.

Isso traz como reflexo um panorama no qual a precarização do trabalho docente está conectada a um processo estrutural e progressivo. Conforme aponta Leher (2012), a agenda neoliberal impõe à educação uma lógica empresarial, na qual o professor passa a ser visto como técnico movido a resultados, ao passo que suas condições de trabalho se deterioram. De acordo com Alves (2008), as características apresentadas acerca do modelo gerencial aplicado à educação têm como propósito reorganizar as instituições escolares tanto em sua gestão administrativa quanto nas práticas pedagógicas, promovendo também uma redefinição do papel do Estado.

A intensificação desse processo, similarmente vinculado à Nova Gestão Pública, vem acompanhada da invisibilização das condições precárias enfrentadas pelos professores, que muitas vezes são naturalizadas e reproduzidas pelos mesmos como parte integrante de sua profissionalidade (Raimann; Oliveira, 2022).

Essa fragilização manifesta-se de diferentes maneiras, mas em geral podemos exemplificá-la como a alteração na forma de contratação de profissionais, que passa cada vez mais por um processo de descaracterização ou mesmo de desprofissionalização, excedendo-se o número de contratos temporários, ausência de estabilidade e insegurança profissional (Oliveira, 2004). Essa prática dificulta o estabelecimento de vínculos duradouros com a escola, a comunidade escolar e os projetos pedagógicos, debilitando o trabalho coletivo e o sentido de pertencimento do indivíduo (Oliveira, 2020).

Segundo Antunes (2018), observa-se uma “uberização” do trabalho também no magistério, marcada pela fragmentação dos vínculos e pela dissolução do trabalho como direito. Outro fator estrutural também importante é a precarização das condições materiais de trabalho, que se concretiza em salas superlotadas, falta de recursos didáticos, ausência de infraestrutura adequada e violência escolar, compondo um cenário desafiador que adocece. Professores relatam a sensação constante de estarem abandonados pelo poder público e desvalorizados socialmente, sentimento esse agravado pelos baixos salários, que obrigam muitos a

assumirem jornadas duplas ou triplas, comprometendo seu descanso, lazer e saúde. Como afirma Cau Bareille (2014), independentemente do nível de ensino, a análise do trabalho docente evidencia uma atividade desafiadora, marcada por múltiplas funções e pela necessidade de envolvimento contínuo do professor em dimensões físicas, emocionais e subjetivas.

Frigotto (2010) relaciona toda essa realidade ao desmonte de um estado social, com a privatização disfarçada por meio de terceirizações, programas meritocráticos e parcerias público-privadas, que ampliam a exclusão dos educadores. A partir dos anos 1990, as reformas educacionais, introduziram a ideia de que os problemas da escola se devem à ineficiência dos professores, assim, a intensificação do controle e vigilância, a sobrecarga de tarefas burocráticas e a padronização curricular vêm acompanhadas da culpabilização dos educadores (Raimann; Oliveira, 2022). Para Rosa (2013), vivemos hoje uma “política da performatividade”, que transforma a docência erroneamente em uma atividade técnica e mensurável.

Segundo Tardif (2002), o saber do professor é prático e construído na interação social e na experiência, não podendo ser substituído por métodos padronizados ou ferramentas digitais. Em contraponto, a lógica da produtividade imposta pelo gerencialismo limita a autonomia docente, distanciando-o do papel intelectual que lhe cabe. Freitas (2012) ressalta que a escola se transforma cada dia mais em uma “fábrica de resultados”.

Diante do exposto, o adoecimento docente revela-se como resultado de um processo estrutural de precarização do trabalho educacional, marcado pela intensificação das exigências, perda de autonomia e desvalorização profissional. A lógica gerencial compromete a identidade docente e por conseguinte a saúde dos professores (Penteado; Souza, 2019).

### **3.2 A Síndrome de Burnout**

A Síndrome de Burnout é objeto de estudo há aproximadamente cinco décadas, e mesmo antes de um consenso acadêmico findando sua terminologia, antigas obras literárias traziam em seus escritos registros de sintomas similares ao que entendemos pertencer ao distúrbio atualmente (Vanzelli, 2020). O termo *burnout*, que em inglês coloquial significa “combustão completa”, foi introduzido pelo

psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger, na década de 1970, ao observar sinais intensos de desgaste físico e mental em profissionais da saúde que atuavam com dependentes químicos (Freudenberger, 1974). Com o tempo, esse fenômeno passou a ser reconhecido em outras profissões que envolvem relações interpessoais intensas, como o serviço social, a educação, a segurança pública e o socorro emergencial (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001).

Uma outra influência relevante no estudo da Síndrome de Burnout é do pesquisador Wilmar Schaufeli, que contribuiu significativamente para a expansão do conceito. Schaufeli demonstrou que o burnout não se restringia apenas a profissões assistenciais, mas manifestava-se em qualquer área com alta carga de trabalho e demandas excessivas (Schaufeli; Taris, 2014).

De acordo com Maslach e Jackson (1986), a Síndrome de Burnout é composta por três elementos principais que se articulam de maneira interdependente e comprometem de forma significativa o desempenho e o bem-estar do trabalhador. A exaustão emocional constitui a primeira dimensão e refere-se ao sentimento intenso de desgaste físico e psíquico, decorrente da sobrecarga de demandas e da incapacidade de repor as energias necessárias para continuar o trabalho. Trata-se de um estado prolongado de fadiga que afeta tanto a motivação quanto à disposição do indivíduo para enfrentar as atividades cotidianas.

A segunda dimensão, denominada despersonalização, manifesta-se por comportamentos de distanciamento afetivo, cinismo ou indiferença em relação às pessoas atendidas no exercício profissional. Pode caracterizar-se na forma de respostas frias, impacientes ou mesmo irritadas diante de colegas ou familiares, funcionando como um mecanismo de defesa diante do acúmulo de tensões. Por fim, a redução da realização profissional diz respeito à percepção de ineficácia e incompetência, marcada pela redução da confiança nas próprias capacidades e pela sensação de que o trabalho já não produz resultados significativos. Essa dimensão afeta diretamente a autoestima profissional e pode levar ao questionamento de suas habilidades e o sentido de sua prática, intensificando o quadro de sofrimento ocupacional (Perniciotti *et al.*, 2020)

Diante do exposto, a Síndrome de Burnout pode então ser compreendida como um processo gradual de esgotamento físico e mental, desencadeado pela exposição contínua a altos níveis de estresse no ambiente de trabalho. Esse desgaste se manifesta em diferentes dimensões, incluindo sintomas emocionais,

sociais e comportamentais, sendo agravado quando há um desequilíbrio persistente entre as exigências profissionais e os recursos disponíveis para enfrentá-las, o que compromete significativamente o bem-estar do trabalhador (Maslach; Leiter, 2016; Bakker; Demerouti, 2017, Chiavenato, 2021; Matos; Meneses; Nunes, 2023).

Ao compreender essas condições como fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout, Demerouti *et al.* (2010) e Sonnentag (2015) destacam que, em um mundo cada vez mais hiperconectado, as demandas laborais tendem a se intensificar, contribuindo para a precarização das relações de trabalho e o comprometimento do ambiente organizacional. Nessa perspectiva, Chiavenato (2021) ressalta que a síndrome não está relacionada apenas à carga horária excessiva, mas também à ausência de suporte emocional e estrutural adequado. Ainda dentro desta discussão, Oliveira Júnior e Wiedenhof (2023) apontam a influência da cultura organizacional, sugerindo que ambientes altamente competitivos, marcados por pressão constante por resultados, ampliam significativamente o risco de esgotamento dos trabalhadores.

A psicodinâmica do trabalho, ao buscar compreender os fenômenos laborais, reconhece uma relação intrínseca entre o trabalho e a saúde mental, caracterizando esse vínculo como ambíguo e paradoxal, capaz tanto de promover o bem-estar quanto de gerar adoecimento. A complexidade e a velocidade com que os transtornos mentais se desenvolvem dificultam o estabelecimento de uma causalidade direta, impondo diversos obstáculos ao acompanhamento adequado e à implementação de condutas sistematizadas e eficazes nos ambientes laborais (Merlo *et al.*, 2017).

No Brasil, a Síndrome de Burnout foi reconhecida pela Previdência Social em 1999 e incluída na lista de Transtornos Mentais e do Comportamento relacionados ao trabalho, conforme a Portaria n.º 1.339 do Ministério da Saúde. Nessa classificação, aparece como “Síndrome do Esgotamento Profissional (Z73.0)”, associada a fatores ocupacionais como ritmo intenso de trabalho e sobrecarga física e mental. Embora já constasse na CID-10, ainda não era formalmente tratada como um transtorno psiquiátrico, mas sim como um estágio avançado de adoecimento.

Entretanto, diante do aumento significativo de diagnósticos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu, na década de 2010, que o Burnout constitui um problema de saúde pública relacionado ao trabalho, deixando de considerá-lo apenas como esgotamento, e passando a compreendê-lo como um fenômeno

psicossocial decorrente do estresse ocupacional crônico. Além disso, o associa também a manifestações psíquicas como depressão, ansiedade e distúrbios do sono, além de repercussões físicas e crônicas (WHO, 2019). Em 2019, a OMS anunciou oficialmente sua inclusão na CID-11 como um fenômeno ocupacional resultante de estresse crônico não gerenciado no ambiente de trabalho, classificação que entrou em vigor em 2022.

Nos últimos anos alguns estudos buscam entender as características ocupacionais brasileiras e sua relação com o elevado número de afastamentos de trabalhadores decorrentes de problemas mentais. A Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse no Brasil (Isma-BR) indica que 72% da população brasileira apresenta algum nível de estresse, variando entre leve e intenso, sendo que 32% dos casos são diagnosticados como Síndrome de Burnout (ISMA-BR 2022). Coloca-se assim o Brasil na segunda posição mundial em número de diagnósticos da Síndrome segundo a International Stress Management Association (ISMA, 2023).

É consolidado que a Síndrome de Burnout compromete a práxis laboral, resultando em altas taxas de absenteísmo (faltas ou ausências recorrentes ao trabalho), copismo (presença física no ambiente laboral, mas com baixo engajamento e produtividade) e turnover (rotatividade de funcionários) (Demerouti *et al.*, 2021). Para Aquino *et al.* (2021), intervenções preventivas são fundamentais para reduzir as perdas econômicas e sociais associadas ao esgotamento profissional. A ausência de diagnósticos precoces e de intervenções eficazes pode gerar consequências significativas para a saúde dos trabalhadores, o que reforça a importância de estratégias preventivas, como o apoio psicológico contínuo e a promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional, para reduzir a incidência da síndrome (Chiavenato, 2021; Lima, 2024; Santos; Lima; Nazaré, 2024).

Nesse sentido, diversos autores destacam que a prevenção da Síndrome de Burnout depende da criação de ambientes laborais mais saudáveis, capazes de favorecer o bem-estar físico e psicológico dos profissionais, reconhecendo que seu enfrentamento exige uma abordagem multidisciplinar que envolva mudanças organizacionais, suporte emocional e políticas públicas comprometidas com a qualidade de vida no trabalho (Leiter; Maslach, 2016; Perniciotti, 2020; Tannús *et al.*, 2025). Entre as estratégias mais recomendadas, há consenso sobre a necessidade de implementar programas de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), monitorar a

carga horária e fortalecer as redes de apoio social, elementos apontados como essenciais para a proteção e sustentação da saúde ocupacional (Hobfoll *et al.*, 2018; Bakker; De Vries, 2021).

### **3.3 A Síndrome de Burnout em professores**

O contexto educacional brasileiro revela uma série de fatores que favorecem o aumento de distúrbios mentais relacionados ao trabalho. A exposição constante a situações psicossociais estressantes, somada às crescentes exigências e desafios do ambiente escolar, intensifica a ocorrência desses casos, evidenciando como as condições laborais adversas contribuem para o desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade e depressão (Carlotto; Câmara, 2008, Silva *et al.*, 2024).

As transformações sociais contemporâneas impõem novos desafios à prática docente, exigindo do professor constante adaptação às demandas emergentes e uma reconfiguração do seu papel profissional. Destaca-se que a instabilidade na carreira compromete sua motivação, potencializando o risco de esgotamento profissional. Nesse cenário, professores que se dedicam intensamente à profissão, demonstrando grande envolvimento emocional e busca constante pela excelência, tendem a estar mais vulneráveis ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, especialmente quando não há o devido reconhecimento por todo o esforço empenhado (Razeira 2020). Conseqüentemente, é comum que desenvolvam comportamentos contraproducentes, como absenteísmo, rigidez nas práticas pedagógicas e resistência a inovações metodológicas, especialmente diante da falta de suporte adequado, o que compromete sua saúde, seu trabalho e a própria instituição de ensino (Carlotto, 2011; Silva 2014).

Buscando entender as características do fenômeno da Síndrome de Burnout em educadores, Dallacosta e Castro (2021) verificaram que, embora os níveis de despersonalização sejam relativamente baixos, a elevada exaustão emocional afeta diretamente a motivação, especialmente quando associada à ausência de reconhecimento institucional. Carlotto (2011) aponta que variáveis como idade e tempo de serviço estão entre os fatores que impactam a predisposição ao esgotamento. Docentes mais jovens tendem a apresentar maior dificuldade de lidar com o estresse ocupacional em comparação àqueles com mais experiência, que muitas vezes já desenvolveram estratégias de enfrentamento mais eficazes. Em

estudos com um grupo de professores de Educação Física, Pereira et.,al (2022) observaram que a necessidade constante de interação com grandes grupos de alunos pode levar à adoção de posturas de distanciamento emocional, fenômeno relacionado à despersonalização, que representa um dos principais componentes da Síndrome de Burnout.

Em um estudo de revisão de escopo, Brandão *et al.* (2024) analisaram pesquisas de mestrado e doutorado desenvolvidas entre 2013 e 2024, em 38 instituições brasileiras de ensino superior, sobre a síndrome de burnout em professores. O estudo identificou uma predominância de dissertações (74%) e um foco maior em docentes da educação básica com predominância do Maslach Burnout Inventory (MBI) como instrumento avaliativo. Os resultados apontaram para uma prevalência da síndrome variando entre 1,85% e 85,52%, em que as dimensões mais afetadas foram a exaustão emocional (25,9%–69,8%), a despersonalização (5,4%– 55%) e a baixa realização profissional (25,8%–71%), sendo que 90% das amostras analisadas eram compostas por mulheres.

Em contrapartida ao aumento dos índices de esgotamento profissional, estudos propõem formas de enfrentamento das causalidades da Síndrome de Burnout, destacando-se estratégias como o suporte social e o desenvolvimento de competências socioemocionais, que demonstram eficácia na mitigação de sintomas. Além disso, aspectos estruturais e organizacionais, como investimentos em infraestrutura e na oferta de recursos pedagógicos adequados, também se revelam fundamentais para a redução do estresse entre docentes, reforçando a necessidade de ações integradas entre escola, sociedade e poder público. Investir no bem-estar e na valorização do educador constitui uma condição essencial para garantir a qualidade da educação e enfrentar os crescentes índices de adoecimento nesta população (Vasconcelos *et al.*, 2020; Schaufeli, 2021 Bonfim *et al.*, 2022 Rocha; Rocha, 2024).

### **3.4 Qualidade de vida (QV)**

A Qualidade de Vida é um conceito historicamente vinculado a percepções individuais e subjetivas, cuja compreensão altera-se à medida das transformações sociais. Atualmente, reconhece-se que sua definição envolve múltiplas dimensões, abrangendo não apenas aspectos de saúde, mas também relações sociais,

desempenho no trabalho, autonomia pessoal e a forma como cada indivíduo interpreta sua própria existência. Esses significados são influenciados por fatores como vínculos familiares, crenças religiosas, condições laborais, renda e outros elementos cotidianos, fortalecendo o entendimento da Qualidade de Vida como uma construção social, econômica e política na qual o bem-estar físico, mental e social ocupa papel central (Lopera-Vásquez, 2020; Ruidiaz-Gómez; Cacante-Caballero, 2021).

Embora o termo Qualidade de Vida não tenha uma origem datada com exatidão, acredita-se que suas primeiras concepções remontam ao século III a.C., na Grécia Antiga, no qual ideias como felicidade já eram utilizadas para avaliar as condições de vida dos cidadãos. Entretanto, apenas na década de 1930, em publicações da área médica, começaram a surgir os primeiros registros de terminologias similares às que conhecemos hoje, com o intuito de estabelecer parâmetros mensuráveis para sua compreensão (Orsiolli, 2023).

A conceituação avançou após a Segunda Guerra Mundial, a Qualidade de Vida passou a ser entendida especialmente como a busca por melhores condições materiais, valorizando o trabalho, a acumulação de riqueza e o acesso à saúde. Ao final da década de 1940 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a Qualidade de Vida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (Beck; Budó; González, 1999; Minayo; Hartz; Buss, 2000; Orsiolli, 2023).

A partir da década de 1970, o interesse pela Qualidade de Vida cresceu tanto no campo das ciências humanas quanto nas ciências biológicas, com um grande enfoque em sua influência no cotidiano dos indivíduos e em populações específicas. A incorporação de modelos epidemiológicos possibilitou uma análise integrada entre bem-estar e adoecimento, reconhecendo ambos como dimensões fundamentais da Qualidade de Vida (Ruidiaz-Gómez; Cacante-Caballero, 2021). Essa perspectiva contribuiu diretamente para o aumento da expectativa de vida e para a redução das taxas de mortalidade ao longo dos anos (Pereira *et al.*, 2012).

Durante a década de 1980, o termo passou a ganhar maior relevância nos debates acadêmicos e políticos, sendo fortemente influenciado pelos movimentos sociais e pelas discussões em torno dos direitos humanos e da saúde coletiva. O conceito Qualidade de Vida foi ampliado para além das condições materiais de existência, incorporando aspectos como bem-estar, e participação social. De acordo

com Minayo, Hartz e Buss (2000), a Qualidade de Vida passou a ser compreendida como uma construção multidimensional que envolve não apenas fatores biológicos, mas também psicológicos, sociais, culturais e ambientais. Essa concepção continua sendo ratificada em estudos contemporâneos, como o de Lima *et al.*, (2024), que destacam a importância de fatores psicossociais e ambientais na percepção da qualidade de vida, especialmente em ocasiões de desigualdade social.

Já nos anos 1990, a Qualidade de Vida consolidou-se como um importante indicador para políticas públicas e avaliação de serviços, especialmente na área da saúde. Essa consolidação foi impulsionada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que, em 1995, desenvolveu o instrumento WHOQOL para mensurar a qualidade de vida em diferentes ambientes e culturas, entendendo-a como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, dentro de seu contexto cultural e sistema de valores. Observou-se também um esforço crescente para operacionalizar o conceito, buscando sua mensuração de forma científica e padronizada (Fleck *et al.*, 2000). Essa perspectiva permitiu integrar o conceito de qualidade de vida a diversas áreas do conhecimento, como medicina, psicologia, educação e gestão. Neste período histórico, havia forte ênfase nos aspectos subjetivos e multidimensionais, incluindo saúde física, estado psicológico, relações sociais e ambientais.

Nos últimos 20 anos o conceito de Qualidade de Vida passou por um processo significativo de ampliação e ressignificação, acompanhando as transformações sociais, econômicas e tecnológicas da sociedade contemporânea. Trabalhos como o de Buss *et al.* (2020), reafirmam esse processo de integração, apontando que a Qualidade de Vida é cada vez mais utilizada como ferramenta para diagnóstico e planejamento de ações privadas e de políticas públicas voltadas à promoção do bem-estar em políticas intersetoriais.

Durante os anos 2010, o debate acadêmico intensificou-se, e autores como Tavares (2012) e Pereira *et al.*, (2012) apontam a necessidade de abordagens mais críticas sobre o uso do termo. Essa década marcou uma mudança importante, a Qualidade de Vida começou a ser compreendida como um reflexo das condições sociais, ambientais e econômicas em que o sujeito está inserido. Assim, questões como salubridade laboral, sustentabilidade, justiça social e acesso equitativo a serviços de assistência passaram a integrar a discussão sobre o tema (Lopera-Vasquez, 2020).

Com a chegada da pandemia de COVID-19, no início da década de 2020, o conceito ganhou novos aspectos e discussões. Estudos como o de Gomes *et al.* (2020) evidenciaram que a percepção da Qualidade de Vida entre idosos, sofreu impactos significativos, sobretudo na dimensão social. Autores Bezerra *et al.*, (2024) demonstraram que profissionais da saúde e trabalhadores em regime de teletrabalho enfrentaram desafios intensos, revelando a importância de novos modelos de organização do trabalho que priorizem o equilíbrio entre produtividade e bem-estar. Paralelamente, o avanço das tecnologias digitais e das redes sociais trouxeram novos elementos à discussão sobre a Qualidade de Vida. A conectividade permanente, o trabalho remoto e a virtualização das relações sociais passaram a ser considerados tanto facilitadores quanto ameaças à qualidade de vida (Melo *et al.*, 2023).

Observa-se que o conceito de Qualidade de Vida passou por um processo de ampliação e complexificação, incorporando dimensões físicas, emocionais, sociais, culturais e ambientais. A literatura acadêmica contemporânea tende a tratá-la de maneira integrada e dinâmica, reforçando a importância de políticas públicas intersetoriais e de ações que respeitem a singularidade dos indivíduos. (Girardi *et al.*, 2024)

### **3.5 Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)**

Embora o termo pareça contemporâneo, sua essência remonta à época de Euclides de Alexandria, que desenvolveu métodos laborais utilizando a geometria para otimizar o trabalho na agricultura, reduzindo o esforço físico, às margens do Rio Nilo (Rodrigues, 1999). Cavalcante *et al.* (2018) reforça que a ideia de Qualidade de Vida no Trabalho surgiu de maneira não intencional, inicialmente a preocupação central era apenas minimizar o esforço físico pensando no aumento da produtividade.

Entretanto, a terminologia Qualidade de Vida no Trabalho como conhecemos remonta às décadas de 1950 e 1960, quando os primeiros estudos sobre satisfação no ambiente laboral começaram a ser sistematizados. Pesquisadores das ciências do trabalho e da administração começaram a perceber que os aspectos psicossociais do ambiente de trabalho influenciavam diretamente na produtividade dos trabalhadores e na eficiência organizacional. Walton (1973) é um dos pioneiros

na consolidação dos estudos sobre o espectro laboral da Qualidade de Vida, propondo oito categorias primordiais para seu entendimento, sendo elas: compensação justa e adequada, condições de trabalho, uso e desenvolvimento de capacidades, oportunidade de crescimento e segurança, integração social na organização, constitucionalismo, trabalho e espaço total de vida, e relevância social.

Com o avanço de estudos acadêmicos e resultados práticos satisfatórios no ambiente laboral durante as décadas de 1980 e 1990, a abordagem sobre a Qualidade de Vida no Trabalho passou por uma ampliação conceitual. Autores como Nadler e Lawler (1983) e Fernandes (1996) incorporaram aspectos ligados à motivação, ao comprometimento organizacional e à valorização do trabalhador como agente ativo no ambiente produtivo. A gestão da Qualidade de Vida no Trabalho passou também a ser vista como uma estratégia não apenas para aumentar o desempenho, mas também para promover bem-estar e reduzir fatores de risco psicossociais, como o estresse e o absenteísmo.

A partir da década de 2000, o debate sobre Qualidade de Vida no Trabalho foi significativamente ampliado, impulsionado pelo avanço das tecnologias da informação e pela consolidação de modelos de gestão flexíveis e descentralizados. Embora Elizur e Shye (1990) já sustentassem sua natureza multidimensional, essa concepção se fortaleceu no início do século XXI, ganhando maior reconhecimento na literatura científica. No Brasil, os estudos de Limongi-França (2004) foram fundamentais para adaptar o conceito às particularidades socioculturais e econômicas do país. A autora propôs uma abordagem integradora, considerando aspectos como saúde física, equilíbrio emocional e qualidade das relações interpessoais no ambiente de trabalho, elementos indissociáveis para a promoção do bem-estar laboral.

Na década de 2010, houve um crescimento considerável da literatura voltada à Qualidade de Vida no Trabalho em setores específicos, como a saúde, a educação e o setor público. De acordo com Amaral *et al.*, (2015), a percepção passou a englobar também o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o reconhecimento institucional, a autonomia e o respeito à diversidade. O ambiente organizacional foi progressivamente entendido como um espaço de promoção de saúde integral, e não apenas de produção.

Segundo França (2023, p. 343),

O trabalho assume, na vida das pessoas, papel muito maior que o de ser provedor de renda ou de subsistência. Pode ser considerado como fonte de satisfação e indicador da própria identidade da pessoa que trabalha. A Qualidade de Vida no Trabalho, é estudada por muitas as áreas, que se dedicam a construção do conhecimento nessa área. Por ser um campo bastante subjetivo, as suas delimitações permanecem sem consenso, no entanto, há uma certa convergência para relacionar qualidade de vida no trabalho como fonte de satisfação, saúde e bem-estar dos trabalhadores.

Atualmente, a Qualidade de Vida no Trabalho é compreendida como um conceito dinâmico, heterogêneo e sensível ao enquadramento sociocultural. A literatura contemporânea tende a tratá-la como uma responsabilidade compartilhada entre organizações, gestores e trabalhadores, destinada não somente à produtividade, mas também à construção de ambientes de trabalho mais humanos, saudáveis e sustentáveis.

Segundo (Chiavenato, 2014, p. 12),

“A QVT (Qualidade de Vida no Trabalho) é um conceito que se refere aos aspectos da experiência vivida no trabalho, como estilo de gestão, liberdade e autonomia para tomar decisões, ambiente de trabalho agradável, camaradagem, segurança no emprego, horas adequadas de trabalho e tarefas significativas e agradáveis”.

Entende-se então que o trabalho é socialmente compreendido como uma das principais formas de obtenção de reconhecimento social e dos recursos necessários para a sobrevivência, ocupando uma parte significativa do tempo ao longo da vida. Em média, os trabalhadores dedicam cerca de um terço do dia às atividades laborais, muitas vezes cumprindo jornadas que excedem outras ocupações diárias. Além disso, em algumas situações, as demandas do trabalho ultrapassam os limites do ambiente profissional e acabam sendo levadas para o ambiente doméstico, impactando a rotina pessoal (Rocha e Felli, 2004; Lemos e Cruz, 2005; Petroski, 2005; Nascimento *et al.*, 2016; Both, 2017; Razeira, 2020).

Diante desse percurso histórico e conceitual, compreende-se que a Qualidade de Vida no Trabalho ultrapassa a dimensão organizacional e produtiva, configurando-se como um elemento central para a saúde, o bem-estar e a construção da identidade dos trabalhadores. Assim, investir em QVT significa reconhecer o trabalho como espaço de realização humana, exigindo políticas e

práticas que articulem desempenho, valorização profissional e equilíbrio entre vida pessoal e laboral (Limongi-França, 2004; Chiavenato, 2014).

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 Universo da pesquisa

O universo investigado neste estudo corresponde à rede municipal de ensino de Sumaré/SP, cidade situada na região metropolitana de Campinas/SP, interior do estado de São Paulo. Os dados do Censo Demográfico de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que a população total de Sumaré (SP) atinge 279.545 habitantes, o que posiciona o município na 28ª colocação entre os 645 do estado em termos de população. Com uma densidade demográfica de 1.821,56 habitantes por quilômetro quadrado, a cidade apresenta alto adensamento populacional. Projeções mais recentes indicam que a população estimada para 2025 é de 291.116 residentes. No que tange à vulnerabilidade social, o censo identificou 11.138 pessoas vivendo em áreas de favela ou aglomerados subnormais, o maior número da região, colocando Sumaré na 164ª posição no ranking nacional neste quesito.

De acordo com dados disponibilizados pela própria Prefeitura Municipal de Sumaré, a rede municipal de ensino atualmente reúne 40 unidades escolares, organizadas da seguinte forma: 23 instituições que ofertam Educação Infantil e Ensino Fundamental; 7 escolas dedicadas exclusivamente ao Ensino Fundamental; uma escola que integra ensino fundamental e médio; uma unidade de Ensino Médio Profissionalizante; e uma instituição voltada ao atendimento especializado, contemplando serviços de fonoaudiologia, psicopedagogia e psicologia.

O total de matrículas da rede alcança 21.110 estudantes. No que se refere especificamente ao quadro docente de Educação Física, ele é composto por 27 professores(as) efetivos(as) e 5 docentes contratados(as) temporariamente. Quanto à organização curricular da disciplina de Educação Física, a carga horária semanal é distribuída da seguinte forma: nos anos iniciais do Ensino Fundamental, as turmas de 1º, 2º e 3º anos têm uma aula semanal, enquanto os 4º e 5º anos recebem duas aulas. Nos anos finais (6º ao 9º ano), são ofertadas duas aulas semanais. Já no Ensino Médio, cada uma das três séries conta com uma aula por semana.

## **4.2 Delineamento da Pesquisa**

A pesquisa desenvolveu-se em duas etapas complementares, articulando procedimentos de natureza quantitativa e qualitativa. Em um primeiro momento, adotou-se uma abordagem quantitativa, com delineamento transversal, de natureza descritivo-correlacional, voltado à mensuração da Qualidade de Vida no Trabalho e indícios da Síndrome de Burnout entre professores de Educação Física da rede municipal de Sumaré/SP, por meio da aplicação dos instrumentos QVT-PEF e MBI, bem como de um questionário sociodemográfico. Essa etapa permitiu traçar um panorama objetivo da realidade docente e identificar correlações relevantes entre as variáveis investigadas. A partir dos resultados obtidos, a pesquisa avançou para uma abordagem qualitativa, de caráter formativo e interventivo, sustentada pelos pressupostos de uma pesquisa participante. Esse movimento possibilitou a abertura de espaços dialógicos e reflexivos com os professores participantes, culminando na elaboração colaborativa de um recurso educacional em formato de cartilha, que sistematiza conhecimentos teóricos e práticos sobre a Síndrome de Burnout e estratégias de promoção da Qualidade de Vida no Trabalho.

## **4.3 Aspectos Éticos**

Primeiramente, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unesp, com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 86471024.6.0000.5402, sob o parecer nº 7.985.931. O projeto passou por análise e aprovação por parte da Secretária de Educação Municipal do município de Sumaré/SP. Os educadores convidados a participar do estudo receberam todas as informações necessárias e os devidos esclarecimentos sobre a pesquisa, tendo acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual assinaram, formalizando sua concordância em participar do estudo.

## 5. PRIMEIRA ETAPA

### 5.1 Procedimento metodológico

A primeira etapa caracteriza-se como um estudo transversal, de natureza descritivo-correlacional, voltado a uma população-alvo específica e desenvolvido com abordagem quantitativa. Segundo Gil (2011), as pesquisas dessa natureza têm como propósito fundamental a caracterização sistêmica de uma população, contexto ou fenômeno, bem como o exame das relações existentes entre variáveis. Trata-se de um conjunto amplo de estudos, cuja principal característica reside na utilização de técnicas e instrumentos padronizados de coleta de dados.

Para mensurar a Qualidade de Vida no Trabalho utilizou-se a “Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio” (QVT-PEF), desenvolvida por (Both *et al.*,2006), constituída por 8 parâmetros, contendo 34 perguntas. Já para aferir sintomas e indícios da Síndrome de Burnout a métrica utilizada foi o “Maslach Burnout Inventory (MBI)”, questionário composto por 22 perguntas e dividido em três eixos avaliativos, exaustão emocional, despersonalização e realização profissional. Ambos os questionários são auto preenchíveis e foram encaminhados aos professores por intermédio de ferramentas tecnológicas, abrangendo o público-alvo do estudo.

Além da relação entre as variáveis (QVT) e (SB), os professores responderam um questionário sociodemográfico, em que dados como renda, jornada semanal de trabalho, número de unidades escolares que o docente leciona, dedicação exclusiva a rede de ensino, trabalhos adicionais fora da educação formal, nível de formação acadêmica e tempo de magistério foram aferidos, e de maneira singular relacionados com as variáveis (QVT) e (SB). Este processo trouxe ao estudo um retrato da realidade dos educadores no município de Sumaré/SP, tanto para percepção da Qualidade de Vida no Trabalho, quanto para indícios da Síndrome de Burnout dos professores de Educação Física Escolar.

## 5.2 População e amostra

A população foi composta por professores de Educação Física da Secretaria Municipal de Educação do município de Sumaré/SP. A amostra desta pesquisa é intencional, em virtude da sua capacidade de obter informações específicas de determinados indivíduos ou grupos sobre uma situação que faz parte de suas vidas, e buscou a participação total do grupo de docentes, estimada em 26 professores aptos, que foram convidados voluntariamente a participar do estudo. Sendo assim, utilizou-se os seguintes critérios de seleção da amostra.

### 5.2.1. Critérios de seleção de amostra

- Ser professor de Educação Física na rede municipal de ensino de Sumaré/SP com contrato de trabalho por tempo indeterminado.
- Ter lecionado efetivamente em turma regular do ensino fundamental ou ensino médio nos últimos 3 anos.

## 5.3 Instrumentos

### 5.3.1 Maslach Burnout Inventory (MBI)

A escala Maslach Burnout Inventory (MBI) é constituída de um questionário estruturado e autopreenchível que conta com 22 perguntas divididas em 3 categorias, Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Profissional (Maslach; Jackson, 1986). Ao adequá-lo ao contexto brasileiro, o instrumento demonstrou níveis satisfatórios de reprodutibilidade, com coeficientes de correlação variando entre 0,60 e 0,80. A análise da consistência interna, realizada por meio do alfa de Cronbach, revelou índices elevados para as dimensões de exaustão emocional ( $\alpha = 0,88$ ) e realização profissional ( $\alpha = 0,82$ ), enquanto a dimensão de despersonalização apresentou um índice moderado ( $\alpha = 0,58$ ) Carlotto; Câmara, 2004). Os itens do questionário foram mensurados pela escala de Likert, com variação de 0 (nunca) até 6 (todos os dias). Quando os níveis de Exaustão Emocional (0-15=Baixo, 16-25=Médio, 26-54=Alto) e Despersonalização (0-2 Baixo, 3-8 Médio e 9-30 Alto) estão elevados e os de Realização Profissional (0-33=Baixo,

34-42=Médio, 43-48=Alto) apresentam-se baixos temos indícios de vulnerabilidade a Síndrome de Burnout. A pontuação é aferida após a soma de cada item do inventário, tanto para sua respectiva dimensão, quanto para o escore total. (Vanzelli. 2020).

As questões de 1 a 9 correspondem à Exaustão Emocional:

- 1 Sinto-me esgotado ao final de um dia de trabalho
- 2 Sinto-me como se estivesse no meu limite,
- 3 Sinto-me emocionalmente exausto com meu trabalho
- 4 Sinto-me frustrado com meu trabalho.
- 5 Sinto-me esgotado com meu trabalho
- 6 Sinto que estou trabalhando demais neste emprego.
- 7 Trabalhar diretamente com pessoas me deixa muito estressado
- 8 Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço
- 9 Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e tenho que encarar outro dia de trabalho

As questões 10 a 17 correspondem a Realização Profissional

10. Sinto-me cheio de energia
- 11 Sinto-me estimulado depois de trabalhar em contato com alunos
- 12 Sinto que posso criar um ambiente tranquilo para os alunos
- 13 Sinto que influencio positivamente a vida dos outros através do meu trabalho
14. Lido de forma adequada com os problemas dos alunos
15. Posso entender com facilidade o que sentem os alunos
16. Sinto que sei tratar de forma tranquila os problemas emocionais no meu trabalho.
- 17 Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.

As questões 18 a 22 correspondem a Despersonalização

18. Sinto que os alunos me culpam por alguns de seus problemas
19. Sinto que trato alguns alunos como se fossem objetos
- 20 Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho
- 21 Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns de meus alunos
- 22 Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente.

### 5.3.2 Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física no ensino fundamental e médio (QVT-PEF)

A “Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio” (QVT-PEF), desenvolvida por Both *et al.*, (2006), é constituída por 8 parâmetros, com 34 perguntas. Os itens do questionário foram mensurados pela escala de Likert, com variação de (1) discordo totalmente (2) discordo bastante (3) discordo pouco (4) não concordo nem discordo (5) concordo um pouco (6) concordo bastante (7). Na etapa de validação do questionário, mais de 70% dos especialistas consultados demonstraram concordância quanto à adequação dos itens. A análise estatística indicou que 94,1% das perguntas apresentaram coeficiente de correlação de Spearman acima de 0,6, demonstrando boa reprodutibilidade. Quanto à confiabilidade interna, o instrumento obteve um alfa de Cronbach de 0,9, valor que é amplamente reconhecido na literatura como excelente.

Segundo Both *et al.*, (2006, p.49)

No que diz respeito à fidedignidade do instrumento, os resultados obtidos revelaram níveis aceitáveis de reprodutibilidade e consistência interna, justificando a sua utilização em pesquisas com professores de Educação Física que atuam no ensino fundamental e médio.

Os parâmetros são alinhados na seguinte configuração:

- **Remuneração e compensação:** Relaciona a demanda do trabalho às condições de saúde no trabalho, a formação e treinamento oferecido pelo empregador e remuneração adequada.

- **Condições de trabalho:** Avalia o ambiente de trabalho e a jornada de trabalho do professor e sua possível relação com o prejuízo à saúde docente.
- **Oportunidade imediata para uso e desenvolvimento de capacidades humanas:** Analisa práxis do docente, e a oferta do ambiente de trabalho para o desenvolvimento condições de suas capacidades humanas
- **Oportunidade futura de crescimento e segurança:** Refere-se às aspirações profissionais e à segurança no emprego.
- **Integração social na organização do trabalho:** Avalia os relacionamentos interpessoais dentro do ambiente escolar.
- **Constitucionalismo na organização do trabalho:** Diz respeito aos direitos e deveres no ambiente escolar.
- **Trabalho e espaço total de vida:** Analisa a relação entre o tempo dedicado ao trabalho, ao lazer e à vida pessoal.
- **Relevância social da vida no trabalho:** Avalia a capacidade da escola em transmitir ao professor a importância social de sua atividade.

### 5.3.3 Questionário Sociodemográfico

Foi encaminhado um questionário sociodemográfico autoaplicável, elaborado pelo autor, com a finalidade de coletar dados relevantes para a pesquisa. Composto por 15 questões fechadas com múltiplas alternativas e com apenas uma opção de escolha pelo participante, este instrumento busca caracterizar o perfil dos participantes em relação a variáveis: sexo, data de nascimento, estado civil, número de filhos, renda familiar, formação acadêmica, tempo de docência total e na SME, número de unidade escolares em que trabalha, carga horária semanal de trabalho, nível em que leciona, dedicação exclusiva ou não à SME, outra função laboral além da docência e por fim o desejo ou não de trocar de profissão.

### 5.4 Coleta de dados

Os profissionais responderam os questionários com e-mail institucional disponibilizado pela SME, garantindo assim a efetiva docência no município e a segurança da amostra. A aplicação dos questionários teve a garantia de privacidade e confidencialidade das respostas.

Os questionários tiveram seus formatos adaptados à plataforma “*Google forms*” e foram encaminhados aos profissionais por seus respectivos e-mails. Desta forma tiveram contato com o conteúdo do questionário apenas os profissionais que o acessaram com seu e-mail institucional. De acordo com (Sampaio; Alcântara, 2018), as ferramentas tecnológicas são versáteis e oferecem diversas funcionalidades que podem ser adaptadas às necessidades e objetivos desejados. Vale destacar que essa ferramenta de inovação pedagógica, conhecida como “Formulários do *Google*” ou “*Google Forms*”, possibilita de maneira simples e prática a coleta de informações, a criação de diagnósticos dos alunos e a realização de pesquisas com agilidade e praticidade.

## **5.5 Análise dos Dados**

Os dados foram analisados de forma quantitativa utilizando o software estatístico R versão 4.5.1 (R CORE TEAM, 2024). A análise compreendeu estatísticas descritivas e inferenciais para caracterizar os dados e investigar eventuais associações entre as variáveis.

A caracterização da amostra sociodemográfica e profissional foi realizada por meio de estatística descritiva, e os resultados foram expressos em termos de frequências e porcentagens. Uma análise estatística descritiva foi conduzida para avaliar as propriedades das respostas dos participantes aos dois instrumentos de pesquisa: a Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio (QVT-PEF) e o Maslach Burnout Inventory (MBI). Para cada domínio de ambas as escalas, foram calculadas medidas de tendência central e dispersão, como a média, mediana, desvio padrão, além dos valores mínimo e máximo. A normalidade da distribuição dos dados foi verificada por teste de Shapiro-Wilk. O resultado deste teste serviu de base para a escolha dos testes paramétricos ou não paramétricos nas etapas subsequentes de análise.

Para investigar a relação entre os domínios da QVT-PEF e do MBI, foi utilizada a matriz de correlação de Pearson. A matriz de correlação foi apresentada graficamente, utilizando uma paleta de cores para representar a direção e a força das associações, em que tons de azul indicaram correlações positivas e tons de vermelho, correlações negativas.

Com o objetivo de verificar possíveis diferenças nas pontuações médias dos domínios da QVT-PEF e do MBI, foram realizadas análises comparativas baseadas em diferentes subgrupos da amostra. Para a comparação entre dois grupos independentes, foi empregado o teste t de Student para amostras independentes. Já para a comparação entre três ou mais grupos, foi utilizada a análise de variância (ANOVA) de um fator. Para todos os testes estatísticos, o nível de significância foi estabelecido em  $p < 0,05$ .

## 5.6 Resultados

A Tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica dos participantes do estudo, totalizando 23 indivíduos. A amostra é predominantemente feminina, com 13 participantes (56,5%), enquanto o sexo masculino corresponde a 10 indivíduos (43,5%). Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes é casada, representando 17 indivíduos (73,9%). Os participantes solteiros e em união estável correspondem, cada um, a 3 indivíduos, totalizando 13,0% da amostra para cada categoria. A análise da presença de filhos revela que a maioria dos participantes, 14 indivíduos (63,6%), possui filhos. Por outro lado, 8 participantes (36,4%) não os possuem. Por fim, a renda familiar demonstra uma concentração nas faixas de salários mínimos relativamente mais baixas, com 11 participantes (47,8%) reportando uma renda entre 3 e 6 salários mínimos. A distribuição decresce nas faixas de maior renda, com 8 participantes (34,8%) na faixa de 6 a 9 salários mínimos e 4 participantes (17,4%) com renda superior a 9 salários mínimos.

Tabela 1 – Caracterização do perfil sociodemográfico dos participantes

<b>Características</b>	<b>Total (N = 23)</b>
Sexo, n (%)	
Feminino	13 (56,5%)
Masculino	10 (43,5%)
Estado civil, n (%)	
Casado	17 (73,9%)
Solteiro	3 (13,0%)
União estável	3 (13,0%)
Tem filhos, n (%)	
Não	8 (36,4%)

<b>Características</b>	<b>Total (N = 23)</b>
Sim	14 (63,6%)
Desconhecido	1
Renda familiar (salários mínimos, R\$ 1.518,00), n (%)	
3 a 6 salários mínimos	11 (47,8%)
6 a 9 salários mínimos	8 (34,8%)
Mais de 9 salários mínimos	4 (17,4%)

A Tabela 2 descreve a caracterização profissional dos 23 participantes do estudo. A maior parte dos participantes possui pós-graduação, sendo que 13 (56,5%) completaram uma especialização e 5 (21,7%) um mestrado. O grupo com apenas graduação corresponde a 5 indivíduos (21,7%). A experiência docente total dos participantes é elevada, com a maioria, 14 indivíduos (60,9%), atuando no magistério há 15 anos ou mais. Apenas uma pequena parcela (4,3%) possui entre 1 e 5 anos de experiência, enquanto o restante se distribui nas faixas de 5 a 10 anos (8,7%) e 10 a 15 anos (26,1%). A atuação específica na SME de Sumaré/SP também demonstra uma permanência significativa, com a maior concentração de professores (39,1%) atuando na rede entre 10 e 15 anos, e os demais distribuídos de forma equilibrada entre as faixas de 1 a 5 anos (30,4%) e mais de 15 anos (30,4%). Em relação à carga de trabalho, 11 (47,8%) dos participantes lecionam em apenas uma unidade escolar da SME. A carga horária semanal é variada, mas a maior parte da amostra (26,1%) trabalha 48 horas semanais. A análise do nível de ensino aponta uma forte concentração no Ensino Fundamental 1, com 18 professores (78,3%) atuando nesta etapa, em contraste com apenas 5 (21,7%) no Fundamental 2. A dedicação exclusiva à SME de Sumaré foi relatada por 14 participantes (60,9%), além de que a maioria (69,6%) não trabalha em outra função além do magistério. Finalmente, a maioria dos participantes (69,6%) afirma não desejar trocar de profissão, demonstrando uma satisfação com a carreira docente.

Tabela 2 – Caracterização profissional dos participantes

<b>Características</b>	<b>Total (N = 23)</b>
Formação acadêmica, n (%)	
Especialização	13 (56,5%)
Graduação	5 (21,7%)
Mestrado	5 (21,7%)

<b>Características</b>	<b>Total (N = 23)</b>
Tempo de docência total, n (%)	
1 a 5 anos	1 (4,3%)
10 a 15 anos	6 (26,1%)
15 anos ou mais	14 (60,9%)
5 a 10 anos	2 (8,7%)
Tempo de docência na SME de Sumaré/SP, n (%)	
1 a 5 anos	7 (30,4%)
10 a 15 anos	9 (39,1%)
Mais que 15 anos	7 (30,4%)
Unidades escolares que leciona na SME, n (%)	
1	11 (47,8%)
2	5 (21,7%)
3	2 (8,7%)
4	1 (4,3%)
Mais que 4	4 (17,4%)
Carga horária semanal na SME de Sumaré, n (%)	
20h	5 (21,7%)
24h	2 (8,7%)
30h	5 (21,7%)
40h	5 (21,7%)
48h	6 (26,1%)
Nível que leciona na SME de Sumaré, n (%)	
Fundamental 1	18 (78,3%)
Fundamental 2	5 (21,7%)
Dedicação exclusiva à SME de Sumaré, n (%)	
Não	9 (39,1%)
Sim	14 (60,9%)
Trabalha em outra função além do Magistério, n (%)	
Não	16 (69,6%)
Sim	7 (30,4%)
Gostaria de trocar de profissão, n (%)	
Não	16 (69,6%)
Sim	7 (30,4%)

### 5.7 Análise descritiva dos instrumentos

A Tabela 3 apresenta as estatísticas descritivas das respostas dos participantes aos dois instrumentos: a Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e

Médio (QVT-PEF) e o Maslach Burnout Inventory (MBI). Os dados incluem valores mínimos e máximos, média, desvio padrão, mediana e o valor  $p$  do teste de Shapiro-Wilk, que avalia a normalidade da distribuição. Os resultados demonstram que todas as variáveis em ambas as escalas apresentaram distribuição normal, uma vez que o teste de Shapiro-Wilk não foi significativo ( $p > 0,05$ ).

No que se refere à Qualidade de Vida no Trabalho, os escores médios dos domínios da QVT-PEF foram convertidos em percentual da pontuação máxima possível, conforme a equação de ponderação proposta por Lemos (2007), permitindo a classificação dos resultados em muito insatisfatório (0–25%), insatisfatório (26–50%), satisfatório (51–75%) e muito satisfatório (76–100%).

Os resultados indicaram que a maioria dos domínios foi classificada como satisfatória, porém com diferenças importantes entre as dimensões. Os maiores percentuais foram observados em “Oportunidade imediata para uso e desenvolvimento de capacidades humanas” (67,4%), “Relevância social da vida no trabalho” (66,2%) e “Constitucionalismo na organização do trabalho” (62,5%), indicando percepção positiva quanto às possibilidades de atuação profissional, reconhecimento social do trabalho docente e garantia de direitos no ambiente escolar. Os domínios “Oportunidade futura de crescimento e segurança” (60,0%) e “Integração social na organização do trabalho” (54,9%) também se mantiveram na faixa satisfatória.

Por outro lado, foram identificadas fragilidades estruturais relevantes. O domínio “Condições de trabalho” apresentou apenas 36,4% da pontuação máxima, sendo classificado como insatisfatório, evidenciando percepção negativa quanto ao ambiente laboral, carga de trabalho e possíveis repercussões na saúde docente. O domínio “Trabalho e espaço total de vida” atingiu 50,0%, situando-se no limite entre insatisfatório e satisfatório, sugerindo dificuldades no equilíbrio entre trabalho, lazer e vida pessoal. Já “Remuneração e compensação” (52,5%) apresentou classificação satisfatória limítrofe, indicando percepção apenas moderada quanto à valorização financeira do trabalho.

Em relação à Síndrome de Burnout, avaliada por meio do Maslach Burnout Inventory (MBI), a dimensão Exaustão Emocional apresentou média de 32,4 pontos, mediana de 35,0 e desvio padrão de 12,4. Considerando os pontos de corte adotados neste estudo, baixo (0–15), médio (16–25) e alto (26–54), os resultados

enquadram-se no nível alto de exaustão emocional, indicando presença significativa de desgaste emocional entre os docentes avaliados.

A dimensão Realização Profissional apresentou média de 33,5 pontos e mediana de 35,0. De acordo com os parâmetros do instrumento, que classificam essa dimensão em baixo (0–33), médio (34–42) e alto (43–48), observa-se que os participantes situam-se em um nível limítrofe entre baixa e média realização profissional. Esse achado sugere que, embora ainda exista percepção de competência e sentido no trabalho docente, tal percepção encontra-se fragilizada.

Já a dimensão Despersonalização registrou média de 5,4 pontos e mediana de 5,0. Conforme os pontos de corte estabelecidos (baixo: 0–2; médio: 3–8; alto: 9–30), esse resultado caracteriza-se como nível médio de despersonalização, indicando a presença de atitudes de distanciamento emocional e indiferença em relação ao trabalho, ainda que não em grau elevado.

De forma integrada, os resultados do MBI evidenciam um quadro marcado por exaustão emocional elevada, associada a despersonalização em nível médio e realização profissional em condição limítrofe entre baixa e média. Esse padrão aponta indícios de vulnerabilidade à Síndrome de Burnout, conforme os critérios do instrumento, revelando que o sofrimento psíquico dos docentes concentra-se predominantemente na dimensão emocional, com sinais iniciais de comprometimento do vínculo profissional.

Tabela 3 – Estatísticas descritivas dos domínios das escalas Maslach Burnout Inventory (MBI) e Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio (QV-PEF)

Escala	Domínio	Min-Max	Média	DP	Mediana	Shapiro-Wilk, p
QVT-PEF	Remuneração e compensação	4,0-23,0	14,7	4,9	15,0	0,90
	Condições de trabalho	6,0-39,0	20,4	9,4	19,0	0,43
	Oportunidade imediata	10,0-40,0	28,3	8,2	29,0	0,32
	Oportunidade futura	4,0-26,0	16,8	5,6	16,0	0,23
	Integração social	10,0-32,0	19,2	5,4	20,0	0,71
	Constitucionalismo	4,0-28,0	17,5	6,7	16,0	0,33
	Trabalho e espaço total de vida	4,0-11,0	7,0	1,4	7,0	0,082
	Relevância social	7,0-21,0	13,9	4,3	13,0	0,20

Escola	Domínio	Min-Max	Média	DP	Mediana	Shapiro-Wilk, p
MBI	Exaustão Emocional	4,0-51,0	32,4	12,4	35,0	0,30
	Realização Profissional	15,0-48,0	33,5	9,6	35,0	0,32
	Despersonalização	0,0-16,0	5,4	4,0	5,0	0,25

### 5.8 Análise de correlação

A Figura 1 apresenta a matriz de correlação de Pearson, que ilustra as associações entre os domínios das escalas Maslach Burnout Inventory (MBI) e da Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT-PEF). Os coeficientes de correlação variam de -1 a +1, em que valores positivos indicam uma associação direta e valores negativos indicam uma associação inversa. A intensidade da cor azul e o formato da elipse representam a força da correlação positiva, enquanto a cor vermelha e a elipse representam a correlação negativa.

Entre os domínios da MBI, a exaustão emocional mostra uma correlação negativa forte com a realização profissional ( $R = -0,62$ ). Isso sugere que, à medida que a exaustão aumenta, a percepção de realização no trabalho diminui. A despersonalização também tem uma correlação negativa forte com a realização profissional ( $R = -0,61$ ), indicando que um maior cinismo e distanciamento do trabalho estão associados a uma menor sensação de realização. Já a correlação entre despersonalização e exaustão emocional é positiva e moderada ( $R = 0,56$ ), sugerindo uma relação direta entre esses dois aspectos na amostra. Dentro da QVT-PEF, a maioria das correlações é positiva e forte, o que sugere uma relação direta na percepção dos fatores de qualidade de vida. Apenas o domínio de trabalho e espaço total de vida não demonstrou associação estatisticamente significativa com os demais domínios da QVT-PEF.

A matriz revela ainda correlações significativas entre os domínios das duas escalas. A exaustão emocional se correlaciona negativamente com diversos domínios da QVT-PEF, tais como condições de trabalho ( $R = -0,60$ ), relevância social ( $R = -0,45$ ) e oportunidade imediata ( $R = -0,44$ ). Isso sugere que a melhoria das condições de trabalho e a percepção de que o trabalho tem um impacto social positivo podem ajudar a reduzir a exaustão. A realização profissional tem uma correlação positiva moderada com a relevância social ( $R = 0,45$ ) e condições de trabalho ( $R = 0,56$ ). Essa relação indica que a sensação de que o trabalho é

socialmente importante e as condições de trabalho contribuem para o sentimento de realização pessoal e profissional. A despersonalização apresentou correlação moderada negativa com as condições de trabalho ( $R = -0,49$ ) e a oportunidade imediata ( $R = -0,47$ ), sugerindo que melhores condições de trabalho e o senso de oportunidades imediatas na profissão estão associados a menores níveis de despersonalização nos profissionais analisados.

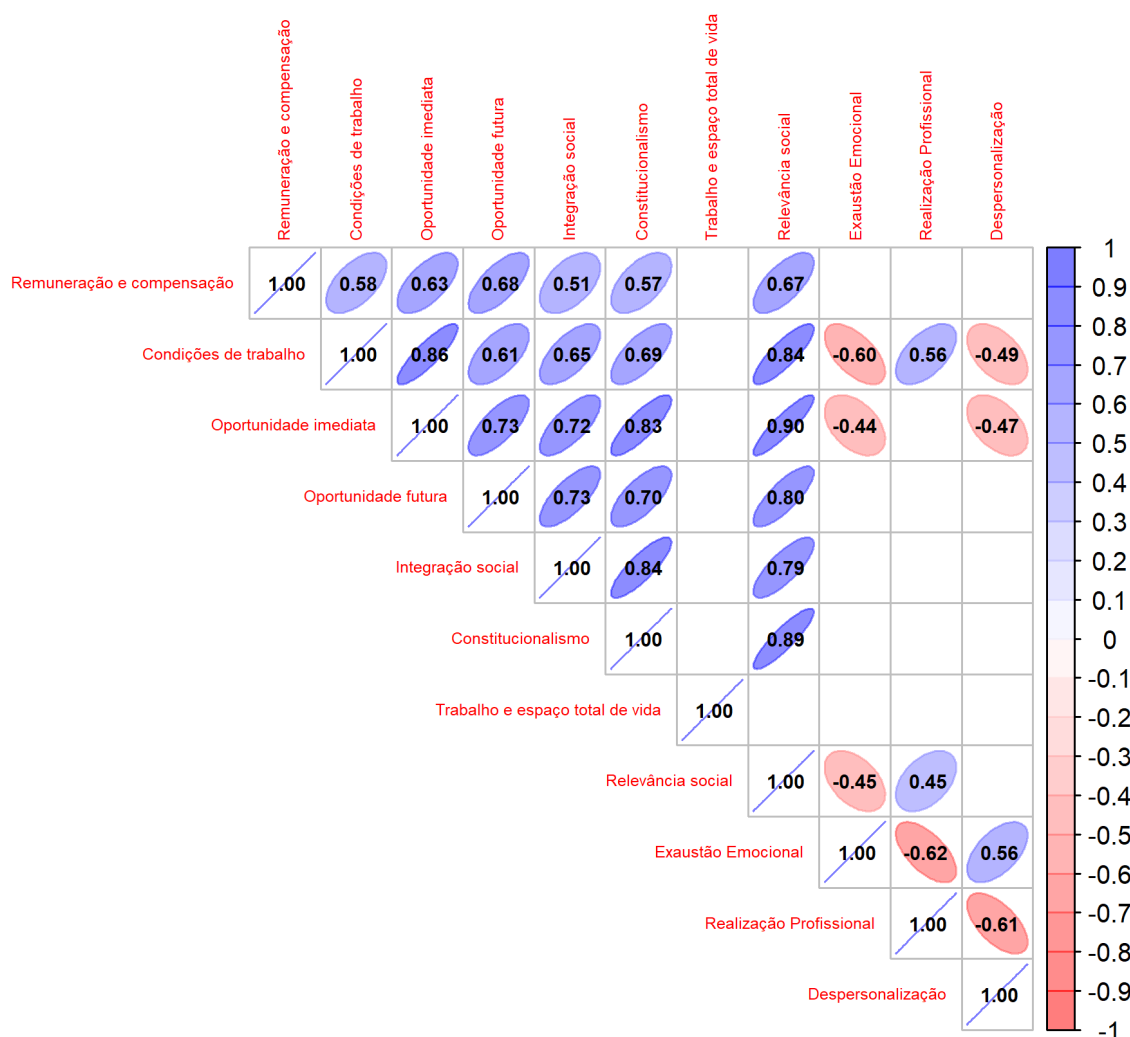


Figura 1 – Matriz de correlação de Pearson entre os domínios das escalas Maslach Burnout Inventory - MBI e da Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho - QVT-PEF

## 5.9 Análise comparativa

A Tabela 4 apresenta a comparação das pontuações médias dos domínios das escalas Maslach Burnout Inventory (MBI) e da Escala de Avaliação da

Qualidade de Vida no Trabalho (QVT-PEF) entre os participantes do sexo feminino (n=13) e do masculino (n=10). Para a análise comparativa, foi empregado o teste t independente de Student. Os resultados revelam que não houve diferença estatisticamente significativa em nenhum dos domínios da QVT-PEF entre os sexos ( $p > 0,05$ ). As pontuações médias foram similares para as mulheres e para os homens em todos os subitens. Da mesma forma, a análise dos domínios da escala MBI não demonstrou diferenças significativas entre os grupos feminino e masculino ( $p > 0,05$ ). No geral, a ausência de diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis investigadas indica que o sexo dos participantes, dentro desta amostra, não é um fator determinante na percepção da qualidade de vida no trabalho ou no nível de risco para o desenvolvimento da síndrome de burnout.

Tabela 4 – Comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF segundo sexo. Média (Desvio Padrão)

Escola	Domínio	Feminino (N=13) <sup>1</sup>	Masculino (N=10) <sup>1</sup>	t de Student, p
QVT-PEF	Remuneração e compensação	14,7 (4,7)	14,7 (5,5)	>0,9
	Condições de trabalho	22,2 (9,4)	18,1 (9,4)	0,3
	Oportunidade imediata	29,5 (7,7)	26,9 (9,0)	0,5
	Oportunidade futura	16,3 (4,8)	17,5 (6,7)	0,6
	Integração social	18,5 (5,1)	20,1 (6,0)	0,5
	Constitucionalismo	17,4 (6,8)	17,6 (6,9)	>0,9
	Trabalho e espaço total de vida	6,7 (1,2)	7,4 (1,7)	0,3
	Relevância social	13,8 (4,5)	14,0 (4,2)	>0,9
MBI	Exaustão Emocional	34,5 (13,9)	29,7 (10,1)	0,3
	Realização Profissional	31,0 (9,3)	36,8 (9,3)	0,2
	Despersonalização	5,8 (4,6)	4,8 (3,3)	0,5

A Tabela 5 apresenta a comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF entre os participantes com e sem dedicação exclusiva à SME, utilizando o teste t independente de Student para avaliar a significância estatística das diferenças. A análise revelou uma única diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Em relação à Escala de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT-PEF), o domínio de Condições de trabalho demonstrou uma diferença significativa entre os grupos ( $p = 0,017$ ). Os professores com dedicação exclusiva à SME reportaram uma pontuação média consideravelmente mais alta (23,9) em

comparação com aqueles que não têm essa exclusividade (14,9). Isso sugere que a percepção das condições no ambiente de trabalho é significativamente mais positiva para os profissionais que concentram suas atividades exclusivamente na rede municipal de ensino. Embora não seja estatisticamente significativa, a Integração social ( $p = 0,055$ ) também apresentou uma tendência de maior pontuação para o grupo com dedicação exclusiva, indicando uma possível percepção mais favorável de seus laços sociais no trabalho. Os demais domínios da QVT-PEF não exibiram diferenças significativas entre os grupos ( $p > 0,05$ ). Por sua vez, a análise dos domínios do Maslach Burnout Inventory (MBI) não identificou diferenças estatisticamente significativas entre os professores com e sem dedicação exclusiva ( $p > 0,05$ ). A Figura 2 mostra graficamente os resultados estatisticamente significativos entre o domínio de Condições de trabalho da Escala QVT-PEF e a dedicação exclusiva.

Tabela 5 – Comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF segundo dedicação exclusiva (sim ou não). Média (Desvio Padrão)

<b>Escala</b>	<b>Domínio</b>	<b>Não (N=9)<sup>1</sup></b>	<b>Sim (N=14)<sup>1</sup></b>	<b>t de Student, p</b>
QVT-PEF	Remuneração e compensação	12,9 (4,6)	15,9 (4,9)	0,2
	Condições de trabalho	14,9 (7,5)	23,9 (9,0)	0,017
	Oportunidade imediata	24,7 (9,0)	30,8 (6,9)	0,10
	Oportunidade futura	14,8 (6,1)	18,1 (5,0)	0,2
	Integração social	16,7 (4,2)	20,9 (5,6)	0,055
	Constitucionalismo	14,9 (6,8)	19,1 (6,3)	0,2
	Trabalho e espaço total de vida	7,6 (1,7)	6,6 (1,2)	0,2
	Relevância social	12,6 (4,5)	14,7 (4,1)	0,3
MBI	Exaustão Emocional	36,8 (9,6)	29,6 (13,5)	0,2
	Realização Profissional	33,4 (9,5)	33,6 (10,0)	>0,9
	Despersonalização	6,2 (3,9)	4,9 (4,2)	0,4

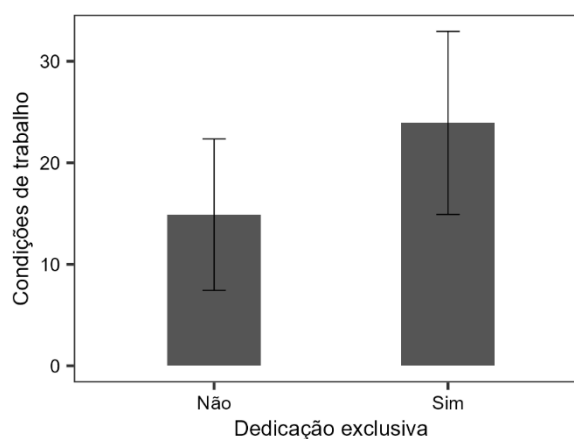


Figura 2 – Comparação das pontuações do domínio “Condições de trabalho” da Escala QVT-PEF segundo dedicação exclusiva (sim ou não). Média (Desvio Padrão)

A Tabela 6 apresenta a comparação das pontuações médias dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF, classificadas de acordo com o tempo de docência dos participantes na SME de Sumaré/SP. O teste estatístico ANOVA foi utilizado para verificar as diferenças entre os três grupos de experiência. Os resultados indicam a ausência de diferenças estatisticamente significativas em todos os domínios ( $p > 0,05$ ). Apesar disso, na Escala de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT-PEF), há um padrão de aumento nas pontuações médias à medida que o tempo de docência avança. As tendências mais proeminentes são observadas nos domínios de Integração social ( $p = 0,058$ ) e Constitucionalismo ( $p = 0,093$ ). As médias para a Integração social subiram de 16,7 para 22,4 e, para o Constitucionalismo, de 13,6 para 21,7, do grupo menos experiente para o mais experiente. Isso sugere que, com o passar dos anos, os professores tendem a perceber uma maior coesão social e uma melhor adesão às políticas e normas institucionais, apesar de as diferenças não atingirem significância estatística na amostra analisada. Similarmente, os domínios do Maslach Burnout Inventory (MBI) não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de experiência ( $p > 0,05$ ). A ausência de significância estatística nesses achados pode ser atribuída ao tamanho amostral, mas as tendências observadas indicam que o tempo de experiência é um fator relevante que pode ser aprofundado em pesquisas futuras.

Tabela 6 – Comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF segundo tempo de docência na SME de Sumaré/SP (em anos). Média (Desvio Padrão)

Escola	Domínio	1-5 (N=7) <sup>1</sup>	10-15 (N=9) <sup>1</sup>	>15 (N=7) <sup>1</sup>	ANOVA, p
QVT-PEF	Remuneração e compensação	13,7 (6,3)	14,8 (5,1)	15,6 (3,6)	0,8
	Condições de trabalho	15,7 (9,6)	19,6 (8,1)	26,1 (9,0)	0,2
	Oportunidade imediata	24,4 (10,1)	29,0 (6,8)	31,8 (7,1)	0,4
	Oportunidade futura	15,3 (7,2)	16,9 (5,3)	18,3 (4,4)	0,6
	Integração social	16,7 (7,3)	18,7 (5,0)	22,4 (1,6)	0,058
	Constitucionalismo	13,6 (7,6)	17,2 (5,5)	21,7 (5,2)	0,093
	Trabalho e espaço total de vida	6,9 (0,9)	7,0 (1,4)	7,1 (2,0)	>0,9
	Relevância social	11,3 (5,0)	14,2 (3,5)	16,0 (3,6)	0,2
MBI	Exaustão Emocional	35,6 (9,4)	34,6 (12,0)	26,6 (15,1)	0,4
	Realização Profissional	32,3 (10,8)	30,9 (9,2)	38,1 (8,3)	0,3
	Despersonalização	6,9 (3,6)	4,9 (5,1)	4,6 (2,9)	0,4

A Tabela 7 apresenta a comparação das pontuações médias dos domínios das escalas de burnout (MBI) e qualidade de vida no trabalho (QVT-PEF) entre os professores que lecionam em uma única unidade escolar e aqueles que atuam em mais de uma. O teste t independente de Student foi utilizado para avaliar as diferenças entre os grupos. Para QVT-PEF, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas em nenhum dos domínios ( $p > 0,05$ ). Contudo, os dados da QVT-PEF mostram que, embora não haja uma diferença estatisticamente significativa no domínio de Condições de trabalho ( $p = 0,063$ ), o resultado é muito próximo do limiar de significância. O grupo que leciona em apenas uma escola reporta uma média de 24,2, mais alta do que a média de 16,9 do grupo que trabalha em múltiplas escolas. Em relação aos domínios da escala MBI, também não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ( $p > 0,05$ ). No entanto, é possível observar algumas tendências. Os professores que lecionam em mais de uma escola apresentam médias mais elevadas em Exaustão Emocional (35,0 vs. 29,6) e Despersonalização (6,3 vs. 4,4). Ao mesmo tempo, eles mostram uma média ligeiramente inferior em Realização Profissional (32,3 vs. 34,8) quando comparados aos colegas que trabalham em apenas uma escola. Embora estas diferenças não sejam significativas, elas sugerem que o acúmulo de trabalho em múltiplas instituições pode estar associado a um maior desgaste e uma menor sensação de realização na amostra analisada neste estudo.

Tabela 7 – Comparação das pontuações dos domínios das escalas MBI e QVT-PEF segundo número de unidades escolares que leciona (1 ou mais de uma). Média (Desvio Padrão)

Escola	Domínio	>1 (N=12) <sup>1</sup>	1 (N=11) <sup>1</sup>	t de Student, p
QVT-PEF	Remuneração e compensação	14,8 (5,7)	14,5 (4,2)	0,9
	Condições de trabalho	16,9 (8,7)	24,2 (9,0)	0,063
	Oportunidade imediata	27,0 (9,2)	29,9 (7,0)	0,4
	Oportunidade futura	16,8 (6,9)	16,8 (4,0)	>0,9
	Integração social	18,5 (6,4)	20,0 (4,2)	0,5
	Constitucionalismo	16,0 (6,8)	19,1 (6,5)	0,3
	Trabalho e espaço total de vida	6,8 (1,3)	7,2 (1,7)	0,6
	Relevância social	13,1 (4,6)	14,7 (3,9)	0,4
MBI	Exaustão Emocional	35,0 (9,1)	29,6 (15,2)	0,3
	Realização Profissional	32,3 (10,5)	34,8 (8,7)	0,5
	Despersonalização	6,3 (5,0)	4,4 (2,5)	0,2

## 5.10 Discussão

O estudo se faz relevante ao investigar a relação entre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e a Síndrome de Burnout entre professores de Educação Física da rede pública municipal de Sumaré, uma categoria frequentemente negligenciada em estudos sobre sua saúde ocupacional. A utilização de dois instrumentos validados como o MBI, amplamente reconhecido para mensurar os componentes do Burnout, e o QVT-PEF, desenvolvido especificamente para o contexto da Educação Física Escolar, constitui um dos pontos fortes da investigação, conferindo maior rigor metodológico e validade aos resultados obtidos.

Outro fator favorável ao estudo é a inclusão de uma amostra significativa da população-alvo, composta por professores atuantes na rede municipal de Sumaré/SP, o que favorece a aplicabilidade prática dos resultados, permitindo uma compreensão mais fiel das dinâmicas de adoecimento e satisfação no trabalho vivenciadas por esses profissionais em seu ambiente laboral. Esses elementos tornam o estudo não apenas relevante do ponto de vista científico, mas também instrumental para subsidiar políticas públicas e ações de gestão voltadas à promoção da saúde docente dentro do município.

A classificação dos professores segundo os domínios do MBI revelou um quadro caracterizado por elevada exaustão emocional, realização profissional em nível limítrofe entre baixa e média e despersonalização moderada. Essa combinação evidencia que o desgaste emocional já é significativo, coexistindo com sinais de comprometimento inicial da percepção de eficácia profissional e com a presença de distanciamento emocional como possível mecanismo de enfrentamento. Esse resultado é semelhante ao observado por Dallacosta e Castro (2021), que, ao investigarem a Síndrome de Burnout em professores universitários do oeste do Paraná, identificaram predominância da exaustão emocional associada a níveis não elevados, porém presentes, nas demais dimensões da síndrome.

Essa configuração indica que o adoecimento docente não se manifesta de forma homogênea, mas assume expressões distintas conforme a dimensão analisada. Enquanto a realização profissional, ainda que em nível limítrofe, remete à manutenção parcial do sentido e da identidade docente, a exaustão emocional expressa o desgaste acumulado no exercício cotidiano da profissão. Assim, o comprometimento com o trabalho pode coexistir com o sofrimento psíquico, sobretudo em contextos de elevada demanda ocupacional. Esses padrões de adoecimento são coerentes com a literatura que aponta a Educação Física como uma área particularmente vulnerável em razão da intensa carga física e emocional inerente à profissão (Both et al., 2017; Pereira et al., 2022; Machado, 2023).

Ainda em busca de similaridades na literatura, observa-se o estudo de Magro (2019), que aponta a exaustão emocional como a dimensão mais prevalente entre aquelas avaliadas pelos inventários da síndrome. Em investigação com 150 professores, o pesquisador identificou prevalência média expressiva de 72,7% de exaustão emocional, evidenciando um cenário de intenso desgaste no exercício da docência. De modo semelhante, Casalli (2020), em estudo com 221 professores, encontrou prevalência de 41% nessa mesma dimensão. Ambos os estudos também utilizaram o Maslach Burnout Inventory (MBI), o que confere maior consistência comparativa aos resultados apresentados neste estudo, que também identificou a exaustão emocional como fator central no processo de adoecimento docente.

A amostra foi composta majoritariamente por mulheres, com média etária que indica um corpo docente maduro e experiente, sendo que a maioria possui 15 anos ou mais de atuação na docência. Esse tempo de carreira pode refletir tanto estabilidade emocional quanto exposição prolongada a fatores de desgaste.

Enquanto Carlotto (2011) aponta que o aumento do tempo de trabalho está associado a maior distanciamento e menor realização profissional, Levy *et al.* (2009) sugerem que professores mais experientes tendem a ser menos vulneráveis ao Burnout e mais preparados para lidar com os desafios da sala de aula.

A análise das correlações entre os domínios das escalas Maslach Burnout Inventory (MBI) e QVT-PEF evidencia um padrão convergente de resultados, indicando que diferentes dimensões do trabalho docente conduzem a perspectivas semelhantes de desgaste ou proteção psicossocial. Ainda que os coeficientes se referem a instrumentos distintos, as associações observadas apontam para uma mesma congruência interpretativa, reafirmando a centralidade das condições de trabalho, do reconhecimento profissional e do apoio institucional como dimensões estruturantes da saúde mental docente.

Nesse sentido, as correlações negativas entre exaustão emocional e realização profissional inserem-se no segmento do desgaste psicossocial, revelando que o aumento do esgotamento compromete diretamente o engajamento, a satisfação e o sentido atribuído ao trabalho docente. Esse resultado vai ao encontro do estudo de Razeira (2020), que, ao investigar 85 professores do Instituto Federal do Mato Grosso do Sul, identificou resultância semelhante ao aferir essas variáveis, evidenciando que o Burnout ultrapassa o cansaço e incide também sobre a dimensão subjetiva e identitária da docência. De forma convergente, Dallacosta e Castro (2021), ao analisarem professores universitários, destacam que a intensificação das demandas laborais e a carência de apoio institucional contribuem significativamente para a perda de engajamento e para a diminuição do sentimento de realização profissional.

Ainda no campo do desgaste, a correlação negativa entre despersonalização e realização profissional reforça a compreensão de que o distanciamento afetivo constitui uma resposta defensiva diante da sobrecarga emocional e à precarização das condições de trabalho. Conforme apontam Mazon *et al.* (2008), em estudo com 93 professores da educação básica, a despersonalização atua como mecanismo de autoproteção diante do estresse contínuo, embora produzissem efeitos colaterais relevantes, como o enfraquecimento dos vínculos interpessoais e a redução do envolvimento com a prática pedagógica. Kristensen *et al.* (2005) e Shirom (2003) aprofundam essa leitura ao indicar que tal estratégia defensiva emerge em contextos

de estresse crônico e mantém associação direta com níveis elevados de exaustão emocional, dinâmica igualmente observada nos dados desta pesquisa.

Essa mesma lógica expressa-se na correlação negativa identificada entre despersonalização e condições de trabalho, a qual evidencia que a deterioração das condições objetivas e organizacionais não apenas antecede, mas também sustenta atitudes de distanciamento afetivo. Resultados semelhantes são apresentados por Carlotto (2008), que ao analisar professores de escolas públicas e privadas revelou que, em ambientes marcados pela precariedade estrutural, pela sobrecarga de funções e pela fragilidade do suporte institucional, os docentes tendem a recorrer ao afastamento como estratégia de enfrentamento. Dessa forma, a precarização do ambiente de trabalho não apenas intensifica o desgaste emocional, mas contribui diretamente para o agravamento do sofrimento psíquico e para o enfraquecimento progressivo do vínculo com a atividade docente.

Ao deslocar o olhar do desgaste para os elementos capazes de atenuá-lo, torna-se possível compreender como determinadas dimensões da Qualidade de Vida no Trabalho operam como fatores de proteção perante à Síndrome de Burnout, especialmente quando associadas à valorização simbólica e às condições concretas de exercício da docência.

No eixo dos fatores protetivos, as correlações positivas entre realização profissional e os domínios da QVT-PEF, especialmente relevância social e condições de trabalho, evidenciam o papel estruturante de ambientes organizacionais mais saudáveis na preservação do bem-estar docente. De modo complementar, as correlações negativas entre exaustão emocional e esses domínios reforçam que a precarização das condições objetivas e simbólicas de trabalho atua como elemento catalisador da Síndrome de Burnout na população estudada. Esses achados corroboram as análises de Stasiak (2020) e França (2023), segundo as quais a percepção de reconhecimento e sentido social do trabalho constitui fator decisivo para a manutenção da saúde mental. Ademais, dialogam com os estudos de Pereira *et al.* (2022) e Wittizorecki e Neto (2005), que destacam que o suporte organizacional, a coesão entre pares reduzem a sensação de isolamento e fortalecem o vínculo com a prática pedagógica.

Dessa forma, embora as correlações analisadas incidam sobre dimensões específicas do Burnout e da Qualidade de Vida no Trabalho, seus resultados convergem para uma compreensão integrada do fenômeno, na qual a exaustão

emocional, a despersonalização e a redução da realização profissional configuram-se como expressões de um mesmo processo de adoecimento, enquanto o reconhecimento profissional, as condições adequadas de trabalho e o apoio institucional emergem como elementos centrais de proteção à saúde mental docente.

Dando continuidade às análises correlacionais, procedeu-se à comparação entre as variáveis do questionário sociodemográfico e os construtos avaliados pelos instrumentos Maslach Burnout Inventory (MBI) e Qualidade de Vida no Trabalho para Professores de Educação Física (QVT-PEF). Os resultados indicaram ausência de diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres, tanto nos domínios do QVT-PEF quanto nos domínios do MBI, sugerindo que o sexo não se configura como um fator discriminante para a percepção de qualidade de vida no trabalho ou para a manifestação da Síndrome de Burnout entre os docentes investigados.

Essa ausência de correlação entre o quesito sexo e o constructo de avaliação da Síndrome de Burnout encontra respaldo na literatura, especialmente nos estudos de Benevides-Pereira, Yamashita e Takahashi (2010) e Gonçalves (2023), os quais, ao investigarem professores de diferentes regiões, também não identificaram diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres. Tal achado reforça a compreensão de que a Síndrome de Burnout pode ser entendida predominantemente como um fenômeno relacionado às condições organizacionais e às exigências do ambiente laboral (Carlotto 2006).

Em relação ao tempo total de docência, embora não tenham sido observadas correlações estatisticamente significativas com os domínios da escala de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT-PEF), verificou-se uma tendência de melhora gradual nos escores à medida que o tempo de atuação profissional aumenta. Essa tendência mostrou-se mais evidente nos domínios de Integração Social e Constitucionalismo, indicando que professores com maior tempo de carreira tendem a perceber níveis mais elevados de coesão entre os colegas, bem como maior reconhecimento e adesão às normas, direitos e políticas institucionais. Essa relação encontra sustentação na literatura ao compararmos este estudo com o trabalho de Camarini et al (2022), que analisou 103 professores das regiões do Sul de Minas Gerais e do Vale do Paraíba, e também aferiu em sua pesquisa que docentes com maior tempo de magistério tem um maior percepção de sua QVT.

Ao relacionar o tempo total de docência com os domínios do Maslach Burnout Inventory (MBI), a literatura aponta resultados distintos do encontrado. Estudos como os de Levy *et al.* (2009), Sinot *et al.* (2014) e Koga *et al.* (2015) indicam uma maior propensão ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre professores com menor tempo de magistério, associada sobretudo à dificuldade de enfrentamento das demandas iniciais da carreira. No presente estudo, entretanto, essa relação não foi identificada, possivelmente em virtude da limitação do tamanho amostral e da concentração dos participantes em faixas semelhantes de tempo de docência, o que pode ter reduzido a variabilidade necessária para a identificação de diferenças estatisticamente significativas.

A análise comparativa entre docentes que atuam em uma única unidade escolar e aqueles vinculados a múltiplas escolas revelou um padrão coerente com a literatura. Embora as diferenças observadas não tenham alcançado significância estatística, constatou-se que os professores que atuam em mais de uma escola tendem a apresentar níveis mais elevados de exaustão emocional e despersonalização, além de uma percepção ligeiramente inferior de realização profissional.

Esses achados dialogam com os resultados apresentados por Carlotto (2006), que, em estudo realizado com 217 professores da região metropolitana de Porto Alegre, identificou que o aumento do número de alunos atendidos e a itinerância entre diferentes unidades escolares figuram entre os fatores com maior impacto no aumento da exaustão emocional, considerada um dos principais componentes da Síndrome de Burnout. Esse perfil reforça a compreensão de que a itinerância docente, característica recorrente da categoria, pode contribuir significativamente para o desgaste físico e emocional dos professores. Corroborando essa perspectiva, Hahn *et al.* (2021), em estudo com professores de Educação Física do extremo oeste do Paraná, destacaram que a constante necessidade de deslocamento entre diferentes escolas intensifica o trabalho docente, ampliando os níveis de estresse, dificultando a integração do professor ao ambiente de trabalho e comprometendo as estratégias de enfrentamento das demandas profissionais.

No domínio das Condições de Trabalho, os escores mais baixos observados entre docentes que atuam em múltiplas unidades escolares sugere que a fragmentação da jornada e a instabilidade institucional interferem negativamente na

percepção de suporte organizacional e de adequação estrutural. A análise dos dados permite inferir que a atuação em múltiplas escolas compromete a inserção do docente na dinâmica institucional. Estudos anteriores indicam que professores nessa condição tendem a apresentar menor envolvimento em ações colaborativas e menor disponibilidade para o acompanhamento pedagógico dos estudantes (Sousa; Moura, 2020; Brauner; Ferrão; Santarosa, 2020; Moriconi *et al.* 2024). Esse panorama dificulta a consolidação de vínculos profissionais, além de impactar negativamente o planejamento laboral cotidiano e o desenvolvimento profissional (Faria; Rachid 2016, Conte; Bridi 2019).

Esses elementos estruturais e organizacionais contribuem para um desequilíbrio persistente entre as demandas do trabalho e os recursos disponíveis, condição reconhecida como central no desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Seligmann-Silva, 2011; Bakker; Demerouti, 2017; Maslach; Leiter, 2017). A restrição do tempo destinado ao convívio entre os pares, associada ao enfraquecimento dos vínculos interpessoais, especialmente entre docentes que se deslocam entre diferentes unidades escolares, limita a constituição de redes de apoio e de integração social, aspectos diretamente relacionados à exaustão emocional e à redução da sensação de realização profissional, conforme indicado pelas correlações deste próprio estudo. Desse modo, os resultados aferidos sugerem que a multiplicidade de escolas não apenas afeta as condições de trabalho, mas também incide sobre dimensões subjetivas do exercício do magistério docente, ampliando a vulnerabilidade ao adoecimento profissional.

Diante dos resultados, recomenda-se à Secretaria Municipal de Educação de Sumaré/SP a adoção de estratégias integradas para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida dos professores de Educação Física, com ênfase na melhoria das condições estruturais, na redução da itinerância entre unidades escolares e no fortalecimento dos vínculos profissionais. Destaca-se ainda a necessidade de implementação de ações permanentes de acolhimento psicológico, associadas a políticas de valorização docente, formação continuada e ampliação da participação nos processos decisórios, como medidas essenciais para a prevenção do adoecimento e o fortalecimento do engajamento profissional.

#### 5.10.1 Limitações do estudo

Apesar dos avanços e contribuições desta pesquisa, algumas limitações devem ser consideradas. O tamanho da amostra foi composto por 23 participantes, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras redes de ensino ou regiões do país. No entanto, ressalta-se que esse número representa uma parcela significativa dos professores de Educação Física da rede municipal de Sumaré/SP, conferindo ao estudo um diagnóstico representativo dessa população.

Tratando-se de um estudo de natureza transversal, não é possível estabelecer relações de causalidade entre os fatores de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e os componentes da Síndrome de Burnout, restringindo a interpretação dos dados às correlações observadas no momento da coleta. Outra limitação refere-se ao uso exclusivo de instrumentos de autorrelato, o que pode estar sujeito a vieses de percepção ou desejabilidade social, especialmente em se tratando de temas sensíveis como sofrimento psíquico e insatisfação profissional.

Adicionalmente, destaca-se a ausência de variáveis contextuais mais amplas, como a infraestrutura das escolas, o clima organizacional e o suporte das equipes gestoras, que poderiam oferecer uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas envolvidas no adoecimento docente. A não inclusão desses elementos pode reduzir a complexidade analítica necessária para compreender os múltiplos determinantes que interferem na saúde mental dos professores.

Recomenda-se que, em futuras pesquisas, amplie-se a amostra e adote-se delineamentos longitudinais, a fim de capturar com maior profundidade as relações entre a qualidade das condições laborais, os níveis de sofrimento psíquico e a organização institucional da estrutura laboral. Sugere-se incorporar variáveis contextuais e indicadores de gestão escolar, práticas de valorização profissional e políticas públicas locais, permitindo análises mais abrangentes e comparativas entre diferentes realidades educacionais.

## **6. SEGUNDA ETAPA**

### **6.1 Procedimento metodológico**

Com base nos resultados obtidos na primeira etapa da pesquisa, que capturaram um retrato da realidade vivenciada pelos professores de Educação Física da rede municipal de Sumaré, o estudo adotou como método qualitativo a pesquisa participante. Essa abordagem compreende a prática investigativa como um processo de interação entre pesquisador e participantes, possibilitando a construção coletiva de saberes e a transformação da realidade social investigada (Thiollent, 2011).

Diferente dos modelos tradicionais de pesquisa, que frequentemente se limitam à coleta e análise de dados, a pesquisa participante propõe a criação de espaços de diálogo, reflexão crítica e ação, favorecendo a corresponsabilidade e o protagonismo dos sujeitos no processo de investigação. Nesse sentido, ela se aproxima da perspectiva freireana de educação como prática de liberdade, no qual os sujeitos são reconhecidos como agentes da produção de conhecimento e da transformação social (Freire, 1996).

Em consonância com essa proposta, Bogdan e Biklen (1994) destacam que a pesquisa qualitativa implica o contato direto do pesquisador com o contexto estudado, favorecendo a interpretação dos significados atribuídos pelos sujeitos às suas ações e experiências. Essa abordagem distingue-se pelo caráter descritivo e pela busca de compreensão profunda das perspectivas e sentidos construídos pelos participantes. Parte-se do pressuposto de que o fenômeno educativo só pode ser apreendido em sua complexidade e em seu contexto social, exigindo do pesquisador uma postura de escuta sensível e de diálogo permanente com os sujeitos envolvidos.

Os autores ressaltam ainda que a presença contínua no campo e a observação sistemática da realidade investigada permitem uma compreensão mais rica e situada do fenômeno, reforçando o caráter interpretativo e compreensivo da pesquisa qualitativa.

Nessa mesma direção, Thiollent (2011) enfatiza que a pesquisa participante valoriza o envolvimento ativo dos sujeitos no processo investigativo, promovendo uma produção de conhecimento compartilhada e reflexiva. Trata-se de uma

metodologia construída em cooperação entre pesquisador e participantes, na qual ambos se implicam na análise e interpretação da realidade. Ainda que possa envolver ações concretas, o foco central está na construção conjunta de sentido e no caráter formativo e emancipador que emerge da reflexão crítica sobre a prática.

A operacionalização metodológica ocorreu durante um momento pedagógico já existente na Prefeitura de Sumaré/SP, no qual os professores de Educação Física da rede municipal se reúnem semanalmente para atividades formativas e de planejamento. A escolha por esse espaço justifica-se por três razões principais: (i) evitar a sobrecarga da agenda docente com encontros adicionais; (ii) respeitar a rotina de trabalho dos professores, aproveitando um momento já institucionalizado de formação continuada; e (iii) potencializar a legitimidade e a efetividade do processo participativo ao inserir a intervenção em um ambiente reconhecido e consolidado pelos próprios docentes. Conforme Minayo (2010), a pesquisa participante constitui um movimento coletivo em que a produção de conhecimento se entrelaça à prática e ao compromisso ético com a transformação social.

Nesse contexto, o encontro teve como objetivos: (i) apresentar e discutir conceitos fundamentais sobre a Síndrome de Burnout e sua relação com a Qualidade de Vida no Trabalho; (ii) socializar e analisar coletivamente os resultados obtidos na etapa quantitativa da pesquisa; e (iii) construir, colaborativamente, estratégias e recomendações voltadas à prevenção e ao enfrentamento da síndrome de burnout no ambiente laboral escolar. Dado o caráter coletivo e formativo da intervenção, foram convidados a participar todos os professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Sumaré/SP, incluindo aqueles que não preenchiam os critérios de inclusão na primeira etapa da pesquisa.

Para o registro dos dados durante o encontro, utilizou-se a observação participante, com acompanhamento da dinâmica e anotações em diário de bordo, contemplando comportamentos, interações e manifestações dos professores.

Quadro 1 – Estrutura do Encontro Formativo

Bloco	Tempo estimado	Objetivos	Dinâmica/ Atividades	Materiais de apoio	Regras de convivência/ cuidado
<b>1. Acolhida e ambientação</b>	20 min	Apresentar o propósito do encontro e contextualizar a relação entre QVT e Burnout.	Exposição inicial breve + roda de conversa de apresentação.	Slides introdutórios, projetor multimídia.	Respeito às falas individuais, confidencialidade sobre experiências pessoais.
<b>2. Socialização dos resultados da pesquisa (QVT-PEF e MBI)</b>	40 min	Compartilhar os principais achados da etapa quantitativa e estimular reflexão crítica.	Apresentação de síntese dos dados + debate aberto.	Slides com síntese dos resultados, quadro branco para anotações coletivas.	Evitar julgamentos, focar em construção coletiva, valorização de diferentes experiências docentes.
<b>3. Debate colaborativo e construção de estratégias</b>	60 min	Elaborar recomendações e práticas de enfrentamento ao Burnout no contexto escolar.	Trabalho em grupos para discutir achados prioritários + registro das propostas.	Bloco de notas, registros digitais	Garantir turnos de fala, escuta ativa e acolhimento de todas as contribuições.
<b>4. Sistematização e reflexão final</b>	30 min	Integrar as contribuições em um quadro síntese	Socialização das propostas de cada grupo + síntese coletiva conduzida pelo pesquisador.	Quadro de síntese (digital ou físico)	Encerrar com mensagem de cuidado, reforçando a importância do apoio mútuo.

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2025).

Em conformidade com a natureza aplicada do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), essa ação formativa foi materializada em um recurso educacional na forma de uma cartilha informativa, que reuniu os conteúdos trabalhados no encontro, integrando fundamentos teóricos, resultados empíricos e contribuições práticas dos docentes participantes.

O objetivo central da cartilha consiste em disseminar informações relevantes acerca da Síndrome de Burnout, contemplando formas de identificação de sintomas, fatores de risco e estratégias de enfrentamento, de modo a subsidiar professores, gestores e demais profissionais da educação na formulação de documentos institucionais e políticas de acolhimento. Portanto, o recurso educacional não se apresenta como um elemento dissociado da pesquisa, mas como resultado direto da

pesquisa participante, constituindo-se em uma ferramenta pedagógica e formativa que articula ciência, prática docente e necessidades reais da comunidade escolar.

A análise dos dados seguiu uma abordagem qualitativa, orientada pelos pressupostos da pesquisa participante, que compreende o processo investigativo como dialógico, situado e comprometido com a transformação da prática (Thiollent, 2011). Os dados produzidos no encontro, fruto das observações e das interações entre os professores, foram organizados e examinados por meio da análise de conteúdo temática (Bardin, 2016). O processo analítico ocorreu em três etapas: (i) pré-análise, com a organização do corpus e leitura inicial dos registros; (ii) exploração do material, destacando unidades de sentido que evidenciam percepções dos professores sobre desgaste, condições de trabalho, estratégias de enfrentamento e sugestões para a cartilha; e (iii) tratamento e interpretação, com a construção de categorias temáticas que articulam os achados empíricos ao referencial teórico adotado.

Com base nesse processo, emergiram três eixos analíticos centrais: (a) condições objetivas de trabalho e precarização estrutural; (b) repercussões emocionais e físicas do burnout; e (c) estratégias coletivas e institucionais de enfrentamento. Esses eixos permitiram interpretar os dados e fundamentar a construção da cartilha “Previna o Burnout: Guia Essencial para Professores”, na qual as impressões docentes foram sistematizadas pelo autor e organizadas em um recurso educacional acessível e aplicável.

## **6.2 Participantes**

Esta etapa do estudo contou com a participação de 14 docentes de Educação Física vinculados à Secretaria Municipal de Educação de Sumaré/SP. Fundamentada nos pressupostos da pesquisa participante, optou-se por convidar todos os professores de Educação Física da rede municipal de ensino, independentemente de sua participação na etapa quantitativa inicial. Essa decisão esteve ancorada no entendimento de que o espaço formativo constitui-se como um momento coletivo de reflexão, diálogo e construção compartilhada de saberes, no qual a diversidade de trajetórias profissionais enriquece o processo formativo. Assim, ao integrar docentes que não atenderam aos critérios da primeira etapa, buscou-se fortalecer o caráter inclusivo da pesquisa e potencializar a formação

continuada como estratégia de promoção da saúde docente e da Qualidade de Vida no Trabalho.

Esses profissionais atuam em diferentes níveis do Ensino Fundamental e apresentam variadas trajetórias acadêmicas e experiências de docência. A tabela a seguir apresenta as principais características sociodemográficas e profissionais dos participantes, incluindo formação, tempo de atuação, carga horária e outras atividades exercidas.

**Quadro 2 - Caracterização dos participantes**

Participantes	Sexo	Formação Acadêmica	Tempo de docência total	Tempo de docência na SME de Sumaré/ SP	Leciona em quantas unidades escolares na SME?	Qual sua carga horária semanal na SME de Sumaré ?	Qual o nível que leciona na SME de Sumaré?	Possui dedicação exclusiva à SME de Sumaré?	Trabalha em outra função além do Magistério?
Professora 1	Fem.	Lato sensu	15 anos ou mais	10 a 15 anos	1	48h	Fund. 1	Sim	Não
Professor 2	Masc.	Stricto Sensu	15 anos ou mais	Mais que 15 anos	1	48h	Fund. 2	Sim	Não
Professor 3	Masc.	Lato sensu	10 a 15 anos	10 a 15 anos	6	48h	Fund. 1	Não	Sim
Professor 4	Masc.	Graduação	15 anos ou mais	10 a 15 anos	2	40h	Fund. 1	Sim	Não
Professora 5	Fem.	Graduação	10 a 15 anos	10 a 15 anos	5	40h	Fund. 1	Sim	Não
Professora 6	Fem.	Graduação	15 anos ou mais	Mais que 15 anos	1	20h	Fund. 2	Sim	Não
Professor 7	Masc.	Lato sensu	5 a 10 anos	1 a 5 anos	3	40h	Fund. 1	não	Não
Professora 8	Fem.	Lato sensu	15 anos ou mais	Mais que 15 anos	1	40h	Fund. 2	Sim	Não
Professora 9	Fem.	Lato sensu	10 a 15 anos	10 a 15 anos	1	20h	Fund. 1	Sim	Sim
Professora 10	Fem.	Lato sensu	1 a 5 anos	1 a 5 anos	3	30h	Fund. 1	não	Sim
Professora 11	Fem.	Lato sensu	10 a 15 anos	1 a 5 anos	3	24h	Fund. 1	Não	Sim
Professor 12	Masc.	Lato sensu	10 a 15 anos	1 a 5 anos	4	24h	Fund. 1	não	Não
Professor 13	Masc.	Lato sensu	10 a 15 anos	1 a 5 anos	3	24h	Fund. 1	não	Sim
Professora 14	Fem.	Lato sensu	10 a 15 anos	10 a 15 anos	1	48h	Fund. 2	Sim	Não

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

O quadro apresenta informações sociodemográficas e profissionais de 14 docentes de Educação Física atuantes na rede municipal de Sumaré/SP. Observa-se uma diversidade de perfis quanto à formação acadêmica, com predominância de profissionais que possuem especialização, indicando um alto nível de qualificação entre os participantes. Três docentes possuem somente graduação, e apenas um professor possui mestrado. Em relação ao tempo de docência, a maioria dos profissionais apresenta mais de 10 anos de experiência, tanto no conjunto geral quanto no exercício de funções na Secretaria Municipal de Educação. Esse panorama evidencia um grupo composto majoritariamente por professores experientes.

Quanto à atuação profissional, a maior parte dos professores leciona em mais de uma unidade escolar na SME. Essa condição está frequentemente associada a cargas horárias extensas, que variam entre 20h e 48h semanais, com maior concentração nas jornadas de 40h e 48h.

O trabalho nos anos iniciais do ensino Fundamental aparece como o nível predominante entre os participantes. Observa-se também que parte dos docentes exerce outras funções além do magistério, enquanto outros possuem dedicação exclusiva à rede municipal.

De forma geral, a amostra apresenta profissionais experientes, com diferentes níveis de formação e variadas condições de atuação, oferecendo um panorama amplo do corpo docente de Educação Física na rede municipal.

### **6.3 O encontro formativo**

O encontro ocorreu durante um momento formativo semanal institucionalizado na rede municipal de Sumaré/SP. A escolha por esse espaço foi intencional, pois, além de evitar a sobrecarga de compromissos na agenda docente, respeitou a rotina já existente de formação continuada e conferiu legitimidade ao processo formativo, uma vez que se deu em ambiente reconhecido e validado pelos próprios professores. Como defende Nóvoa (2004), a formação deve se desenvolver em um espaço coletivo, dialógico e situado na prática profissional.

Participaram desta etapa 14 professoras e professores de Educação Física da Secretaria Municipal de Educação, sendo que 4 docentes não integraram a primeira fase da pesquisa. Previamente, os educadores receberam um material informativo e

pedagógico sobre a temática da formação, elaborado com base no referencial teórico da dissertação, validada em processo de qualificação. Essa preparação prévia teve como finalidade aproximar os participantes do universo conceitual da pesquisa e favorecer um engajamento mais consciente nas discussões. Além disso, os docentes foram incentivados a trazer materiais e experiências que julgassem relevantes, reforçando o princípio da aprendizagem colaborativa e da formação dialógica. Freire (1996) afirma que a aprendizagem não ocorre isoladamente, os indivíduos se educam em interação com os outros e com o mundo que os cerca, fundamentando a abordagem metodológica adotada.

O encontro iniciou-se com a exposição aos participantes dos principais aspectos da pesquisa, como seus objetivos, a metodologia adotada, além dos possíveis benefícios e riscos envolvidos, conforme descrito no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado antecipadamente. Na sequência, o pesquisador abriu o diálogo relatando parte de sua trajetória profissional e as razões que o motivaram a investigar a temática proposta, destacando a relevância de escutar as percepções e experiências de cada participante, com o propósito de confirmar ou questionar as hipóteses levantadas no estudo.

Essa abertura, denominada no planejamento como “acolhida e ambientação”, teve a finalidade de aproximar os participantes do tema, reconhecendo que a Síndrome de Burnout não é um fenômeno distante, mas presente na rotina de muitos professores. Reforçou-se que o objetivo do encontro era refletir sobre a Síndrome de Burnout em diálogo com a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), analisar os resultados quantitativos obtidos na pesquisa e, sobretudo, construir coletivamente estratégias de enfrentamento e prevenção.

Esta etapa foi marcada por uma atmosfera de escuta sensível e empatia, a professora 14 apontou: “Ao ler o material disponibilizado, me identifiquei muito com os sintomas da Síndrome de Burnout, não me imagino em outra profissão, gosto muito do meu trabalho, mas ultimamente me sinto com dificuldades de ir à escola”. A professora 5 ressaltou: “Quero entender como podemos lidar com o cansaço constante que sentimos, acordo e já pareço cansada.” O professor 4 ainda acrescentou: “A gente chega ao trabalho com vontade de ir embora.”

Durante o diálogo, a professora 1 compartilhou que, diante do acúmulo de sintomas e da dificuldade de manter o ritmo de trabalho, decidiu procurar ajuda

médica. Ele relatou que inicialmente hesitou, mas que, ao perceber o agravamento do cansaço, da irritabilidade e da sensação constante de sobrecarga, buscou atendimento com um profissional da saúde. A professora destacou que essa decisão foi fundamental para compreender que o adoecimento não era um sinal de fraqueza, mas um alerta do corpo e da mente diante de condições de trabalho adversas.

O relato trouxe ainda que o apoio profissional foi decisivo para retomar estratégias de autocuidado, reorganizar a rotina e entender a necessidade de limites. Ela afirmou que nunca imaginava que chegaria a esse ponto, mas que a intervenção médica a auxiliou a ressignificar sua relação com o trabalho e a reconhecer que solicitar ajuda é um ato de responsabilidade consigo mesmo. Esse depoimento reforçou a importância de que os professores busquem suporte psicológico e médico ao persistirem sintomas por tempo prolongado, compreendendo que o cuidado em saúde é parte essencial da prevenção da Síndrome de Burnout e da proteção da qualidade de vida no trabalho.

A interação entre os professores fortaleceu o ambiente dialógico proposto pela pesquisa participante. Observou-se também menções à desvalorização da Educação Física, à questão egóica advinda do neoliberalismo na educação e à necessidade de espaços de escuta ativa, que pudessem tornar efetiva a troca de experiências: “Sou o único professor de Educação Física da escola, não tenho com quem compartilhar minhas dificuldades, a coordenadora não demonstra interesse em entender minhas práticas. Nas coordenações pedagógicas, fico sozinho”, relatou o Professor 7, destacando a necessidade de uma proximidade maior entre os pares de maneira sistêmica. Estas colocações vêm ao encontro do que propõe Oliveira (2004), que enfatiza que a precarização e a fragmentação das relações de trabalho contribuem para a desvalorização do papel docente e dificultam a construção de vínculos profissionais sólidos. Observa-se que o avanço de práticas neoliberais na educação, pautadas na competitividade, na individualização de resultados e na mercantilização do ensino, tende a acentuar a dimensão lógica das relações, fragilizando o senso de coletividade entre os professores (Freitas, 2012).

Passado este momento inicial de acolhimento dialógico, deu-se continuidade ao encontro por meio da socialização dos resultados da pesquisa, na qual o pesquisador apresentou os principais achados quantitativos obtidos por meio das correlações entre o MBI (Maslach Burnout Inventory) e o QVT-PEF (Qualidade de Vida no Trabalho para Professores de Educação Física). Por meio de slides e

gráficos, foram destacadas as dimensões que obtiveram maior relevância no estudo. Durante a apresentação, observou-se que os professores assentiram com a cabeça, faziam anotações e compartilhavam reações pessoais, evidenciando reconhecimento e concordância com os dados.

Logo após a apresentação dos dados, os professores demonstraram surpresa ao perceber que muitos dos resultados quantitativos refletiam aspectos que já vinham sendo sentidos no cotidiano. Alguns comentaram que visualizar os índices de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional permitiu transformar sensações difusas em compreensão objetiva, reforçando a importância de dados empíricos para legitimar a experiência docente. A professora 11 comentou sobre os resultados e relacionou-os com seu sentido de realização profissional, afirmando: “Os números mostram o quanto estamos sobrecarregados, mas também me fizeram pensar no quanto nossa presença na escola muda a vida dos alunos, eles adoram nossas aulas. Quando vejo um aluno se soltando, quando percebo que uma turma aprende a cooperar, sinto que meu trabalho tem valor. Isso não elimina os problemas, mas fortalece meu desejo de continuar na educação”. Essa identificação imediata com os resultados gerou um sentimento de validação, pois muitos relataram que raramente encontram espaços institucionais em que suas vivências são traduzidas em análises sistematizadas.

Outro ponto ressaltado pelos participantes foi a importância de reconhecer, a partir da apresentação dos dados, que o adoecimento não é fruto de fragilidades individuais, mas de condições estruturais e organizacionais que atravessam o trabalho docente. Alguns professores afirmaram que os desafios expostos pelos resultados deste estudo revelaram um padrão coletivo. Esse entendimento favorece a quebra de narrativas culpabilizadoras, frequentemente reproduzidas no ambiente escolar, deslocando a discussão para a necessidade de transformações institucionais e políticas mais amplas. Os educadores também destacaram que a apresentação possibilitou uma leitura mais crítica do próprio fazer pedagógico, especialmente ao observar como as dimensões da QVT influenciam diretamente não apenas sua saúde mental, mas a qualidade das interações com os alunos e a forma como conduzem suas aulas. Esse movimento de reflexão ampliou o entendimento de que a Síndrome de Burnout não é um evento repentino, mas um processo de desgaste progressivo.

Os professores expressaram que a clareza metodológica da apresentação contribuiu para fortalecer a confiança no processo investigativo e legitimar o espaço formativo. Muitos afirmaram que a sistematização dos dados evidenciou a seriedade da pesquisa e reforçou o compromisso do pesquisador com a realidade da categoria. Houve consenso de que esse tipo de devolutiva deveria fazer parte das rotinas institucionais da Secretaria, por possibilitar que os docentes compreendam melhor sua própria condição de trabalho e participem de decisões fundamentadas em evidências.

A discussão caminhou para a expressão de sentimento sobre as condições objetivas de trabalho da rede municipal. O professor 12 afirmou: “O aluno não é o problema, o verdadeiro desafio é a estrutura. Trabalho em quatro escolas na rede, são quatro diretores, quatro coordenadores e em cada escola tenho um espaço diferente para trabalhar. Quando temos feriados, chego a ficar longe um mês de algumas escolas, é difícil manter algum vínculo”. Em suma, a realidade descrita pelo docente exemplifica o fenômeno da “docência itinerante” no Brasil, onde a estrutura de trabalho acaba se tornando um obstáculo maior do que os desafios em sala de aula. Essa precariedade estrutural fragmenta a identidade do professor e prejudica diretamente a qualidade do ensino e do acompanhamento dos estudantes (Moriconi *et al.*, 2024). A professora 14 complementou: “A falta de valorização e o descaso com a Educação Física ainda são muito fortes. Somos vistos como recreadores, e não como educadores que contribuem para o desenvolvimento integral dos alunos.” Houve ainda reflexões sobre a dimensão cognitiva da Educação Física, incluindo aspectos de neurociência e plastinação cerebral, evidenciando a relação entre corpo, movimento e desenvolvimento cognitivo, e como a prática docente impacta não apenas a saúde física, mas também a formação emocional dos estudantes.

Após a socialização dos dados, o pesquisador conduziu a problematização coletiva com base em três perguntas norteadoras do encontro:

- **Pergunta 1 – Fatores estressores:**

“Quais são os principais fatores estressores que você identifica no cotidiano escolar, especialmente diante da imprevisibilidade de nossa práxis e das condições institucionais que estamos inseridos ? De que forma esses fatores impactam sua saúde e sua prática pedagógica?”

- **Pergunta 2 – Estratégias de enfrentamento:**

“Quais estratégias de autocuidado e de cuidado coletivo você considera mais eficazes para enfrentar os fatores estressores? Como essas práticas poderiam ser incorporadas de maneira contínua e colaborativa na escola?”

- **Pergunta 3 – Projeção para a prática e políticas:**

“Com base nas discussões e reflexões do grupo, que recomendações vocês sugerem para a construção de um material instrutivo, voltado à disseminação de informações e ao conhecimento sobre a prevenção da Síndrome de Burnout, considerando as especificidades do trabalho docente em Educação Física?”

Para favorecer uma reflexão mais profunda e uma maior participação, os professores foram divididos em dois grupos de discussão, de forma espontânea, garantindo diversidade de experiências e interação entre colegas de diferentes escolas e perfis profissionais. Cada grupo recebeu como guia as duas primeiras perguntas, com foco na identificação dos fatores estressores e na construção de estratégias de enfrentamento. A terceira questão seria exposta em um momento de novo agrupamento de todos os participantes.

No primeiro grupo, as discussões enfatizaram a imprevisibilidade do cotidiano escolar. Os professores destacaram situações como interrupção de aulas por eventos externos, uso da quadra para atividades não pedagógicas, conflitos com alunos e familiares, além de demandas administrativas que ultrapassam o horário escolar. Esses relatos demonstram a necessidade de fortalecer a interação entre pares e criar espaços institucionais de apoio ao grupo de professores (Santos, Lima e Nazaré, 2024).

A questão da desvalorização da Educação Física enquanto componente curricular também foi amplamente discutida, evidenciando uma desvalorização simbólica que afeta diretamente o reconhecimento profissional dos docentes da área. Essas colocações, observadas durante a formação, dialogam com as inferências de Queiroz *et al.* (2024), ao apontarem que a disciplina ainda é frequentemente compreendida de maneira limitada, sendo reduzida a práticas esportivas, recreativas ou exclusivamente motoras. Essa visão estreita contribui para reforçar sua condição de marginalidade no ambiente escolar e, conseqüentemente, sua desvalorização no âmbito educacional. Neste sentido, enfatizou-se a

necessidade de que a cartilha produzida materialize a importância da Educação Física como componente curricular formativo, mostrando sua relevância para o desenvolvimento integral do estudante.

A discussão no segundo grupo caminhou de maneira distinta e concentrou-se na construção de estratégias de enfrentamento. A ênfase recaiu sobre práticas coletivas, como rodas de conversa, momentos de reflexão durante os horários de formação e ações voltadas à saúde emocional do professor. A professora 1 comentou: “Trabalhar questões socioemocionais é tão importante quanto discutir a BNCC.” A professora 5 destacou: “Esse espaço de escuta que estamos tendo poderia acontecer outras vezes, esse tema parece inesgotável, diminui o isolamento e nos aproxima, precisamos disso também nas escolas.” Houve consenso de que pequenos momentos de cuidado e suporte entre colegas são estratégias fundamentais de combate à Síndrome de Burnout. Este cenário vem de encontro com as colocações de *Tesch et al. (2024)*, que salienta a necessidade de mobilizar competências cognitivas e socioemocionais para o enfrentamento de desafios diários e para gerenciar as múltiplas interações presentes na convivência escolar.

Também se destacou que a culpabilização dos professores é frequente, e que é preciso criar espaços onde os problemas comuns possam ser discutidos e solucionados colaborativamente. O professor 13 inferiu: “A verdade é que os professores continuam trabalhando quase sozinhos, porque faltam políticas públicas que realmente apoiem o nosso trabalho. Todos os dias encaramos salas lotadas, demandas cada vez maiores e uma estrutura que não acompanha as necessidades da escola. Não é falta de esforço, é falta de investimento, de planejamento e, principalmente, de reconhecimento por parte do poder público.” Houve ainda comentários sobre a necessidade de uma abordagem ampla, considerando a saúde mental voltada tanto aos alunos quanto aos professores. O professor 4 relatou: “Os alunos têm a todo tempo um olhar multidisciplinar, encaminhamentos com profissionais da psicologia, pedagogos e toda uma estrutura por parte da secretaria, já nós, professores, quando adoecemos, somos penalizados em nosso plano de carreira e muitas vezes responsabilizados pelos problemas da escola em razão de nossa ausência, inclusive por colegas de trabalho”.

Após o debate em subgrupos, os professores se reuniram novamente em pleno coletivo, socializando os resultados e integrando as propostas. Cada grupo apresentou suas conclusões, que foram registradas pelo pesquisador, permitindo a

visualização das contribuições e fomentando um diálogo enriquecedor entre os participantes.

Este momento revelou um movimento de construção coletiva de sentido, no qual as ideias de cada grupo se complementam e reforçam a necessidade de ações concretas para prevenção do Burnout. Entre as propostas mais recorrentes destacaram-se a criação de materiais instrutivos sobre Burnout, a implementação de encontros de escuta e apoio emocional, suporte médico e psicológico ao alcance dos professores, além da inserção da temática de saúde mental docente nos programas de formação continuada e a elaboração de projetos interdisciplinares articulando Educação, Psicologia e Saúde.

Um ponto relevante de convergência entre os participantes foi a necessidade de que o professor não seja apenas um executor de políticas neoliberais, mas tenha voz e participação em uma gestão democrática que decida os rumos da educação no município. Reforçou-se que a Educação Física, enquanto componente curricular, é um importante agente de transformação social, evidenciando sua relevância na promoção da saúde integral, no manejo da agressividade e no desenvolvimento afetivo e social dos alunos, compreendendo e entendendo sua comunidade.

Tomando-se por base essas discussões, iniciou-se a etapa de sistematização, conduzida pelo pesquisador. As contribuições dos docentes foram organizadas em eixos temáticos, que orientaram a estruturação da cartilha “Previna o Burnout: Guia Essencial para Professores”, concebida como recurso educacional de prevenção e promoção da qualidade de vida no trabalho.

Os principais eixos construídos foram as condições objetivas de trabalho e precarização estrutural enfrentadas no âmbito da Secretaria Municipal de Educação de Sumaré, a importância e o entendimento da Educação Física Escolar como agente integrante da formação integral dos alunos, as repercussões emocionais e físicas do burnout, relacionando-as às especificidades da profissionalidade docente, e as estratégias coletivas e institucionais de enfrentamento dos sintomas culminando no fomento de políticas públicas que busquem a prevenção e o combate ao adoecimento docente.

O processo de construção das temáticas que depois foram diagramadas pelo pesquisador demonstrou equilíbrio entre os dados quantitativos e as experiências subjetivas dos docentes. O registro em diário de bordo destacou que os professores se engajaram ativamente na definição de conteúdos e na tradução de percepções

em recomendações práticas, evidenciando a centralidade do cuidado emocional e da valorização profissional na prevenção do Burnout.

O encontro reforçou ainda a importância da construção coletiva de soluções, a escuta ativa e o reconhecimento da importância do professor de Educação Física Escolar.

#### **6.4 O Recurso Educacional**

A elaboração de um recurso educacional sintetizado em formato de uma cartilha pedagógica representa a intencionalidade do processo formativo desenvolvido no âmbito desta pesquisa, ao materializar, de maneira prática e acessível, o diálogo entre teoria e ação docente. O material foi elaborado a partir do encontro formativo realizado com os professores participantes do estudo, constituindo-se como uma produção coletiva, fruto da interação dialética entre pesquisador e docentes. Essa dinâmica colaborativa permitiu que o conteúdo da cartilha refletisse as vivências reais da prática pedagógica, as demandas emocionais e laborais do cotidiano escolar e as possibilidades de enfrentamento do adoecimento docente.

Nesse processo de construção, os temas abordados na cartilha foram organizados de forma sintética e pedagógica, permitindo que os professores tivessem acesso a informações essenciais sobre saúde mental, condições de trabalho e prevenção ao Burnout. A cartilha inicia-se com uma breve apresentação de sua finalidade formativa, ressaltando a importância do autocuidado e da valorização da docência. Em seguida, destaca-se que a Educação Física, longe de se restringir ao esporte, se constitui como campo que promove a formação integral por meio das manifestações da cultura corporal, envolvendo dimensões físicas, cognitivas, sociais e culturais. Esse reconhecimento reforça a necessidade de compreender o educador físico como sujeito atuante, integrante e não desassociado do ambiente escolar.

A cartilha elucida também as especificidades da Educação Física enquanto componente curricular, evidenciando que o professor atua em ambientes diversos, expõe-se a variações climáticas, enfrenta ruídos constantes, lida com superfícies irregulares e assume responsabilidades ampliadas de gestão e segurança. Esses elementos reforçam a singularidade da profissão e ajudam a compreender por que

esse grupo se encontra especialmente vulnerável ao esgotamento físico e emocional.

No que se refere ao contexto mais amplo da educação, o material apresenta resumidamente os impactos da crise estrutural do sistema educacional sobre a saúde docente, destacando fatores como a precarização e intensificação do trabalho e como essa multiplicidade de papéis gera sofrimento físico e psíquico recorrente. Os apontamentos incluídos na cartilha esclarecem que a docência envolve um esforço cognitivo e emocional permanente, associado a demandas pedagógicas e burocráticas que contribuem para o esgotamento mental.

Ao abordar diretamente a Síndrome de Burnout, o documento instrutivo oferece uma explicação objetiva sobre o fenômeno, diferenciando-o do estresse comum e apresentando seus principais sinais de alerta. O material reforça que o diagnóstico deve ser realizado por profissionais especializados, fornecendo um instrumento de sondagem apenas como orientação inicial, sem função clínica. Além disso, sistematiza as principais formas de tratamento e alerta para os custos humanos, institucionais e sociais da síndrome, destacando a urgência de ações preventivas.

Outro conjunto de resumos engloba o debate sobre a Qualidade de Vida no Trabalho, enfatizando que remuneração justa, condições salubres, reconhecimento e equilíbrio entre vida pessoal e profissional são fatores de proteção essenciais contra o adoecimento. Por fim, a cartilha traz estratégias institucionais e individuais que podem fortalecer a prevenção, articulando práticas de autocuidado, apoio emocional, formação continuada e melhoria das condições de trabalho.

A relevância deste recurso educacional, portanto, está em seu caráter preventivo e formativo, uma vez que busca ampliar a conscientização sobre os fatores de risco relacionados à Síndrome de Burnout e promover o fortalecimento de estratégias de autocuidado e bem-estar entre professores. A cartilha foi diagramada com base na interação entre o referencial teórico que fundamenta esta dissertação e a intervenção formativa com os educadores da SME de Sumaré/SP, articulando conceitos sobre Qualidade de Vida no Trabalho, profissionalidade docente, colaboração pedagógica e saúde mental no magistério.

Ao adotar uma abordagem dialógica e crítica, o processo de elaboração do material rompe com a lógica transmissiva tradicional, valorizando o saber docente como construção social e o diálogo como prática emancipatória (Freire, 1996).

Assim, o recurso não se limita a informar, mas também instiga a reflexão coletiva, convidando os professores a reconhecerem-se como sujeitos ativos na transformação das condições de trabalho e na promoção de sua própria saúde.

Mais do que um simples produto final, a cartilha constitui um instrumento pedagógico de intervenção e sensibilização que traduz o percurso teórico e empírico desenvolvido ao longo da pesquisa. Sua inclusão nesta dissertação reforça o compromisso do estudo com a produção de conhecimento útil e socialmente relevante, capaz de contribuir para a melhoria das condições de trabalho e para o fortalecimento da docência como prática humana, ética e solidária.

Por fim, destaca-se que o pesquisador foi responsável pela diagramação e finalização da cartilha, a qual se encontra anexada integralmente no Apêndice B deste trabalho, a fim de possibilitar sua reprodução, bem como utilização em ambientes formativos futuros.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo compreender a relação entre a Síndrome de Burnout e a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) entre professores de Educação Física da rede municipal de Sumaré/SP, considerando as especificidades de sua profissionalidade, as condições estruturais da rede de ensino e os desafios contemporâneos do exercício docente.

De modo geral, os resultados revelaram um quadro que, apesar de algumas peculiaridades, encontra inúmeras similaridades com outros trabalhos acadêmicos sobre o adoecimento docente no Brasil e no mundo.

No caso específico dos professores que fizeram parte deste estudo, as diferentes abordagens elucidaram que fatores como necessidade de organização e gestão de diferentes espaços laborais, atuação com grandes grupos de alunos e alta imprevisibilidade estrutural intensificam tanto as exigências físicas quanto os desafios emocionais de seu cotidiano. Essas especificidades contribuem para a compreensão de por que tal grupo profissional demonstra elevados níveis de exaustão emocional.

Os dados quantitativos indicaram que, embora não tenham sido identificadas correlações estatisticamente significativas entre todos os domínios avaliados, emergiram tendências importantes. Professores com maior exaustão emocional tendem a relatar percepções mais baixas de qualidade de vida no trabalho, especialmente nos domínios relacionados às condições de trabalho, ao apoio institucional e à relevância social da profissão. Essa tendência é consistente com o próprio referencial teórico do estudo, que aponta a exaustão emocional como dimensão central nos processos de adoecimento entre educadores.

Em contrapartida, observou-se um dado relevante: os níveis de realização profissional situam-se na faixa limítrofe entre baixa e média. Esse achado indica que, mesmo diante de condições adversas, os docentes ainda preservam parcialmente o sentido atribuído ao trabalho e o reconhecimento da importância social de sua atuação, embora já se evidenciam sinais de redução na percepção de eficácia e valorização profissional. Tal aspecto se articula com o que defende Tardif (2002), ao afirmar que a docência é sustentada por saberes, valores e compromissos que se constroem e se reafirmam na prática. A manutenção relativa da realização profissional, ainda que sob tensão, pode ser compreendida como um

mecanismo de resistência subjetiva, funcionando como contrapeso simbólico frente às pressões laborais e institucionais.

No que se refere às condições de trabalho, os professores relataram impactos significativos gerados pela itinerância entre escolas, pela insuficiência de materiais pedagógicos, pela necessidade de adaptar espaços inadequados e pela sobrecarga de demandas burocráticas. Tais fatores encontrados corroboram tanto com o exposto na revisão de literatura do estudo, como também com o amplo entendimento da academia acerca dos elementos estruturantes da precarização docente. A realidade observada no município de Sumaré/SP não se distancia desse cenário nacional, o professor de Educação Física é frequentemente responsabilizado por múltiplas tarefas, muitas das quais extrapolam a intervenção pedagógica e se inserem em funções administrativas e de gestão do cotidiano escolar.

A partir da etapa qualitativa da pesquisa, desenvolvida por meio de uma intervenção formativa, com escuta ativa e diálogo problematizador, emergiram percepções mais profundas sobre o cotidiano dos docentes. Os professores relataram sentimentos de frustração, preocupação com a saúde mental, sobrecarga emocional e angústia diante da imprevisibilidade da rotina escolar. Esses relatos dialogam diretamente com os dados quantitativos e reforçam o argumento de que o adoecimento docente não pode ser compreendido apenas como fenômeno individual, mas como resultado de um processo coletivo, estrutural e institucional. Conforme aponta Freire (1996), a prática educativa é um ato essencialmente humano e relacional, e quando essas relações são fragilizadas por pressões externas e políticas desumanizadoras, compromete-se não apenas o ato de ensinar, mas a própria subjetividade do professor.

Durante o encontro formativo, os docentes destacaram que a falta de reconhecimento simbólico da Educação Física nas escolas amplia seu desgaste e fragiliza sua identidade profissional. Esse aspecto encontrado demonstra que, apesar de esforços ao longo dos anos, ainda a Educação Física Escolar enfrenta estereótipos reducionistas sobre a área, frequentemente vista apenas como prática motora ou recreativa. Ao não reconhecer a Educação Física Escolar como campo de conhecimento que articula cultura corporal, saúde, pedagogia e desenvolvimento humano, a escola reforça um processo de segregação que infere diretamente na autoestima profissional e contribui para o esgotamento percebido pelos docentes.

A cartilha pedagógica elaborada como produto do processo formativo representou, neste trabalho, uma síntese prática da pesquisa, buscando articular teoria e a percepção dos educadores. Sua construção dialogou com o princípio freireano da horizontalidade formativa, ao reconhecer o professor como sujeito ativo na criação do conhecimento e não como mero receptor de informações. O material, ao apresentar informações claras e acessíveis sobre a Síndrome de Burnout e a Qualidade de Vida no trabalho, ao valorizar a especificidade do trabalho docente, e ao propor estratégias concretas de autocuidado e colaboração, constitui-se como ferramenta potencial de prevenção e apoio aos educadores.

Diante do conjunto de resultados obtidos, é possível afirmar que os indícios encontrados relacionados à Síndrome de Burnout entre professores de Educação Física de Sumaré/SP estão associados a um conjunto de fatores que envolvem dimensões institucionais e sociais. A precarização das condições de trabalho, a sobrecarga física e emocional, a falta de reconhecimento profissional e a insuficiência de políticas públicas estruturadas emergem como elementos centrais do fenômeno. Por outro lado, a valorização do trabalho, o senso de pertencimento, a cooperação entre pares surgem como importantes fatores de proteção, capazes de mitigar parte do sofrimento docente.

Assim, as contribuições desta pesquisa podem ser organizadas em três grandes pilares. O primeiro diz respeito à produção de conhecimento científico, ao oferecer um panorama atualizado sobre o Burnout e a QVT entre docentes de Educação Física, contribuindo para preencher lacunas ainda existentes na literatura e fortalecendo o debate sobre saúde ocupacional docente. O segundo refere-se à dimensão metodológica, ao articular abordagem quantitativa e qualitativa e incluir uma etapa formativa que permitiu maior aproximação da realidade vivenciada pelos professores. O terceiro pilar corresponde à dimensão social e política, ao alicerçar possibilidades de ações por parte da Secretaria Municipal de Educação, oferecendo recomendações claras e fundamentadas para a promoção da saúde mental, melhoria das condições de trabalho e valorização dos professores.

Entre as recomendações destacam-se a implantação de programas permanentes de apoio psicológico, o fortalecimento da formação continuada com foco na saúde do trabalhador, a redução da itinerância entre unidades, a valorização simbólica e curricular da Educação Física, a ampliação da participação docente nos processos decisórios, investimentos estruturais em espaços e materiais adequados,

a criação de políticas de QVT alinhadas às necessidades da rede e a inclusão de práticas colaborativas no cotidiano escolar.

Essas ações, se implementadas de maneira articulada, podem contribuir significativamente para a redução dos indicadores de adoecimento e para a construção de ambientes escolares mais saudáveis, humanizados e sustentáveis.

Por fim, sugere-se que pesquisas futuras ampliem a dimensão da amostra, comparem diferentes redes de ensino, incluam análises longitudinais e investiguem o impacto de políticas públicas de valorização docente sobre o bem-estar profissional. Investigações qualitativas aprofundadas sobre identidade docente, reconhecimento profissional e práticas de colaboração podem complementar e enriquecer a compreensão de fenômenos como a Síndrome de Burnout, contribuindo para a formulação de políticas públicas.

Assim, as considerações finais deste trabalho reafirmam que enfrentar o adoecimento docente implica não apenas cuidar dos profissionais, mas transformar as condições objetivas e simbólicas do trabalho. Isso exige políticas públicas consistentes, gestão escolar sensível, práticas colaborativas e valorização efetiva da docência como fundamento da educação pública. A Educação Física, enquanto componente curricular essencial, merece condições dignas, reconhecimento e investimento, garantindo que seus professores possam exercer sua profissionalidade de maneira plena, ética e humana.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, G. **O novo (e precário) mundo do trabalho**: reestruturação produtiva e crise do sindicalismo. São Paulo: Boitempo, 2008.
- AMARAL, J. F. do; RIBEIRO, J. P.; PAIXÃO, D. X. da. Qualidade de vida no trabalho dos profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Espaço para a Saúde**, Londrina, v. 16, n. 1, p. 66-74, jan./mar. 2015.
- ANTUNES, R. **O privilégio da servidão**: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.
- APUFSC-Sindical. **Saúde mental está entre os principais motivos de afastamento de docentes da UFSC**. Florianópolis, 22 set. 2023. Disponível em: <https://www.apufsc.org.br/2023/09/22/saude-mental-esta-entre-os-principais-motivos-de-afastamento-de-docentes-da-ufsc/>. Acesso em: 31 out. 2025.
- AQUINO, L. S.; RIBEIRO, I. S.; MARTINS, W. Síndrome De Burnout: Repercussões Na Saúde Dos Professores De Enfermagem. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, [s. l.], v. 6, n. 16, p. 44–57, 18 abr. 2021.
- ARAÚJO, T. M. de G. C. C.; ARAÚJO, E. Estresse ocupacional e saúde: contribuições do Modelo Demanda-Control. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 8, p. 991–1003, 2003.
- BAKKER, A. B.; DE VRIES, J. D. Job Demands–Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout. **Anxiety, Stress, & Coping**, [s. l.], v. 34, n. 1, p. 1–21, 2 jan. 2021.
- BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E. Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. **Journal of Occupational Health Psychology**, [s. l.], v. 22, n. 3, p. 273–285, jul. 2017.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BECK, C. L. C.; BUDÓ, M. de L. D.; GONZALES, R. M. B. A qualidade de vida na concepção de um grupo de professoras de enfermagem: elementos para reflexão. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, [s. l.], v. 33, p. 348–354, dez. 1999.
- BEGO, G. A.; DOS ANJOS, J. R. C. A importância da Educação Física Escolar para a formação do indivíduo na sociedade. **Revista Saúde UniToledo**, [s. l.], v. 4, n. 1, p. 13–26, 2024.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T.; YAMASHITA, D.; TAKAHASHI, R. M. E os educadores como estão? **REMPEC – Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente**, v. 3, n. 3, p. 151-170, 2010.
- BEZERRA, Y. C. A. *et al.* Qualidade De Vida No Trabalho e Efeitos Do Teletrabalho No Período Da Pandemia Da COVID-19: Conceitos, Perspectivas e Desafios. **Revista Gestão e Desenvolvimento**, [s. l.], v. 21, n. 2, 12 set. 2024.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação**. Porto: Porto Editora, 1994.

BONFIM, D. da S. *et al.* Association between burnout syndrome, lifestyle, anxiety, and perfectionism among elementary school teachers. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 1815–1821, mar. 2022.

BOTH, J. *et al.* Validade e fidedignidade da escala de avaliação da qualidade de vida no trabalho percebida por professores de Educação Física do ensino fundamental e médio (QVT – PEF). **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 45-52, 2006.

BOTH, J. *et al.* Bem-estar do trabalhador docente de Educação Física do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [s. l.], v. 39, p. 380–388, dez. 2017.

BRANDÃO, L. M. de S. *et al.* Síndrome de burnout em professores brasileiros: Uma Revisão de Escopo. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, [s. l.], v. 18, n. 54, p. 01–25, 20 jun. 2024.

BRAUNER, E.; FERRÃO, N. S.; SANTAROSA, M. C. P. Um estudo das percepções de professores de uma escola pública da região central do Rio Grande do Sul sobre interdisciplinaridade. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, 2020.

BUSS, P. M. *et al.* Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 25, p. 4723–4735, 4 dez. 2020.

CAMARINI, G. *et al.* Qualidade de vida no trabalho docente em tempos de pandemia COVID-19. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 9, n. 10, p. 110-123, 2022.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [s. l.], v. 27, p. 403–410, dez. 2011.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. **Psicologia em Estudo**, [s. l.], v. 9, p. 499–505, dez. 2004.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. **Psicologia da Educação**, [s. l.], n. 26, p. 29–46, jun. 2008.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. dos S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, [s. l.], v. 22, p. 1017–1026, maio 2006.

CASALLI, Á. B. **Prevalência de Síndrome de Burnout em professores da rede pública de ensino**. 2020. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) – Universidade Federal da Fronteira Sul, Passo Fundo, 2020.

CAU-BAREILLE, D. Estratégias de trabalho e dificuldades dos professores em fim de carreira: elementos para uma abordagem sob o prisma do gênero. **Laboreal**, [s. l.], v. 10, n. 1, 1 jul. 2014.

CAVALCANTE, R. M. da F. *et al.* Qualidade de Vida e Qualidade de Vida no Trabalho: Uma Revisão Bibliográfica. **ID on line. Revista de psicologia**, [s. l.], v. 12, n. 40, p. 21–31, 30 maio 2018.

CHIAVENATO, I. **Comportamento organizacional**: a dinâmica do sucesso das organizações. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas**: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 4. ed. Barueri: Manole, 2014.

CONTE, A.; BRIDI, J. Espaço de formação docente centrada na escola: um estudo sobre a hora-atividade. **Revista Transmutare**, v. 4, p. 1-14, 2019.

CRUZ, R. M.; LEMOS, J. C. Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde. **Motrivivência**, [s. l.], n. 24, p. 59–80, 1 jan. 2005.

DALLACOSTA, F. M.; CASTRO, M. H. O. de. Síndrome de Burnout em docentes e discentes universitários: reflexos da pandemia? **Revista Ciências Humanas**, [s. l.], v. 14, n. 1, 25 out. 2021.

DEMEROUTI, E.; BAKKER, A. B.; PEETERS, M. C. W.; BREEVAART, K. New directions in burnout research. **European Journal of Work and Organizational Psychology**, [s. l.], v. 30, n. 5, p. 686–691, 3 set. 2021.

DEMEROUTI, E.; MOSTERT, K.; BAKKER, A. B. Burnout and work engagement: A thorough investigation of the independency of both constructs. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 15, n. 3, p. 209–222, 2010.

ELIZUR, D.; SHYE, S. Quality of Work Life and its Relation to Quality of Life. **Applied Psychology**, v. 39, n. 3, p. 275–291, 1990.

FACCI, M. G. D.; URT, S. da C.; BARROS, A. T. F. Professor readaptado: a precarização do trabalho docente e o adoecimento. **Psicologia Escolar e Educacional**, [s. l.], v. 22, p. 281–290, ago. 2018.

FARIA, G.; RACHID, A. Jornada de trabalho dos professores da rede pública de ensino. **Revista da FAE**, v. 18, n. 2, p. 162–177, 2016.

FERNANDES, E. **Qualidade de vida no trabalho**: como medir para melhorar. Florianópolis: IPAD, 1996.

FLECK, M. P. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**, [s. l.], v. 34, p. 178–183, abr. 2000.

FRANÇA, D. M. Qualidade de vida no trabalho de professores do litoral do Paraná. **Faculdade Sant’Ana em Revista**, [s. l.], v. 7, n. 2, p. 342–352, 13 dez. 2023.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREITAS, L. C. D. Os reformadores empresariais da educação: da desmoralização do magistério à destruição do sistema público de educação. **Educação & Sociedade**, [s. l.], v. 33, n. 119, p. 379–404, jun. 2012.

FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-Out. **Journal of Social Issues**, [s. l.], v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974.

FRIGOTTO, G.; MOLINA, H. Estado, educação e sindicalismo no contexto da regressão social. **Retratos da Escola**, [s. l.], v. 4, n. 6, 2010.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, [s. l.], v. 31, p. 189–199, ago. 2005.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

GIRARDI, G. C.; PICCININ, C. T.; RUBBO, P. Abordagens sobre qualidade de vida (QV) e trabalho humano: revisão integrativa de literatura. **Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa**, [s. l.], v. 12, n. 2, 2024.

GOMES, L. de O. *et al.* Qualidade de vida de idosos antes e durante a pandemia da COVID-19 e expectativa na pós-pandemia. **Revista Kairós-Gerontologia**, [s. l.], v. 23, p. 09–28, 8 out. 2020.

GOMES, V. A. F. M.; NUNES, C. M. F.; PÁDUA, K. C. Condições de trabalho e valorização docente: um diálogo com professoras do ensino fundamental I. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, [s. l.], v. 100, p. 277–296, 12 set. 2019.

GONÇALVES, R. dos S. **A síndrome de burnout em professores**: sua relação com a satisfação no trabalho, fatores sociodemográficos e organizacionais. 2023. 78 f. Dissertação (Mestrado Interdisciplinar em Ciências da Saúde) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2023.

HAHN, S. *et al.* Itinerância, intensificação e condições de trabalho de professores de educação física escolar como condicionante de motivação e bem-estar docente. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 3, p. 135–142, 25 nov. 2021.

HOBFOLL, S. *et al.* Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. **Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior**, v. 5, p. 103-128, 2018.

INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION (ISMA-BR). **Estresse no Brasil**: pesquisa sobre níveis de estresse e síndrome de burnout. Porto Alegre: ISMA-BR, 2022. Disponível em: <https://www.ismabrasil.com.br>. Acesso em: 29 jul. 2025.

INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION (ISMA-BR). **Burnout e a saúde mental do trabalhador brasileiro**: ranking mundial de diagnóstico. Porto

Alegre: ISMA-BR, 2023. Disponível em: <https://www.ismabrasil.com.br>. Acesso em: 29 jul. 2025.

JÚNIOR, J. F. C. *et al.* Os novos papéis do professor na educação contemporânea. **REBENA - Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, [s. l.], v. 6, p. 124–149, 10 mar. 2023.

KOGA, G. K. C. *et al.* Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 23, p. 268–275, set. 2015.

KRISTENSEN, T. S. *et al.* The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. **Work & Stress**, v. 19, n. 3, p. 192–207, 2005.

LEHER, R. Florestan Fernandes e a defesa da educação pública. **Educação & Sociedade**, [s. l.], v. 33, p. 1157–1173, dez. 2012.

LEITER, M. P.; MASLACH, C. Nurse turnover: the mediating role of burnout. **Journal of Nursing Management**, [s. l.], v. 17, n. 3, p. 331–339, abr. 2009.

LEMOS, C. A. F. **Qualidade de vida na carreira profissional de professores de Educação Física do magistério público estadual/RS**. 2007. 102 f. Dissertação (Mestrado)–Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

LEVY, G. C. T. de M.; NUNES SOBRINHO, F. de P.; SOUZA, C. A. A. de. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Production**, [s. l.], v. 19, p. 458–465, 2009.

LIMA, O. C. de S. Qualidade de vida no trabalho e saúde mental no combate ao Burnout: estratégias para sustentabilidade organizacional. **Revista Tópicos**, [s. l.], v. 2, n. 16, p. 1–15, 10 dez. 2024.

LIMA, T. M. S. S.; COSTA, I. R.; CAVALCANTE, M. A. B. Saúde ocupacional e burnout: estratégias para prevenir o esgotamento profissional. **Revista FT**, n. 134, 2024.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004..

LOPERA-VÁSQUEZ, J. P. Calidad de vida relacionada con la saúde: exclusão da subjetividade. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 25, p. 693–702, 3 fev. 2020.

MACHADO, A. B.; ANDRADE, M. P. A. M. de; GURGEL, J. L. Análise da qualidade de vida de professores de Educação Física Escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [s. l.], v. 45, p. e20230019, 27 nov. 2023.

MAGRO, F. M. Q. **Estudo da Prevalência e Preditores sociodemográficos do Burnout dos Professores do 1.º, 2.º, 3.º Ciclo e Secundário**. 2019. 114 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e das Organizações) – Instituto Piaget, Almada, 2019.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory manual**. 2. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 103–111, jun. 2016.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding Burnout. *In*: **The Handbook of Stress and Health**. London: John Wiley & Sons, 2017. p. 36–56.

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

MATOS, J. J. de; MENEZES, T. D.; NUNES, A. L. de P. F. Uma abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus reflexos na rotina das empresas. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 17, n. 69, p. 338–358, dez. 2023.

MAUÉS, O. C. Reformas internacionais da educação e formação de professores. **Cadernos de Pesquisa**, n. 118, p. 89–118, mar. 2003.

MAZON, V.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 60, n. 1, p. 55-66, abr. 2008.

MELO, L. C. do N. *et al.* Redes sociais virtuais e tecnologias em saúde no cotidiano de usuários e famílias: cuidado e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 28, p. 2193–2202, 31 jul. 2023.

MERLO, C. R. A.; BOTTEGA, G. C.; PEREZ, V. **Atenção ao sofrimento e ao adoecimento psíquico do trabalhador e da trabalhadora**. Porto Alegre: Evangraf, 2017.

METRÓPOLES. **Professores afastados por transtornos mentais no DF somam 1.326 em 4 meses**. Brasília, 2025. Disponível em: <https://www.metropoles.com/distrito-federal/professores-afastados-transtornos-mentais>. Acesso em: 6 jul. 2025.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MINAYO, M. C. de S.; HARTZ, Z. M. de A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 5, p. 7–18, 2000.

MORICONI, G. M. *et al.* **Atuação docente em múltiplas escolas no Brasil**. São Paulo: Fundação Carlos Chagas, 2024. (Nota Técnica, n. 8).

NADLER, D. A.; LAWLER, E. E. Quality of work life: perspectives and directions. **Organizational Dynamics**, [s. l.], v. 11, n. 3, p. 20–30, 1983.

NASCIMENTO, R. K. do. *et al.* Satisfação no trabalho dos professores de Educação Física da rede municipal de ensino de São José-SC. **Journal of Physical Education**, [s. l.], v. 27, n. 1, p. e-2740, 24 jun. 2016.

NÓVOA, A. Prefácio. *In*: JOSSO, M. C. **Experiências de vida e formação**. São Paulo: Cortez, 2004. p. 11-34.

OIT/UNESCO. **A condição dos professores**: recomendação internacional de 1966. Genebra: OIT, 1984.

OLIVEIRA, D. A. A reestruturação do trabalho docente: precarização e flexibilização. **Educação & Sociedade**, [s. l.], v. 25, n. 89, p. 1127–1144, dez. 2004.

OLIVEIRA JÚNIOR, W.; WIEDENHÖFT, G. C. A influência da cultura organizacional sobre a relação entre o comportamento de cidadania organizacional e a qualidade assistencial. **REAd. Revista Eletrônica de Administração**, [s. l.], v. 29, p. 763–791, 18 dez. 2023.

OLIVEIRA, R. C. D. **Adoecimento e trabalho docente**: principais estratégias para enfrentamento nas escolas municipais rurais de Santo Antônio do Monte/MG. 2015. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ORSIOLLI, T. H. E. **Qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso com servidores de uma instituição federal de ensino superior**. 2023. 146 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Tecnologias, Gestão e Sustentabilidade) – Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Foz do Iguaçu, 18 ago. 2023. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/handle/tede/6860>

PENTEADO, R. Z.; SOUZA, S. de. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde e Sociedade**, [s. l.], v. 28, p. 135–153, mar. 2019.

PEREIRA, E. C. de C. S.; RAMOS, M. F. H.; RAMOS, E. M. L. S. Síndrome de burnout e autoeficácia em professores de Educação Física. **Revista Brasileira de Educação**, [s. l.], v. 27, p. e270045, 2022.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [s. l.], v. 26, n. 2, p. 241–250, jun. 2012.

PERNICIOTTI, P. *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da SBPH**, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 35–52, jun. 2020.

PETROSKI, E. C. **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários**. 2005. 163 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

QUEIROZ, A. P. L. *et al.* A desvalorização da educação física como disciplina curricular. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [s. l.], v. 16, n. 2, p. 1-9, 2024.

RAIMANN, A.; OLIVEIRA, E. G. S. The new public management and implications on teaching work in the public sector. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, [s. l.], v. 15, n. 34, p. e17917, 10 ago. 2022.

RAZEIRA, M. B. **Síndrome de Burnout e indicadores de qualidade de vida no trabalho dos professores do Instituto Federal de Mato Grosso**: estudo de caso do campus São Vicente. 2020. 183 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2020. Disponível em: <http://guaiaca.ufpel.edu.br/handle/prefix/7926>.

R CORE TEAM. **R**: A language and environment for statistical computing. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing, 2024. Disponível em: <https://www.R-project.org/>.

ROCHA, B. A.; ROCHA, M. Gestão de pessoas no ambiente escolar e o enfrentamento da síndrome de Burnout. **Kiri-Kerê - Pesquisa em Ensino**, [s. l.], v. 1, n. 22, 26 dez. 2024.

ROCHA, S. de S. L.; FELLI, V. E. A. Qualidade de vida no trabalho docente em enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [s. l.], v. 12, p. 28–35, fev. 2004.

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de vida no trabalho**: evolução e análise no nível gerencial. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

ROSA, S. S. da. Entrevista com Stephen J. Ball - Privatizações da educação e novas subjetividades: contornos e desdobramentos das políticas (pós) neoliberais. **Revista Brasileira de Educação**, [s. l.], v. 18, p. 457–466, jun. 2013.

RUYDIAZ GÓMEZ, K.; CACANTE CABALLERO, J. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y Cuidado**, [s. l.], v. 18, n. 3, p. 86–99, 2021.

SAMPAIO, A. P. L.; ALCÂNTARA, M. I. P. de. Upgrade na interface do formulário online da Google: ambiente colaborativo de aprendizagem. **Revista Docência e Cibercultura**, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 51–67, 30 jun. 2018.

SANCHEZ, H. M. *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 24, p. 4111–4123, 28 out. 2019.

SANTOS, D. E. C. dos; LIMA, L. de A.; NAZARÉ, W. O. Estratégias de enfrentamento e prevenção da Síndrome de Burnout em psicólogos na área hospitalar. **Revista Contemporânea**, [s. l.], v. 4, n. 10, p. e6232, 21 out. 2024.

SCHAUFELI, W. B.; MASLACH, C.; MAREK, T. (org.). **Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research**. London: Routledge, 2017.

SCHAUFELI, W. B.; TARIS, T. W. A Critical Review of the Job Demands-Resources Model: Implications for Improving Work and Health. *In*: BAUER, G. F.; HÄMMIG, O. **Bridging Occupational, Organizational and Public Health**. Dordrecht: Springer, 2014. p. 43–68.

SCHAUFELI, W. Engaging Leadership: How to Promote Work Engagement? **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 12, p. 754556, 27 out. 2021.

SELIGMANN-SILVA, E. **Trabalho e Desgaste Mental**: o direito de ser dono de si mesmo. São Paulo: Cortez, 2011.

SHIROM, A. Job-related burnout: A review. *In*: **Handbook of occupational health psychology**. Washington, DC: American Psychological Association, 2003. p. 245–264.

SILVA, A. K. A. *et al.* Síndrome de burnout em professores e suas causas: uma revisão integrativa. **Revista Baiana de Saúde Pública**, [s. l.], v. 48, n. 2, p. 117–128, 26 jul. 2024.

SILVA, R. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde do professor. **Revista Psicologia & Saberes**, [s. l.], v. 3, n. 3, 1 ago. 2014.

SINOTT, E. C. *et al.* Síndrome de Burnout: um estudo com professores de Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 519–539, abr./jun. 2014.

SONNENTAG, S. Dynamics of Well-Being. **Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior**, v. 2, p. 261-293, 2015.

SOUSA, A.; MOURA, D. Jornada de trabalho e docência: uma análise da hora-atividade na rede estadual do Piauí. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 58, n. 55, 2020.

STASIAK, P. **Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout entre professores da rede municipal de ensino de Imbituva - PR**. 2020. 123 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais Aplicadas) – Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, 2020.

TANNÚS, S. F. *et al.* Fatores associados ao Burnout em profissionais de saúde e intervenções possíveis. **Cuadernos de Educación y Desenvolvimento**, [s. l.], v. 17, n. 3, p. e7710, 11 mar. 2025.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis: Vozes, 2002.

TARDIF, M.; LESSARD, C. **O trabalho docente**: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. Petrópolis: Vozes, 2007.

TAVARES, F. de M. B. Apontamentos sobre o conceito de qualidade de vida: revisões, cruzamentos e possibilidades críticas. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [s. l.], v. 3, n. 2, 15 jan. 2012.

TEIXEIRA, I. V. F.; SANTOS, S. D. G. Análise dos fatores condicionantes ao desinvestimento pedagógico na Educação Física Escolar. **Olhar de Professor**, [s. l.], v. 26, p. 1–21, 19 maio 2023.

TESCH, A. da C. *et al.* Formação de professores para educação socioemocional. **Revista Ilustração**, [s. l.], v. 5, n. 7, p. 11–28, 24 jul. 2024.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

VANZELLI, S. R. C. B. **Aptidão física, burnout e humor em professores de educação física de escolas públicas**. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru, 2020.

VASCONCELOS, J. C. *et al.* Infraestrutura escolar e investimentos públicos em Educação no Brasil: a importância para o desempenho educacional. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, [s. l.], v. 29, p. 874–898, 2 set. 2020.

VIEGAS, M. F. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. **Educação e Pesquisa**, v. 48, p. e241312, 2022.

VIEIRA, I. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [s. l.], v. 35, p. 269–276, dez. 2010.

WALTON, R. E. Quality of working life: what is it? **Sloan Management Review**, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.

WITTIZORECKI, E. S.; NETO, V. M. O trabalho docente dos professores de Educação Física na Rede Municipal de Ensino de Porto Alegre. **Movimento**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 47–70, jan./abr. 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global health risks**: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: WHO, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Burn-out an “occupational phenomenon”**: International Classification of Diseases. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 29 jul. 2025

## ANEXOS A - Instrumentos de Avaliação

### Instrumento de Avaliação Maslach Burnout Inventory (MBI)

O instrumento contém 22 questões direcionadas à atuação do professor, e para cada uma delas existe uma escala de sete pontos que variam de 0-6 conforme segue: (0) nunca; (1) uma vez por ano; (2) uma vez ao mês; (3) algumas vezes ao mês; (4) uma vez por semana; (5) algumas vezes por semana; (6) todos os dias. Relacionando sempre com seu ambiente de trabalho na SME, assinale a alternativa que corresponde a sua resposta.

N	Questões	Pontos
1	Sinto-me esgotado ao final de um dia de trabalho	
2	Sinto-me como se estivesse no meu limite,	
3	Sinto-me emocionalmente exausto com meu trabalho	
4	Sinto-me frustrado com meu trabalho.	
5	Sinto-me esgotado com meu trabalho	
6	Sinto que estou trabalhando demais neste emprego.	
7	Trabalhar diretamente com pessoas me deixa muito estressado	
8	Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço	
9	Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e tenho que encarar outro dia de trabalho	
10	Sinto-me cheio de energia	
11	Sinto-me estimulado depois de trabalhar em contato com alunos	
12	Sinto que posso criar um ambiente tranquilo para os alunos	
13	Sinto que influencio positivamente a vida dos outros através do meu trabalho	

14	Lido de forma adequada com os problemas dos alunos	
15	Posso entender com facilidade o que sentem os alunos	
16	Sinto que sei tratar de forma tranquila os problemas emocionais no meu trabalho.	
17	Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.	
18	Sinto que os alunos me culpam por alguns de seus problemas	
19	Sinto que trato alguns alunos como se fossem objetos	
20	Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho	
21	Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns de meus alunos	
22	Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente.	

### Instrumento de Avaliação

#### Qualidade de Vida no Trabalho dos professores de Educação Física (QVT-PEF)


(1) discordo totalmente (2) discordo bastante (3) discordo pouco (4) não concordo nem discordo (5) concordo um pouco (6) concordo bastante (7)

N	AFIRMATIVA	PERCEPÇÃO
1	A jornada de trabalho na instituição é suficiente e adequada para realizar todas as atividades que envolvem meu trabalho.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
2	Meu trabalho permite usar minhas diferentes habilidades e capacidades, com iniciativa e criatividade.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
3	A instituição possibilita atualização permanente de seus professores permitindo o desenvolvimento de suas potencialidades.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
4	Na instituição, o professor é aceito e respeitado pelo seu trabalho e potencial, sem considerar o gênero, cor, aparência física ou preferência sexual.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

<b>5</b>	<b>Tenho liberdade de criticar e discordar, inclusive da chefia, em qualquer assunto sem temor de represália.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>6</b>	<b>As atividades profissionais realizadas na instituição interferem (prejudicam) na minha vida familiar.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>7</b>	<b>Na instituição, professores da mesma classe funcional recebem salários similares.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>8</b>	<b>Há na instituição grupos de trabalho ou pessoas que fornecem auxílio mútuo e suporte sócio-emocional aos professores.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>9</b>	<b>Estou satisfeito com a quantidade de feedback que recebo dos colegas</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>10</b>	<b>Meus locais de trabalho são saudáveis e a saúde é preservada</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>11</b>	<b>Tenho amplas oportunidades de usar no trabalho os conhecimentos adquiridos em cursos.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>12</b>	<b>A instituição valoriza e respeita os professores no sentido de não depreciar seus trabalhos.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>13</b>	<b>Realizo minhas atividades com tranquilidade, percebo apenas um estresse estimulante ao longo do dia</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>14</b>	<b>Sinto-me satisfeito profissionalmente com as tarefas realizadas como professor na instituição</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>15</b>	<b>A instituição respeita os direitos trabalhistas dos professores como férias, licenças, cumprimento de decisões judiciais, entre outros, incluindo a garantia de defesa dos direitos do trabalhador na justiça.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>16</b>	<b>Na minha percepção, a comunidade tem orgulho e respeito pelo trabalho desenvolvido na instituição</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>17</b>	<b>Estou satisfeito com os materiais disponíveis para o trabalho.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>18</b>	<b>Minha remuneração é justa, considerando minhas qualificações</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>
<b>19</b>	<b>Após o trabalho chego em casa com ânimo e energia, para dar atenção à família e/ou realizar atividades de lazer.</b>	<b>(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)</b>

20	Estou satisfeito com os equipamentos disponíveis para o trabalho.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
21	Tenho orgulho e satisfação em pertencer ao corpo docente da instituição	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
22	O relacionamento na instituição baseia-se no princípio ético, na amizade e cordialidade.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
23	Tenho autonomia para planejar e executar as atividades de ensino	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
24	Minha remuneração como professor na instituição é adequada para viver com dignidade.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
25	Meus locais de trabalho são adequadamente arrumados	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
26	O direito do professor à sua privacidade é respeitado na instituição	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
27	Professores da instituição têm melhor remuneração que professores de equivalente posição, em outras escolas da cidade	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
28	Das atividades que realizo recebo feedback suficiente da direção.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
29	Na instituição existem símbolos de status e/ou degraus acentuados na estrutura hierárquica.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
30	O professor da instituição tem possibilidade de progredir na carreira (plano de carreira)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
31	Na instituição todos os professores têm tratamento justo em todas as matérias, inclusive na distribuição do trabalho.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
32	Percebe-se entre os professores da instituição o predomínio de um espírito de coletividade e cooperação em vez de individualidade e competitividade.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
33	A instituição oferece aos professores segurança quanto ao recebimento do salário	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
34	Meu trabalho é relevante para mim	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

## ANEXO B - Parecer consubstanciado do CEP

<p>FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA - UNESP/CAMPUS PRESIDENTE PRUDENTE</p>	
--	---

### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DA EMENDA

**Título da Pesquisa:** Síndrome de Burnout e a qualidade de vida no trabalho: Percepção dos professores de Educação Física escolar

**Pesquisador:** DENISE RODRIGUES BUENO

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 86471024.6.0000.5402

**Instituição Proponente:**

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 7.985.931

#### Apresentação do Projeto:

O protocolo de pesquisa intitulado "Síndrome de Burnout e a qualidade de vida no trabalho: Percepção dos professores de Educação Física escolar", objetiva "Analisar os indicadores da qualidade de vida no trabalho e relacioná-lo com indícios da Síndrome de Burnout nos professores de Educação Física escolar da rede municipal de ensino de Sumaré/SP.". Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, de carácter descritivo transversal, que utilizará questionário e observação como procedimentos para a coleta de dados. Participarão dessa pesquisa 35 professores efetivos de educação física da rede municipal de Sumaré/SP. Neste momento trata-se da análise de um pedido de ementa ao parecer nº7.483.182.

#### Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

"Analisar os indicadores da qualidade de vida no trabalho e relacioná-lo com indícios da Síndrome de Burnout nos professores de Educação Física escolar da rede municipal de ensino de Sumaré/SP."

Objetivos Secundários:

"Relacionar os indicadores de Qualidade de vida no trabalho com o questionário de avaliação sociodemográfica preenchido pelos professores"

<b>Endereço:</b> Rua Roberto Simonsen, 305 - Faculdade de Ciência e Tecnologia da Unesp Prédio da Administração - SI 05
<b>Bairro:</b> Centro Educacional <b>CEP:</b> 19.060-900
<b>UF:</b> SP <b>Município:</b> PRESIDENTE PRUDENTE
<b>Telefone:</b> (18)3229-5410 <b>E-mail:</b> cep.fct@unesp.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS E  
TECNOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE ESTADUAL  
PAULISTA - UNESP/CAMPUS  
PRESIDENTE PRUDENTE



Continuação do Parecer: 7.985.931

ζRelacionar os indicadores da Síndrome de Burnout com o questionário de avaliação sociodemográfica preenchido pelos professores.ζ

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Após a análise considera-se que a participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas. Em relação aos benefícios espera-se que o estudo possa entender as relações entre os dados indicados no índice de Qualidade de Vida com a Síndrome de Burnout.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Nada a comentar.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

TODOS os termos foram apresentados em consonância com as questões éticas preconizadas pela Resolução 466/12.

**Recomendações:**

Nada a recomendar.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Após a apreciação ética desta relatoria, recomenda-se a APROVAÇÃO desse projeto.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Em reunião realizada no dia 13.11.2025, o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências e Tecnologia - Unesp - Presidente Prudente, em concordância com o(a) parecerista, considerou a emenda APROVADA.

Obs: Lembramos que pesquisas que se enquadram na resolução 466/12 devem apresentar relatório parcial e final, e pesquisas que se enquadram na resolução 510/16 devem apresentar relatório final.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2666876_E1.pdf	03/10/2025 14:49:37		Aceito
Outros	TCLE_emenda.pdf	03/10/2025	DENISE	Aceito

**Endereço:** Rua Roberto Simonsen, 305 - Faculdade de Ciência e Tecnologia da Unesp Prédio da Administração - SI 05  
**Bairro:** Centro Educacional **CEP:** 19.060-900  
**UF:** SP **Município:** PRESIDENTE PRUDENTE  
**Telefone:** (18)3229-5410 **E-mail:** cep.fct@unesp.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS E  
TECNOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE ESTADUAL  
PAULISTA - UNESP/CAMPUS  
PRESIDENTE PRUDENTE



Continuação do Parecer: 7.985.931

Outros	TCLE_emenda.pdf	14:48:19	RODRIGUES BUENO	Aceito
Outros	Projeto_emenda.pdf	03/10/2025 14:47:38	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito
Outros	cronograma_emenda.pdf	03/10/2025 14:47:04	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	CARTA_DE_EMENDA_assinado.pdf	03/10/2025 14:46:22	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto_Pedro.pdf	29/10/2024 10:07:10	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito
Cronograma	cronogramaatual_Pedro.pdf	29/10/2024 10:03:56	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoCEP_Pedro.pdf	10/10/2024 19:33:39	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_compromisso_Pedro.pdf	10/10/2024 19:32:59	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao_ciencia_Pedro.pdf	10/10/2024 19:32:41	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Pedro.pdf	10/10/2024 19:31:32	DENISE RODRIGUES BUENO	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Rua Roberto Simonsen, 305 - Faculdade de Ciência e Tecnologia da Unesp Prédio da Administração - SI 05  
**Bairro:** Centro Educacional **CEP:** 19.060-900  
**UF:** SP **Município:** PRESIDENTE PRUDENTE  
**Telefone:** (18)3229-5410 **E-mail:** cep.fct@unesp.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS E  
TECNOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE ESTADUAL  
PAULISTA - UNESP/CAMPUS  
PRESIDENTE PRUDENTE



Continuação do Parecer: 7.985.931

PRESIDENTE PRUDENTE, 18 de Novembro de 2025

---

**Assinado por:**  
**Luis Alberto Gobbo**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rua Roberto Simonsen, 305 - Faculdade de Ciência e Tecnologia da Unesp Prédio da Administração - SI 05  
**Bairro:** Centro Educacional **CEP:** 19.060-900  
**UF:** SP **Município:** PRESIDENTE PRUDENTE  
**Telefone:** (18)3229-5410 **E-mail:** cep.fct@unesp.br

## ANEXO C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Título da Pesquisa: Síndrome de Burnout e a Qualidade de Vida no Trabalho: Percepção dos professores de Educação Física Escolar.

Nome do Pesquisador: Prof. Pedro Henrique Seleri Barbudo

1. Natureza da pesquisa: Você está sendo convidado (a) a participar desta pesquisa que tem como finalidade analisar a relação entre a Qualidade de Vida no Trabalho do docente em Educação Física Escolar, com indícios de sintomas da Síndrome de Burnout.
2. Participantes da pesquisa: aproximadamente 35 adultos, professores de Educação Física Escolar da rede municipal de ensino de Sumaré/SP
3. Envolvimento na pesquisa: ao participar deste estudo você permitirá que o pesquisador utilize os dados referente aos questionários de avaliação e/ou resultado da observação de processo uma formação temática sobre o tema do estudo para publicação científica de maneira sigilosa, ou seja, sem expor nomes e dados que possam identificar o seu perfil. Você tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo. Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone do pesquisador do projeto e, se necessário, através do telefone do Comitê de Ética em Pesquisa, que é o órgão que avalia se não há problemas na realização de uma pesquisa com seres humanos.
4. Sobre as entrevistas: Você responderá a três questionários, um relacionado a dados demográficos, outro relacionado a qualidade de vida no trabalho docente e por fim um questionário que avalia sintomas da síndrome de Burnout. Os questionários serão encaminhados por e-mail, e você terá o prazo de 15 dias para devolutiva. Os dados serão analisados apenas pelo pesquisador e seu orientador. Na segunda etapa da pesquisa você participará de um encontro formativo no qual os dados coletados ocorrerão de maneira observacional e registrados em diário de bordo pelo pesquisador.
5. Riscos e desconforto: a participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua saúde.
6. Confidencialidade: todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente o pesquisador (e/ou equipe de pesquisa) terá conhecimento de sua identidade e nos comprometemos a mantê-la em sigilo ao publicar os resultados dessa pesquisa.
7. Benefícios: Você não terá um benefício direto ao participar da pesquisa, porém o diagnóstico da realidade funcional dos professores de Educação Física tem a finalidade de fomentar políticas públicas para melhoria da qualidade de vida docente.
8. Pagamento: O projeto é totalmente gratuito. Você não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que se seguem:

Confirmo que recebi uma via deste termo de consentimento, e autorizo a execução do trabalho de pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo. Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.

#### DECLARAÇÃO DO PARTICIPANTE

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, \_\_\_\_\_, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante da Pesquisa

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

**APÊNDICE A - Questionário Sociodemográfico****Questionário Sociodemográfico**

Nome Completo: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) Masc. ( ) Fem.

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Estado Civil: ( ) Casado (a) ( ) Viúvo (a) ( ) Divorciado (a) ( ) Em união estável ( )  
Solteiro ( )

Filhos: ( ) Sim ( ) Não

Renda Familiar (salários mínimos): ( ) 1 a 3 ( ) 3 a 6 ( ) 6 a 9 ( ) mais que 9

Formação acadêmica: ( ) Graduação ( ) Especialização ( ) Mestrado ( ) Doutorado ( )  
Pós-Doutorado ( )

Tempo de docência total: ( ) 1 a 5 anos ( ) 5 a 10 anos ( ) 10 a 15 anos ( ) 15 anos  
ou mais

Tempo de docência na SME de Sumaré/SP: ( ) 1 a 5 anos ( ) 5 a 10 anos ( ) 10 a  
15 anos ( ) 15 anos ou mais

Leciona em quantas unidades escolares na SME: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) mais que 4

Carga horária semanal na SME: ( ) 20h ( ) 24h ( ) 30h ( ) 40h ( ) 48h

Nível que leciona na SME: ( ) Fundamental 1 ( ) Fundamental 2 ( ) Ensino Médio ( )

Possui dedicação exclusiva a SME: Sim ( ) ( ) Não

Trabalha em outra função além do Magistério: Sim ( ) Não ( )

Gostaria de mudar de profissão: ( ) Sim ( ) Não

## APÊNDICE B - Cartilha Pedagógica

# PREVINA O BURNOUT: Guia Essencial para Professores



Uma cartilha preventiva baseada em uma pesquisa desenvolvida junto ao **Mestrado Profissional de Educação Física em Rede (PROEF)**, com o intuito de promover o bem-estar docente e disseminar informações que possam auxiliar professores na identificação de sinais de adoecimento e no fortalecimento de práticas de autocuidado. Além de contribuir para a saúde mental e a qualidade de vida dos educadores, este material também busca dar **maior visibilidade as especificidades que compõem a profissionalidade da Educação Física enquanto componente curricular** e que corroboram muitas vezes para o adoecimento deste grupo de profissionais.

### Pesquisa e Desenvolvimento

Desenvolvida a partir da interação com professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Sumaré/SP, fornecendo uma base sólida e contextualizada para as diretrizes.

### Prevenção e Combate

Diretrizes fundamentadas para a prevenção e o combate eficaz da Síndrome de Burnout, visando a sustentabilidade da saúde mental e física dos educadores.

### Promoção do Bem-Estar

Iniciativas e estratégias para garantir uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho docente, com foco no suporte contínuo e na valorização profissional.

**AUTOR : Pedro Henrique Seleri Barbudo**

---

### Sistema de geração automática de fichas catalográficas

---

Barbudo, Pedro Henrique Seleri

Previna o Burnout [recurso eletrônico] : guia Essencial para Professores / Pedro Henrique Seleri Barbudo. — Presidente Prudente, 2026.

24 p. ; PDF ; 40,6MB : il. color., fórmulas

Recurso educacional derivado de dissertação de Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente. Orientado por Denise Rodrigues Bueno.

1. Esgotamento Profissional 2. Qualidade de Vida 3. Precarização do trabalho 4. Estratégias de Enfrentamento

---

# Apresentação da Cartilha

Esta cartilha é o fruto de um dedicado trabalho de pesquisa, desenvolvido no âmbito do **Mestrado Profissional em Educação Física em Rede (PROEF)**, no campus da FCT/UNESP.

O conteúdo que aqui apresentamos nasceu da escuta ativa e do diálogo contínuo com professores de educação física da rede pública municipal de ensino de Sumaré/SP.

Expressamos nossa sincera gratidão a estes professores participantes da pesquisa, que generosamente compartilharam suas valiosas experiências e perspectivas, tornando possível a construção desta proposta. Estendemos também nossos agradecimentos à equipe do PROEF e da FCT/UNESP pelo imprescindível apoio acadêmico, e às instituições de ensino da rede municipal que abriram suas portas para o diálogo e a colaboração.

É nosso desejo que esta cartilha se torne um instrumento de reflexão profunda e de aplicação prática, capaz de fortalecer a saúde e a resiliência docente..



# SUMÁRIO DA CARTILHA

Educação Física: Muito Além do Esporte .....	Página 4
Especificidades da Educação Física Escolar .....	Página 5
A Crise do Sistema Educacional e o Adoecimento Docente .....	Página 6
A Sobrecarga e Multiplicidade de Papéis Docentes .....	Página 7
Dados Alarmantes e o Impacto do Gerencialismo .....	Página 8
A Precarização Estrutural do Trabalho Docente .....	Página 9
Compreendendo a Síndrome de Burnout .....	Página 10
Diferença entre Burnout e Estresse .....	Página 11
Sinais de Alerta do Burnout .....	Página 12
Diagnóstico da Síndrome de Burnout .....	Página 13
Questionário de Sondagem da Síndrome de Burnout .....	Página 14
Tratamento da Síndrome de Burnout .....	Página 15
Custos do Burnout .....	Página 16
A busca por uma melhor Qualidade de Vida no Trabalho .....	Página 17
Ações Institucionais Necessárias .....	Página 18
Estratégias de Prevenção Individuais .....	Página 19
Construindo Redes de Apoio .....	Página 20
Onde Buscar Ajuda e Recursos de Apoio .....	Página 21
Conclusão: Promovendo o Bem-Estar Docente .....	Página 22
Bibliografia .....	Página 23

# Educação Física: Muito Além do Esporte

A Educação Física (EF) transcende a mera prática de esportes ou exercícios, constituindo-se como uma área do conhecimento que explora as diversas manifestações da cultura corporal do movimento humano. Essa perspectiva ampliada expande significativamente seu impacto pedagógico, promovendo uma formação integral e crítica dos indivíduos.

Ao compreender a EF como um campo de saber complexo, reconhecemos seu papel fundamental no desenvolvimento humano, englobando não apenas aspectos físicos, mas também cognitivos, sociais e culturais. É por meio dessa abordagem que o professor de Educação Física pode atuar como um agente transformador, capacitando os alunos a vivenciarem e interpretarem criticamente as práticas corporais em seu cotidiano.



## EF como Conhecimento

Superando a visão reducionista de "apenas movimento", a EF é reconhecida como uma área que ensina, analisa e problematiza as práticas corporais, considerando o corpo como um construto histórico, social e cultural (Betti e Zuliani, 2002).



## Cultura Corporal do Movimento

Danças, jogos, esportes, lutas e ginásticas são expressões culturais criadas e ressignificadas pelas sociedades (BRACHT, 1999). Ensinar EF é possibilitar o acesso, a compreensão crítica e a vivência dessas manifestações.



## Formação Crítica e Cidadã

O professor atua não só na dimensão biológica e motora, mas também na formação ética e cidadã, transformando as aulas em espaços de reflexão sobre valores, diversidade, cooperação e inclusão social.



## Especificidades da Educação Física Escolar

A Educação Física (EF) possui uma base epistemológica que supera a simples instrução de movimentos, ao compreender a corporeidade e a motricidade humana como elementos centrais do processo educativo. Essa perspectiva exige do professor uma participação ativa, sensível e constante, uma vez que sua atuação se desenvolve em contextos dinâmicos, marcados pela interação direta com os alunos e por situações frequentemente imprevisíveis, bastante distintas da rotina vivenciada por outros docentes regentes.

Além disso, a Educação Física escolar acontece em múltiplos espaços, dentro e fora do ambiente tradicional da sala de aula, o que impõe desafios específicos e amplia as responsabilidades do professor. Essa condição singular não apenas diferencia a atuação do docente de EF, mas também evidencia a complexidade e a riqueza de seu trabalho pedagógico, que envolve adaptação contínua, cuidado com os sujeitos e mediação de experiências corporais significativas.

### Amplitudes Térmicas

Exposição frequente a variações extremas de temperatura, trabalhando tanto em ambientes quentes quanto frios, internos ou externos.

### Níveis Elevados de Ruídos

Lidar constantemente com ambientes ruidosos, como quadras e pátios, que exigem maior esforço vocal e atenção.

### Pisos Irregulares

Atuação em superfícies diversas e, por vezes, inadequadas, como pátios com desníveis ou gramados, aumentando o risco de acidentes.

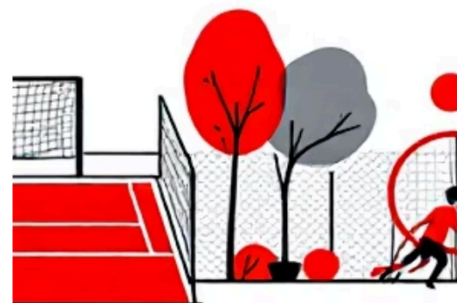
### Espaços Transformativos

Utilização de múltiplos locais que vão além da sala de aula, como quadras, campos, piscinas, e áreas livres, que favorecem a mobilidade e a interação.

### Ambiente Aberto

Trabalho em um espaço menos restrito e controlado em comparação à sala de aula tradicional, demandando estratégias diferenciadas de gestão e segurança.

Essas particularidades do ambiente e da natureza do trabalho trazem inúmeros desafios ao cotidiano laboral dos professores de Educação Física, contribuindo para uma carga de trabalho física e mental intensa. Compreender e valorizar essas especificidades é crucial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção ao burnout e promoção da qualidade de vida desses profissionais.



# A Crise do Sistema Educacional e o Adoecimento Docente

O crescente adoecimento docente é um sintoma alarmante da crise estrutural que assola o sistema educacional brasileiro. Longe de ser um problema individual, reflete a precariedade das condições de trabalho e a desvalorização da profissão. Professores da educação básica, em particular, são expostos a um ambiente que favorece múltiplas formas de sofrimento, impactando gravemente sua saúde física e psíquica.

Esse cenário desgastante manifesta-se através de diversas patologias e condições, que podem ser categorizadas em:

## Sofrimento Físico

- **Disfonia:** Problemas de voz devido ao uso excessivo e inadequado, muitas vezes em ambientes ruidosos.
- **Dores Crônicas:** Lombares, cervicais e nos membros superiores, resultantes de posturas inadequadas e esforços repetitivos.
- **Insônia:** Dificuldade para dormir, frequentemente associada a preocupações e estresse acumulados.
- **Fadiga Constante:** Exaustão persistente que não é aliviada pelo descanso.

## Sofrimento Psíquico

- **Estresse Crônico:** Reação prolongada a demandas excessivas e falta de controle sobre o trabalho.
- **Ansiedade Generalizada:** Preocupação excessiva e constante com diversos aspectos da vida profissional.
- **Depressão:** Transtorno de humor caracterizado por tristeza profunda, perda de interesse e energia.
- **Esgotamento Emocional:** Sensação de exaustão emocional e despersonalização em relação ao trabalho.



## A Sobrecarga e Multiplicidade de Papéis Docentes

A docência contemporânea transcende a mera transmissão de conteúdo. Ela exige dos profissionais da educação um intenso esforço cognitivo e emocional, que vai muito além das competências técnicas. Para navegar pelos desafios diários da sala de aula e do ambiente escolar, o professor precisa desenvolver e aplicar constantemente habilidades e saberes, como empatia, resiliência, comunicação assertiva e gestão de conflitos. Sem esses recursos, o ambiente escolar, que deveria ser um local de aprendizado e desenvolvimento, pode facilmente transformar-se em um espaço de tensão e desgaste contínuo.



### Educador

O professor é um facilitador do aprendizado, alguém que cria condições para que o estudante construa seu próprio conhecimento e desenvolva suas habilidades.



### Gestor

Administrador da sala de aula, organizador de atividades, responsável por planejamento curricular e gestão de tempo.



### Psicólogo

Ofertante de suporte emocional, observador do comportamento estudantil, mediador de conflitos interpessoais.



### Assistente Social

Identificador de carências sociais, ponte entre a escola e a comunidade, encaminhador para serviços de apoio.

Além da complexidade inerente à interação pedagógica, a rotina docente é marcada por uma intensificação do trabalho que se manifesta em incontáveis reuniões, elaboração de relatórios detalhados, planejamentos e demandas burocráticas. Essa multiplicidade de funções, somada à sobrecarga administrativa, gera um esgotamento físico e mental que compromete não apenas a qualidade do ensino, mas a própria saúde e bem-estar dos educadores, impactando negativamente a sua permanência na profissão.



## Dados Alarmantes e o Impacto do Gerencialismo

O crescente adoecimento docente não é apenas um reflexo das condições precárias de trabalho, mas também uma consequência direta de modelos de gestão importados do setor privado. Dados recentes revelam uma situação crítica, com um número alarmante de afastamentos de professores por transtornos mentais, impactando a continuidade do ensino e a qualidade da educação.

1	2
<p><b>Distrito Federal</b></p> <p>Entre janeiro e abril de 2023, foram registrados <b>1.326 professores afastados por transtornos mentais</b>. Esse número representa 26,31% de todos os afastamentos docentes no período, evidenciando a gravidade da situação na capital federal.</p>	<p><b>Santa Catarina</b></p> <p>Em 2022, o transtorno misto ansioso e depressivo foi o <b>2º maior motivo de afastamento</b>. 35 docentes foram afastados, totalizando <b>2.129 dias perdidos</b>, o que corresponde a uma média de 61 dias de afastamento por professor.</p>

Esses números são um alerta vermelho para o sistema educacional, que tem sido profundamente influenciado pelo que se convencionou chamar de "gerencialismo". Este conceito refere-se à imposição de uma lógica empresarial e de mercado às instituições públicas, incluindo as escolas. Sob essa ótica, a educação passa a ser vista como um produto, e os resultados mensuráveis, metas e indicadores de desempenho tornam-se o foco principal, muitas vezes em detrimento do processo pedagógico e do bem-estar dos profissionais.



## A Precarização Estrutural do Trabalho Docente

A fragilização do trabalho docente tem se aprofundado nas últimas décadas, manifestando-se de diversas formas que corroem a estabilidade e a segurança profissional. Essa deterioração é visível em contratos temporários, a ausência de planos de carreira sólidos e uma insegurança constante sobre o futuro. Autores como Antunes (2018) já alertam para a "uberização" do magistério, onde a fragmentação dos vínculos empregatícios e a desresponsabilização do Estado transformam o professor em um prestador de serviço cada vez mais vulnerável.

### 1 Precarização Contratual

Caracterizada por **contratos temporários**, alta rotatividade e a ausência de vínculos empregatícios duradouros, gerando instabilidade e insegurança profissional para uma parcela significativa dos educadores.

### 2 Precarização Material

Manifesta-se em **salas de aula superlotadas**, carência de recursos didáticos essenciais, infraestrutura escolar inadequada e, crescentemente, a presença de violência e indisciplina no ambiente escolar.

### 3 Precarização Salarial

Refletida em **baixos salários** que forçam muitos docentes a jornadas múltiplas, buscando complementar a renda, o que compromete seriamente sua saúde física e mental em busca de sustento.

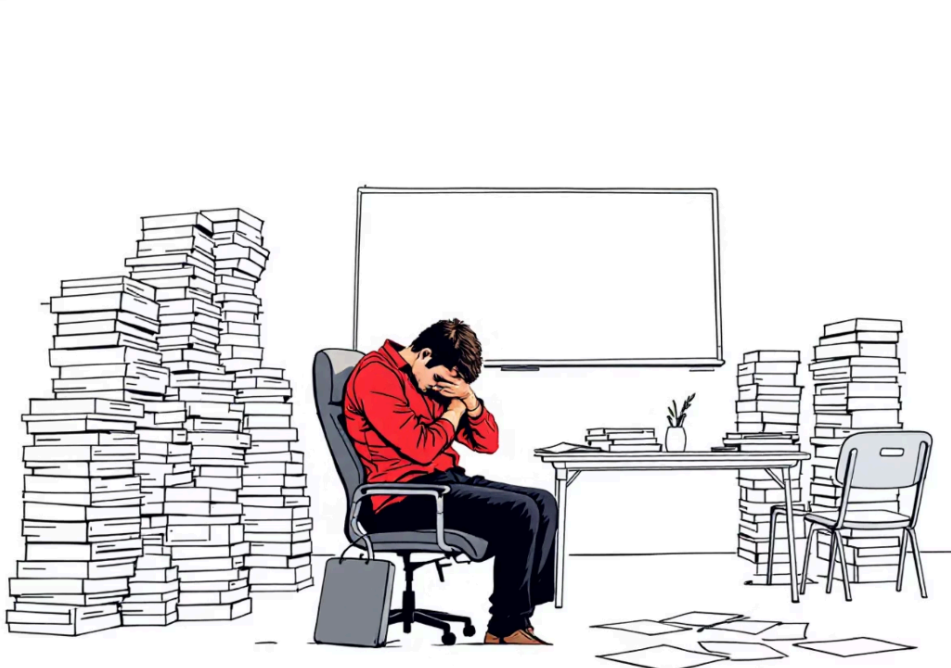
### 4 "Política da Performatividade"

Transforma a docência em uma **atividade técnica e mensurável**, onde a escola é vista como uma "fábrica de resultados", desconsiderando os aspectos humanos, criativos e relacionais inerentes ao processo educativo.

Essa precarização é muitas vezes invisibilizada e naturalizada pelos próprios professores, que acabam por aceitar condições adversas como parte inerente da profissão. A Nova Gestão Pública, ao introduzir lógicas de eficiência e produtividade do setor privado na educação, contribuiu para a culpabilização dos educadores pelo desempenho dos alunos, ignorando as complexas variáveis sociais e econômicas que impactam o aprendizado. Essa perspectiva limita a autonomia docente, transformando o professor em um mero executor de metas impostas por órgãos externos.

O trabalho docente é "exigente, difícil, multifuncional", e exige "um tipo de inteligência social e emocional que não é fácil de se adquirir e manter ao longo do tempo" (Cau-Bareille, 2014, p. 123).

Nesse cenário, muitos professores sentem-se abandonados pelo poder público e desvalorizados socialmente, o que agrava ainda mais o quadro de adoecimento e desengajamento profissional. A lógica da produtividade, ao invés de qualificar, desumaniza a prática pedagógica, distanciando-a de seu propósito transformador.



# Compreendendo a Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é um fenômeno psicossocial que resulta do estresse crônico no ambiente de trabalho. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 2019 como um fenômeno ocupacional, a síndrome manifesta-se através de três dimensões principais que comprometem significativamente a qualidade de vida profissional.

## Exaustão Emocional

Sensação de estar física e emocionalmente esgotado, com sentimentos de fadiga extrema que persistem mesmo após períodos de descanso. É o componente mais evidente da síndrome.

## Despersonalização

Desenvolvimento de atitudes cínicas ou de distanciamento emocional em relação aos alunos e colegas, funcionando como mecanismo defensivo disfuncional.

## Baixa Realização Profissional

Sentimentos de ineficácia, baixa produtividade e redução do senso de propósito no trabalho docente, comprometendo a motivação.

No Brasil, a síndrome afeta 32% dos trabalhadores segundo dados da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (ISMA-BR), colocando o país na segunda posição mundial em diagnósticos da condição.

## Diferença entre Burnout e Estresse

Embora frequentemente confundidos, o estresse e a Síndrome de Burnout são condições distintas, com origens, manifestações e consequências diferentes. Compreender essas distinções é crucial para a identificação correta e a intervenção adequada, especialmente em ambientes profissionais como o da educação física, onde a pressão é constante.

O **estresse** é uma resposta natural do organismo a estímulos externos que exigem adaptação. Pode ser um mecanismo positivo (eustresse), que motiva, energiza e melhora o desempenho ou negativo (distresse), gerando tensão e sobrecarga. O estresse, por si só, não é uma doença, mas um estado de tensão que, se prolongado e intenso, pode desencadear diversos problemas de saúde física e mental.

A **Síndrome de Burnout**, por outro lado, é um estágio mais grave e prolongado do estresse, especificamente relacionado ao contexto ocupacional e sempre com conotação negativa, caracterizando-se por um processo crônico de adoecimento.

<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p><b>Origem</b></p> <p><b>Estresse:</b> Provocado por diversas situações da vida, não necessariamente ligadas ao trabalho (ex: problemas financeiros, relacionamentos, trânsito).</p> <p><b>Burnout:</b> Exclusivamente ligada ao contexto laboral, resultante de um estresse crônico e desequilíbrio entre demandas e recursos no trabalho.</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p><b>Duração</b></p> <p><b>Estresse:</b> Geralmente episódico ou reativo a eventos pontuais, podendo ser de curta ou média duração.</p> <p><b>Burnout:</b> Condição crônica e prolongada, que se desenvolve gradualmente ao longo do tempo de exposição a fatores estressores no trabalho.</p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p><b>Reversibilidade</b></p> <p><b>Estresse:</b> Frequentemente reversível com períodos de descanso, relaxamento ou a resolução do fator estressor.</p> <p><b>Burnout:</b> Caracterizado por um esgotamento profundo, que exige intervenção e tempo considerável para recuperação, não sendo resolvido apenas com descanso. Pode necessitar de afastamento do trabalho.</p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p><b>Consequências</b></p> <p><b>Estresse:</b> Pode ser adaptativo, impulsionando a ação, mas, se excessivo, pode levar a sintomas físicos (dores, insônia) e emocionais (ansiedade, irritabilidade).</p> <p><b>Burnout:</b> Leva a um processo de adoecimento psicossomático grave, com impacto severo na vida pessoal e profissional, incluindo perda de propósito, cinismo e isolamento.</p>

# Sinais de Alerta do Burnout

## Sinais Emocionais

- Irritabilidade constante
- Sentimentos de frustração
- Ansiedade excessiva
- Desmotivação crescente
- Sensação de impotência

## Manifestações Físicas

- Fadiga crônica
- Dores de cabeça frequentes
- Distúrbios do sono
- Problemas digestivos
- Tensão muscular

## Comportamentos Sociais

- Isolamento dos colegas
- Distanciamento dos alunos
- Conflitos interpessoais
- Resistência a mudanças
- Absenteísmo crescente

## Impactos Profissionais

- Queda na qualidade das aulas
- Rigidez metodológica
- Perda de criatividade
- Comprometimento pedagógico
- Desinvestimento profissional

# Diagnóstico da Síndrome de Burnout

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é essencialmente clínico e complexo, exigindo uma avaliação aprofundada da história de vida do indivíduo, sua relação com o trabalho e o grau de satisfação profissional. Diferentemente de outras condições que podem ser confirmadas por exames laboratoriais, o Burnout baseia-se na análise cuidadosa de sintomas e contextos.

Psiquiatras e psicólogos são os profissionais mais indicados para realizar esse diagnóstico preciso. Infelizmente, muitas pessoas deixam de procurar ajuda por desconhecerem os sintomas ou por os confundirem com estresse comum ou cansaço. Conhecer a síndrome é fundamental para a sua identificação precoce e para buscar o suporte necessário.

## 1 Histórico do Paciente

Avaliação detalhada da trajetória pessoal, profissional e dos eventos de vida que podem ter contribuído para o estado atual do indivíduo.

## 2 Atividade Laboral e Relação

Análise da rotina de trabalho, das demandas, dos recursos disponíveis e da percepção do profissional sobre seu ambiente ocupacional e satisfação.

## 3 Sinais Apresentados

Investigação dos sintomas emocionais, físicos, sociais e profissionais, verificando a presença e intensidade dos três componentes principais do Burnout.

## 4 Diferenciação de Fadiga Comum

Distinção cuidadosa entre o esgotamento profundo do Burnout e o cansaço passageiro que é aliviado com o descanso habitual.

## 5 Diferenciação de Depressão

Análise para separar os sintomas específicos do Burnout daqueles característicos de transtornos depressivos, embora possam coexistir.

## 6 Entrevista Clínica Detalhada

Sessões de escuta ativa e diálogo aprofundado para compreender a percepção do paciente sobre seu sofrimento e a cronologia dos sintomas.

## 7 Anamnese Cuidadosa

Coleta de informações sobre a saúde geral, hábitos de vida e histórico médico, para descartar outras condições que possam simular o Burnout.

## 8 Vínculo com o Ambiente Profissional

Confirmação de que os sintomas estão diretamente relacionados ao estresse crônico no trabalho, fator essencial para o diagnóstico de Burnout.

A identificação precoce da Síndrome de Burnout é crucial, pois a negligência pode levar ao agravamento do problema, com consequências severas para a saúde física e mental do indivíduo, além de impactar negativamente sua vida pessoal e profissional a longo prazo.



# Questionário de Sondagem da Síndrome de Burnout

**Instruções:** Avalie as expressões abaixo e marque com um "X" o nível em que está ocorrendo, hoje, na sua vida.

**Escala:** NUNCA (1) | RARAMENTE (2) | ÀS VEZES (3) | FREQUENTEMENTE (4) | SEMPRE (5)

1. Sinto-me esgotado(a) emocionalmente com relação ao meu trabalho					
2. Sinto-me excessivamente exausto(a) ao final da minha jornada de trabalho					
3. Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho					
4. Envolver-me com facilidade nos problemas dos outros					
5. Trato algumas pessoas como se fossem da minha família					
6. Tenho que desprender grande esforço para realizar as minhas tarefas laborais					
7. Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim					
8. Sinto que o meu salário é desproporcional às funções que executo					
9. Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente					
10. Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a)					
11. Não me sinto realizado(a) com o meu trabalho					
12. Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes					
13. Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente					
14. Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo					
15. Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário					
16. Tenho me sentido mais estressado(a) com as pessoas que atendo					
17. Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo					
18. Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas					
19. Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho					
20. Sinto que não acredito mais na profissão que exerço					

## RESULTADO:

- 0 a 20 pontos: Nenhum indício aparente da Síndrome de Burnout
- 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver Burnout, procure trabalhar as recomendações de prevenção
- 41 a 60 pontos: Fase inicial da Burnout. Procure ajuda profissional
- 61 a 80 pontos: A Burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional
- 81 a 100 pontos: Você pode estar em uma fase considerável do Burnout, mas é reversível. Procure tratamento

## Tratamento da Síndrome de Burnout

O tratamento da Síndrome de Burnout é multifacetado e deve ser abordado de forma integral, começando, idealmente, por **alterações no ambiente e na organização do trabalho**. É fundamental melhorar a organização para evitar a sobrecarga, garantir que os profissionais tenham os recursos e ferramentas necessários e oferecer formação adequada para as suas funções.

### Tratamento Organizacional

- Implementação de **alterações no local de trabalho** e na cultura organizacional.
- Melhoria da **organização das tarefas** e processos para maior clareza.
- Estratégias para **evitar a sobrecarga de trabalho** e prazos irrealistas.
- **Facilitar recursos** e materiais essenciais para a execução das atividades.
- Fornecer **ferramentas adequadas** e tecnologicamente atualizadas.
- Oferecer **formação e capacitação** apropriadas para o desenvolvimento profissional.

### Tratamento Farmacológico

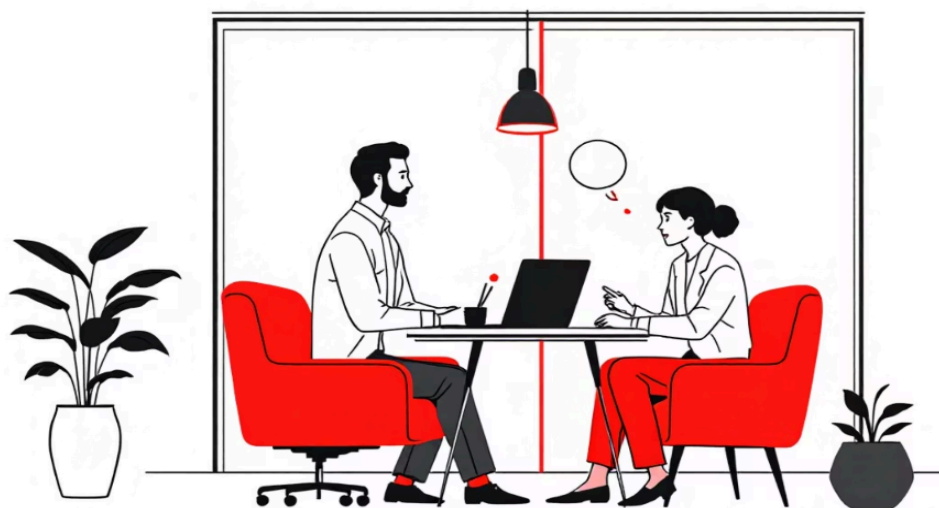
- O tratamento **não exige necessariamente o uso de medicamentos**, sendo avaliado caso a caso.
- A **decisão sobre medicação** deve ser tomada exclusivamente por um especialista (psiquiatra).
- É crucial uma **avaliação exaustiva** do quadro clínico e histórico do paciente.
- A indicação depende da **gravidade dos sintomas** e da presença de comorbidades.
- Considera as **características pessoais** e a resposta individual ao tratamento.

☐ **Atenção:** Jamais se automedique. Apenas um profissional de saúde qualificado pode prescrever medicamentos.

### Tratamento Psicológico

- Abordagem global necessária para **conhecer a síndrome** e seus mecanismos.
- Auxílio no **reconhecimento dos sintomas** e na sua distinção de outras condições.
- Ajuda a **entender a situação** atual e o impacto do Burnout na vida do indivíduo.
- **Identificação dos fatores** que originaram e mantêm a síndrome no contexto pessoal e profissional.
- Trabalho de **mudanças comportamentais** e cognitivas para desenvolver resiliência.
- Desenvolvimento de **estratégias de enfrentamento** e de gestão do estresse.

A recuperação do Burnout frequentemente envolve uma **abordagem multidisciplinar**, com a colaboração entre profissionais da saúde mental, médicos e, por vezes, gestores de recursos humanos. É um processo que exige paciência e compromisso, mas que é fundamental para a restauração da saúde e do bem-estar. Lembre-se, a **automedicação é perigosa** e pode agravar o quadro; procure sempre orientação profissional.



## Custos do Burnout

A Síndrome de Burnout impõe uma pesada carga não apenas sobre o indivíduo, mas também sobre as instituições e a sociedade. Entender a magnitude desses custos é fundamental para priorizar a prevenção e investir em um ambiente de trabalho mais saudável para os professores de Educação Física.

### Custos Humanos

Impacto profundo na saúde física e mental do professor, manifestado em ansiedade, depressão, exaustão e diversas doenças psicossomáticas.

Afeta a qualidade de vida, as relações pessoais e familiares, e pode culminar na aposentadoria precoce ou no abandono da carreira docente.

### Custos Institucionais

Para as escolas, o burnout resulta em aumento do absenteísmo, licenças médicas prolongadas, e alta rotatividade de pessoal. Isso gera custos com contratações e treinamentos de novos profissionais, perda de experiência acumulada e, conseqüentemente, uma queda na qualidade do ensino.

### Custos Sociais

A sociedade arca com a perda de profissionais experientes e qualificados, além da sobrecarga nos sistemas de saúde pública, que precisam atender às demandas crescentes de tratamento para condições relacionadas ao estresse crônico e ao burnout. A desvalorização da educação também se reflete na formação das futuras gerações.



Esses custos interligados demonstram que a prevenção do Burnout não é apenas uma questão de saúde individual, mas uma estratégia essencial para a sustentabilidade da educação e o bem-estar coletivo.

# A busca por uma melhor Qualidade de Vida no Trabalho

O investimento na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) emerge como fator de proteção contra o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

## Remuneração Adequada

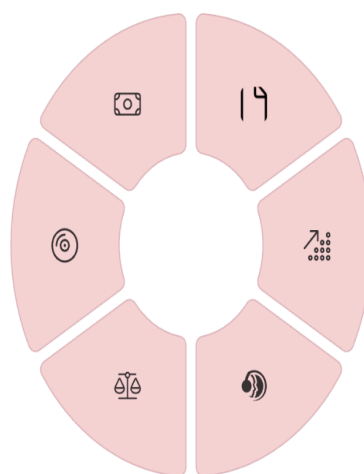
Salários justos que permitam dignidade e reconhecimento do valor profissional do educador.

## Relevância Social

Reconhecimento da importância social do trabalho docente e seu impacto na formação dos estudantes.

## Equilíbrio Pessoal

Harmonia entre demandas profissionais e vida pessoal, permitindo tempo para família e lazer.



## Condições de Trabalho

Ambientes salubres, infraestrutura adequada e recursos materiais suficientes para o desenvolvimento das atividades.

## Desenvolvimento Profissional

Oportunidades de crescimento, formação continuada e uso pleno das capacidades profissionais.

## Integração Social

Relacionamentos interpessoais saudáveis, trabalho colaborativo e senso de pertencimento à equipe.

# Ações Institucionais Necessárias



## Medidas Recomendadas

- Implementação de programas de acolhimento psicológico
- Redução da itinerância entre unidades escolares
- Melhoria da infraestrutura e disponibilização de recursos
- Políticas de reconhecimento e valorização profissional
- Formação continuada em saúde mental

## Gestão Escolar

A pesquisa evidenciou a importância do apoio institucional na prevenção do burnout. Gestores escolares desempenham papel fundamental na criação de ambientes de trabalho saudáveis.

### Diagnóstico Institucional

Avaliação das condições atuais de trabalho e identificação de fatores de risco específicos de cada unidade escolar.

1

### Implementação

Execução das ações planejadas com cronograma definido e responsabilidades claras para cada setor envolvido.

3

2

### Planejamento de Intervenções

Desenvolvimento de estratégias específicas baseadas nos dados coletados e nas necessidades identificadas.

4

### Monitoramento

Acompanhamento contínuo dos resultados e ajustes necessários nas estratégias implementadas.

## Estratégias de Prevenção

A rotina docente pode ser altamente exigente e, muitas vezes, levar ao esgotamento físico e emocional. Estar atento aos sinais do corpo e da mente é essencial para preservar a saúde e evitar o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. A prevenção individual é um pilar fundamental para garantir o bem-estar e a sustentabilidade da carreira do professor de Educação Física.

### 1 Observe seu corpo diariamente

Repare como você se sente ao chegar e ao sair da escola. A detecção precoce de sinais de sobrecarga física é crucial.

- **Sinais de alerta:** dores de cabeça frequentes, taquicardia, falta de ar ou respiração acelerada.

Esses sintomas podem indicar que seu corpo está sob estresse excessivo e precisam ser controlados antes que se agravem.

### 2 Atenção ao estado emocional

Muitas vezes, a mente manifesta o esgotamento antes mesmo que percebamos. Fique atento às mudanças em seu humor e disposição.

- **Desânimo** para preparar ou ministrar aulas.
- **Falta de concentração** e foco durante as atividades pedagógicas.
- **Vontade recorrente** de "matar aula" ou evitar o ambiente de trabalho.

Esses sinais revelam que algo não está em equilíbrio e que a saúde mental pode estar comprometida.

### 3 Equilíbrio entre vida pessoal e profissional

Evitar a fusão completa das esferas pessoal, social e laboral é vital para a manutenção da identidade e do bem-estar.

A fusão excessiva pode gerar perda de identidade, crises existenciais e baixa autoestima, dificultando a recuperação e a resiliência.

Reserve tempo dedicado para lazer, família e autocuidado, criando barreiras saudáveis entre os papéis.

### 4 Respeite seus limites

Trabalhar com dedicação e paixão não significa ultrapassar barreiras de saúde e exaustão. Reconheça seus próprios limites físicos e emocionais.

Estabeleça pausas regulares, pratique atividades físicas que proporcionem prazer e mantenha hábitos de sono e alimentação saudáveis.

Canalize sua energia também para atividades e paixões fora do ambiente escolar, recarregando suas forças.



# Construindo Redes de Apoio

A construção de redes de apoio constitui estratégia fundamental para a prevenção do burnout. A pesquisa evidenciou que professores com maior integração social apresentaram menores índices de esgotamento profissional.



## Apoio Entre Pares

Grupos de professores que compartilham experiências, desafios e estratégias de enfrentamento, criando vínculos de solidariedade profissional.



## Suporte Gestorial

Lideranças escolares que oferecem orientação, reconhecimento e apoio institucional aos educadores em suas atividades diárias.



## Rede Familiar

Apoio de familiares que compreendem e valorizam o trabalho docente, oferecendo suporte emocional e prático.



## Comunidade Escolar

Reconhecimento e valorização do trabalho docente por parte de estudantes, famílias e comunidade local.

**Importante:** A dedicação exclusiva à rede municipal demonstrou impacto positivo na percepção das condições de trabalho, sugerindo que a concentração de esforços em uma única instituição favorece o bem-estar docente.

# Onde Buscar Ajuda e Recursos de Apoio

Reconhecer a necessidade de ajuda é o primeiro e mais importante passo no enfrentamento da Síndrome de Burnout. Não se trata de fraqueza, mas sim de uma atitude de autocuidado e de busca por bem-estar. Existem diversas formas de apoio disponíveis, desde serviços de emergência até recursos para aprofundamento do tema, que podem auxiliá-lo. Lembre-se, você não precisa enfrentar isso sozinho.



## Serviços de Emergência

Em situações de crise aguda, onde pensamentos de autoagressão ou desespero intenso surgem, é fundamental procurar ajuda imediatamente. Ligue para o SAMU (192) ou dirija-se à Unidade de Pronto Atendimento (UPA) mais próxima. Profissionais de saúde estão preparados para oferecer o suporte necessário em momentos críticos. Sua segurança é a prioridade máxima.



## Centro de Valorização da Vida (CVV)

O CVV (Centro de Valorização da Vida) oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma gratuita, sigilosa e voluntária. Por meio do telefone 188 (ligação gratuita), chat ou e-mail, você pode conversar 24 horas por dia com um voluntário que irá acolhê-lo sem julgamentos, proporcionando um espaço seguro para desabafar e encontrar suporte.



## Aprofundamento e Recursos Acadêmicos

Para um melhor entendimento da Síndrome de Burnout e estratégias de prevenção, diversos vídeos e leituras acadêmicas podem ser muito úteis. Plataformas como YouTube, TED Talks, periódicos científicos e portais universitários oferecem conteúdo rico e embasado. Buscar conhecimento pode empoderá-lo a reconhecer sinais e a agir proativamente em sua saúde mental.

## Promovendo o Bem-Estar Docente

A Síndrome de Burnout entre educadores é um alerta que vai além das estatísticas, é um chamado para olhar com mais cuidado para quem sustenta, todos os dias, a vida das escolas. Entender suas causas, identificar seus sinais e buscar apoio fazem parte do processo, mas a mudança verdadeira nasce antes, na prevenção e na construção de ambientes de trabalho que acolham, respeitem e cuidem de quem ensina.

Esse cuidado começa no indivíduo, em pequenas práticas de autocuidado, na organização do tempo e no fortalecimento das competências socioemocionais. Mas ele só se torna efetivo quando encontra respaldo no coletivo. É preciso que as instituições assumam seu papel, garantindo condições dignas de trabalho, valorização profissional e espaços de apoio onde o professor não se sinta sozinho.

Valorizar o docente, assegurar uma rotina viável e promover redes de suporte não são apenas benefícios extras: são necessidades fundamentais para a qualidade do ensino e para o futuro das comunidades. Quando investimos no bem-estar de quem educa, fortalecemos toda a educação — e criamos um ciclo saudável de motivação, confiança e impacto positivo.

É um convite para que todos, gestores, colegas, famílias e sociedade, se comprometam com essa causa. Que a paixão dos educadores não seja consumida pelas pressões diárias, mas possa florescer em um ambiente onde o trabalho seja reconhecido, e o cuidado, compartilhado.

Afinal, toda a vitalidade da educação só se mantém quando cuidamos de quem a sustenta todos os dias: os professores.

## BIBLIOGRAFIA

ANTUNES, R. (2018). O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo.

APUFSC-Sindical. Saúde mental está entre os principais motivos de afastamento de docentes da UFSC. Florianópolis, 22 set. 2023. Disponível em: <https://www.apufsc.org.br/2023/09/22/saude-mental-esta-entre-os-principais-motivos-de-afastamento-de-docentes-da-ufsc/>. Acesso em: 31 out. 2025.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. (2002). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 1, n. 1, p. 73-81.

BRACHT, V. (1999). A constituição das teorias pedagógicas da educação física. Cadernos Cedes, v. 19, n. 48, p. 69-88.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. Psicologia da Educação, [s. l.], n. 26, 2008a. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicoeduca/article/view/43148>. Acesso em: 29 jul. 2025.

CAU-BAREILLE, D. Estratégias de trabalho e dificuldades dos professores em fim de carreira: elementos para uma abordagem sob o prisma do gênero. Laboreal, [s.l.], v. 10, n. 1, 1 jul. 2014b. Disponível em: <https://journals.openedition.org/laboreal/5353>. Acesso em: 29 jul. 2025.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. Educação e Pesquisa, [s. l.], v. 31, p. 189-199, ago. 2005.

MACHADO, A. B.; ANDRADE, M. P. A. M. de; GURGEL, J. L. Análise da qualidade de vida de professores de educação física escolar. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [s. l.], v. 45, p. e20230019, 27 nov. 2023.

MATOS, J. J. de; MENEZES, T. D.; NUNES, A. L. de P. F. Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas. ID on line. Revista de psicologia, [s. l.], , p. 338-358, 30 dez. 2023.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, v. 2, n. 2, p. 99-113.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). (2019). Classificação Internacional de Doenças - CID-11. Genebra: OMS.

PENTEADO, R. Z.; SOUZA, S. de. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. Saúde e Sociedade, [s. l.], v. 28, p. 135-153, mar. 2019.

WALTON, R. E. Quality of working life: what is it? Slow Management Review, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization, 2009.