UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Faculdade de Ciências - Bauru

VALQUIRIA DA SILVA PEREIRA

A INCIDÊNCIA DE RISCO DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNESP DE BAURU

Bauru
2018

VALQUIRIA DA SILVA PEREIRA

A INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNESP DE BAURU

Orientador: Prof. Dr. Rubens Venditti Junior

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado à Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" – Câmpus de Bauru, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Bauru

2018

Dedico este trabalho a Deus que sempre esteve comigo durante todo o processo, desde o sonho de estudar em uma faculdade até a conclusão do curso; e a minha família por sempre terem acreditado em mim e me apoiado em todos os momentos.

AGRADECIMENTOS

O maior agradecimento sempre será a Deus, que me deu forças para continuar lutando pelos meus sonhos, por ter me encorajado e amparado, todas as vezes que eu pensei em desistir. Agradeço pelas vezes em que enxugou as minhas lágrimas em situações difíceis e por sempre ter plantado no meu coração a semente da perseverança e da coragem, mostrando-me que tudo é possível para aquele que ACREDITA que é possível.

Aos meus familiares que de alguma forma me deram apoio e me alegraram em situações de tensão e desanimo... Tios, primos, cunhado, sobrinhos e diversos agregados (risos).

A minha mãe Rosangela, por sempre ter me dado amor, carinho, força, incentivo durante todo o caminho até aqui. Por ter entendido a importância da minha saída de casa no último ano de faculdade, mesmo que aquela decisão fosse difícil para ela e que trouxesse uma saudade infinita no dia a dia. Obrigado por ser minha grande inspiração na vida!

Meu pai Valdir, que sempre foi pra mim um grande exemplo de vida e de muita força. Uma pessoa que nunca mediu esforços para que eu conseguisse alcançar meus objetivos e sonhos, por sempre ter feito de tudo pra que eu tivesse a melhor educação (já que ele não conseguiu conquistar esse feito de concluir uma graduação na vida), e por ter me apoiado durante toda a caminhada, por ter me ensinado o verdadeiro valor das coisas e por sempre ser grato a Deus pelo pouco e pelas pequenas conquistas.

A minha irmã Franciele, que tem a força e a determinação como sobrenome. Uma pessoa que eu sempre pude contar independente das brigas e das diferenças, que muitas vezes segurou o meu mundo quando eu achei que não era possível mais estar nele, o meu mais sincero: Obrigada! Ah, antes que eu me esqueça, e por ter me presenteado com a maior das alegrias possíveis, a de ser tia de uma menina que é fora de série.

Manuela é meu presente de DEUS, feita para que minha casa tivesse paz nos momentos difíceis e para ser companheira da minha irmã e minha imensa alegria. Eu amo tanto que nem sei medir o quanto, só sei que não vivo sem esse ‘serumaninho’.

Queria deixar um agradecimento especial a todos os meus amigos de Lençóis Paulista, que eu considero como família, que sem eles, nada disso aqui estaria acontecendo. Pessoas que sempre estiverem comigo, alguns que se reaproximaram e outros que eu conheci e que hoje não vivo sem. São tantos momentos (alguns felizes, outros tristes), tantas histórias, tantas risadas, tantas vezes em que a única coisa que eu queria e precisa era de um abraço de cada um deles, mas por conta da distância, me contentava apenas com uma simples mensagem de que tudo ficaria bem no final.

Aos colegas da faculdade, que passaram por tudo isso junto comigo sem perder o rebolado, mesmo com todas as greves que uma universidade pública enfrenta (risos). As brigas, diferenças, desentendimentos e trabalhos em grupo só fizeram com que nos uníssemos mais e lutássemos para que ninguém desistisse desse curso maravilhoso, pelo qual eu só tenho amor. Obrigado mesmo por esses 5 anos, time!

A minha colega de casa e faculdade Bianca, por ter me incentivado e me distraído nos momentos de tensão. Pelas vezes em que me mostrou que era possível, mesmo parecendo que não. Obrigado parceirinha!

A minha querida amiga Aline, pelos diversos conselhos e também por ter me amparado psicologicamente em vários momentos. Uma pessoa que o destino fez questão de colocar na minha vida em um momento bem difícil, mas que eu só tenho a agradecer por esse encontro.

As minhas amigas Heloíza e Mariana, por sempre terem estado comigo e por viverem todas as emoções que essa faculdade já me proporcionou. Nossa relação ultrapassa a amizade, tá mais pra irmandade mesmo! Eu amo muito e não poderia pertencer a outro trio de amigas a não ser esse.

Ao meu amigo Victor, por ter me tirado as melhores risadas e por ter vivido junto comigo uma das coisas mais importantes e prazerosas pra mim, que é DANÇAR. Sem essa amizade, eu provavelmente não teria suportado tanto. Obrigado!

A toda galera do laboratório LAMAPPE, em especial Letícia, Luan e Tatiana, pela ajuda na coleta e por todo apoio e incentivo durante a disseminação desse projeto. Sem eles eu não teria conseguido; e, provavelmente, teria desistido. Obrigado!

Ao professor Dr. Rubens Venditti Júnior, por ter aceitado ser meu orientador nesse projeto e por ter acolhido minhas ideias e também por toda ajuda que me deu durante o processo. Agradeço por ter me convidado para participar do laboratório e do grupo de estudos. A partir daí, tive grandes experiências e adquiri ainda mais conhecimento, não só na área da psicologia do esporte, mas também nas outras linhas de pesquisa do laboratório (pedagogia do esporte e atividade motora adaptada).

"Tenha coragem e seja gentil.
Onde existe gentileza, existe bondade.
E onde existe bondade, existe magia".
(Cinderela).

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Síndrome de *Burnout* (SB) que também pode ser considerada a "doença do esgotamento profissional" (DEP), é uma questão psicossocial e de fator crônico, que surge em resposta a estressores emocionais e interpessoais, cuja relação esta ligada ao ambiente de trabalho. **OBJETIVO:** Investigar a incidência da Síndrome de *Burnout* em alunos universitários do curso de Educação Física da UNESP de Bauru e analisar quais são os fatores intrínsecos e extrínsecos que contribuem para o desenvolvimento da doença. **MÉTODOS:** Participaram do estudo 58 estudantes do curso de Educação Física da UNESP de Bauru (média de idade 23,5 anos), que foram subdivididos em grupos: Bacharelado (60%) e Licenciatura (40%); Noturno (53%) e Integral (47%). O instrumento do estudo é composto por três sessões: 1) Questionário de Caracterização do Aluno (QCDA); 2) MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*) que mensura a Exaustão Emocional (EE), Descrença (DE) e Eficácia Profissional (EP); e 3) Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Os dados coletados passaram por uma análise descritiva das variáveis, e a análise estatística das médias do instrumento foi feita em uma planilha do programa Excel. O Cluster Associativo foi utilizado para analisar e relacionar os itens somente do MBIS-SS entre os grupos. **RESULTADOS:** Os principais achados da pesquisa incluem: 1) Níveis altos de EE em todos os grupos analisados, em especial com os alunos que cursam a Licenciatura; 2) Os níveis de Eficácia Profissional também se mostraram elevados significativamente ($P<0,03$), salientando a ideia de que os alunos continuam tendo uma perspectiva positiva em relação à profissão; 3) A respeito das alterações de humor, a subescala VIGOR se encontra consideravelmente baixa, indicando falta de disposição e entusiasmo entre os estudantes de todos os grupos perante o rendimento nos estudos. **CONCLUSÃO:** Os estudantes não apresentaram estar com a SB, porém é importante salientar que a Exaustão Emocional se mostra mais acentuada com os alunos que cursam a Licenciatura (Noturno e Integral), sendo estes os que apresentam maiores implicações nas questões sociodemográficas e acadêmicas. Intervenções que estimulem e fomentem a prática de atividades físicas, organização e controle de tempo, como forma de reduzir esses estressores que atrapalham a saúde mental e emocional desses alunos.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout; Aspectos Psicológicos; Estudantes Universitários; Educação Física; formação profissional.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Burnout syndrome (SB), which can also be considered as a "professional exhaustion disease" (DEP), is a psychosocial and chronic factor issue that arises in response to emotional and interpersonal stressors whose relationship is linked to the environment of work. **OBJECTIVE:** To investigate the incidence of Burnout Syndrome in university students of the Physical Education course at UNESP in Bauru and to analyze the intrinsic and extrinsic factors that contribute to the development of the disease. **METHODS:** Fifty-five students from the Physical Education course of Bauru (mean age 23.5 years) were divided into groups: Bachelor's degree (60%) and Bachelor's degree (40%); Nocturnal (53%) and Integral (47%). The study instrument is composed of three sessions: 1) Student Characterization Questionnaire (QCDA); 2) MBI-SS (Maslach Burnout Inventory - Student Survey) that measures Emotional Exhaustion (EE), Disbelief (DE) and Professional Efficacy (PE); 3) Brunel Humor Scale (BRUMS). The data collected underwent a descriptive analysis of the variables, and the statistical analysis of the means of the instrument was done in an Excel spreadsheet. The Cluster was used to analyze and relate the MBIS-SS only items between the groups. **RESULTS:** The main findings of the research included: 1) high levels of EE in all groups analyzed, especially with undergraduate students; 2) The levels of Professional Effectiveness were also significantly elevated ($P < 0.03$), emphasizing the idea that students continue to have a positive outlook on the profession; 3) Regarding the mood swings, the VIGOR subscale is considerably low, indicating lack of disposition and enthusiasm among students of all groups in relation to performance in the studies. **CONCLUSION:** The students do not present with SB, but it is important to point out that Emotional Exhaustion is more pronounced with the students who attend the Undergraduate and Integral Degree, which are the ones with the greatest implications in sociodemographic and academic subjects. Interventions that stimulate and promote the practice of physical activities, organization and time control, as a way to reduce these stressors that hinder the mental and emotional health of these students.

KEYWORDS: Burnout Syndrome; Psychological aspects; University students; PE; professional qualification.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Itens do MBI-SS referente aos alunos do período Noturno.....24

Figura 2. Itens do MBI-SS referente aos alunos do período Integral.....25

Gráfico 1. Somatório das pontuações dos itens das subescalas (Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão Mental) do período Noturno.....28

Gráfico 2. Somatório das pontuações dos itens das subescalas (Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão Mental) do período Integral.....29

LISTA DE QUADROS E TABELAS

Quadro 1. Questionário MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*): 15 questões sobre Exaustão Emocional (EE), Descrença (DE) e Eficácia Profissional (EP), avaliados em uma escala likert de 0 a 6 pontos.....19

Quadro 2. Escala de Humor de Brunel (BRUMS): 24 itens divididos em 6 subescalas (Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão Mental) e pontuados de 0 a 4.....20

Tabela 1. Média, e Desvio Padrão das dimensões do MBI-SS entre os grupos: Bacharelado Noturno, Licenciatura Noturno, Bacharelado Integral e Licenciatura Integral.....27

Tabela 2. Média e Desvio Padrão das subescalas de BRUMS entre os grupos: Bacharelado Noturno, Licenciatura Noturno, Bacharelado Integral e Licenciatura Integral.....28

LISTA DE ABREVIATURAS

BAC - Bacharelado

BRUMS - *Brunel Mood Scale* (Escala de Humor de Brunel)

CID - Código Internacional de Doenças

DE – Descrença

DEP – Doença do Esgotamento Profissional

ED - Educação Física

EE – Exaustão Emocional

EP – Eficácia Profissional

LIC - Licenciatura

MBI – *Maslach Burnout Inventory*

MBI-SS – *Maslach Burnout Inventory – Student Survey*

POMS – *Profile of Mood States*

QCDA – Questionário de Caracterização do Aluno

SB – Síndrome de *Burnout*

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....13

2 OBJETIVOS.....17

2.1 Objetivo Geral.....17

2.2 Objetivos Específicos.....17

3 PROBLEMÁTICA E HIPÓTESE DE PESQUISA.....17

4 MÉTODO.....18

4.1 Amostragrem-Sujeitos Participantes.....18

4.2 Materiais Utilizados.....18

4.3 Procedimentos de Coleta.....21

4.4 Análises e Processamentos dos Dados Estatísticos.....21

4.5 Cronograma.....22

5 RESULTADOS.....23

5.1 Estatíticas Descritivas dos Sujeitos Respondentes.....23

5.2. Análises do Cluster Associativo dos itens encontrados no MBI-SS.....23

6 DISCUSSÃO.....29

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....32

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....33

9 APÊNDICE A.....36

10 ANEXO A.....38

11 ANEXO B.....40

12 ANEXO C.....41

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, o mercado de trabalho vem aumentando as exigências profissionais em decorrência do crescente desenvolvimento tecnológico no mundo, o que acaba sendo benéfico para que as pessoas busquem cada vez mais se especializar nas diversas áreas do conhecimento. Por outro lado, esse aumento das competências exigidas do trabalhador faz com que aumente o nível de estresse e esgotamento físico, mental e emocional, interferindo diretamente na vida profissional, pessoal e familiar desses indivíduos (ANDREAZZA, 2007).

O primeiro estudo científico trazendo o termo Burnout emergiu na década de 70, onde Hebert Freudenberg trazia em seu artigo intitulado como *"Staff Burn-out"*, as discussões envolvendo o estresse psicológico, comportamentos e sentimentos negativos, além dos possíveis problemas psicossomáticos que acarretam a vida das pessoas no ambiente de trabalho e as diversas formas de intervenção do mesmo (BENEVIDES-PEREIRA, 2002; SILVA, 2000). Freudenberg e Richelson (1980) relatam uma associação entre escolhas mal-sucedidas e intenções positivas nessas pessoas que estão sofrendo com o *Burnout.*

A Síndrome de *Burnout* (SB) que também pode ser considerada a "doença do esgotamento profissional" (DEP), é uma questão psicossocial e de fator crônico, que surge em resposta a estressores emocionais e interpessoais, cuja relação está ligada diretamente ao ambiente de trabalho (MASLACH, SCHAUFELI e LEITER, 2001).

Dentro deste contexto, o *Burnout* pode ser analisado através de três dimensões: *Exaustão Emocional*, *Despersonalização* e *Baixa Realização Profissional* (MASLACH e JACKSON, 1981).

O CID 10 (Código Internacional de Doenças) registrou a SB no grupo V dos Transtornos Mentais e do Comportamento relacionados com o trabalho (código Z73) e segundo a lei nº 3.048/99, o *Burnout* se encontra classificado como uma doença ocupacional (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

O *Burnout* associa-se a uma deterioração gradativa da saúde do indivíduo e está ligada a diversos sintomas físicos, psíquicos e comportamentais (CARLOTTO, 2010). Cândido (2017) diz que para uma pessoa estar com a SB, toda essa estafa de esgotamento precisa estar vinculada ao trabalho. Alguns sintomas são decorrentes no indivíduo que sofre com as tensões geradas pela síndrome, sendo estas: insônia, desatenção, fadiga crônica, perda da memória, dores musculares, desinteresse, impaciência, mudanças de humor, ansiedade, entre outros (BENEVIDES-PEREIRA,2002).

Assim também pode acontecer o desencadeamento de doenças psiquiátricas e outras comorbidades, como o transtorno depressivo em decorrência do Burnout (ALUJA, 1997; TRIGO; TENG; HALLAK, 2007) e até doenças cardiovasculares (GIL-MONTEZ; NUÑES-ROMÁN, 2006). Benevides-Pereira (2002) ainda ressalta que o *Burnout* acontece de forma lenta e progressiva, mantendo o estresse psicológico por muito mais tempo e impactando, consequentemente, não só o lado profissional, mas também sua vida pessoal.

> [...] os indivíduos que estão neste processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente. Eles investem menos tempo e energia no trabalho fazendo somente o que é absolutamente necessário e faltam com mais frequência. Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste (TRIGO et al, 2007, p. 230).

Devido aos motivos que geram o *Burnout* no ambiente profissional, começaram a surgir investigações também no meio acadêmico, momento em que os estudantes se preparam para entrar no mercado de trabalho (CUSHWAY, 1992). O estudo da SB em estudantes universitários segue a mesma linha das três dimensões do MBI -*Maslasch Burnout Inventory* só que com algumas adaptações feitas por Schaufeli et al. (2002) voltadas para os estudos: *Exaustão Emocional,* sentimento de estar cansado ou exausto em relação às atividades acadêmicas; *Descrença,* caracterizada pela perda ou falta de envolvimento com os assuntos abordados no curso escolhido; e *Ineficácia Profissional,* denominada pela percepção em estar sendo incompetente ou insuficiente como estudante (MARTINEZ et al., 2002).

O estudante, mesmo não fazendo parte da classe trabalhadora, segue uma estruturada e desgastante rotina acadêmica, que inclui carga horária, atividades extracurriculares, aulas teóricas e práticas, estágios e avaliações que o tornam um pré-profissional, além de fazer parte de um ambiente totalmente competitivo e estressante (BALOGUN et al., 1995; SCHAUFELI e TARIS, 2005; CARLOTTO e CÂMARA, 2006; CAMPOS e MAROCO, 2012; TOMASCHEWSKIBARLEM et al., 2012).

Diversos estudos estão apresentando o desenvolvimento dessa síndrome em estudantes, sendo que, os mais afetados são os da área da saúde e os professores (BENEVIDES-PEREIRA, 2002), pois estão na maior parte do tempo em tratativa com os problemas e limitações das pessoas no qual irão atuar futuramente. Porém, alguns estudos, apontam o aparecimento da SB em outras profissões (LEITER & SCHAUFELI, 1996), cujo trabalho em si também mostra essa relação interpessoal entre empregado e o público atendido em questão.

Na literatura, encontramos estudos sobre o *Burnout* com Enfermeiros (TOMASCHEWSKI-BARLEM et. al., 2014), Médicos (FABICHAK; SILVA-JUNIOR; MORRONE, 2014) e Fisioterapeutas (VASCONCELOS et al, 2012) , porém os profissionais da Educação física (EF), além de lidarem com a qualidade de vida, prevenção de doenças e reabilitação funcional e cardiovascular dos indivíduos, também tem a possibilidade de atuar na área da educação quando cursam a licenciatura, ou seja, estão dentro das duas linhas mais afetadas pela síndrome e na maioria das vezes não costumam ter o mesmo reconhecimento que as demais áreas.

Sentimentos como medo, receio e ansiedade estão presentes nos estudantes nos últimos anos de graduação, principalmente por estarem passando por um período no qual estão cumprindo horas de estágio e desenvolvendo o TCC (Trabalho de Conclusão de Curso). O estudante universitário já sofre pressões advindas da sociedade por "precisar" ter alguma formação e assim, sucessivamente, trazer para a população uma devolutiva de todo o esforço e dedicação durante o período acadêmico.

> [...] A população estudantil, face às pressões sociais e profissionais que sofre relativamente ao financiamento dos estudos, aproveitamento escolar e relacionamento com professores e colegas, apresenta-se como uma população onde a ocorrência de *Burnout* poderá limitar fortemente quer o bem-estar psicossocial quer o rendimento escolar dos alunos. Nesta óptica a mensuração do nível de *Burnout* e os seus determinantes no ensino superior é uma mais-valia para a compreensão e intervenção psicológica neste domínio (MAROCO; TECEDEIRO, 2009, p. 228-229).

O estudante muitas vezes por não se identificar com a profissão escolhida ou por encontrar dificuldades em lidar com as questões decorrentes do seu curso acaba salientando ainda mais o estresse e o sofrimento, prejudicando sua saúde e também seu desempenho nos estudos e nas relações com as pessoas que convivem em seu espaço, tanto pessoal quanto profissional (TOMASCHEWSKI-BARLEM et. al., 2012).

Dessa forma, é possível justificar e verificar a escassez de estudos sobre a Síndrome de *Burnout* em outras realidades contextuais, como a dos estudantes de Educação Física, que por vezes estão sofrendo do mesmo mal e que enfrentam as mesmas dificuldades em lidar com esse estresse crônico durante o período de formação. É valido reconhecer esses estudantes que estão sofrendo com a síndrome para que se possa adotar uma forma de prevenção e até mesmo intervenção, sendo que a atividade física pode contribuir nesse processo, a fim de diminuir esse quadro e melhorar a saúde entre os mesmos, proporcionando menos abandonos do curso, maior perspectiva da profissão futura, mais envolvimento e comprometimento com os estudos e aumento da motivação nos alunos.

2 OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

- Investigar a incidência da Síndrome de *Burnout* em alunos universitários do curso de Educação Física da UNESP de Bauru.

2.2. Objetivos Específicos

- Analisar quais são os fatores intrínsecos e extrínsecos que contribuem para o desenvolvimento do *Burnout* na graduação em EF na Unesp Bauru;
- Comparar os dois períodos (Integral/Noturno), assim como as duas modalidades de formação da Educação Física (Bacharelado/Licenciatura); e
- Identificar quais são os principais sentimentos que se associam com a Síndrome de *Burnout* nesse período de graduação.

3.PROBLEMÁTICA E HIPÓTESE DE PESQUISA

A problemática principal deste trabalho seria: "Os alunos apresentam sintomas ou manifestações relativas à Síndrome de *Burnout*?". Para responder esta indagação, os objetivos acima foram organizados e a hipótese inicial de nossa pesquisa seria respondida pelo fato de que provavelmente "A maior incidência para o desenvolvimento da SB acontece com os estudantes no período noturno, devido às implicações nas questões sociodemográficas, acadêmicas e psicossociais serem maiores que os outros grupos.

4 MÉTODO

O estudo de caráter quantitativo, transversal descritivo, buscou analisar os maiores fatores que contribuem para o desenvolvimento do *Burnout* entre os estudantes de uma universidade pública. As pesquisas de corte transversal descritivo servem para analisar os acontecimentos no presente momento em que o estudo é aplicado, sem sofrer interferências futuras (GIL, 2007, p.42).

4.1 PARTICIPANTES

Participaram do estudo 58 alunos do curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" – UNESP de Bauru com média de idade de 23 anos (m= 23,5), sendo estes, 37 homens (64%) e 21 mulheres (36%). Os sujeitos da pesquisa foram subdivididos em 04 (quatro) grupos: 35 cursam o Bacharelado (60%) e 23 cursam a Licenciatura (40%); 31 pertencem ao período noturno (53%) e 27 pertencem ao período integral (47%). Foram incluídos somente indivíduos matriculados no último semestre de 2018 e que não se encontram em período de provas ou outros tipos de avaliação.

4.2 MATERIAIS UTILIZADOS

Para a coleta de dados, os sujeitos tiveram que responder a um instrumento composto por três sessões: 1) Questionário de Caracterização do Aluno (QCDA); 2) MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*); 3) Escala de Humor de Brunel (BRUMS).

- **Questionário de Caracterização do Aluno- QCDA:** O instrumento foi elaborado com o objetivo de identificar as principais variáveis sociodemográficas, acadêmicas e psicossociais que envolvem o estudante a respeito do tema abordado. Os itens da delimitação do estudo foram: idade; moradia; atuação profissional; presença de filhos; outra graduação; período em que estuda; número de reprovações; meio de transporte utilizado até a Universidade; atividades extracurriculares; ajuda de auxílio/bolsa; pratica de atividade física; diagnóstico médico de estresse psicológico; e até mesmo, se tem algum conhecimento do que é a Síndrome de *Burnout.*
- **MBI-SS (Maslach Burnout Inventory – Student Survey):** Instrumento adaptado e validado para o Brasil para identificar a Síndrome de Burnout em estudantes (SCHAUFELI et al.,2002).

Esse questionário é composto por 15 questões, sendo estas: 5 sobre Exaustão Emocional (EE), 4 sobre Descrença (DE) e 6 sobre Eficácia Profissional (EP). Os itens são avaliados em uma escala likert de 0 a 6 pontos, sendo que (0) corresponde a NUNCA, (1) UMA VEZ AO ANO OU MENOS, (2) UMA VEZ AO MÊS OU MENOS, (3) ALGUMAS VEZES AO MÊS, (4) UMA VEZ POR SEMANA, (5) ALGUMAS VEZES POR SEMANA e (6) TODOS OS DIAS (Quadro 1). A Síndrome de *Burnout* é identificada com a presença de altos níveis em EE e DE e baixos níveis no quesito EP (CARLOTTO E CÂMARA, 2008).

- **Escala de Humor de Brunel (BRUMS):** Instrumento capaz de mensurar os estados de Humor em indivíduos jovens e adultos. Esta versão é adaptada do POMS "Profile of Mood States" (McNAIR, 1971), que contém 24 indicadores de humor fáceis de serem observados, pois englobam disposição, nervosismo, raiva e insatisfação decorrentes em diversas atividades. O BRUMS é quantificado por uma pontuação de 5 pontos, sendo que (0) corresponde a NADA, (1) POUCO, (2) MODERADAMENTE, (3) BASTANTE e (4) EXTREMAMENTE (Quadro 2). Na instrução inicial do questionário, foi colocada uma pergunta "COMO VOCÊ SE SENTE AGORA?", para que os alunos associassem os sentimentos descritos com a questão em si. Os 24 itens se dividem em 6 subescalas (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) e cada subescala é composta de 4 itens (ROHLFS et al, 2008).

4.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA

A coleta de dados foi realizada com todas as turmas do último ano de Bacharelado e Licenciatura do curso de Educação Física da UNESP de Bauru, incluindo os períodos Integral e Noturno. A aplicabilidade do estudo se deu pelos voluntários do laboratório LAMAPPE (Laboratório de Atividade Motora Adaptada, Psicologia e Pedagogia do Esporte) entre os meses de Agosto e Setembro de 2018.

A priori, foi conversado com os professores que estariam presentes no dia da coleta sobre usar o final da aula para a aplicação do estudo, comunicados previamente e mediante autorização e explicações iniciais do estudo. Após a autorização do professor, foram feitas escalas entre os voluntários do LAMAPPE para que cada um conseguisse aplicar o instrumento em uma turma diferente.

Houve dois momentos de aplicação do estudo, sendo que o segundo dia serviu para aqueles que ainda não tinham respondido o questionário em uma primeira data poderem integrar nosso banco de dados da pesquisa.

No dia da coleta, foi entregue aos alunos o instrumento do estudo juntamente com o Termo de Consentimento livre e Esclarecido (TCLE), e sucessivamente, dado as instruções a respeito de cada sessão presente no estudo. O tempo total de resposta do instrumento foi em média de 20 minutos em todas as turmas. O questionário foi recolhido pelos aplicadores do estudo juntamente com o TCLE assinado.

4.4. ANÁLISES E PROCESSAMENTO DOS DADOS ESTATÍSTICOS

Os dados coletados passaram por uma análise descritiva das variáveis sociodemográficas, acadêmicas e psicossociais que delimitaram um perfil mais exato dos estudantes do estudo.

Para os questionários MBI-SS e BRUMS foram expressas médias e desvio padrão, respectivamente. Os dados foram colocados e organizados em uma planilha e a análise estatística foi feita através do programa Excel pelo teste *T-student*. O Cluster foi utilizado para analisar e relacionar os itens somente do MBIS-SS entre os grupos: Bacharelado e Licenciatura; Noturno e Integral. O nível de significância estatística considerado foi $p < 0,05$.

4.5. CRONOGRAMA

Na Fase 1 aconteceu a definição da temática do estudo e busca teórica na literatura sobre a Síndrome de *Burnout* e a ocorrência da mesma em estudantes (Janeiro a Março de 2018). Após ter sido definido o delineamento da pesquisa, houve a primeira conversa com o orientador a respeito dos principais objetivos, público alvo e discussão sobre o que poderia ser abordado em relação aos problemas enfrentados pelos alunos, sendo este a Fase 2 (Março e Abril de 2018).

A Fase 3 se deu pela organização dos materiais utilizados na coleta de dados, sendo definidos pelo QCDA (instrumento de caracterização do aluno, delimitando as principais variáveis sociodemograficas, acadêmicas e psicossociais), MBI-SS (Instrumento que ajuda a identificar a síndrome de *Burnout* em estudantes) e BRUMS (escala que verifica as alterações de humor perante a alguma situação ou atividade), sendo revisados pelo orientador antes da aplicação nos alunos (Abril a Junho de 2018). Depois disso, foi elaborado a parte escrita do projeto (Introdução, Justificativa, Objetivos, Hipótese e Metodologia) e uma segunda reunião

com o orientador, para realinhar o foco do estudo, passando a ser com os estudantes só do último ano de Educação Física – Fase 4 (Maio a Julho de 2018).

Para a coleta de dados (Fase 5) foi elaborado uma escala com os voluntários do LAMAPPE (Laboratório de Atividade Motora Adaptada, Psicologia e Pedagogia do Esporte) para saber quem iria aplicar o instrumento em cada turma. O estudo foi realizado em duas vezes para cada sala, sendo que o segundo dia foi para quem ainda não tinha respondido em um primeiro momento (Agosto e Setembro de 2018). Na Fase 6, foi realizada a tabulação dos dados coletados e análise estatística para verificar os principais achados do estudo (Setembro e Outubro).

Após os resultados terem sido analisados, houve outra reunião com o orientador para verificar se a hipótese inicial do estudo batia com os achados do estudo com as respectivas turmas e períodos (Bacharelado e Licenciatura/Noturno e Integral), assim sucessivamente, feita a discussão com base na literatura e conclusão do estudo – Fase 7 (Outubro de 2018).

O trabalho foi revisado pelo orientador e feito às correções de acordo com os apontamentos do mesmo. A apresentação do projeto com os resultados (Fase 8) aconteceu na semana do CONEF (Congresso de Educação Física) na UNESP de Bauru (Novembro de 2018).

5. RESULTADOS

5.1. Estatísticas Descritivas dos Sujeitos Respondentes

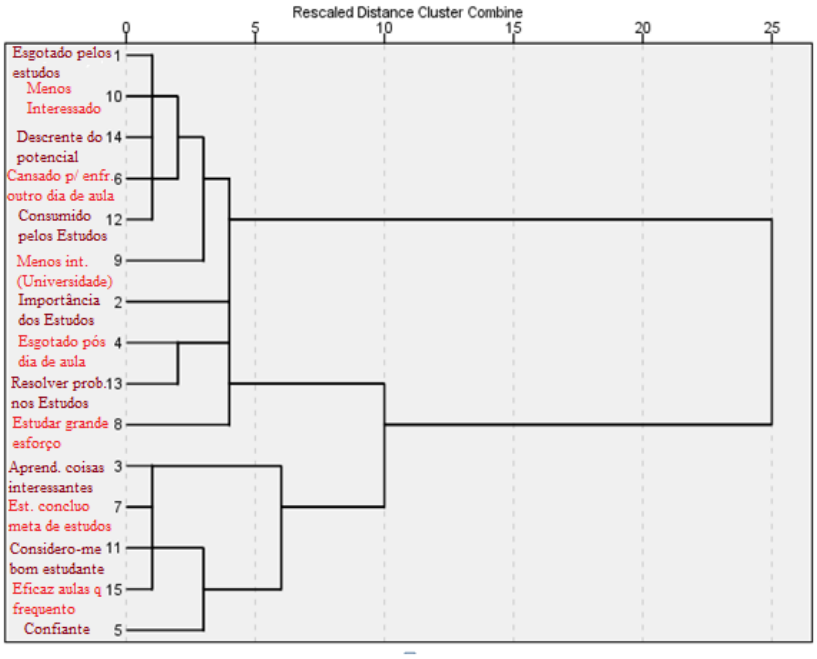
Em relação às variáveis encontradas no QCDA entre os grupos, foi possível verificar que a média de idade dos respondentes é de 23,5 anos, sendo a maioria residente na própria localidade de Bauru-SP (75,86%). Apenas um aluno declarou ter filhos (3,7%); a maioria dos estudantes do período noturno trabalha, mas não atua na área da Educação Física (45%) e os do período Integral, em grande parte, se dedicam somente aos estudos (40,74%). Com relação às variáveis acadêmicas, destacamos que a maioria não possui reprovação (58,6%), tem como meio de transporte até a universidade carro/moto (46,5%); ou seja, condução própria; e participam de atividades extracurriculares (62,1%) dentro da universidade (extensão, projetos, laboratórios etc.). Porém, os alunos do período integral são os que mais recebem auxílio/bolsa (51,85%) de suporte financeiro. Os estudantes do período integral praticam atividade física regularmente (70,4%), enquanto que aproximadamente 1/3 dos

estudantes do período noturno não praticam nenhuma atividade física. Grande parte dos estudantes não apresenta quadros diagnosticados de estresse psicológico ou outras doenças associadas aos mesmos (93,2%) e um fator importante entre os respondentes, é que grande parte dos alunos relataram não ter conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout* (60,34%).

5.2. Análises do Cluster Associativo dos itens encontrados no MBI-SS

Em relação aos resultados do MBI-SS, pode-se verificar através do Cluster Associativo do MBI-SS (Figura 1), que nos estudantes do período Noturno, os itens 1 "Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos", 10 "Tenho me tornado menos interessado pelos meus estudos", 14 "Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos", 6 "Sinto-me cansado quando me levanto para enfrentar outros dia de aula" e 12 "Sinto-me consumido pelos meus estudos", associam-se ao item 9 "Tenho me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei nesta universidade", apresentando uma forte relação entre ambas, fechando o grupo A. Essa associação assinala um desgaste emocional entre esses estudantes devido à sobrecarga nos estudos, principalmente em relação a carga horária dedicada as atividades curriculares (aulas teóricas e praticas, estágios) e extracurriculares (projetos de extensão, monitoria em laboratório, IC), sendo que, apenas uma pequena minoria recebe auxílio/bolsa da Universidade.

Figura 1. Itens do MBI-SS referente aos alunos do período Noturno.

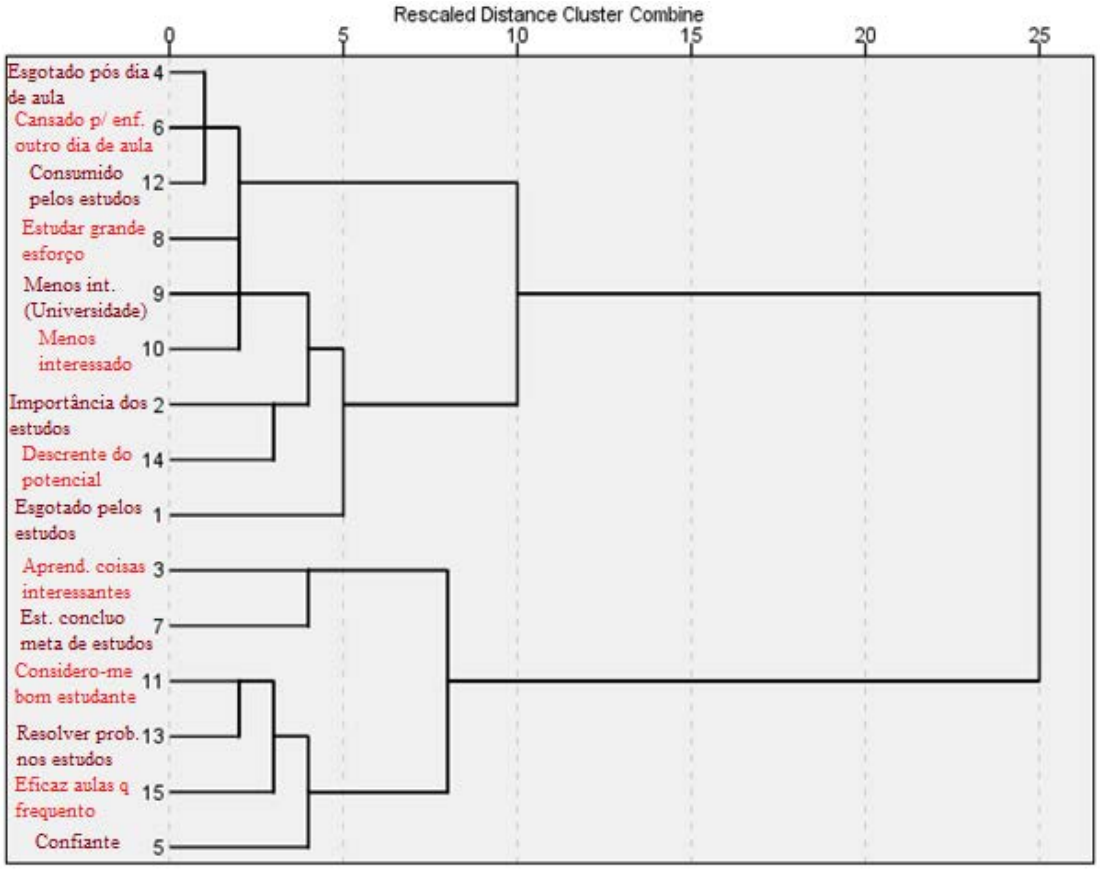


Por outro lado, houve uma grande relação entre os itens 3 “Tenho aprendido muitas coisas interessantes no decorrer dos meus estudos”, 7 “Sinto-me estimulado quando concluo com êxito a minha meta de estudos”, 11 “Considero-me um bom estudante” e 15 “Acredito que eu seja eficaz na contribuição das aulas que frequento”, demarcados pela realização pessoal desses alunos em decorrência dos estudos , o que permiti associar essas respostas com fatores positivos. Esses itens que tem relação forte se associam ao item 5 “Durante as aulas, sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz”, fechando o grupo B do Cluster. Mesmo que a Exaustão Emocional se encontre elevada, a motivação perante os estudos contrapõe esse fator.

É possível perceber que os itens 4 “Sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula” e 13 “Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos” também possuem uma ligação, mesmo que não sejam muito próximos, associando-se ao item 2 “Eu questiono o sentido e a importância de meus estudos” e 8 “Estudar e frequentar as aulas são, para mim, um grande esforço”, assinalando um indicativo de que mesmo com todos cansaço devido a grande demanda de atividades, é possível cumprir com todas elas, mesmo que isso traga um desinteresse do aluno. Para análise do Cluster é considerado mais associativo aqueles que permanecem entre as escalas numéricas 0 e 5.

Em comparação com os alunos do período Integral (Figura 2), pode-se verificar uma forte relação entre os itens 4 “Sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula”, 6 “Sinto-me cansado quando me levanto para enfrentar outro dia de aula” e 12 “Sinto-me consumido pelos meus estudos” respectivamente, associando-se ao item 8 “Estudar e frequentar as aulas são, para mim, um grande esforço”, 9 “Tenho me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei nesta universidade” e 10 “Tenho me tornado menos interessado nos meus estudos”, formando o grupo A de maior associação.

Figura 2. Itens do MBI-SS referente aos alunos do período Integral



Esse resultado salienta a ideia da presença da exaustão emocional nesses alunos, já que o indivíduo se encontra cansado o tempo todo e com grandes dificuldades de enfrentar outro dia de aula, dando uma sensação de esgotamento perante os estudos.

Os itens 8, 9 e 10 apesentam características de uma pessoa descrente da importância de seus estudos, sendo que essa falta de envolvimento com o curso escolhido acaba gerando ainda mais estresse e o tornando cada vez mais cético. Já os itens 2 “Eu questiono o sentido e a importância de meus estudos” e 14 “Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos” associam-se entre si, complementando o grupo A.

Em contrapartida, pode-se observar uma associação entre os itens 11 “Considero-me um bom estudante” e 13 “Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos” nesses mesmos alunos, se ligando no item 15 “Acredito que eu seja eficaz na contribuição das aulas que frequento” e 5 “Durante as aulas, sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz”, demonstrando uma perspectiva positiva como estudante, formando o grupo B de maior associação. Porém é possível perceber que os itens 3 “Tenho aprendido muitas coisas interessantes no decorrer dos meus estudos” e 7 “Sinto-me estimulado quando concluo com

êxito a minha meta de estudos" associam-se entre si e se ligam ao grupo B, reforçando ainda mais o fator positivo da Eficácia Profissional.

No que se refere às médias encontradas entre as dimensões EE, DE e EP (Tabela 1), pode-se verificar um grande percentual no quesito Exaustão Emocional em todos os grupos, especialmente nos estudantes da Licenciatura (média= 4,2/ ou n= 23), confirmando a existência de um possível esgotamento perante as práticas estudantis, mesmo que estatisticamente não sejam significativos.

O fator Descrença apontou maiores alterações em suas médias com os alunos do Bacharelado do período Noturno (3,4) e com os da Licenciatura do período Integral (3,2), mostrando um teor de ceticismo entre esses grupos. Já os resultados das médias do fator Eficácia Profissional, assinalaram um percentual alto em todos os grupos, sendo estatisticamente significativo perante a hipótese nula ($p<0,05$), demostrando uma visão positiva como estudante entre os respondentes da pesquisa.

Partindo desse pressuposto, foi possível identificar num quadro geral, que os alunos do Curso de Educação Física não apresentam estar com a Síndrome de *Burnout,* pois de acordo com Carlotto e Câmara (2008), os fatores EE e DE apresentam níveis altos em seus escores e o fator EP, níveis baixos em seus escores.

Tabela 1. Média, e Desvio Padrão das dimensões do MBI-SS entre os grupos: Bacharelado Noturno, Licenciatura Noturno, Bacharelado Integral e Licenciatura Integral.

MBI-SS	Bac. Noturno	Lic. Noturno	Bac. Integral	Lic. Integral	P
EE	3,86 ± 0,2	4,2 ± 0,3	3,5 ± 0,1	4,2 ± 0,1	0,5
DE	3,43 ± 0,3	2,64 ± 0,2	2,3 ± 0,3	3,1 ± 0,5	0,74
EP	4,02 ± 0,2	4,08 ± 0,3	4,4 ± 0,3	4,5 ± 0,6	0,03 *

*Diferença significativa do valor de $p<0,05$.
*Nota: MBIS-SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*). EE (Exaustão Emocioanl). DE (Descrença). EP (Eficácia Profissional). Bac (Bacharelado). Lic (Licenciatura).

Alguns dos possíveis motivos pelo qual esses estudantes possam estar vivendo essa exaustão é condensadamente explicado através das variáveis do QCDA, onde verificamos que, grande parte dos alunos da licenciatura mora na cidade de Bauru, dependem de ônibus ou Transporte Público para chegar até a universidade, o que exprime um fator desgastante e desestimulante.

Outro fator observável nesse mesmo grupo (Licenciatura) é a dedicatória nas atividades extracurriculares (Projetos de extensão, IC, grupos de estudos), sendo que, a

maioria desses alunos não recebem auxílio/bolsa, tanto para os estudantes do Noturno quanto para os do Integral (Lic. Noturno= 68,6% e Lic. Integral= 57,1%).

A defasagem da prática de atividades físicas no grupo dos alunos da Licenciatura do período Noturno também é algo importante a se considerar, já que a falta de tempo para tais atividades em decorrência do trabalho, é um fator de aumento do estresse entre esses alunos. Em contrapartida, grande parte dos alunos da Licenciatura do período Integral demonstra manter uma prática de atividades físicas regularmente.

Os resultados do BRUMS não mostraram grandes alterações em suas médias entre as subescalas Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão Mental (Tabela 2), além de não apresentarem diferenças significativas entre os fatores. Porém é importante observar que os resultados da subescala Depressão se mostraram bem próximo a valores significativos, dando a ideia de um possível desenvolvimento de sentimentos depreciativos em relação aos estudos, passando a dificultar ainda mais que o estudante consiga levar a graduação sem muito pesar.

Tabela 2. Média e Desvio Padrão das subescalas de BRUMS entre os grupos: Bacharelado Noturno, Licenciatura Noturno, Bacharelado Integral e Licenciatura Integral.

BRUMS	Bac. Noturno	Lic. Noturno	Bac. Integral	Lic. Integral	P
Tensão	1,6 ± 0,3	1,6 ± 0,3	1,34 ± 0,4	1,5 ± 0,3	0,5
Depressão	1,9 ± 0,1	1,8 ± 0,3	1,15 ± 0,2	1,2 ± 0,2	0,08 (**)
Raiva	1,5 ± 0,3	1,4 ± 0,2	0,93 ± 0,2	1,4 ± 0,2	0,5
Vigor	1,8 ± 0,3	1,8 ± 0,2	1,42 ± 0,4	1,7 ± 0,4	0,3
Fadiga	1,4 ± 0,2	1,2 ± 0,2	0,88 ± 0,3	1,4 ± 0,4	0,7
Confusão	1,9 ± 0,2	1,6 ± 0,3	1,23 ± 0,1	1,5 ± 0,2	0,4

*Nota: Bac (Bacharelado). Lic (Licenciatura).

Esses dados evidenciam que não há alterações nos estados de humor entre os grupos, podendo ser explicado pelo fato de que não há ocorrência onde os estudantes precisem ficar preocupados ou sobre tensão (provas, trabalhos, TCC). Em contrapartida, o quesito VIGOR é algo importante de ser observado já que indica um aspecto humoral positivo perante a alguma atividade ou situação. O fato dos resultados nessa subescala estarem baixos em todos os grupos significa que, esses alunos se encontram com pouca disposição e energia para buscar uma melhora do seu rendimento nos estudos.

O Gráfico 1 revela as pontuações dos itens das subescalas (Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão Mental) entre os dois grupos do período Noturno (Bacharelado e

Licenciatura) mostrando que, não há diferenças significativas entre ambos. Já no Gráfico 2 quando comparamos os grupos do período Integral (Bacharelado e Licenciatura), é possível perceber uma diferença, não de caráter estatístico, mas observacional, uma diferença em cada subescala, isso se dá pelo número de respondentes do Bacharelado ser maior do que os da Licenciatura.

Gráfico 1 - Somatório das pontuações dos itens das subescalas (Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão Mental) do período Noturno.

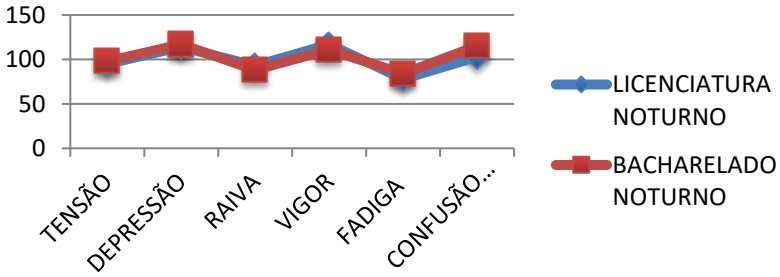
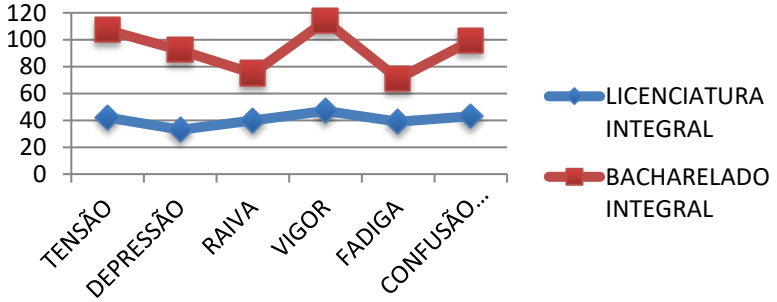


Gráfico 2. Somatório das pontuações dos itens das subescalas (Tensão, Depressão, Raiva, Vigor, Fadiga e Confusão mental) do período Integral.



6 DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi identificar a incidência da Síndrome de *Burnout* nos estudantes das duas áreas da EF, tanto Bacharelado quanto Licenciatura, assim como comparar os dois períodos: Noturno e Integral. Os dados obtidos através das médias do MBI-SS assinalaram que os estudantes de Educação Física não apresentam estar em risco com a Síndrome de *Burnout* (SB), sendo que as dimensões Exaustão Emocional e Eficácia Profissional mostraram índices mais altos do que o parâmetro Descrença. Segundo Carlotto e Câmara (2006), níveis altos de EE e DE e baixos níveis em EP, são indicativos da SB,

contrapondo os resultados do presente estudo.

Os principais achados da pesquisa incluem: 1) Níveis altos de EE em todos os grupos analisados, em especial com os alunos que cursam a Licenciatura; 2) Os níveis de Eficácia Profissional também se mostraram elevados significativamente, salientando a ideia de que os alunos continuam tendo uma perspectiva positiva em relação à profissão; 3) A respeito das alterações de humor, a subescala VIGOR se encontra consideravelmente baixa, indicando falta de disposição e entusiasmo entre os estudantes de todos os grupos perante o rendimento nos estudos.

É importante destacar que o resultado elevado no fator Exaustão Emocional com os graduandos do curso de Educação Física se equipara a pesquisas já realizadas com outros estudantes da área da saúde (CARLOTTO, 2006), como por exemplo, os do curso de Enfermagem de uma Universidade Pública (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2014).

Segundo Leiter (1993), esse desenvolvimento do *Burnout* começa com alterações no quesito EE, seguido da crescente DE, resultando na baixa EP, o que no faz associar essa teoria a um desenvolvimento gradativo da síndrome, principalmente nesses estudantes que já se encontram com esse desgaste mental e emocional.

A comparação das variáveis entre os grupos facilitou um melhor entendimento dos motivos que são causadores de grande estresse nesses alunos, sendo que, em sua maioria os que apresentaram maior quadro de Exaustão Emocional foram os alunos da Licenciatura, tanto do período Noturno quanto do Integral, ou seja, aqueles que têm maior demanda de tempo com as atividades da universidade (atividades extracurriculares, estágios em escolas), mais dificuldades de suporte financeiro e transporte (grande parte desses alunos, não recebe nenhum tipo de auxílio bolsa).

Existem diversos estressores que contribuem para o desgaste nos estudantes: questões de moradia, transporte e trabalho; conciliar estudos, família e lazer; dificuldades no relacionamento interpessoal com colegas e professores; problemas com carga horária; assim como em períodos avaliativos, onde o gerador de estresse é maior (BORGES; CARLOTTO, 2004; PEREIRA; JESUS, 2011; RIBEIRO; MELO; RIBEIRO, 2011; SILVA et al., 2011).

A saúde dos estudantes é algo importante e que influencia muito no seu desempenho em aula, isso não somente falando de doenças físicas e que atingem o organismo dos indivíduos, mas também a relação interpessoal com as pessoas em seu ambiente de convívio, como professores, pacientes, supervisores e também com os alunos receptores de seu atendimento no estágio (RUDNICKI; CARLOTTO, 2007).

Os estudantes durante o período acadêmico sentem dificuldades em pedir ajuda

quando estão passando por períodos de turbulência, e esse acúmulo de estresse e outros sintomas psicossomáticos, acarretam no aparecimento de Transtornos de Ansiedade, Síndrome do Pânico, Depressão (FRANCO, 2001) e até mesmo a Síndrome de *Burnout*.

A pessoa que esta sofrendo com o *Burnout*, se encontra em um estágio de estresse crônico e seus sintomas são sentidos gradativamente (MASLACH; LEITER, 1997). Associações com consumo de drogas, álcool e uso de tranquilizantes e remédios antidepressivos, podem acontecer nessa fase (GRAU; SUNER; GARCIA, 2005).

Os resultados apontados pelo BRUMS no presente estudo, indicando que os alunos estão com menos disposição e energia para as atividades e estudo, é um forte indício por uma busca nesses meios não saudáveis, causando certa dependência e prejudicando ainda mais sua saúde.

Em contrapartida, o exercício físico tem sido sugerido como uma forma de intervenção ao tratamento ou a prevenção, das pessoas que estão enfrentando algum problema psicológico, evidenciando efeitos similares ao uso de medicamentos farmacológicos e até mesmo terapias (NACI; IOANNIDIS, 2013).

Sharkey (1998) aponta que pessoas que praticam atividade física regularmente, tende a reduzir significativamente os sintomas antidepressivos e ansiolíticos, sendo esta uma ferramenta importante no combate de transtornos emocionais e da melhora da saúde.

Uma das dificuldades encontradas no estudo foi à leva de alunos faltantes nos dias de coleta, pois mesmo que o instrumento tenha sido aplicado em dois momentos diferentes, esse fator foi determinante para que o número da amostra fosse menor. Outro ponto em questão foi encontrar a mesma turma matriculada em todas as matérias, pois a tratativa inicial de autorização sobre usar o final da aula para a aplicação do instrumento teve que ser feita com apenas um único professor de cada sala, dificultando a premissa dos dias da coleta de dados.

Dentro da literatura, há uma escassez de estudos com estudantes de Educação Física envolvendo a presença da Síndrome de *Burnout* (MATA et al, 2017), o que corrobora ainda mais a importância de aumentar esse quadro de pesquisas voltadas a esse público, já que em sua grande maioria são encontrados apenas com alunos de outras áreas da saúde (CARLOTTO; CÂMARA 2006).

A pesquisa serve para identificar um possível quadro de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* entre os estudantes de EF e fazer uma relação das situações que caracterizam o ambiente e o perfil desse aluno, associando os principais sentimentos observáveis nesses alunos que estão passando por uma sobrecarga de estresse muito alta.

Para os professores em questão, é importante saber como lidar com esses estudantes

universitários que estão passando por esse período de estresse crônico, para que não salientem ainda mais esse problema e consigam encontrar formas de intervenção e enfrentamento perante a alguma doença psicossomática que o aluno venha enfrentando ou ate mesmo, a SB.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados, podemos afirmar que os estudantes não apresentam estar em risco com a SB, porém é importante salientar que a Exaustão Emocional (EE) se mostra mais acentuada com os alunos que cursam a Licenciatura (Noturno e Integral), sendo estes os que apresentam maiores implicações nas questões sociodemográficas e acadêmicas.

A Síndrome de Burnout é uma doença gradativa e silenciosa, que por vezes pode ser confundida apenas com o estresse, tendenciando o indivíduo a agir de forma apática com as pessoas. É possível considera-la como a doença do século e que atrapalha o desenvolvimento no âmbito profissional e até mesmo nos estudos, visto que esse desgaste pode começar na graduação, onde o aluno tem o primeiro contato com a realidade de sua escolha como profissão.

Algumas estratégias que busquem reduzir esses níveis de estresse nos estudantes ainda no período de formação é uma forma de precaução de um possível desenvolvimento do *Burnout* e de outras doenças como ansiedade e depressão. Intervenções que estimulem e fomentem a pratica de atividades físicas, organização e controle de tempo, como forma de reduzir esses estressores que atrapalham a saúde mental e emocional desses alunos.

É possível perceber a escassez de estudos da Síndrome de Burnout voltados pra essa área com estudantes, o que dificulta reconhecer os sintomas e em que momento esse desenvolvimento pode acontecer. Os resultados da pesquisa foram válidos, mesmo não apontando a presença da doença nesse tipo de público, o que por viés nos faz refletir a respeito da grande exaustão que esses alunos vêm apresentando no fim da graduação. Estudos futuros podem trazer a perspectiva do quão favorável é a pratica de atividade física para estudantes que sofrem com algum transtorno psicológico.

A Educação Física é um curso que possibilita trabalhar em diversas áreas, proporcionando melhora da qualidade de vida, autoestima, e saúde. Manter essa mesma linha com os próprios estudantes é muito importante, pois facilita a relação interpessoal com os membros do curso e até mesmo nos estágios, melhora o desempenho nos estudo e contribui para o aprendizado dos futuros profissionais da área.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALUJA, A. Burnout Profesional em Maestros y su relación com indicadores de salud mental. **Boletín de Psicología**, v. 55, p.47-61, 1997.

AMDREAZZA, E.P. Implicações das Novas Tecnologias na Organização do Trabalho: Uma visão do Aluno-Trabalhador da UCPEL. **Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Política Social da Universidade Católica de Pelotas como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Política Social**.2007.

BALOGUN, J. et al. Test-retest reability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy student's Burnout. **Perceptual and Motor Skill**, Missoula, v. 81, p. 667-672, 1995.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout*: o processo de adoecer pelo trabalho. In:Benevides PAMT, organizador. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: **Editora Casa do Psicólogo**; p.21-91. 9, 2002.

BORGES, A. M. B. CARLOTTO, M. S.. Síndrome de Burnout e Fatores de Estresse em Estudantes de um Curso Técnico de Enfermagem. **Aletheia**, Canoas, v. 19, p.45-56, jan./jun. 2004. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/1150/115013442005.pdf>. Acesso em: 13 out. 2018

CAMPOS, J. A. D. B. MAROCO, J. Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 5, p. 816-824, 2012.

CÂNDIDO, J. SOUZA, L.R.D. Síndrome de Burnout: As novas formas de trabalho que adoecem. **Psicologia**.pt, 2017. Disponível em: < https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>. Acesso em: 13/out 2018.

CARLOTTO, M.S. NAKAMURA, A.P. Câmara, S.G. Síndrome de burnout em estudantes universitários da área de saúde. **Psico**.;37(1):57-62, 2006.

CARLOTTO, M.S. CÂMARA, S.G. Análise da produção científica sobre a Sindrome de Burnout no Brasil. **Revista PSICO**, v.39, n.2, p. 152-158, abr/jun., Porto Alegre, 2008.

CARLOTTO, M. S. A relação profissional-paciente e a síndrome de *Burnout*. Encontro - **Revista de Psicologia,** São Paulo, v. 12, n. 17, 2010.

CARLOTTO, M. S. CÂMARA, S.G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **Psico-USF**, Itatiba, v. 11, n. 2, p. 167-173, 2006.

CUSHWAY, D. Stress in clinical psychology trainees. ***British Journal of Clinical Psychology****, 37*, 337-341, 1992.

FABICHAK, C. SILVA-JUNIOR, J.S.D., MORRONE, L.C. Síndrome de Burnout em Médicos Residentes e Preditores Organizacionais do Trabalho. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**;12(2):79-84,2014.

FRANCO, S. L. R. Estudantes de Psicologia, eficácia adaptativa e a psicoterapia como medida preventiva em saúde mental. **Mudanças – Psicoterapia e Estudos Psicossociais**, 9 (16), 41-63, 2001.

FREUDENBERG, H. J., RICHENSON, G. *Burn out: How to beat the high cost of success.* **New York: Bantam Books**; 1980.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1994. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. **São Paulo: Atlas**, p.42, 2007.

GIL-MONTEZ, P.R.; NUÑES-ROMÁN, E.M.; SELVA-SANTOYO, Y. Relación entre el Síndrome de Quemar-se por el trabajo (Burnout) y sintomas cardiovasculares: um estudio em técnicos de prevención de riesgos laborais. **Revista Interamericana de Psicología**, v.40, n.2, p.227-232, 2006.

GRAU, A. SUNER, R. GARCIA, M.M. Desgaste Profesional en el personal sanitário y su relación con los factores personales y ambientales. **Gaceta Sanitária**, v.19, n.6, p.463-470,2005.

LEITER, M.P. Burnout as a development process: considerations of models. In: SCHAUFELI, W.B. MASLACH, C. MAREK, T., editores. Professional Burnout: recents developments in theory and research. **Washington: Taylor e Francis**; 1993.

LEITER, M.P. SCHAUFELI, W.B. Consistency of burnout construct across occupations. ***Anxiety, Stress & Coping: An international journal,*** *vol 9* (3), 1996. Disponível em: <http://search.epnet.com/direct.asp?an=1997-07632-004&db=psych>. Acesso em: 13/out 2018.
MAROCO, J. TECEDEIRO, M. Inventario de Burnout de Maslach para Estudantes Portugueses. **PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS**, 10 (2), 227-235, 2009.

MARTÍNEZ, I. M. M. et al. Burnout em estudiantes universitarios de España y Portugal. **Ansiedad y estrés**, Madrid, v. 8, n. 1, p. 13-23, 2002.

MASLACH, C. JACKSON, S. E. The measurement of experienced Burnout. ***Journal of Ocuppational Behavior.*** *2,* 99-113, 1981.

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

DA MATA, I.D. FARIAS, G.O. da SILVA, R. FOLLE, A. Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, Florianópolis/SC; v. 29, n. esp., p. 243-256, dezembro,2017

McNAIR D.M. LORR, M. DROPPLEMAN, L.F. Manual for the profile of mood states. San Diego, CA: **Educational and Industrial Testing Services**; 1971.

NACI, H. IOANNIDIS, J. P. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. ***Bmj***, *347*, f5577, 2013.

PEREIRA, G. A. JESUS, R. M.. O estresse na vida dos universitários em períodos avaliativos. In: **V COLÓQUIO INTERNACIONAL**, 2011, São Cristóvão. p. 1 - 13. Disponível em: <

<http://www.educonufs.com.br/vcoloquio/cdcoloquio/cdroom/eixo%2015/PDF/Microsoft%20W ord%20-%20O%20ESTRESSE%20NA%20VIDA%20DOS%20UNIVERSITaRIOS%20EM%20PERiODOS%20AVALIATI%85.pdf >. Acesso em: 13 out. 2018.

RIBEIRO, C. B. MELO, L. A. RIBEIRO, J C. O Estresse do Graduando de Enfermagem no Âmbito da Universidade. **Neurobiologia**. São Paulo, p. 59-74. abr./jun. 2011.

RUDNICKI, T. CARLOTTO, M.S. Formação de estudantes da área da saúde: reflexões sobre a pratica de estágio.**Rev. SBPH** v.10 n.1 Rio de Janeiro jun. 2007

SCHAUFELI, W. B. TARIS, T. W. The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. **Work Stress**, v. 19, n. 3, p. 256-62, 2005.

SCHAUFELI, W.B. MARTINEZ, I.M. PINTO, A.M. SALANOVA, M. BAKKER, A.B. Burnout and engagement in university students: a cross national study. ***Journal of Cross-Cultural Psychology,*** *33*(5), 464-481,2002.

SHARKEY, B. J. Condicionamento físico e saúde. 4 ed. Porto alegre: **art med**, 1998.

SILVA, F. P. P. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **Psi- Revista de Psicologia Social e Institucional.** 2 v., nº 1, 2000. Disponível em: <www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm> Acesso em 13/out 2018.

SILVA, V. L. S. et al. Fatores de Estresse no Último Ano do Curso de Graduação em Enfermagem: Percepção dos Estudantes. **Rev. Enferm. Uerj**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p.121-126, jan./mar. 2011. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf>. Acesso em: 13 out. 2018.

TRIGO, T.R.; TENG, C.T.; HALLAK, J.E.C. Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v.34, n.5, p.223-233, 2007.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. et al. Opção e evasão de um curso de graduação em enfermagem: percepção de estudantes evadidos. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 132-138, 2012.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J.G., et.al. Síndrome de Burnout entre Estudantes de Graduação em Enfermagem de uma Universidade Pública. **Rev. Latino-Am**. Enfermagem nov.-dez.;22(6):934-41,2014.

VASCONCELOS, R.P. et al. A Ocorrência da Síndrome de Burnout nos Acadêmicos do Último ano do Curso de Fisioterapia. **Rev Fisioter S Fun**. Fortaleza, 2012 Jan-Jun; 1(1): 42-46.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO

Prezado (a) aluno (a), gostaria de contar com sua colaboração respondendo a este questionário, cujo objetivo é caracterizar o perfil do aluno referente ao ambiente acadêmico. As questões a seguir, compõe o quadro de instrumentos para a realização da pesquisa de TCC que tem como temática analisar o *Burnout* em estudantes universitários. As respostas contidas aqui são de total sigilo do aluno e sua contribuição para este estudo é de grande importância. Por favor, não deixe de responder a nenhuma questão!

1. Qual sua idade? _____

2. Você estuda na cidade em que reside?

( ) Sim, moro em Bauru.

( ) Não, moro em outra cidade.

3. Você trabalha?

( ) Não, somente estudo.

( ) Trabalho, mas não na área da Educação Física.

( ) Trabalho atuando na área da Educação Física.

4. Possui filhos? Em caso de resposta afirmativa, colocar a quantidade de filhos.

( ) Sim, _____.

( ) Não.

5. Qual graduação está cursando? Em caso de já ser reingressante, favor selecionar a opção "Ambos".

( ) Bacharelado em Educação Física.

( ) Licenciatura em Educação Física.

( ) Ambos / Reingressante.

6. Possui outra formação anterior a essa que está cursando? Em caso de resposta afirmativa, colocar a quantidade de graduações realizadas.

( ) Sim, _____.

( ) Não.

7. Você estuda em qual período?

( ) Integral.

( ) Noturno.

8. Qual termo (semestre) está cursando?

( ) 8° a 10° termo.

( ) Reingresso.

9. Atualmente, você possui alguma reprova? Em caso de resposta afirmativa, colocar a quantidade de reprovas.

( ) Sim, _____ .

( ) Não.

10. Qual seu meio de condução até a instituição que estuda?

( ) Carro / moto

( ) Transporte público

( ) Ônibus / Van

( ) Outros

11. Participa de atividades extracurriculares (iniciação científica, projeto de extensão, monitoria em laboratório, entre outros)?

( ) Sim.

( ) Não.

12. Você recebe algum auxílio/bolsa da instituição que estuda (PIBIC, PIBID, FAPESP, auxílio moradia, entre outros)?

( ) Sim.

( ) Não.

13. Pratica alguma atividade física (caminhada, academia, dança, esporte, entre outros)?

( ) Sim, regularmente.

( ) Sim, mas não todos os dias.

( ) Não.

14. Possui algum diagnóstico médico referente a estresse psicológico (se toma medicação, faz algum acompanhamento com psicólogo/psiquiatra, entre outros)?

( ) Sim.

( ) Não.

15. Você sabe o que é a Síndrome de *Burnout*?

( ) Sim.

( ) Não

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PROJETO DE PESQUISA: "A INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNESP DE BAURU"

Pesquisadora responsável: Valquiria da Silva Pereira

Orientador: Prof. Dr. Rubens Venditti Junior/ DEF-FC, UNESP CAMPUS BAURU

Nome:_____

Data de nascimento:____/____/____ Fone: (__) _____ - _____

Endereço:_____

Cidade:_____ UF:_____ CEP:_____

Eu,_____,

R.G._____, voluntariamente concordo em participar do projeto de pesquisa mencionado, cujo objetivo geral desse estudo é investigar a incidência da Síndrome de *Burnout* em alunos universitários do curso de Educação Física da UNESP de Bauru e identificar os fatores que contribuem para o seu desenvolvimento. Primeiramente, serei esclarecido das condições da pesquisa, em seguida aplicar-se-á um questionário para identificação das variáveis sociodemográficas, assim como o instrumento de análise do Burnout em estudantes MBI-SS (*Malash Burnout Inventory – Student Survey*) e por último, a Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Os dados obtidos nestes instrumentos serão plotados em um banco de dados para análise dos mesmos. Estou ciente de que todos os procedimentos realizados não serão invasivos e não haverá riscos ou prejuízos previsíveis à minha saúde, podendo desistir do mesmo a qualquer momento.

Também me foi esclarecido que não terei qualquer tipo de despesa para que esses procedimentos sejam realizados, e que as informações obtidas a meu respeito durante o estudo, serão mantidas em total sigilo, não podendo ser consultadas sem a minha devida autorização. Essas informações, no entanto, poderão ser usadas para fins.

Declaro que li e entendi este documento, concordando com as condições explanadas neste termo. Quaisquer dúvidas sobre os procedimentos desta pesquisa, ou sobre a finalidade da mesma, serão prontamente esclarecidas, inclusive podendo ver os documentos com os resultados, se assim eu achar necessário. Também estou ciente de que terei uma cópia deste documento e que poderei deixar de fazer parte do estudo, mesmo que já tenha iniciado e participado de alguma etapa. Esta minha decisão, apesar de poder prejudicar a pesquisa, entretanto, não resultará em prejuízo à minha pessoa.

_____ , _____ de _____ de 2018.

(local) (dia) (mês)

Voluntário (a) – nome e assinatura

Valquiria da Silva Pereira (pesquisadora)

Lab. de Atividade Motora Adaptada
Pedagogia e Psicologia do Esporte
FC - DEF/ UNESP
Fone: (14) 3103-6000 ramal 608

Pesquisadora responsável: Valquiria da Silva Pereira
Fone: (14) 99876 - 7158
e-mail: val_quiria_pereira@hotmail.com

ANEXO B

MBI-SS *(Maslach Burnout Inventory – Student Survey)*

Abaixo está uma lista dos itens a serem preenchidos para análise do Burnout em estudantes, sendo estes classificados em três dimensões: Exaustão Emocional, Descrença e Ineficácia Profissional. Todos os itens são avaliados pela frequência, em uma escala de 0 a 6, onde 0 corresponde a NUNCA e 6 a TODOS OS DIAS. Em seguida, assinale em cada linha, o quadrado que mais corresponde a sua realidade. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

Escala: 0 = nunca; 1 = uma vez ao ano ou menos; 2 = uma vez ao mês ou menos; 3 = algumas vezes ao mês; 4 = uma vez por semana; 5 = algumas vezes por semana; e 6 = todos os dias.

	0	1	2	3	4	5	6
1. Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos.							
2. Eu questiono o sentido e a importância de meus estudos.							
3. Tenho aprendido muitas coisas interessantes no decorrer dos meus estudos.							
4. Sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula.							
5. Durante as aulas, sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz.*							
6. Sinto-me cansado quando me levanto para enfrentar outro dia de aula.							
7. Sinto-me estimulado quando concluo com êxito a minha meta de estudos.							
8. Estudar e frequentar as aulas são, para mim, um grande esforço.							
9. Tenho me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei nesta universidade.*							
10. Tenho me tornado menos interessado nos meus estudos.							
11. Considero-me um bom estudante.							
12. Sinto-me consumido pelos meus estudos.							
13. Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos.							
14. Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos.							
15. Acredito que eu seja eficaz na contribuição das aulas que frequento.*							

ANEXO C

Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atenciosamente. Em seguida, assinale em cada linha, o quadrado que melhor descreve COMO VOCÊ SE SENTE AGORA. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar, seguindo a escala abaixo.

Escala: 0 = nada; 1 = pouco; 2 = moderadamente; 3 = bastante; e 4 = extremamente.

	0	1	2	3	4
1. Apavorado					
2. Animado					
3. Confuso					
4. Esgotado					
5. Deprimido					
6. Desanimado					
7. Irritado					
8. Exausto					
9. Inseguro					
10. Sonolento					
11. Zangado					
12. Triste					
13. Ansioso					
14. Preocupado					
15. Com Disposição					
16. Infeliz					
17. Desorientado					
18. Tenso					
19. Com Raiva					
20 Com Energia					
21. Cansado					
22. Mal-Humorado					
23. Alerta					
24. Indeciso					