

# O exercício físico como estratégia de coping frente à síndrome de burnout: uma revisão sistemática

## Physical exercise as a coping strategy for burnout syndrome: a systematic review

SOUSA, Jéssica Natália M. <sup>1</sup>

MAIA, Juliana B. D. <sup>2</sup>

FIGUEIREDO, Luciano S. <sup>3</sup>

SOUSA, Evandro A. <sup>4</sup>

ARAGÃO, Janaína A. <sup>5</sup>

MAIA, Leonardo F. <sup>6</sup>

### Resumo

Este estudo teve como objetivo apresentar evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a atenuação dos efeitos da Síndrome de Burnout, e identificar seus aspectos relevantes no contexto da saúde mental. Para tal, realizou-se uma pesquisa de revisão sistemática de abordagem qualitativa do tipo descritiva. Pode-se sugerir que a prática do exercício físico constitui um meio eficaz na prevenção e redução dos efeitos da SB, assim como, para a promoção da saúde e qualidade de vida dentro.

**Palavras chaves:** esgotamento profissional. exercício. qualidade de vida. saúde pública

### Abstract

The purpose of this article is to present scientific evidences about the relationship between physical exercise and reducing the effects of the Burnout Syndrome, and to identify its relevant aspects in the mental health context. Thereby, a systematic literature review of the descriptive type with qualitative approach was carried out. It can be suggested that the practice of physical exercise is an effective way to prevent and reduce the effects of BS, as well as to promote health.

**Keywords:** burnout. exercise. quality of life. public health

---

## 1. Introdução

A síndrome de Burnout (SB), também conhecida como Síndrome do esgotamento profissional, é uma resposta crônica a estressores emocionais e interpessoais advindos da situação laboral (Freudenberg, 1974). Sua condição é provocada pela exposição prolongada aos riscos ocupacionais e a falta de apoio social (Maslach; Jackson, 1981).

---

<sup>1</sup>Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual do Piauí, Campus de Picos. E-mail:

<sup>2</sup>Psicóloga. Doutora em Serviço Social pela Universidade Federal de Pernambuco. Professora da Universidade Estadual do Piauí, Campus de Picos. E-mail: diasju@bol.com.br

<sup>3</sup>Professor do Departamento de Biologia/ UESPI -Universidade Estadual do Piauí E email de contato

<sup>4</sup>Professor Doutor do Departamento de Jornalismo da Universidade Estadual do Piauí. E-mail: professorevandroalberto@gmail.com

<sup>5</sup>Professora Doutora do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual do Piauí. E-mail-jaa73@yahoo.com.br

<sup>6</sup>Professor da Universidade Federal do Piauí. Médico/Endocrinologista. E-mail: piauibr@bol.com

Tal situação pode causar no trabalhador um desgaste físico e psíquico, podendo atingir indivíduos de diferentes categorias profissionais e em qualquer faixa etária. (Benevides-Pereira, 2002).

O termo Burnout foi descrito inicialmente em 1974 por Herbert Freudenberger, um médico psicanalista judeu americano que observou, entre voluntários com os quais trabalhava, um processo gradual de desgaste no humor e/ou desmotivação (Freudenberg, 1974). Sua nomenclatura deriva do termo inglês to burnout, que pode ser traduzido literalmente para o português como “queimar por completo” e refere-se ao que, na avaliação de Benevides-Pereira (2010), “deixou de funcionar por absoluta falta de energia”.

Pesquisas globais sobre o estado do mundo do trabalho mostram que uma proporção de pessoas compartilha a experiência descrita por Freudenberg. De fato, o burnout está atingindo proporções epidêmicas em muitos países industrializados, incluindo o Brasil, no qual também tem sido considerado um importante problema de saúde pública. Pesquisas recentes da International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR), por exemplo, mostraram que 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros relatam sentir os efeitos do burnout.

Embora a SB, em seu núcleo, seja um problema específico do contexto de trabalho, seus efeitos interferem em todas as esferas da vida do indivíduo e afetam o equilíbrio mental das pessoas, refletindo em perdas substanciais na saúde e no bem-estar dos trabalhadores, bem como, geram consequências à instituição, na medida em que os efeitos se refletem na produtividade, na imagem de eficiência da organização, nos custos com o tratamento de saúde dos funcionários, na contratação e no treinamento de novos profissionais (Benevides-Pereira, 2002).

Com base neste contexto, é imprescindível a implementação de possíveis medidas preventivas e de promoção à saúde, a fim de reduzir a incidência e minimizar os efeitos da SB sobre os trabalhadores. Dentre as possíveis medidas preventivas relacionadas à incidência da SB pode-se citar; a prática de exercício físico (EF). Estudos têm demonstrado que a prática de EF regular e contínua traz benefícios que se manifestam sob todo o organismo, envolvendo tanto os aspectos físicos, como também, a saúde mental dos indivíduos, garantindo um estilo de vida mais saudável (Cooney et al., 2013 ). Ademais, pode-se relatar que os ativos de atividade física para a redução da SB incluem sua acessibilidade, baixos custos e efeitos positivos, como as adaptações benéficas nas vias de estresse que abrandam os efeitos nocivos à saúde (Warburton; Nicol; e Bredin, 2006).

Frente ao exposto, o objetivo deste estudo foi apresentar evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a atenuação dos efeitos da Síndrome de Burnout, identificando seus aspectos relevantes no contexto da saúde mental.

---

## 2. Metodologia

Para proceder ao desenvolvimento desta pesquisa científica, cujo objeto de estudo é a influência do exercício físico no contexto da Síndrome de Burnout, optou-se por utilizar o protocolo para revisão bibliográfica sistemática.

Este é um tipo de estudo que tem como características o planejamento para obter respostas, relativas a uma pergunta específica, utilizando-se de métodos explícitos e sistemáticos para identificar, selecionar, avaliar criticamente os estudos, coletar e analisar dados destes materiais, os quais serão inclusos na revisão (Castro, 2006).

A pesquisa ocorreu no mês de dezembro do ano de 2018, utilizando-se das seguintes bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

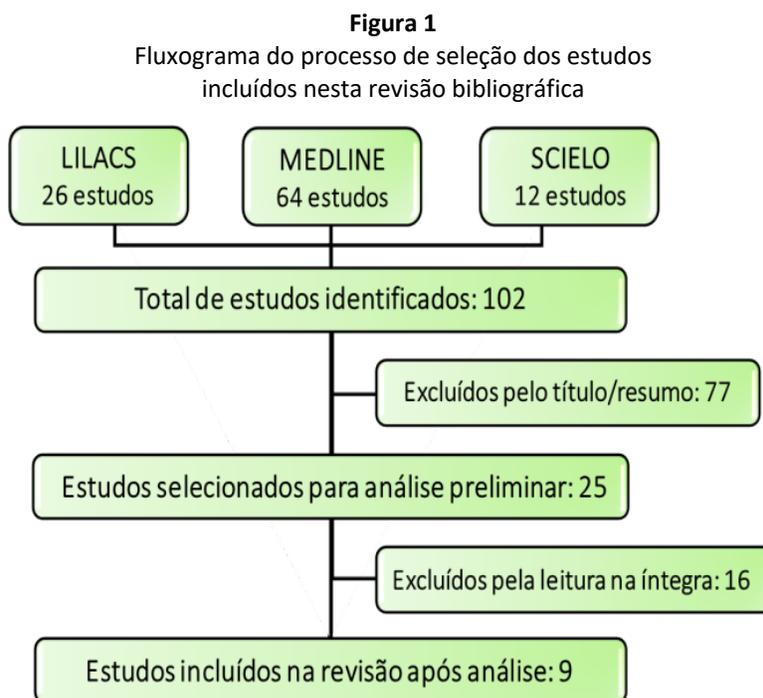
Após confirmação de cadastro junto ao banco de Descritores em Ciência e Saúde (DeCS), foram utilizados na busca os termos “Burnout” e “exercício”. Os critérios de inclusão foram; artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis em forma de texto completo, no período compreendido entre 2012 e 2018.

Todos os estudos identificados nesta estratégia de busca foram inicialmente avaliados pela análise dos títulos e resumos das publicações selecionadas, como objetivo de refinar a amostra seguindo critérios de inclusão e exclusão. Nos casos em que estes não se mostraram suficientes para definir a seleção, procedeu-se a leitura da publicação na íntegra.

Ressalta-se que, nesta pesquisa, os critérios de exclusão foram; artigos que não apresentavam elementos relevantes para o escopo deste trabalho e as revisões de literatura, independente da metodologia.

### 3. Resultados e discussões

Após aplicação do protocolo metodológico supracitado, foram encontrados 102 artigos, os quais seguiram para o processo de triagem. Ao final, como demonstrado na Figura 1, apenas 9 (nove) artigos foram qualificados para a análise, total este que constituiu a amostra do presente estudo.



Dos trabalhos selecionados, 89% foram encontrados na MEDLINE e 11% na SciELO, não havendo resultados de busca para a base LILACS. No que tange ao lapso temporal, os artigos analisados foram publicados entre os anos de 2013 e 2017.

Na tabela 1 podem ser observadas as principais características dos artigos revisados. Todos estes estudos traziam relatos sobre a relação entre o exercício físico e a Síndrome de Burnout, conduzidos em diversos países.

**Tabela 1**  
Características dos estudos incluídos na pesquisa

Referência	Local	Delineamento	Características da amostra	Metodologia
GERBER <i>et al.</i> , 2013	Suíça	Estudo piloto	12 participantes do sexo masculino 36-65 anos	MBI (22 itens);
TSAI <i>et al.</i> , 2013	China	Estudo quase-experimental não randomizado com condição de controle	89 trabalhadores bancários e seguradores	C-CBI (10 itens); C-JCQ; Questionário
FREITAS <i>et al.</i> , 2014	Brasil	Estudo quase-experimental, pré e pós-intervenção.	21 profissionais de enfermagem	MBI; Questionário semiestruturado
OLSON <i>et al.</i> , 2014	Estados Unidos	Transversal	76 residentes de medicina interna	IPAQ-SF; MBI-HSS
BRETLAND; THORSTEINSSON, 2015	Austrália	Controle randomizado	49 participantes 36 F 13 M 19 - 68 anos	SEES; MBI (22 itens)
LINDEGÅRD <i>et al.</i> , 2015	Suécia	Projeto pré-teste e pós-teste sem condição de controle. Sem randomização	69 pacientes 45 F 24 M	SMBQ (22 itens); SGPALS; Questionário incluindo uma questão de 1 item referente ao nível de AF dos pacientes
DE VRIES <i>et al.</i> , 2016	Holanda	Longitudinal	2275 funcionários holandeses	UBOS (5 itens); Questionário incluindo uma questão de 1 item referente ao nível de AF
DYRBYE <i>et al.</i> , 2017	Estados Unidos	Transversal	4.402 estudantes de medicina	MBI; Questionário que avalia os hábitos de exercício em relação às diretrizes do CDC
FERNÁNDEZ SÁNCHEZ <i>et al.</i> , 2017	Espanha	Estudo observacional, analítico e transversal	92 profissionais da saúde	MBI-HSS; Entrevista semiestruturada

Legenda: M = Sexo masculino, F = Sexo feminino, SEES = Subjective Exercise Experiences Scale, MBI = Maslach Burnout Inventory, UBOS = Utrecht Burnout Scale (versão holandesa do MBI), AF = atividade física, CDC = Centers for Disease Control and Prevention, MBI-HSS = Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey, SMBQ = Shirom-Melamed Burnout Questionnaire, SGPALS = Escala de Atividade Física de Saltin-Grimby; IPAQ-SF = International Physical Activity Questionnaire - Short Form, C-CBI = Copenhagen Burnout Inventory, C-JCQ = Job Content Questionnaire

Quanto ao delineamento dos trabalhos em estudo, observou-se uma heterogeneidade, visto existir aplicações transversais, longitudinais, com e sem grupo controle, dentre outras. Os tamanhos amostrais também

evidenciaram significativa variação, havendo estudos pontuais, com 12 participantes, contrapondo outros que atingiram uma população de 4.402 integrantes.

Outra verificação pontuada foi que a maior parte dos estudos utilizou uma amostra representada por ambos os sexos (mulheres e homens), havendo apenas um que analisou somente o sexo masculino.

Na maioria dos estudos revisados, a SB foi medida usando ferramentas similares. Assim, deve-se dizer que os autores tiveram uma visão análoga dos referentes empíricos da SB. Dentre os instrumentos mais utilizados para avaliar a predisposição dos indivíduos à síndrome, encontra-se o Maslach Burnout Inventory (MBI), originalmente desenvolvido por Christina Maslach e Dra. Susan Jackson em 1978, sendo considerado o mais fidedigno.

O MBI é um instrumento multidimensional autoadministrável amplamente utilizado, o qual visa avaliar como os profissionais vivenciam seus trabalhos. Constituído por 22 itens que incidem sobre sentimentos relacionados com o trabalho, definindo o Burnout em três componentes principais dos sintomas: exaustão emocional, despersonalização/cinismo e realização. Pontuações elevadas nas dimensões de exaustão emocional e despersonalização, e baixa pontuação na dimensão realização profissional, são classificados como alto índice da SB (Maslach; Jackson; Leiter, 1996). Dois estudos utilizaram versões específicas do MBI: a subescala de "exaustão" Utrecht Burnout Scale (UBOS) versão holandesa do MBI composta por 5 itens e o Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ), com 22 itens.

As avaliações subjetivas da atividade física incluíram a escala validada de Atividade Física de Saltin-Grimby (SGPALS) para avaliar a frequência, duração e intensidade da atividade física dos participantes; o Questionário Internacional de Atividade Física – Short Form (IPAQ-SF); a Escala de Experiência de Exercício Subjetivo (SEES) e questionários, incluindo um único item referente ao nível de atividade física.

De modo geral, por meio da Tabela 2, na qual estão apresentados os principais resultados, observa-se que os participantes fisicamente ativos são menos propensos à SB do que os sujeitos que não se envolviam com nenhum tipo de exercício.

**Tabela 2**  
Resumo dos resultados evidenciados nos estudos incluídos nesta pesquisa

Referência	Principais resultados
GERBER <i>et al.</i> , 2013	Não foi encontrada nenhuma mudança relevante no que diz respeito ao sentimento de realização pessoal. Os principais resultados apontam que a prática de exercícios regulares reduzem o estresse, assim como, a sensação de esgotamento, e impedindo o desenvolvimento de uma depressão profunda.
TSAI <i>et al.</i> , 2013	Foi desenvolvido um programa de exercícios físicos no ambiente de trabalho para trabalhadores bancários e seguradores. Este estudo demonstrou que estas atividades no local de trabalho são um tratamento eficaz, e suas intensidades têm um papel importante para amenizar os danos causados pelos indicadores da síndrome metabólica e SB.
FREITAS <i>et al.</i> , 2014	O programa de exercício físico utilizado no estudo não mostrou resultados significativos sobre transtornos do humor, na SB ou estresse ocupacional. Entretanto, segundo os relatos dos próprios avaliados, o estudo foi bem-aceito e foi possível constatar várias melhorias na qualidade de vida em geral, em alguns sintomas físicos (dor, cansaço, indisposição) e na capacidade de trabalhar dentre os profissionais avaliados.
OLSON <i>et al.</i> , 2014	Verificou-se que os indivíduos que seguiam e concluíram o protocolo padrão de exercício físico eram menos propensos à SB do que aqueles que não concluíram.

Referência	Principais resultados
BRETLAND; THORSTEINSSON, 2015	O estudo sugere que o exercício físico regular como agente importante no combate à SB.
LINDEGARD <i>et al.</i> , 2015	Os participantes que cumpriram suavemente ou fortemente o plano de exercício físico apresentaram uma redução significativa nos sintomas da SB e de depressão em pacientes com exaustão relacionada ao estresse, em comparação aos não-cumpridores.
DE VRIES <i>et al.</i> , 2016	Pôde-se constatar que trabalhadores fatigados são menos ativos fisicamente e que o exercício físico promove impacto positivo na prevenção e na redução da fadiga relacionada ao trabalho, reduzindo assim o nível de estresse e o acometimento pela SB.
DYRBYE <i>et al.</i> , 2017	A prevalência da SB foi menor entre os estudantes que realizaram mais exercícios aeróbicos ou de força comparado com os que se exercitaram menos. A pontuação geral para qualidade de vida foi maior para aqueles que aderiram a alguma vida ativa, seja por estratégias aeróbicas, de força ou ambas.
FERNÁNDEZ SÁNCHEZ <i>et al.</i> , 2017	Os profissionais da saúde mais jovens, com mais tempo na unidade de cuidados paliativos, que dormiam menos e que praticavam menos exercício físico tinham os maiores níveis quanto à SB.

Pode-se verificar uma relação inversa entre a prática de exercício físico regular e a exaustão. Assim, constatou-se que o exercício físico regular e constante pode representar uma estratégia eficaz na prevenção ou combate da SB.

Outro ponto observado, diz respeito ao fato de profissionais com atividades laborais intensas apresentarem um expressivo nível de SB. O que, de fato, esteve relacionado não ao nível de atividade física empregada no serviço, mas sim, à exaustão e à fadiga do trabalho desempenhado.

Entendendo que o exercício físico é uma prática planejada, coordenada, com foco em um objetivo específico, tem-se uma subdivisão em exercícios aeróbicos e de força. Por mais que haja esta subdivisão, nos estudos analisados não foi observado grau de superioridade, para nenhuma das categorias, quanto aos benefícios frente à SB. Assim, pode-se relatar que o simples fato de ser uma pessoa fisicamente ativa, já reduz a predisposição para SB.

Dadas a teoria e a evidência, é preciso destacar que, mesmo com a importância dos estudos acerca dos efeitos do exercício físico sobre a SB, ainda são poucas as pesquisas que analisam esse tema, sobretudo, suas relações. Nesse caso, é compreensível o fato de serem selecionados para esta revisão apenas 9 (nove) estudos, e destes, apenas um longitudinal.

A SB trata-se de uma mazela capaz de acometer os mais diferentes grupos sociais, em meio a um conjunto variado de profissionais que lidam direta e cotidianamente com as pessoas impactadas pelos resultados de seu trabalho. Entre os profissionais com prevalência para a SB, nos artigos revisados, estão os da área da saúde/hospitalar, bancários/seguradores e estudantes. Portanto, os efeitos da SB não estão necessariamente relacionados a critérios socioeconômicos, mas à própria natureza extenuante, estressante, não só do trabalho, como também da profissão em si. Esta síndrome constitui um problema que deve ser levado a sério, portanto, grande esforço deve ser feito para contê-la.

O principal foco dos estudos intervencionais foi medir a dimensão de exaustão física e mental, dentre os participantes (Bretland; Thorsteinsson, 2015; Freitas et al., 2014; Gerber et al., 2013; Lindegard et al., 2015; Tsai et al., 2013). Apesar da diversidade metodológica aplicada nos estudos supracitados, houve coerência nos

resultados apresentados, de modo a relacionar o impacto das atividades rotineiras nas diversas profissões, com o desgaste físico e mental, resultando, assim, em predisposição para a SB.

Os efeitos da prática do exercício físico sobre a SB foram satisfatórios em todas as pesquisas, correlacionando-se, dentre outros fatores, com a regressão do índice de despersonalização (Gerber et al., 2013) e com a realização profissional (Bretland; Thorsteinsson, 2015).

No estudo de Freitas et al. (2014), estes não conseguiram demonstrar resultados significativos no que se refere a níveis de ansiedade, depressão, SB e estresse ocupacional no ambiente de trabalho. No entanto, foi demonstrado o efeito paliativo do exercício físico, de modo a ser observado que as pessoas impactadas pelo estudo tiveram notável melhoria na qualidade de vida e saúde, já que antes sofriam demasiadamente com os efeitos da síndrome, tanto no trabalho quanto fora dele. Salientando, inclusive, que não somente o excesso de trabalho, mas também, o excesso de dedicação à profissão, somado à falta de convívio familiar acabam se tornando dois fatores preponderantes para o aparecimento da Síndrome de Burnout.

Todos esses estudos inseriram o exercício físico por meio de atividades aeróbicas, ao passo que um artigo também incluiu exercícios de flexibilidade, força e relaxamento (Tsai et al., 2013) e outro tratava como variável o grau de condicionamento físico segundo as habilidades individuais e de adaptação dos envolvidos (Lindegard et al., 2015).

Através destes resultados, é possível concluir que programas de intervenção de exercícios envolvendo força, flexibilidade (por exemplo, ioga, pilates) ou condicionamento aeróbico, são benéficos para reduzir os sintomas da SB. Além disso, suas reflexões indicam que a intensidade do exercício tem um papel importante para amenizar os danos causados pelos indicadores da síndrome, assim, quanto maior a intensidade dos exercícios físicos, menores são os efeitos da SB.

Olson et al. (2014), Dyrbye et al. (2017) e Fernández Sánchez et al. (2017) realizaram estudos transversais e avaliaram especialmente a associação entre o exercício físico e a SB em profissionais da saúde – médicos residentes e profissionais que atuam em unidades de cuidados paliativos – além disso avaliaram o impacto na qualidade de vida.

No estudo de Olson et al. (2014), foi relatado que o nível de atividade física dos participantes diminuiu assim que iniciaram a formação médica. Os residentes que seguiram as orientações de atividade física obtiveram menores chances de se exporem à SB do que os demais que não seguiram. Isto é semelhante aos achados do estudo transversal baseado na web de Dyrbye et al. (2017). A persistência da SB e os níveis de qualidade de vida descritos pelos entrevistados também foram semelhantes nos dois estudos. No entanto, Dyrbye et al. (2017) amplia o entendimento dos hábitos de saúde dos residentes, incluindo um amostra maior e avaliando sua conformidade tanto com exercícios de fortalecimento muscular, como também, atividades aeróbicas.

Nos dois estudos supracitados evidenciaram-se algumas limitações, dentre elas: os hábitos de exercício foram analisados por meio de autorrelato, o que os torna passível de classificação incorreta; é provável que haja fatores pessoais e referentes à vivência acadêmica, além dos que foram examinados, que possam influenciar os hábitos de exercício e bem-estar. Em resumo, estes estudos com residentes de medicina chegam a uma mesma conclusão, sugerindo que a prática de exercícios (de força e aeróbico) estejam associados a taxas mais baixas da SB e maior qualidade de vida.

Na pesquisa de Fernández Sánchez et al. (2017), foram utilizados fatores como idade, tempo de serviço laboral e o sono para medir os índices da SB dos participantes. Foi um estudo limitado devido ao pequeno tamanho da amostra, mas com resultados bastante relevantes, já que seus efeitos estão em consonância com pesquisas que tratam sobre a síndrome em profissionais da saúde (Olson et al., 2014; Dyrbye et al., 2017). Dessa maneira, os

resultados desse trabalho parecem manter coerência entre os baixos níveis da SB e o desenvolvimento de exercícios físicos em profissionais da saúde, especialmente os que trabalham na área de cuidados paliativos, reforçando os resultados de estudos citados anteriormente.

De um modo geral, os artigos selecionados que tem como base estudos transversais com a temática em questão, trabalharam na perspectiva de traçar o perfil dos participantes e investigar as evidências de que uma maior prática de exercício está relacionada a um menor risco de vivenciar a SB. Todavia, os estudos transversais, reproduzem apenas momentos pontuais da vida dessas populações, o que impossibilita testar hipóteses de causalidade, limitando-se apenas às hipóteses de associação. Vale ressaltar, que estudos transversais são importantes por serem considerados rápidos, de baixo custo e, principalmente, por subsidiar pesquisas de intervenção e com maior rigor metodológico, como ensaios clínicos e estudos de metanálise.

De Vrieset al. (2016) desenvolveram um estudo longitudinal, fazendo uma avaliação entre o exercício físico e a SB por meio de questionários. O estudo não mediu a despersonalização, nem a realização pessoal, e, para medir a exaustão, foi usada uma subescala da versão holandesa do MBI, o "Burnout Scale Utrecht" (UBOS, cinco itens). Essa pesquisa apresentou uma relação significativamente inversa ao apontar que praticar mais atividade física está condicionado a uma menor exaustão, ao mesmo tempo em que um aumento na exaustão está ligado a uma redução na atividade física.

Em análise, os resultados achados parecem teoricamente plausíveis, visto que, a SB é conceituada a partir de uma perspectiva tridimensional, tendo a exaustão emocional como componente-chave e o fator central desta síndrome (Maslach; Jackson, 1986). As consequências dessa fase inicial têm como resposta o desenvolvimento dos sintomas das outras dimensões, como um preditor da despersonalização e, do mesmo modo, para a reduzida realização pessoal.

Os pesquisadores reconhecem que a atividade física exercida com regularidade oferece benefícios à saúde mental. Além disso, suas reflexões indicam que quanto maior a intensidade dos exercícios físicos, menores são os efeitos da Síndrome de Burnout, principalmente, no que se refere à ansiedade e à depressão, já que o EF libera neurotransmissores, como a serotonina, que ajuda a fabricar energia mental e reduzir a sensação de fadiga característica do trabalho em excesso causando, assim, uma sensação agradável de alívio e bem-estar.

De acordo com as informações coletadas na maioria dos estudos, o exercício físico praticado regularmente tem efeitos promissores na prevenção, bem como na menor propensão ao desenvolvimento da SB. No entanto, estudos incluídos nesta investigação variaram muito em relação à população, ao desenho do estudo, ao número de grupos ocupacionais incluídos, e uso de diferentes instrumentos relacionados à mensuração do exercício, o que dificulta uma comparação das medidas individuais de intervenção.

Além disso, muitas vezes não há informações precisas sobre a intensidade, frequência, duração e classificação da prática física, o que impossibilita a especificação de qual estratégia de exercício se comporta melhor, frente à SB.

Nessa perspectiva, tornam-se necessárias mais pesquisas neste campo, a fim de possibilitar o avanço da compreensão da relação entre saúde mental e prática física.

---

## 4. Conclusões

Sabe-se que a SB constitui um dos danos laborais de caráter psicossocial mais importantes da sociedade atual. Esse fenômeno surge em resposta à cronificação do estresse ligado ao processo de trabalho, com consequências negativas, tanto individuais como profissionais, familiares e sociais. A importância, cada vez maior, de se pensar

em políticas e intervenções para promover a saúde mental e qualidade de vida diante da problemática oriunda da SB, justificam a relevância da presente pesquisa.

Na premissa de que toda atividade física é benéfica, este trabalho buscou a comprovação, através de uma revisão bibliográfica da hipótese inicial de que o exercício físico pode, significativamente, constituir uma estratégia de *coping* (enfrentamento) e prevenção no combate aos indicadores da SB. A pesquisa bibliográfica permitiu concluir que, os estudos que trataram dos efeitos do EF regular no organismo de pessoas com a Síndrome de *Burnout* o fazem de maneira direta, quando discutem questões relacionadas com os indicadores, níveis e incidência da síndrome; e, principalmente, quando abordam temas como promoção de saúde, prevenção e qualidade de vida no trabalho.

Em meio ao conjunto dos 9 artigos elencados para a revisão bibliográfica da temática, pode-se sugerir que o EF constitui um meio eficaz para prevenção e redução dos efeitos da SB. Indicadores estatísticos propõem que, considerando o cenário atual, no qual a SB vem sendo apontada como uma importante questão de saúde pública, é aceitável considerá-lo como uma estratégia eficaz e de baixo custo, com resultados positivos, possíveis e constantes sobre a SB, tendo em vista que esta é um problema de saúde, de abrangência física e mental. Além disso, destaca-se que, embora evidências consistentes tenham sido encontradas, ainda é relativamente incipiente o número de artigos publicados referentes ao tema, sobretudo, suas relações.

A partir dessas conclusões, enfatiza-se a necessidade de priorização de investigações de alta qualidade que avaliem essa temática, ainda pouco divulgada, a fim de ampliar o entendimento do fenômeno estudado, para a compreensão da sua relação, quais as atividades, frequência e intensidade trazem maiores benefícios aos seus praticantes frente à síndrome. Nesse sentido, vê-se a necessidade de desenvolvimento e implementação de políticas públicas, em todas as esferas, voltadas para a conscientização da prática de exercícios físicos para os indivíduos e de métodos que exponham a alteração no estilo de vida, mais saudável e dinâmico, buscando prover as vantagens de ser ativo, diante das instituições e organizações, a fim de contribuir perante os problemas de saúde, físicos ou mentais, de seus colaboradores.

---

## Referências bibliográficas

- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2002.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. In: Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 3. ed. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2010.
- BRETLAND, R. J.; THORSTEINSSON, E. B. Reducing work place burnout: The relative benefit of cardiovascular and resistance exercise. *PeerJ*, v. 3, p. e891, 2015.
- CARLOTTO, M. S.; PIZZINATO, A. Avaliação e interpretação do mal-estar docente: um estudo qualitativo sobre a Síndrome de Burnout. *Revista Subjetividades*, v. 13, n. 1-2, p. 195-220, 2016.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definition and distinctions for health-related research. *Public health reports*, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
- CASTRO, A. A. Curso de revisão sistemática e metanálise. São Paulo: LEDDIS/UNIFESP, 2006. Disponível em: <<http://www.virtual.epm.br/cursos/metanalise>> Acesso em: 18 fev. 2019.
- COONEY, G. M. et al. Exercise for depression. *Cochrane data base of systematic reviews*, n. 9, 2013.
- CRAIG, C. L. et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003.

- DE VRIES, J. D.; CLAESSENS, B. J.; VAN HOOFF, M. L.; GEURTS, S. A.; VAN DEN BOSSCHE, S. N.; KOMPIER, M. A. Disentangling longitudinal relations between physical activity, work-related fatigue, and task demands. *International archives of occupation and environmental health*, v. 89, n. 1, p. 89-101, 2016.
- DYRBYE, L. N.; SATELE, D.; SHANAFELT, T. D. Healthy exercise habits are associated with lower risk of burnout and higher quality of life among US medical students. *Academic Medicine*, v. 92, n. 7, p. 1006-1011, 2017.
- FERNÁNDEZ, J. S.; PÉREZ, J. M.; PERALTA, M. R. Influence of sociodemographic, occupation and life style factors on the levels of burnout in palliative care health professionals. In: *Anales del sistema sanitario de Navarra*. 2017. p. 421-431.
- FREITAS, A.R.; CARNESECA, E. C.; PAIVA, C. E.; PAIVA, B. S. Impact of a physical activity program on the anxiety, depression, occupational stress and burnout syndrome of nursing professionals. *Revista latino-americana de enfermagem*, v. 22, n. 2, p. 332-336, 2014.
- FREUDENBERGER, H. J. *Journal of social issues*, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.
- GERBER, M.; BRAND, S.; ELLIOT, C.; HOLSBOER-TRACHSLER, E.; PÜHSE, U.; BECK, J. Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from burnout. *BMC Research Notes*, v. 6, n. 1, p. 78, 2013.
- INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION (ISMA). *Burnout: 30% sofre do tipo de estresse mais devastador*, 2013.
- LINDEGARD, A.; JONSDOTTIR, I. H.; BÖRJESSON, M.; LINDWALL, M.; GERBER, M. Changes in mental health in compliers and non-compliers with physical activity recommendations in patients with stress-related exhaustion. *BMC psychiatry*, v. 15, n. 1, p. 272, 2015.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. *MBI: Maslach burnout inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1981.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. *Inventário de burnout de Maslach*. 2ª edição. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1986.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. *Maslach burnout inventory manual*. Mountain View, CA: CPP. Inc., and Davies-Black, 1996.
- MASLACH, C. Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*. v.12, n.5, p.189-192, 2003.
- OLSON, S. M.; ODO, N. U.; DURAN, A. M.; PEREIRA, A. G.; MANDEL, J. H. Burnout and physical activity in Minnesota internal medicine resident physicians. *Journal of graduate medical education*. v.6, n.4, p.669-674, 2014.
- TSAI, H. H.; YEH, C.Y.; SU, C. T.; CHEN, C. J.; PENG, S. M.; CHEN, R. Y. The effects of exercise program on burnout and metabolic syndrome components in banking and insurance workers. *Industrial Health*. v. 5, n.3, p.336-346, 2013.
- WARBURTON, D. E. R.; NICOL, C. W.; BREDIN, S.S. D. Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006.