

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL E
FATORES ASSOCIADOS EM PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DA
REDE MUNICIPAL DE URUGUAIANA-RS.

ANNA PAULA MARTINS BARP

URUGUAIANA,

2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL E
FATORES ASSOCIADOS EM PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DA
REDE MUNICIPAL DE URUGUAIANA-RS.

ANNA PAULA MARTINS BARP

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura
Em Educação Física da Universidade
Federal do Pampa, como requisito
parcial para obtenção do Título de
Licenciado em Educação Física.

Orientadora:

Susane Graup

URUGUAIANA

2016

A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL E FATORES ASSOCIADOS EM PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE MUNICIPAL DE URUGUAIANA-RS.

Anna Paula Barp¹, Susane Graup²

¹ Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa, Uruguaiiana/RS

² Professora Adjunta do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa, Uruguaiiana/RS

RESUMO

Introdução: A saúde mental é de extrema importância e indispensável para a vida saudável das pessoas. De um modo geral, os transtornos mentais e de comportamentos relacionados ao trabalho indicam que o ato de trabalhar implica em ações que podem interferir no corpo dos trabalhadores. Na atividade pedagógica do professor, é possível que a sala de aula leve a um cansaço físico e mental. A Síndrome do Esgotamento Profissional tem se apresentado como alvo para pesquisas com interesse em saber sobre o padecimento de professores em suas atividades laborais. **Objetivo:** Avaliar a prevalência da Síndrome do Esgotamento Profissional e os fatores associados entre os professores da rede pública municipal de Uruguaiiana/RS. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, no qual foram avaliados os professores da rede municipal de ensino de Uruguaiiana/RS. Os participantes responderam a quatro instrumentos: a) para identificar a prevalência da Síndrome de Esgotamento Profissional foi utilizado o *Maslach burnout Inventory*, b) o nível de atividade física foi avaliado pelo IPAQ versão curta; c) para identificar os hábitos alimentares foi utilizado os Marcadores de Consumo alimentar do Sistema de vigilância Alimentar Nutricional e; d) as características do trabalho foram avaliadas por um instrumento criado especificamente para o estudo. Ainda foram avaliadas medidas de massa corporal, estatura (para o cálculo do IMC) e pressão arterial. **Resultados:** Participaram do estudo 38 professores, sendo que a prevalência de Síndrome do Esgotamento Profissional esteve presente em 81,4% dos avaliados, estando a mesma associada significativamente com a idade, na qual os professores mais jovens apresentam o problema com maior frequência. Considerando as características do trabalho, não houve associação significativa. **Conclusão:** O presente estudo indica a prevalência de Síndrome do Esgotamento Profissional em seu estado inicial nos professores da rede municipal de ensino de Uruguaiiana/RS, evidenciando a necessidade da criação de estratégias para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Síndrome de Esgotamento Profissional, professores, saúde.

ABSTRACT

Introduction: Mental health is extremely important and indispensable for the healthy life of people. In general, mental disorders and work-related behaviors indicate that the act of working implies actions that can interfere with the body of the workers. It is possible that the classroom leads to physical and mental fatigue. The Professional Exhaustion Syndrome has been presented as a target for researchers interested in knowing about the suffering of teachers in their work activities. **Objective:** To identify the prevalence of Occupational Exhaustion Syndrome and the associated factors among teachers of the municipal public network of Uruguaiana / RS. **Methods:** This is a descriptive study, in which the teachers of the municipal school system of Uruguaiana / RS were evaluated. The participants responded to four instruments: a) to identify the prevalence of Professional Exhaustion Syndrome was used the Maslach burnout Inventory, b) the level of physical activity was assessed by IPAQ short version; C) to identify the dietary habits was used the Food Consumption Markers of the Food and Nutrition Surveillance System and; D) the characteristics of the work were evaluated by an instrument created specifically for the study. Measurements of body mass, height (for the calculation of BMI) and blood pressure were also evaluated. **Results:** 38 teachers participated in the study, and the prevalence of Occupational Exhaustion Syndrome was present in 81.4% of the evaluated ones, being it associated with age, in which younger teachers present the problem more frequently. Considering the characteristics of the study, there was no significant association. **Conclusion:** The prevalence of Occupational Exhaustion Syndrome is high among teachers of the municipal education network of Uruguaiana / RS, evidencing the need to create strategies for health promotion.

Keywords: Burnout Syndrome, teachers, health.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é de extrema importância e indispensável para a vida saudável das pessoas. Desta forma, existem diferentes definições de saúde mental e por esse motivo definir um conceito é bastante difícil, porém é possível concordar que é algo mais do que a inexistência de transtornos mentais¹. De um modo geral, os transtornos mentais e de comportamentos relacionados ao trabalho indicam que o ato de trabalhar implica em ações que podem interferir no corpo dos trabalhadores, gerando distúrbios e lesões biológicas.²

O Relatório Mundial da Saúde de 2002 indicou que cerca de 450 milhões de pessoas sofriam de perturbações mentais ou comportamentais, porém só uma pequena minoria possuía tratamento. Neste documento, os problemas de saúde mental respondiam a 12% do total de doenças no mundo, sendo que mais de 40% dos países ainda possuem falta de políticas de saúde mental e 30% apresentam falta de programas neste âmbito¹

Um estudo de revisão analisando evidências científicas de 1997 à 2009, apontou que a prevalência geral de transtornos mentais tinham índices elevados e variavam entre 20% e 56%, particularmente em mulheres e trabalhadores, indicando que sexo, idade, condições socioeconômicas, condições de trabalho e estilos de vida dos indivíduos, estão associados às taxas elevadas.³

Na atividade pedagógica do professor é importante destacar que alguns fatores como o número desproporcional entre alunos e os espaços físicos geram perturbações. Neste contexto, indicadores de saúde afirmam que o processo de aumento do trabalho ao executar outras tarefas, como atender o aluno individualmente, ter o controle da turma coletivamente e preencher múltiplos instrumentos e formulários de controle podem explicar o cansaço físico e mental do docente.⁴

Considerando a carreira do professor é possível identificar que os transtornos mentais podem acometer 50% dos indivíduos. De acordo com o mesmo autor, quando os professores são pesquisados sobre a percepção do próprio trabalho docente, 18,8% relataram ter pouca margem de autonomia, 10,5% informaram pequena margem de criatividade, 36,4% relataram pouco tempo para o preparo de aulas, 43,5% relataram

pouco tempo para correção de trabalhos, 45% reclamam do ruído na escola fora da sala de aula.⁵

Para analisar esta prevalência é necessário entender a atuação deste profissional, bem com a responsabilidade do mesmo frente a formação dos alunos. O professor tem por função ser educador, podendo representar para os alunos um modelo a ser seguido de acordo com suas atitudes em sua aula. Assim, é preciso considerar que a condição emocional do professor indicará se sua aula terá um bom desempenho, sendo possível destacar que baixos salários e falta de materiais para as aulas são fatores altamente estressantes no trabalho do professor.⁶

Além disso, muitas são as atribuições impostas ao professor, o que pode ir além de sua carga horária ou até mesmo interesse, incluindo trabalhos administrativos, planejamento, orientação de alunos, atendimento aos pais, atividades extra-escolares, participação de reuniões, conselhos de classe, seminários entre outros. O mesmo autor ressalta, ainda, que apesar de todas estas atividades o professor é concebido como um mero executor das propostas, sendo previamente excluído das decisões institucionais e das reestruturações curriculares.⁷

Nestas perspectiva, as prevalências de transtornos mentais acabam sendo elevadas nesta parcela profissional. A exemplo disso, um estudo analisando a prevalência de Síndrome de Burnout em professores da rede municipal de João Pessoa/PB, identificou que 8,3% dos professores apresentaram alto nível de Despersonalização, 33,6% alto nível de Exaustão Emocional e 56,6% alto nível de Baixa Realização Pessoal no Trabalho.⁸ Um estudo realizado com professores de Educação Física, encontrou uma prevalência de Síndrome de Burnout em 66,7% dos professores que trabalhavam mais de 41 horas semanais.⁹

Um estudo feito na Alemanha em escolas públicas, analisando 630 professores identificou que 18% apresentaram evidências de distúrbios mentais e um total elevado de aulas semanais (42 horas por semana), 51% apresentavam pressão arterial elevada e cerca de 40% estavam com sobrepeso.¹⁰ A partir dessas evidências é possível notar a importância de medidas de prevenção da saúde do professor com a criação de estratégias de promoção da saúde.

A Síndrome do Esgotamento Profissional, ou Staff Burn-Out (*Burn out*) é caracterizada pelo aparecimento de indicadores comportamentais e sinais físicos que indicam adoecimento mental relacionado ao trabalho.¹¹

O esgotamento profissional, diz respeito a uma doença que resulta do esgotamento pessoal no ambiente de trabalho e os estudos demonstraram que a cada três docentes um tem um grande esgotamento emocional¹³. Além disso, esta síndrome é conhecida por afetar a qualidade de vida das pessoas que sofrem podendo chegar ao

suicídio em casos mais intensos, a partir disso há uma importante necessidade de entender o processo de adoecimento para que seja prevenida e tratada.¹⁴

Sendo assim, torna-se importante uma avaliação para verificar os fatores associados ao adoecimento profissional e diminuição da qualidade de vida para, a partir dos resultados encontrados, estar contribuindo para programas de saúde, e estar integrando a compreensão do público alvo.¹⁵

Considerando os dados apresentados e a importância do tema este estudo teve por objetivo analisar a prevalência da Síndrome do Esgotamento Profissional e os fatores associados entre os professores da rede pública municipal de Uruguaiana/RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo diagnóstico de corte transversal no qual foram avaliados professores da rede pública municipal de ensino fundamental de Uruguaiana/RS.

A rede municipal de ensino possui 10 escolas urbanas, nas quais trabalham aproximadamente 300 professores de acordo com as informações da Secretaria Municipal de Educação. Desta forma, para a seleção da amostra, o município foi dividido em quatro quadrantes, visando identificar quantas escolas estavam em cada um. Após este procedimento, foram sorteadas quatro escolas, uma de cada quadrante, visando considerar as possíveis diferenças entre as regiões do município.

Para manter a representatividade do estudo, foi estabelecido que seriam avaliados 33% dos professores do município, aproximadamente 100 professores, dos quais 25 seriam de cada quadrante. Desta forma, de acordo com a disponibilidade das escolas, foram realizados convites aos professores e agendados os dias e horários para as

coletas. Este procedimento fez com que muitos professores não comparecessem para as coletas de dados, devido à outros compromissos.

Para a inclusão na amostra, os professores deveriam atender os seguintes critérios de inclusão: a) aceitarem participar voluntariamente do estudo; b) assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, c) serem funcionários efetivos nas redes de ensino e; d) trabalharem na escola ministrando pelo menos 20 horas semanais. Os professores que atendessem aos critérios de inclusão, poderiam ser excluídos caso estivessem voltando de períodos de afastamento superiores à três meses, bem como, dessem aulas em outra rede de ensino pública ou privada.

Todos os preceitos éticos foram considerados de acordo com a Declaração de Helsinque (2008) e a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, tendo o projeto sido aprovado em Comitê de Ética em Pesquisa da instituição dos pesquisadores, sobre o parecer Nº 1.763.211.

Para avaliar a Síndrome do Esgotamento foi utilizado o questionário *Maslach Burnout Inventory* que visa identificar características psicofísicas em relação ao trabalho, sendo composto por 20 questões de múltipla escolha, no qual cada questão permite ao avaliado responder de 1 a 5, sendo 1 equivalente à “nunca” e o 5 “diariamente”. O somatório das questões permitem classificar o indivíduo da seguinte forma: de 0 a 20 pontos: “*Nenhum indício da Burnout*”; de 21 a 40 pontos: “*Possibilidade de desenvolver Burnout*”; de 41 a 60 pontos: “*Fase inicial da Burnout*”; de 61 a 80 pontos: “*Burnout instalada*” e; de 81 a 100 pontos: “*Burnout considerável*”.

Visando avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta), validado para o Brasil (MATSUDO et al., 2001). Este questionário visa determinar a frequência e a intensidade das atividades física realizadas na última semana.

Para identificar os hábitos alimentares foi utilizado os marcadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar Nutricional (BRASIL,2008). Esses marcadores indicam quais os alimentos que os participantes da pesquisa consumiram nos últimos 7 dias.

As características do trabalho foram identificadas por um instrumento construído especificamente para o presente estudo com o objetivo de avaliar a carga horária de trabalho semanal, salário, relações sociais no trabalho, reconhecimento, oportunidade de desenvolvimento profissional, tempo de sono, exposição à ruídos e bom relacionamento no ambiente de trabalho..

Além disso, foram avaliadas características físicas relativas à pressão arterial e índice de massa corporal. A pressão arterial foi avaliada por meio de um esfigmomanômetro com manômetros aneróides no qual a medida foi realizada com o indivíduo em repouso por pelo menos 10 minutos. O índice de massa corporal foi avaliado por meio da divisão da massa corporal (kg) pela estatura ao quadrado (m²). A massa corporal foi avaliada por meio de uma balança digital com precisão de 100 gramas e capacidade para 150 kg e a estatura por um estadiômetro fixo à parede com precisão de 2 mm, sendo que o indivíduo será avaliado descalço na postura ereta.

As coletas ocorreram nas escolas, em um ambiente preparado para tal, sendo as mesmas realizadas de forma individual em dia e horário previamente agendado com os professores. As coletas serão realizadas num único momento, sendo conduzidas por pessoas treinadas.

Os dados foram analisados primeiramente por meio de estatística descritiva, com medidas de frequência, média (variáveis quantitativas), mediana (variáveis qualitativas) e desvio padrão. A associação entre a Síndrome de Esgotamento Profissional e as demais variáveis do estudo foi testada pelo teste de Qui-quadrado considerando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

Foram avaliados 38 professores com média de idade de $39,2 \pm 7,95$ anos, sendo que os valores descritivos das variáveis analisadas estão apresentados na Tabela 1. Com base, nos dados, é possível identificar que em média os professores apresentaram sobrepeso ($IMC = 26,6 \text{ kg/m}^2$) e estão na fase inicial do *Burnout* (50,9 pontos), o que indica Síndrome do Esgotamento Profissional.

Tabela 1. Valores descritivos das variáveis analisadas dos professores da rede municipal de Ensino, Uruguaiana, 2016.

| VARIÁVEIS | N | MÉDIA | DP |
|------------------------------------------------|----|-------|-------|
| Idade (anos) | 38 | 39,2 | 7,95 |
| Massa corporal (kg) | 38 | 71,3 | 14,4 |
| Estatura (m) | 38 | 1,63 | 0,08 |
| Índice de Massa Corporal (kg/m ²) | 38 | 26,6 | 4,37 |
| Pressão arterial sistólica (mm/Hg) | 38 | 115,9 | 15,4 |
| Pressão arterial diastólica (mm/Hg) | 38 | 74,2 | 12,3 |
| Escore no teste de “ <i>Burnout</i> ” (pontos) | 38 | 50,9 | 15,8 |
| Tempo semanal de Atividade Física (min) | 38 | 165,0 | 140,3 |

n=número de participantes; DP=desvio padrão

A Tabela 2 apresenta a distribuição de frequência das variáveis, sendo possível identificar que a maioria é do sexo feminino (84,2%), está na faixa etária de 20 à 40 anos (60,5%), apresenta excesso de peso (sobrepeso+obesidade =60,5%) e possui pressão arterial normal (>75%). A prevalência de Síndrome do Esgotamento Profissional foi de 81,6%, sendo que 50% dos avaliados apresentaram *Burnout* na fase inicial.

Em relação aos hábitos comportamentais, 28,9% dos professores são sedentários e 79% fazem mais de 3 refeições por dia (Tabela 2). Neste sentido, a Figura 1 demonstra a frequência alimentar dos professores avaliados, demonstrando que o café da manhã (84,2%), o almoço (100%) e a janta (92,1%) são as refeições mais frequentes. Vale destacar que a mediana do número de refeições foi 4.

A Figura 2 apresenta a frequência de consumo de alguns alimentos pelos professores, sendo possível identificar que 26,4% consomem refrigerantes em uma frequência ≥ 4 vezes semanais. Entretanto, 65,9% dos avaliados relataram comer salada crua com a mesma frequência (≥ 4 vezes semanais). Vale destacar que o consumo alimentar não apresentou associação significativa com a Síndrome do Esgotamento Profissional ($p>0,05$) em nenhuma categoria analisada.

Tabela 2. Distribuição da frequência dos professores segundo as variáveis analisadas, Uruguaiana, 2016.

| Variável | N | %(IC95%) |
|---------------------------------------------|----|------------------|
| Sexo | | |
| Masculino | 6 | 15,8 (0,0-44,9) |
| Feminino | 32 | 84,2 (71,6-96,8) |
| Idade | | |
| De 20 à 40 anos | 23 | 60,5 (40,5-80,5) |
| De 41 à 60 anos | 15 | 39,5 (14,8-64,2) |
| IMC | | |
| Normal | 15 | 39,5 (14,8-64,2) |
| Sobrepeso | 8 | 21,0 (0,0-49,4) |
| Obesidade | 15 | 39,5 (14,8-64,2) |
| Pressão arterial sistólica | | |
| Normal | 29 | 76,3 (60,8-91,8) |
| Limítrofe | 5 | 13,2 (0,0-42,9) |
| Hipertensão | 4 | 10,5 (0,0-40,5) |
| Pressão arterial diastólica | | |
| Normal | 30 | 79,0 (64,4-93,6) |
| Limítrofe | 4 | 10,5 (0,0-40,5) |
| Hipertensão | 4 | 10,5 (0,0-40,5) |
| Síndrome do Esgotamento Profissional | | |
| Não | 7 | 18,4 (0,0-47,0) |
| Sim | 31 | 81,6 (67,9-95,2) |
| Nível de Burnout | | |
| Possibilidade | 7 | 18,4 (0,0-47,0) |
| Burnout inicial | 19 | 50,0 (27,5-72,5) |
| Burnout instalado | 10 | 26,3 (0,0-53,6) |
| Burnout considerável | 2 | 5,2 (0,0-36,0) |
| Nível de Atividade Física | | |
| Sedentário | 11 | 28,9 (2,11-55,7) |
| Irregularmente ativo | 15 | 39,5 (14,8-64,2) |
| Ativo | 12 | 31,6 (5,29-57,9) |
| Número de refeições dia | | |
| Até 3 refeições | 8 | 21,0 (0,0-49,4) |
| Mais de 3 refeições | 30 | 79,0 (64,3-93,5) |

n – número amostral; % - proporção da amostra; IC95% - intervalo de confiança de 95%.

A Tabela 3 mostra a associação entre a Síndrome do Esgotamento Profissional e as variáveis analisadas, evidenciando que apenas a idade está associada estatisticamente ($p=0,049$), na qual as pessoas mais jovens estão mais suscetíveis ao acometimento do desfecho.

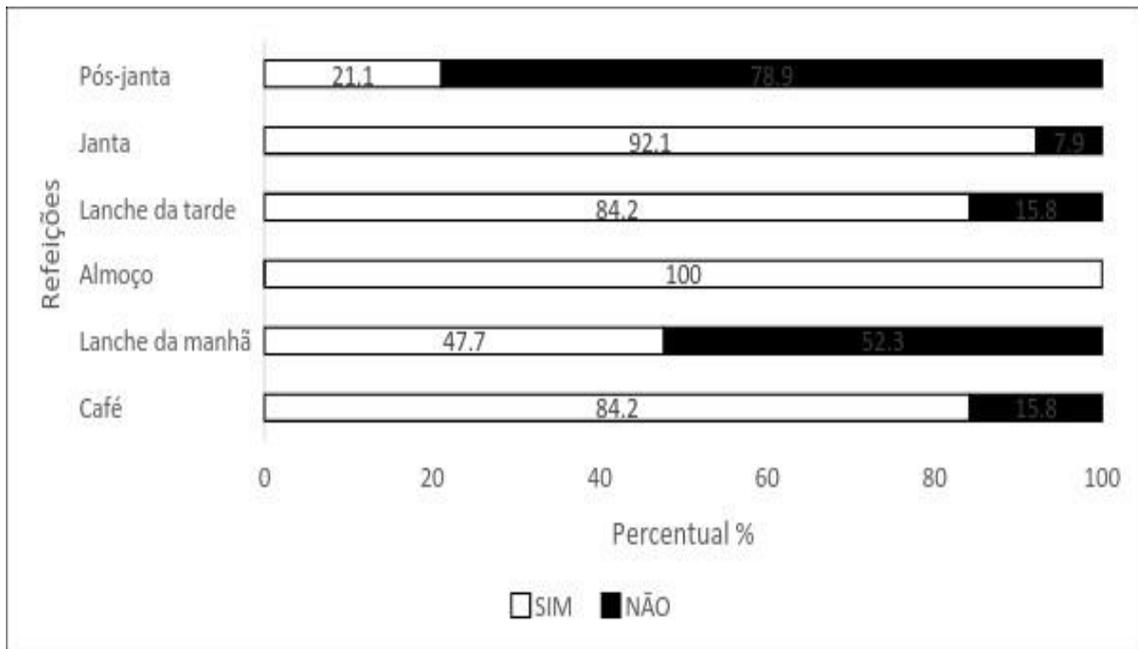


Figura 1. Distribuição de frequência das refeições diárias realizadas pelos professores.

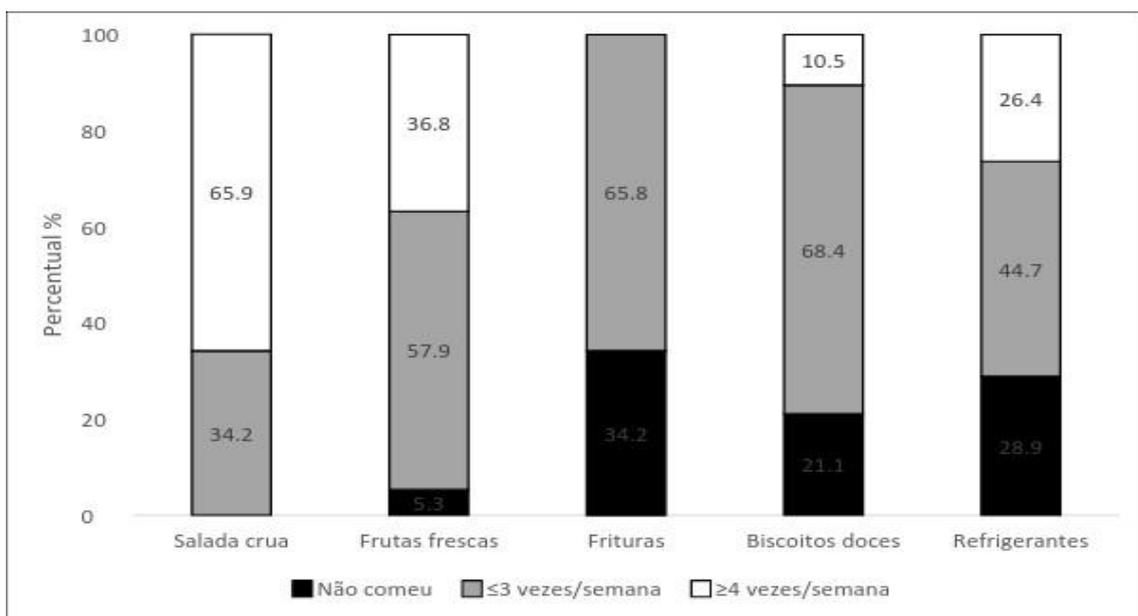


Figura 2. Distribuição de frequência de consumo alimentar semanal realizado pelos professores.

A Tabela 4 mostra a associação entre a Síndrome do Esgotamento Profissional e as características do trabalho, segundo as percepções dos avaliados. Nela é possível perceber que dos professores que apresentam Síndrome do Esgotamento Profissional, 61,3% não tem atingido 8 horas de sono diárias, bem como 41,9% não está satisfeito

com o trabalho realizado. Embora estes dados sirvam de alerta, não foram encontradas associações significativas entre a Síndrome de Esgotamento Profissional e variáveis sobre as características do trabalho dos professores ($p>0,05$)

Tabela 3. Resultados da análise de Qui-Quadrado entre a ocorrência de Síndrome do Esgotamento Profissional (sim – não) e as variáveis de professores, Uruguaiana/RS, 2016.

| VARIÁVEL | Síndrome do Esgotamento Profissional | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------|---------------|
| | SIM% | NÃO% | p |
| Sexo | | | 0,205 |
| Masculino | 19,4 | 0,0 | |
| Feminino | 80,6 | 100,0 | |
| Idade | | | 0,049* |
| De 20 à 40 anos | 67,7 | 28,6 | |
| De 41 à 60 anos | 32,3 | 71,4 | |
| IMC | | | 0,319 |
| Normal | 45,2 | 14,3 | |
| Sobrepeso | 35,5 | 57,1 | |
| Obesidade | 19,4 | 28,6 | |
| Pressão arterial sistólica | | | 0,511 |
| Normal | 74,2 | 85,7 | |
| Limítrofe | 16,1 | 0 | |
| Hipertensão | 9,7 | 14,3 | |
| Pressão arterial diastólica | | | 0,586 |
| Normal | 77,4 | 85,7 | |
| Limítrofe | 9,7 | 14,3 | |
| Hipertensão | 12,9 | 0 | |
| Nível de Atividade Física | | | 0,263 |
| Sedentário | 32,2 | 14,2 | |
| Irregularmente ativo | 41,9 | 28,6 | |
| Ativo | 25,8 | 57,1 | |
| Número de refeições dia | | | 0,589 |
| Até 3 refeições | 19,4 | 28,6 | |
| Mais de 3 refeições | 80,6 | 71,4 | |

n – número amostral; % - proporção da amostra; IC95% - intervalo de confiança de 95%.

Tabela 4. Resultados da análise de Qui-Quadrado entre a ocorrência de Síndrome do Esgotamento Profissional (sim – não) e as características do trabalho de professores, Uruguaiana/RS, 2016.

| VARIÁVEL | Síndrome do Esgotamento Profissional | | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------------|
| | SIM% | NÃO% | P |
| Considerando a rotina de trabalho, tem atingido as 8 horas de sono? | | | 0,290 |
| Sim | 38,7 | 14,3 | |
| Não | 61,3 | 85,7 | |
| Está satisfeito com o trabalho? | | | 0,171 |
| Sim | 58,1 | 85,7 | |
| Não | 41,9 | 14,3 | |
| A escola permite que você execute todas as suas atividades? | | | 0,344 |
| Sim | 67,7 | 85,7 | |
| Não | 32,3 | 14,3 | |
| Tem oportunidade de crescimento profissional no trabalho? | | | 0,399 |
| Sim | 70,0 | 85,7 | |
| Não | 30,0 | 14,3 | |
| Tem acesso à informações relacionadas à área de atuação? | | | 0,490 |
| Sim | 93,5 | 100,0 | |
| Não | 6,5 | 0,0 | |
| Tem autonomia para tomar decisões? | | | 0,319 |
| Sim | 74,2 | 100,0 | |
| Não | 25,8 | 0,0 | |
| Tem boas relações com os colegas? | | | 0,938 |
| Sim | 100 | 100 | |
| Não | 0 | 0,0 | |
| Tem tempo disponível para o planejamento das aulas? | | | 0,627 |
| Sim | 77,4 | 85,7 | |
| Não | 22,6 | 14,3 | |
| Tem a possibilidade de expor suas ideias para a direção da escola? | | | 0,391 |
| Sim | 90,3 | 100,0 | |
| Não | 9,7 | 0,0 | |
| Se sente valorizado pela equipe da escola? | | | 0,254 |
| Sim | 83,9 | 100,0 | |
| Não | 16,1 | 0,0 | |

n=número amostral; % - proporção da amostra; IC95% - intervalo de confiança de 95%.

DISCUSSÃO

No presente estudo, foi identificado que em média os professores apresentaram pontos na fase inicial do *Burnout* (50,9 pontos), o que indica Síndrome do Esgotamento Profissional. Desta forma, a prevalência de Síndrome do Esgotamento Profissional dos professores foi de 81,6%, sendo que aproximadamente 30% da amostra já está em fases mais avançadas da doença (Tabela 2). Esta prevalência é superior à apresentada em professores de um município da região sudeste do Brasil, no qual 70,3% apresentavam sintomas de *Burnout*.¹⁶

Dentre os fatores analisados no presente estudo, apenas a idade apresentou associação significativa com a Síndrome do Esgotamento Profissional, indicando que os professores mais jovens apresentaram maior prevalência do problema.

Em relação ao nível de atividade física, apenas $\frac{1}{3}$ da amostra apresentou índices considerados sedentários, sendo que esta variável não apresentou associação com a Síndrome do Esgotamento Profissional. Entretanto, é necessário considerar os benefícios do exercício físico, nos quais as pessoas fisicamente ativas têm maiores chances de não desenvolverem desordens mentais em relação às pessoas que são sedentárias¹⁷, evidenciando assim que a atividade física tem um papel preventivo na promoção da saúde mental.¹⁸

Para analisar o excesso de peso, é necessário considerar além da atividade física, os hábitos alimentares e neste sentido, no presente estudo 79% dos professores realizam mais de 3 refeições por dia, sendo que 100% dos avaliados costumam almoçar. Vale destacar que 65,8% dos avaliados consomem frituras até 3 vezes por semana e 64,5% consome biscoitos doces na mesma frequência.

Resultados encontrados em um estudo feito com professores da rede pública municipal de uma cidade de Santa Catarina, apontaram uma fragilidade nos hábitos alimentares dos professores em frutas, leites e derivados, porém também houve baixo consumo de biscoitos doces, refrigerantes e similares.¹⁹

Considerando as características do trabalho, a Síndrome do Esgotamento Profissional não apresentou associação. Todavia, é necessário destacar que mesmo sem significância, 61,3% dos avaliados que possuem o problema, não atingem 8 horas de sono e 41,9% não estão satisfeitos com o trabalho.

Além disso, a falta de satisfação com o trabalho também foi evidenciada em um estudo feito em professores da rede municipal de João Pessoa, no qual foi identificada Exaustão Emocional, sendo que 56,6% dos sujeitos da amostra apresentaram alto nível de Baixa Realização Pessoal no Trabalho.⁸

O presente estudo apresenta algumas limitações, relacionada ao retorno dos professores, pois a maioria dos agendamentos para a coleta de dados não teve sucesso, fazendo com que a amostra fosse reduzida. Outra limitação são as questões utilizadas para a caracterização do trabalho, pois a literatura aponta que o trabalho contribui para o aparecimento da Síndrome do Esgotamento Profissional, o que não foi evidenciado. É necessário destacar que parece haver um contra senso entre as respostas do *Maslach* e das características do trabalho, o que pode estar relacionado ao receio dos professores responderem a verdade, por medo de represálias, mesmo sendo garantido o anonimato.

CONCLUSÃO

A prevalência de Síndrome do Esgotamento Profissional é elevada entre os professores da rede municipal do ensino, estando associada às idades mais jovens. Neste sentido, existe a necessidade de mais investigações para entender quais são os fatores que contribuem para o aparecimento do problema para que políticas públicas sejam criadas visando promover a saúde do trabalhador

REFERÊNCIAS

1. WHO, Organização Mundial da Saúde. Relatório sobre a saúde no mundo 2001. Saúde Mental: Nova Conceção, Nova Esperança. World Health Report. World Health Organization 1211 Genève 27, Suíça.
2. BRASIL, Ministério da saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. Doenças Relacionadas ao Trabalho. Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde. Série A. Normas e Manuais Técnicos; n.114. Brasília/DF – Brasil 2001
3. SANTOS, G.E.; SIQUEIRA, M.M. Prevalência dos transtornos mentais na população adulta brasileira: uma revisão sistemática de 1997 a 2009.
4. ASSUNÇÃO, A.A; OLIVEIRA, A.D. Intensificação do Trabalho de Saúde dos Professores, Educ. Soc., Campinas, vol. 30, n. 107, p. 349-372, maio/ago. 2009
5. GASPARINI, M.S.; BARRETO, M.S.; ASSUNÇÃO, A.A. Prevalência de Transtornos mentais em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 22(12):2679-2691, dez, 2006
6. SILVA, N.G; CARLOTTO, S.M. Síndrome de Burnout: Um estudo com Professores da Rede Pública. Psicologia Escolar e Educacional, 2003 Volume 7 Número 2 145-153
7. CARLOTTO, M.S.; PALAZZO, L.S. Síndrome de *burnout* e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 22(5):1017-1026, mai, 2006
8. BATISTA, V.B.J.; CARLOTTO, S.M.; COUTINHO, S.A; AUGUSTO, S.G.L. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. Rev. Brás Epidemiol 2010;13(3):502:12
9. VALÉRIO, J.F; AMORIN, C; MOSER, M.A. A síndrome de burnout em professores de educação física. Revista de Psicologia da IMED, vol.1, n.1, p. 127-136, 2009
10. SEIBT, R; SPITZER, S; DRUSCH, D; SCHEUCH, K; HINZ, A. Predictors of Mental Health in Female Teachers. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health 2013;26(6):856-869 DOI 10.2478/s13382-013-0161-8.
11. FREUDENBERGER, H.J. (1974). Staff Burn-Out. Journal of Social Issues, 30, 159-165,

12. MOREIRA,R.H;FARIAS.O.G;BOTH,J;NASCIMENTO,V,J. Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout em professores de Educação física do Estado do Rio grande do Sul, Brasil.Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde • Volume 14, Número 2, 2009 115
- 13.MORALES,S.L;MURILO,H.F.L. Revisión Bibliografica Síndrome de Burnout.Vol. 32 (1), Marzo 2015. ISSN 1409-0015 Medicina Legal de Costa Rica - Edición Virtual.
- 14.FARIAS,O.G;LEMONS.F.A.C;BOTH,J;NASCIMENTO,V.J;FOLLE,A. Carreira docente em Educação Física: Uma abordagem sobre a qualidade de vida no trabalho de professores da rede Estadual de Ensino do Rio Grande do Sul. R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 1, p. 11-22, 1. trim. 2008
15. ANTUNES, M.K. HANNA; SANTOS, F. RUTH; CASSILHAS RICARDO; SANTOS, V.T. RONALDO; BUENO, A.F. ORLANDO; MELLO, MARCO TÚLIO. Exercício Físico e função cognitiva: uma revisão. Rev. Bras. Med. Esporte - vol-12, Nº2-Mar-Abr, 2006.
16. LAYMAN, E.M. Contributions of exercise and sports to mental health and social adjustment. International Journal of Psychosomatics, v.40, n1-4,1960.
- 17.GALLINA,S.L.;TEO,A.P.R.C.;SZINWELSKI,K.N.;BOHRZ,S.;GRAHL,F.;ALBAN I,G. Hábito Alimentar do professor: Importante elemento para a promoção da saúde no ambiente escolar. Rev. Simbio-Logias, V.6 n.9, Dez-2013.

