



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MATHEUS FELIPE SILVA BARBOSA

**EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO ENFRENTAMENTO DA
SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

RECIFE
2023

MATHEUS FELIPE SILVA BARBOSA

**EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO ENFRENTAMENTO DA
SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

TCC apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Pernambuco como um dos pré-requisitos para a conclusão do curso.

Orientador: Prof. Dr. Bruno Rodrigo da Silva Lippo

RECIFE

2023

FOLHA DE APROVAÇÃO

MATHEUS FELIPE SILVA BARBOSA

EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

TCC apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Pernambuco como um dos pré-requisitos para a conclusão do curso.

Aprovado em: 25/09/2023

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 BRUNO RODRIGO DA SILVA LIPPO
Data: 20/10/2023 15:23:58-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profº.Drº Bruno Rodrigo da Silva Lippo
Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente
 EDVALDO VIRGÍNIO DA SILVA JUNIOR
Data: 20/10/2023 13:41:31-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profº.Drº Edvaldo Virgínio da Silva Junior
Universidade Federal de Pernambuco


Flávio Renato Barros da Guarda
Universidade Federal de Pernambuco
Matrícula SIAPE: 2938618

Profº. Drº Flávio Renato Barros da Guarda
Universidade Federal de Pernambuco

FICHA CATALOGRAFICA

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Barbosa, Matheus Felipe Silva .
EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO
ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM
ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS / Matheus Felipe Silva Barbosa. - Recife, 2023.
30 p., tab.

Orientador(a): Bruno Rodrigo da Silva Lippo
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da
Saúde, Educação Física - Licenciatura, 2023.
Inclui referências, anexos.

1. Síndrome de burnout. 2. Atividades físicas. 3. Estudantes
universitários.
I. Lippo, Bruno Rodrigo da Silva. (Orientação). II. Título.

370 CDD (22.ed.)

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar agradecendo em especial a meus pais, Frederico Barbosa e Conceição Barbosa e minha irmã Giovanna Barbosa que são minha base e me apoiaram nos momentos difíceis vividos durante os anos de graduação, mas principalmente nos dois últimos anos, em especial minha mãe e meu pai por sempre acreditarem no meu potencial e não desistirem de mim.

Agradeço também de forma especial a minha namorada e parceira de longa data Carol Dionísio, que foi o maior presente que a UFPE me deu, ela que sempre acreditou no meu potencial quando eu já não acreditava mais e me motivou e motiva a ser uma pessoa melhor todos os dias.

Gostaria de agradecer aos meus amigos que fiz durante esse momento tão marcante em minha vida que foi a graduação em especial, Rebeca Maranhão, Iago Perussi, Marcos Vinícius (Markinhos), Mateus Martins, João Pedro Bomfim, Vitor Lopes, Renata Agra e Beatriz Andrade, muito obrigado pelos anos vividos juntos de muita luta, mas também de muita alegria.

Queria agradecer também aos meus amigos de longa data desde a época de escola, Gabriel Pacheco, Lucas Furtado, Jéssica Arruda, Eduarda Lins, Jamille Borges, Leticia Leão, Ana Reis e Allan Bispo. Obrigado pelos anos de amizade e por sempre torcerem pelo meu sucesso.

Agradecer também ao professor Bruno Lippo pela paciência e disponibilidade de me auxiliar no processo de construção desse trabalho.

Por fim Gostaria de prestar uma homenagem a minha querida amiga de graduação e vida, Ana Beatriz (Bira), que nos deixou precocemente no ano passado e deixou eternas saudades em todo o curso de educação física da UFPE, que descanse em paz amiga, estará sempre em minha memória.

RESUMO

Introdução: A síndrome de burnout é um problema relacionado a saúde mental de indivíduos no ambiente de trabalho, porém ainda é pouco discutida nas universidades em relação aos estudantes, poucos estudos focam na utilização da atividade física como regulador da síndrome de burnout. **Objetivo:** Relacionar os efeitos de atividades físicas com a síndrome de burnout em estudantes universitários. **Métodos:** foi realizada uma revisão sistemática nas seguintes bases de dados PubMed e Bireme com 12 palavras-chave para atividade física (5), síndrome de burnout (2) e universitários (5). Foram levados em consideração estudos com amostras de estudantes universitários de qualquer idade e qualquer curso, com intervenções ou estudos transversais referentes a prática de atividade física seja ela através de esportes ou exercícios físicos, que apresentassem como desfecho problemas relacionados a síndrome de burnout, **Resultados:** Foram selecionados 59 estudos para a leitura de títulos e resumo, apenas 10 foram selecionados para a leitura completa dos quais cinco se mantiveram para a produção do estudo, foram separadas as pesquisas selecionadas para a extração dos instrumentos, métodos, objetivos e resultados. **Conclusão:** Dos estudos selecionados, todos apresentaram efetividade na prática de atividade física com a diminuição da síndrome de burnout em universitários. Foi observado uma baixa adesão da comunidade científica em relação a síndrome de burnout em universitários e atividade física, obtendo apenas dois estudos relacionados aos três temas em pesquisas de campo realizados na América do Sul sendo apenas um no Brasil.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Universitários; Atividades Físicas.

ABSTRACT

Introduction: Burnout syndrome is a problem related to the mental health of individuals in the workplace, but it is still little discussed in universities in relation to students, few studies focus on the use of physical activity as a regulator of burnout syndrome. **Objective:** To relate the effects of physical activities with burnout syndrome in university students. **Methods:** a systematic review was carried out in the following PubMed and Bireme databases with 12 keywords for physical activity (5), burnout syndrome (2) and university students (5). Studies with samples of university students of any age and any course were taken into consideration, with interventions or cross-sectional studies referring to the practice of physical activity, whether through sports or physical exercise, which presented problems related to burnout syndrome as an outcome. **Results:** 59 studies were selected for reading titles and abstracts, only 10 were selected for full reading, five of which remained for the production of the study. The selected research was separated to extract the instruments, methods, objectives and results. **Conclusion:** Of the selected studies, all showed effectiveness in the practice of physical activity in reducing burnout syndrome in university students. Low adherence from the scientific community was observed in relation to burnout syndrome in university students and physical activity, obtaining only two studies related to the three themes in field research carried out in South America, with only one in Brazil.

Keywords: Burnout syndrome; University students; Physical activities.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Fluxograma de análise e seleção dos artigos.....	13
Tabela 1 - Características e objetivos dos estudos incluídos na revisão	14
Tabela 2 - Instrumentos, desfechos e resultados dos estudos incluídos na revisão.	16

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
2. OBJETIVO.....	11
2.1 Objetivo Geral.....	11
2.2Objetivos Específicos.....	11
3. MARCO TEÓRICO.....	12
3.1 Síndrome de Burnout.....	12
4. MÉTODOS.....	14
5.RESULTADOS.....	16
6. DISCUSSÕES.....	22
5.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS	25
ANEXOS.....	28

1. INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout (SB) é um problema psicológico em que os indivíduos sofrem de um estresse crônico, é um problema relacionado principalmente a trabalhadores devido à exaustão mental adquirida no ambiente de trabalho, e que decorre de diversos problemas psicológicos como a despersonalização em que o indivíduo se sente desconectado de seu corpo e mente, pensamentos negativos e redução de interesse nas realizações pessoais (Maslach, Jackson & Leiter, 1997).

De acordo com Carlotto e Gobbi (1999) a SB pode ser caracterizada por falta de energia em desempenhar tarefas do dia a dia, falta de sensibilidade nas relações interpessoais e a diminuição da realização pessoal no trabalho que é um problema ligado principalmente a autoestima e relacionado a percepção de inabilidade de realizar o trabalho.

Essa síndrome que afeta os indivíduos em seu desempenho profissional e em sua vida pessoal, vem sendo bastante discutida por ser uma condição que está crescendo devido ao excesso de demandas no trabalho, porém também pode se fazer presente no ambiente universitário (Mota, et al., 2017).

Apesar de ser estudada em sua vasta maioria em trabalhadores, a SB também se faz presente no ambiente pré mercado de trabalho, em que os estudantes estão expostos a grandes níveis de estresse devido a cobranças acadêmicas, pressão familiar, inseguranças relacionadas ao futuro, excesso de demandas e avaliações, isso tudo pode corroborar para que o estresse agudo sofrido a princípio possa se transformar em estresse crônico, ou seja, síndrome de burnout (Moura et al., 2019; Torquato et al, 2010).

Ainda de acordo com Moura et al (2019), a SB em estudantes se apresenta semelhante a SB em trabalhadores, porém relacionados ao ambiente de estudo, é marcante a exaustão física e mental, diminuição do sono, falta de interação social, e insegurança em relação ao futuro acadêmico e profissional. Ainda, segundo o autor, a distância familiar, desejo de sair do curso, falta de interação social, trabalho em conjunto com os estudos e a não prática de atividades físicas, são fatores importantes para uma piora no quadro de SB.

A prática de atividades físicas, seja através de esportes ou exercícios planejados é de extrema importância para o bem-estar tanto físico quanto

mental. Indivíduos com baixa aptidão física podem apresentar problemas físicos e conseqüentemente mentais, já aquelas que praticam regularmente atividades físicas tem um melhor quadro de bem estar e assim uma menor tendência de desenvolver problemas psicológicos como estresse, ansiedade e depressão (Araújo; Mello; Leite, 2007; Oliveira et al., 2011) O esporte e o exercício físico por serem considerados subcategorias da atividade física (Barbanti, 2006; Guedes & Guedes, 1995) serão trabalhados em conjunto nessa pesquisa para analisar a relação da atividade física com a diminuição da SB.

A SB ainda é muito pouco discutida no ambiente acadêmico, portanto poucos estudos foram realizados, e devido a isso, a problematização dessa síndrome é escassa. Porém ela se faz muito presente não apenas no meio profissional mas também dos estudos realizados a maioria é focada em medir os níveis de SB em estudantes são focados em formas de melhorar o quadro dessa situação usando a atividade física como ferramenta auxiliadora para redução de danos (Farias et al., 2019).

Assim, com base na escassez da literatura como apontado no parágrafo anterior, o presente estudo buscou identificar a relação da atividade física com a síndrome de burnout em estudantes universitários.

2. OBJETIVOS

2.1 GERAL:

- Descrever os efeitos das atividades físicas sobre a síndrome de burnout em estudantes universitários.

2.2 ESPECÍFICOS:

- Descrever as características metodológicas dos estudos incluídos;
- Descrever os principais resultados dos estudos incluídos na revisão.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 SÍNDROME DE BURNOUT

O termo “burnout” é uma palavra inglesa que não possui uma tradução literal para português mas significa algo semelhante a “queimar por completo” ou “algo que não funciona por extrema falta de energia” (Pêgo & Pêgo, 2016; Silva; Loureiro; Peres, 2008), esse significado está ligado diretamente à realidade que muitos trabalhadores passam no dia a dia, devido a rotinas intensas e estressantes.

São poucas profissões com baixa probabilidade de se desenvolver uma SB, e as principais causas da origem desse problema foram divididas em quatro perspectivas de estudiosos diferentes ao longo dos anos de estudo: clínica, por Herbert Freudenberger; social-psicológica, por Christina Maslach; organizacional, por Cary Cherniss; social-histórica, por Saymor Sarason (Carlotto & Gobbi, 1999).

Na perspectiva social-histórica de Saymor Sarason, é apontado que a individualismo gerado pela sociedade contemporânea que deixa de lado a preocupação com o próximo é um dos motivos para a formação da SB (Carlotto & Gobbi, 1999).

Freudenberger foi um psicanalista pioneiro no estudo do esgotamento profissional, em sua perspectiva clínica, ele cita a luta interna do indivíduo que está ávido em ser um ótimo profissional, porém, enxerga bastante dificuldade na realização de suas atividades, dessa forma ocasionando um “incêndio interno” onde o trabalhador se vê dando o máximo de si para realizar suas funções, enquanto o seu lado individual é deixado de lado e dessa forma o prejudicando (Carlotto & Gobbi, 1999; Castro & Zanelli, 2010).

Na perspectiva social psicológica de Maslach que é a mais abordada nos estudos sobre a SB, onde as prováveis causas da SB são entrelaçadas entre o indivíduo e suas particularidades e o ambiente de trabalho, ou seja, nessa perspectiva o trabalhador sente a pressão das exigências extremas de seu trabalho e isso o afasta de sua saúde mental, na perspectiva de Maslach que foram inclusos os três estágios mais utilizados para definir o nível de burnout de um indivíduo (Carlotto & Gobbi, 1999; Silva; Loureiro; Peres, 2008).

Na visão organizacional de Cary Cherniss, além dos fatores citados na perspectiva social psicológica, foi integrado o fator da organização no ambiente de trabalho, ou seja, além da pressão das demandas sobre o indivíduo, o ambiente que apresenta uma falta de organização pode ser um dos causadores para o desenvolvimento da SB (Carlotto & Gobbi, 1999).

Christina Maslach foi uma das pesquisadoras pioneiras nesse tema, em suas diversas pesquisas sobre o tema ela definiu a SB como um estado de exaustão emocional e cinismo em relação ao trabalho e a vida social, que também pode se agravar com a presença de estresse físico, insônia, problemas relacionados a álcool e drogas e problemas com a família (Maslach & Jackson, 1981).

Segundo Maslach & Jackson (1981), a SB é caracterizada por: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho. A exaustão emocional é caracterizada pela sensação de esgotamento de energia e motivação para realização de tarefas relacionadas ao trabalho ou até mesmo da vida pessoal; a despersonalização é o ato de tratar as pessoas sem a sensibilidade que outrora havia, ou seja a frieza e a desumanização são bastante aparentes; por último a diminuição da realização pessoal no trabalho, nesse caso o trabalhador com SB não se vê mais produtivo e aparenta estar inseguro para realização de suas funções (Carlotto & Gobbi, 1999; Maslach & Jackson, 1981).

Carlotto & Gobbi (1999) explica que a SB por ser mais comum em trabalhadores que lidam com o público, os primeiros estudos realizados eram relacionados a profissionais da saúde pelo estresse gerado intensamente na rotina de ter que lidar com pacientes. Contudo, ao passar dos anos e com o amadurecimento do tema, foi notado que a SB também foi abordada em outros aspectos profissionais e sociais, porém, é notável que muitos dos estudos realizados até o dia da produção dessa pesquisa são voltados a profissionais que lidam diretamente com o público, principalmente enfermeiros e professores.

4. MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza por uma revisão sistemática, foram utilizados pontos do *Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* – PRISMA, que é um checklist com 27 tópicos para uma melhor organização e desenvolvimento do estudo (Galvão; Pansani; Harrad, 2015).

Para o desenvolvimento da pesquisa foram levados em consideração estudos com amostras de estudantes universitários de qualquer idade e qualquer curso, com intervenções/exposições referentes a prática de atividade física seja ela através de esportes ou exercícios físicos, que apresentassem ligação a síndrome de burnout. Os estudos incluídos foram observacionais e de intervenção publicados até agosto de 2023, nos idiomas português, inglês e espanhol com acesso ao texto completo de forma digital. Não foram incluídos estudos que tratassem a atividade física não atrelada com a síndrome de burnout, estudos de revisão sistemática, protocolos de revisão sistemática, estudos de validação de questionários, não randomizados, estudos que não utilizassem instrumentos relacionados com os temas da pesquisa, estudos realizados antes de 2016 e estudos realizados no contexto da pandemia de COVID-19.

Para a realização da pesquisa foram feitas buscas em bibliotecas virtuais, sendo elas: Biblioteca Virtual em Saúde (Pubmed), *National Library of Medicine's* (Pubmed). Para a estratégia de busca foram divididos três subgrupos: atividade física, síndrome de burnout e estudantes universitários. No primeiro subgrupo relacionado a atividade física foram utilizadas as palavras: *physical activity, motor activity, physical exercise, sport*. No segundo subgrupo relacionado a síndrome de burnout as palavras foram: *burnout, burnout syndrome*. Por último foram utilizadas as palavras relacionadas ao público alvo do estudo, sendo elas: *university student, undergraduate, college student, graduation, university graduation*. Foram usados os operadores booleanos “OR” para complementação das palavras em cada subgrupo e o operador “AND” para a junção das palavras de todos os subgrupos.

Após a seleção dos estudos, os mesmos foram conferidos manualmente para evitar duplicatas e foi feita a triagem a partir da leitura dos títulos e excluídos

artigos que não tiveram relação com o tema estudado, após isso foi realizada a leitura dos resumos dos artigos e foram excluídos aqueles que não tiveram ligação com os critérios de elegibilidade.

5. RESULTADOS

Realizada a busca nas bases de dados, foi encontrado um total de 59 artigos, sendo 30 do Pubmed e 29 na BIREME. Foram excluídos 48 pelo título ou por resumo, pois não atenderam aos critérios de inclusão. Com a realização da leitura completa dos 11 estudos, foram excluídos quatro por não atenderem a proposta do estudo e um por não estar disponível para a leitura. Sendo assim, sete artigos foram incluídos nessa revisão sistemática. Informações detalhadas estão apresentadas no fluxograma abaixo (Figura 1).

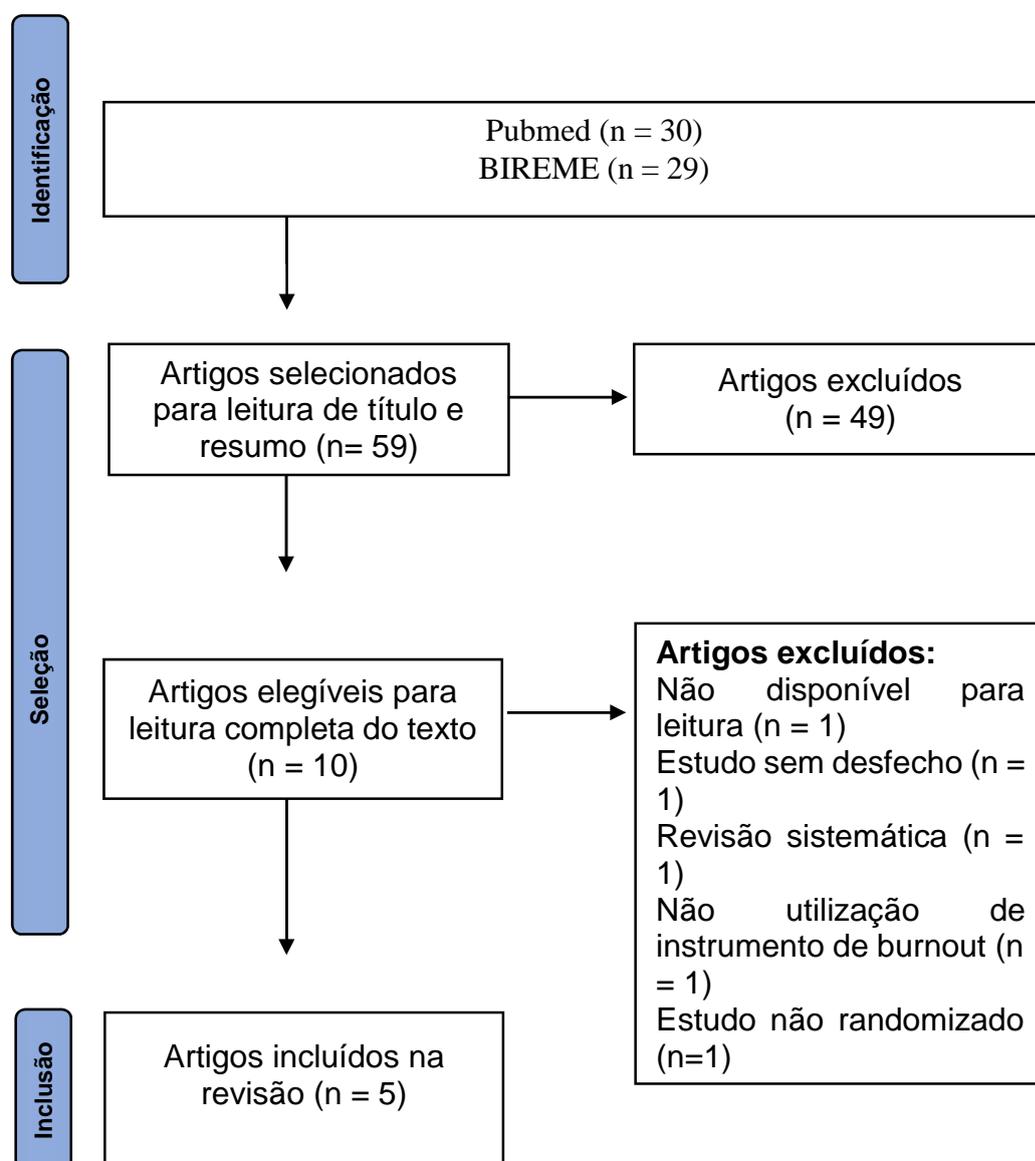


Figura 1 - Fluxograma de análise e seleção dos artigos.

Os anos das publicações variaram de 2018 a 2022, e foram publicados em diferentes países (China, Brasil, Equador, Hong-Kong e Irlanda). A amostra foi de 6058 participantes sendo, 2701 homens (44,6%) e 3357 mulheres (55,4%), sendo alunos de diversos cursos de graduação. Na tabela 1 estão apresentadas características dos estudos e seus objetivos.

Tabela 1. Características e objetivos dos estudos incluídos na revisão.

Autor (ano)	Local	N° Participantes	Público Alvo	Objetivo
Chen et al. (2022)	China	1270 (homens:476; mulheres:794)	Estudantes de ciências sociais e naturais de duas universidades chinesas	Explorar a relação entre exercício físico e desgaste acadêmico utilizando a auto eficácia e a resiliência como mediadores para enfrentamento da SB.
Rosales-Ricardo; Ferreira (2022)	Equador	81 (homens:33; mulheres:48)	Universitários de diversos cursos de uma universidade equatoriana	Avaliar a eficácia do exercício físico na redução dos níveis de síndrome de burnout em estudantes universitários
Souza et al (2021)	Brasil	3578 (homens:1710; mulheres:1868)	Universitários de exatas, humanas e biológicas de uma universidade brasileira	Analisar aspectos relacionados a comportamentos de saúde e atividade física e sinais de burnout em universitários
Lee et al (2020)	Hong-Kong	731 (homens:324; mulheres:407)	Estudantes de medicina de uma universidade em Hong-Kong	Estimar a prevalência de burnout e a sua relação com o estilo de vida de universitários (consumo de álcool, atividade física, qualidade do sono)
Macllwraith; Bennett (2018)	Irlanda	398 (homens:158; mulheres:240)	Estudantes de Medicina de uma universidade irlandesa	Quantificar os níveis de burnout e atividade física em estudantes universitários

Os estudos utilizaram variáveis que foram relacionadas aos níveis de SB e atividade física, como: idade, sexo, ano de curso da graduação, universidades, consumo de álcool, qualidade do sono, auto eficácia e resiliência. Foi notada a prevalência dos cursos de saúde em todos os estudos em particular o curso de medicina que foi abordado nos estudos de Macllwraith e Bennett (2018) e Lee et al (2020)

Chen et al (2022) utilizaram questionários para averiguar os níveis de SB, atividade física e a relação desses temas com a resiliência e auto eficácia dos estudantes de duas universidades chinesas de cursos de ciências da saúde e ciências sociais, sendo esses estudantes do primeiro ao último ano de graduação.

Rosales-Ferreira & Ricardo (2022) realizaram uma intervenção em graduandos de diversos cursos para analisar como o exercício físico auxilia na diminuição dos sintomas da SB, não foram utilizadas variáveis de ano de curso e idade dos estudantes.

Souza et al (2021) avaliou os comportamentos saudáveis e os níveis de atividade física e SB de estudantes de uma universidade brasileira, sendo esses, entre 19 ou maiores de 30 anos, homens e mulheres dos cursos de ciências humanas, ciências biológicas e ciências exatas, turno de estudo sendo noturno, matinal ou integral e o desempenho acadêmico.

Lee et al (2020) trabalharam com questionários para avaliar níveis de SB, atividade física e a relação com o consumo de álcool, utilizando as variáveis de idade, sexo, ano de curso e estado civil de estudantes de medicina em Hong-Kong.

Macllwraith & Bennett (2018) mediram os níveis de SB e atividade física de estudantes de uma universidade na Irlanda, utilizando as variáveis de gênero, ano de curso e nacionalidade.

Nos estudos selecionados todos foram classificados como estudos transversais (Chen et al, 2022; Lee et al, 2020; Souza et al, 2021; Macllwraith; Bennett, 2018) com a aplicação de questionários para medir níveis de SB e atividades físicas em estudantes universitários presente em todos os estudos. Apenas o estudo de Rosales-Ferreira e Ricardo (2022) se caracterizou como um estudo experimental.

Para a medição dos níveis de SB foi utilizado o instrumento *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) na maioria dos estudos (Macllwraith & Bennett, 2018; Rosales-Ferreira & Ricardo, 2022; Souza et al, 2021), que é um instrumento utilizado para avaliar os níveis SB em estudantes utilizando 15 questões para medir os níveis das três dimensões de SB, a exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional (Carlotto & Câmara, 2006). Já Lee et al (2020) utilizou o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) que é utilizado para avaliar os níveis de SB no público em geral e é dividido em realização pessoal, exaustão emocional e despersonalização (Carlotto & Câmara, 2004). Apenas o estudo de Chen et al (2022) utilizou o *Learning Burnout Scale of College Student* (LBSCS) que é um questionário com 20 itens divididos em exaustão emocional, comportamento inadequado e baixa realização pessoal (Chen et al, 2022).

Para medir os níveis de atividade física foram utilizadas ferramentas distintas nos estudos transversais (Chen et al, 2022; Lee et al, 2020; Macllwraith & Bennett, 2018; Souza et al, 2021). Chen et al (2022) utilizou o *physical activity rating scale* (PARS-3), ferramenta utilizada para medir a intensidade, frequência e tempo de exercícios físicos, divididos nesses três itens, com resultados variando entre baixo, médios ou altos níveis de exercício físico (Chen et al, 2022). Lee et al (2020), utilizou o *Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire* (GSLTPAQ), utilizado para medir a atividade física nos momentos de lazer durante a semana, com escores divididos em extenuante, moderado ou leve e os resultados em ativo, moderadamente ativo e inativo (Lee et al 2020; São-João et al, 2013). Já no estudo de Macllwraith & Bennett, 2018 foi utilizado o *International physical activity questionnaire short form* (IPAQ), que mensura a frequência de atividade física do indivíduo e classificando em ativo, regularmente muito ativo, ativo, irregularmente ativo e inativo. Por fim o estudo de Souza et al (2021) utilizou as perguntas: "*nos últimos 7 dias com que frequência atividades físicas?*" e "*em geral como você descreve sua saúde*" e foi perguntado quais tipos de exercícios e intensidades realizadas.

Foi observada a utilização de outros instrumentos para medir diferentes variáveis no estudo, como CD-Risc para mensuração da resiliência, GSES da auto eficácia (Chen et al, 2022), VFC da variabilidade da frequência cardíaca (Rosales-Ferreira & Ricardo, 2022), AUDIT-C que avalia a frequência de consumo de álcool e PSAQI que avalia a qualidade do sono (Lee et al, 2020). A

tabela 2 apresenta os resultados, análises e procedimentos dos estudos selecionados

Tabela 2. Instrumentos, desfechos e resultados dos estudos incluídos na revisão.

Autor (ano)	Instrumentos	Tipo de estudo	Resultados
Chen et al. (2022)	LBSCS PARS-3 GSES CD-Risc	Transversal	Foi observado que os estudantes com maiores níveis de atividade física obtinham melhores escores de auto eficiência e resiliência e consequentemente menores sintomas de SB.
Rosales-Ferreira & Ricardo (2022)	MBI-SS VFC	Experimental	Após a intervenção estudantes dos grupos aeróbicos e anaeróbicos obtiveram menores escores nos sintomas SB, enquanto o grupo de controle o níveis foram maiores.
Souza et al. (2021)	MBI-SS	Transversal	Sintomas de SB se associaram negativamente em relação a alunos que apresentavam maior nível de prática de atividades físicas.
Lee et al. (2020)	MBI AUDIT-C GSLTPAQ PSAQI	Transversal	Participantes que obtiveram melhores índices de qualidade do sono e atividade física apresentaram menor probabilidade de sinais de SB.
MacIlwraith & Bennett (2018)	MBI-SS IPAQ	Transversal	Mulheres estudantes estrangeiros apresentaram maiores níveis de SB enquanto homens e estudantes europeus apresentaram maiores níveis de atividade física e níveis mais baixos de SB.

No estudo de Chen et al (2022) foi notado um nível semelhante de burnout em ambos os sexos, cursos e períodos, contudo, foi observada uma diferença maior entre os níveis de atividade física principalmente entre os sexos e os períodos do curso, com o masculino obtendo um maior resultado assim como os alunos mais veteranos. Foi observado que quanto maior o nível de atividade física dos estudantes de quaisquer variáveis, os níveis de burnout se apresentavam menores principalmente no desempenho pessoal, em sequência

à exaustão e mau comportamento e relacionado com uma maior auto eficácia e resiliência. Dessa forma, a auto eficácia e a resiliência tiveram papéis mediadores na diminuição do burnout acadêmico, sendo o exercício físico ferramenta para um aumento da auto eficácia e resiliência respectivamente e assim foi eficaz na diminuição dos sintomas de burnout (Chen et al. 2022).

No estudo de Rosales-Ferreira & Ricardo (2022) foi realizada uma intervenção nos alunos de diversos cursos, antes da intervenção ser iniciada, foi aplicado os questionários MBI-SS para medir os níveis de SB e o VFC para medir a variação da frequência cardíaca dos estudantes. A intervenção teve duração de 16 semanas possuindo 81 estudantes divididos em três grupos: 28 ficaram no grupo aeróbico e foram designados a realizar atividades como correr, caminhar, pedalar em bicicletas estacionárias por 30 a 50 minutos diariamente; outros 26 ficaram no grupo anaeróbico onde foram designados a realizar flexões, abdominais e agachamentos por 30 a 50 minutos diariamente; por último o grupo de controle que contava com 27 participantes no qual não realizaram nenhum tipo de exercício físico durante o tempo estipulado (Rosales-Ferreira & Ricardo, 2022).

Ao término das 16 semanas o MBI-SS foi aplicado novamente e o VFC, no grupo aeróbico os valores obtiveram uma diminuição de 31% na exaustão, 21,1% no cinismo e 13,1% na ineficácia, já o grupo do exercício anaeróbico houve uma redução de 19,9% na exaustão, 27,4% no cinismo e 21,7% na ineficácia, em contrapartida o grupo de controle houve um aumento de 10,1% na exaustão e 4,4% na ineficácia, foi notado que a prática de exercícios físicos tanto aeróbicos como anaeróbicos diminuíram os escores de SB nos estudantes, enquanto a ausência da prática obteve valores maiores na comparação com o início da intervenção (Rosales-Ricardo & Ferreira, 2022).

Souza et al (2021) verificaram que estudantes acima dos 25 anos, estudantes que cursavam ciências humanas e estudantes do sexo feminino com baixo desempenho acadêmico apresentavam maiores níveis de burnout. Já estudantes que praticavam atividades físicas com maior frequência apresentavam menos escores de burnout, em contraponto os que mantinham hábitos não saudáveis obtiveram maiores escores de burnout.

Em Lee et al (2020) os estudantes obtiveram uma prevalência de 27% de SB e não foi associada com idade, sexo e ano de curso dos estudantes, consumo

de álcool e tabagismo, contudo, a má qualidade de sono estava ligada a níveis mais altos de SB nos universitários, estudantes que apresentavam maior escores na frequente prática de atividade física obtiveram resultados menores em relação a SB.

No estudo de Macllwraith & Bennett (2018), 44% dos universitários apresentaram níveis altos de exaustão, 25% de cinismo e 51,2% de baixa realização pessoal, esses números sendo maiores em estudantes do sexo feminino e estudantes de outros países, em contrapartida foi notada um bom nível de atividade física nos estudantes sendo 53% da amostra considerada minimamente ativa, contudo, homens europeus apresentaram nível melhor de atividade física em comparação a mulheres e estudantes asiáticos.

6. DISCUSSÃO

Foi observado nos estudos selecionados que os estudantes com níveis mais elevados de atividade física possuíam um menor nível de sintomas relacionados a SB. Segundo Takeda & Stefanelli (2006), a prática de atividade física além de estimular o corpo, faz com que o indivíduo possua um bem-estar social e mental, dessa forma melhorando a auto estima, auto eficácia e autonomia, no presente estudo foi observado que as variáveis como boa qualidade do sono, auto eficiência e resiliência foram fatores que atividade física auxiliou no aumento, definindo uma melhora dos níveis de SB dos estudantes (Chen et al, 2022; Lee et al, 2020).

Foram observados altos níveis de SB dos universitários nos estudos selecionados, principalmente no de Macllwraith & Bennett, (2018), nas pesquisas realizados na Ásia os níveis de SB em ambos os sexos foram considerados semelhantes, enquanto no estudo realizado na Irlanda as estudantes do sexo feminino foram mais afetadas com os sintomas de SB (Chen et al, 2022; Lee et al, 2020; Macllwraith & Bennett, 2018). Oliveira, Grangeiro & Barreto (2008) citam que o medo de falhar, a competição que é criada entre os estudantes, o distanciamento de atividades de lazer e da família são causas que podem levar o discente a desenvolver uma SB, no estudo de Macllwraith & Bennett, (2018) foi observado um maior nível de SB em estudantes que

migraram de países de outros continentes para a Europa sofriam com maiores números de SB, assim como menores números de atividades físicas. Oliveira et al (2014), cita que que as práticas de atividades físicas tendem a diminuir em estudantes no início do curso, tese que foi comprovada na pesquisa de Chen et al (2022), onde os alunos mais veteranos possuíam um maior nível de atividade física.

Farias et al (2014) realizaram uma revisão sistemática sobre o tema dessa pesquisa e obtiveram resultados semelhantes, nessa pesquisa foram utilizados apenas três estudos, todos envolvendo graduandos de medicina no qual os números de SB foram relativamente altos, dando tese a Oliveira, Grangeiro & Barreto (2008) que cita que cursos de saúde pelo fato de lidarem com interação com o público através dos estágios e residências tendem a desenvolver mais sintomas de SB, contudo o estudo de Souza et al (2021) apresentou destaque dos sintomas de SB em estudantes da área de humanas. Problemas relacionados ao consumo de álcool também são causas citadas para o favorecimento dos sintomas de SB segundo Maslach & Jackson (1981), no estudo de Lee et al (2020) esse fator não obteve alteração nos níveis de SB, contudo o escopo de usuários de álcool na pesquisa foi muito baixo em relação ao escopo total de participantes.

Os estudos selecionados de Farias et al (2014) não foram incluídos nesse trabalho pela data de desenvolvimento estar presente nos critérios de exclusão, porém, assim como a pesquisa dos autores acima, esse estudo encontrou apenas um estudo de intervenção (Rosales-Ferreira & Ricardo, 2022), mostra a escassez de uma abordagem experimental do tema nos contextos universitários mundiais. A pouca variedade de intervenções e estudos sobre o tema limitam a ampliação de resultados, mostrando que apesar da diferença de 9 anos entre a última revisão sistemática realizada, poucos estudos sobre o tema foram produzidos, apenas dois realizados na América do Sul, sendo um deles no Brasil. Apesar da falta de discussões sobre o tema no meio universitário, essa pesquisa apresentou como estudantes ativos fisicamente possuem menores probabilidades de desenvolver a SB.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou sintetizar os efeitos das práticas de atividades físicas na SB em estudantes universitários, obtendo resultados positivos nas reduções dos sintomas de exaustão, cinismo e desenvolvimento pessoal aumento dos níveis de auto eficácia e resiliência e dessa forma combatendo a síndrome de burnout, exercícios físicos aeróbicos e anaeróbicos tiveram resultados positivos na diminuição da SB enquanto estudantes com menor nível de atividade física apresentavam quadros mais claros de burnout.

Após a realização da pesquisa, ficou claro que os três tópicos (síndrome de burnout, estudantes universitários e atividade física) em conjunto possuem poucos estudos realizados, a maioria dos estudos de SB são focados em trabalhadores, e o tema ligado a prevenção ou diminuição da SB utilizando a atividade física também é limitado. Na América do Sul foram encontrados apenas dois estudos sendo um deles no Brasil e outro no Equador que trabalharam com os três temas em pesquisas de campo (Rosales-Ferreira & Ricardo, 2022; Souza et al., 2021).

Nos estudos selecionados para essa pesquisa, foi notável como a SB está presente nos centros universitários do mundo, porém não é um tema muito difundido entre os representantes, professores e alunos, se destaca o estudo de Moura et al (2019) que aprofunda bastante o sentimento dos estudantes de graduações em relação a pressão que sofrem para realizar suas atividades e obrigações e dessa forma prejudicando a própria saúde mental.

Devido a esses fatores de urgência relacionados a saúde mental dos futuros profissionais que podem desenvolver esse problema, é imprescindível a necessidade de mais produções científicas sobre o tema em especial estudos intervencionais, em função de trazer mais densidade bibliográfica a prevenção da SB. Foi apresentado nesse estudo como a atividade física tem função reguladora na saúde mental e física, portanto é de extrema importância que os profissionais de Educação Física, seja em sua docência ou em suas pesquisas abordem o tema da promoção a saúde em combate a problemas relacionados a saúde mental em seus alunos e colegas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. 164-171, 2007.

BARBANTI, Valdir. O que é esporte?. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.

CARLOTTO, Mary Sandra; CAMARA, Sheila Gonçalves. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. **Psicologia em estudo**, n v. 9 (3), p 499-505, 2004.

CARLOTTO, Mary Sandra; CAMARA, Sheila Gonçalves. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **PsicoUSF**, v.11, n.2, p.167-173, 2006 .

CARLOTTO, M. S; GOBBI, M. D. Síndrome de burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? **Aletheia**, 10, p.103-104, 1999.

CASTRO, Fernando Gastal de; ZANELLI, José Carlos. Burnout e Perspectiva Clínica: Contribuições do Existencialismo e da Sociologia Clínica. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 10, p. 38-53. 2010

CHEN, Kai; et al. How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. **Frontiers in Psychology**, 2022

FARIAS, G. O, et al,. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. **Pensar a prática**, v. 22, p. 1-15. 2019.

GALVÃO, T. F.; PANSANI, T. S. A.; HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, p. 335-342, 2015.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. n. 1, p. 18-35, 1995.

LEE, K. P. Et al,. Prevalence of medical students' burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong-Kong. **PLoS One**, v 15(7), 2020.

MACLLWRAITH, Philip; BENNETT, Deirdre. Burnout and Physical Activity in Medical Students. **Irish medical journal**, v 111, 2018

MASLACH, C; JACKSON, S; LEITER, M. The Maslach burnout inventory manual. In: Third Edition. **Evaluating Stress: A Book of Resources. Scarecrow Education**, p. 191–218. 1997.

MASLACH, C; JACKSON, S. The measurement of experienced burnout. **Journal of occupational behaviour**, v. 2, p. 99-113, 1981

MOTA DE SOUSA, L. M.; FURTADO FIRMINO, C.; ALVES MARQUES-VIEIRA, C. M.; SILVA PEDRO SEVERINO, S.; CASTELÃO FIGUEIRA CARLOS PESTANA, H. Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 1, n. 1, p. 45–54, 2018.

MOTA, I. D.; FARIAS, G. O.; SILVA, R; FOLLE, A. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243-256, 2017.

MOURA, G, et al,. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre universitários: Revisão de literatura. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 20 (2), p. 300-318, 2019.

OLIVEIRA, Cristiano de Souza et al. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à saúde**, v. 12, n. 42, 2014.

OLIVEIRA, E. N; AGUIAR, R. C; ALMEIDA, M. T. O; ELOIA, S.C; LIRA, T.Q. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

OLIVEIRA, Gislene Farias de; GRANGEIRO, Maria Vanessa Tavares; BARRETO, Julyanne de Oliveira Paes. Síndrome de Burnout em estudantes universitários. **Revista de psicologia**, v. 2, n. 6, p. 54-61, 2008.

PÊGO, F. P. L. e; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de medicina do trabalho**. v. 14(2), p. 171-176, 2016.

ROSALES-RICARDO, Y; FERREIRA, J. P. Effects of Physical Exercise on Burnout Syndrome in University Students. **MEDICC Review**, v. 24, p 36-39.

SÃO-JOÃO, T. M et al,. Adaptação cultural da versão brasileira do Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 479-487, 2013.

SILVA, Daniele Carolina Marques da; LOUREIRO, Marina de Figueiredo; PERES, Rodrigo Sanches. Burnout em profissionais de enfermagem no contexto hospitalar. **Psicologia hospitalar**, v. 6, n. 1, p. 39-51, 2008.

SOUZA, Rafael Octaviano de; et al. Associated Determinants Between Evidence of *Burnout*, Physical Activity, and Health Behaviors of University Students. **Frontiers in sports and active living**, v. 3, p.1-7, 2021

TAKEDA, Osvaldo Hakio; STEFANELLI, Maguida Costa. Atividade física, saúde mental e reabilitação psicossocial. **REME: Revista Mineira de Enfermagem**, v. 10, n. 2, p. 171-75, 2006.

TORQUATO, J. A; GOULART, A. G; VICENTIN, P; CORREA, U. Avaliação do estresse em estudantes universitários. **Inter Science Place**. ano 3 n°- 14, p. 140-154, 2010.

ANEXOS

ANEXO A



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA COORDENAÇÃO DO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de compromisso de Orientação

Eu, Matheus Felipe Silva Barbosa, Matrícula n 200896909, aluno do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF 109.522.074-86 e RG 9.635-784, informo que o Professor Bruno Rodrigo da Silva Lippo, SIAPE: 3423804, Lotado no Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco será o meu orientador de Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.

Recife, 30 de Março de 2023

Assinatura do Orientador

Assinatura do Orientando

ANEXO B



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA COORDENAÇÃO DO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Formulário de Orientação

DADOS DO ORIENTADOR

NOME: Bruno Rodrigo da Silva Lippo

SIAPE: 3423804IES: Universidade Federal de Pernambuco FísicaDEPARTAMENTO: Educação

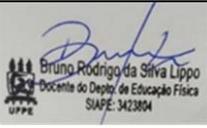
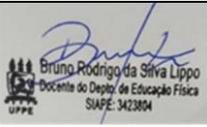
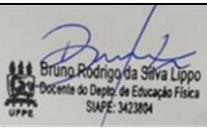
SEMESTRE: 2023.1

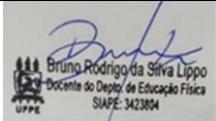
DADOS DO ORIENTANDO

NOME: Matheus Felipe Silva Barbosa

TÍTULO PROVISÓRIO: Os benefícios da pratica de atividades físicas no enfrentamento da síndrome de burnout em estudantes universitários.

DATA**ORIENTAÇÃO****ASSINATURA**

28/03/2023	Convite para ser o orientador e discussão de TCC	 Bruno Rodrigo da Silva Lippo Docente do Depto. de Educação Física SIAPE: 3423804 UFPE
05/04/2023	Conversa para ajustes da definição do tema	 Bruno Rodrigo da Silva Lippo Docente do Depto. de Educação Física SIAPE: 3423804 UFPE
10/04/2023	Orientações para pesquisas de artigos	 Bruno Rodrigo da Silva Lippo Docente do Depto. de Educação Física SIAPE: 3423804 UFPE
28/04/2023	Planejamento do TCC	 Bruno Rodrigo da Silva Lippo Docente do Depto. de Educação Física SIAPE: 3423804 UFPE
17/06/2023	Acompanhamento do TCC	 Bruno Rodrigo da Silva Lippo Docente do Depto. de Educação Física SIAPE: 3423804 UFPE

07/07/2023	Acompanhamento do TCC	
10/08/2023	Correções	
25/08/2023	Discussão sobre TCC	
08/09/2023	Última correção	
15/09/2023	Autorização para envio para a banca e disciplina	