Temas em Saúde

Artigo Original
ISSN: 2447-2131

BURNOUT E DOCÊNCIA NO ENSINO SUPERIOR: RELAÇÕES ENTRE AS DIMENSÕES DA SÍNDROME E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

BURNOUT AND TEACHING IN HIGHER EDUCATION: RELATIONSHIPS BETWEEN THE DIMENSIONS OF THE SYNDROME AND THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY

https://doi.org/10.64671/ts.v26i1.211

Vivian Caroline Fernandes Moura [1*], **Fábio Soares da Costa** [1]

1. Universidade Federal do Piauí, Teresina, PI, Brasil.

Recebido: fevereiro 1, 2025 | **Aceite:** março 2, 2026 | **Publicação**: março 10,2026

RESUMO

A Síndrome de Burnout configura-se como uma condição recorrente entre profissionais expostos a elevados níveis de estresse e demandas laborais exaustivas. O corpo docente, em particular, apresenta vulnerabilidade ao transtorno devido às intensas exigências emocionais e cognitivas inerentes à prática educativa, o que compromete a qualidade de vida e a eficácia do processo de ensino-aprendizagem. O presente estudo objetivou analisar a influência da atividade física na mitigação dos sintomas de Burnout em professores da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Realizou-se uma pesquisa transversal, de abordagem quantitativa, com 44 docentes do Campus Ministro Petrônio Portella (média de 49,9 anos). Utilizaram-se os instrumentos International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - versão curta) e o Maslach Burnout Inventory (MBI), seguidos de análise estatística descritiva e de associação. Os resultados indicaram que 50% dos docentes são ativos e 29,5% muito ativos. Quanto às dimensões da síndrome, observou-se alto nível de realização pessoal (52%), baixa exaustão emocional (41%) e baixa despersonalização (43%). A associação dos dados revelou que professores "muito ativos" apresentam menores índices de exaustão e despersonalização. Contudo, docentes de Educação Física demonstraram níveis superiores de exaustão emocional e menor realização pessoal comparados a outras áreas. Conclui-se que, embora a atividade física contribua significativamente para a redução do Burnout, ela de forma isolada acaba por não ser suficiente, para debelar as múltiplas pressões da carreira docente, evidenciando a complexidade das dimensões de exaustão, despersonalização e realização profissional.

Palavra Palavras-chave: Atividade Física; Professores; Qualidade de vida; Síndrome de Burnout; Universidade.

***Autor Correspondente:** vivianmoura@ufpi.edu.br

ABSTRACT

Burnout Syndrome is a recurring condition among professionals exposed to high levels of stress and exhausting work demands. Faculty, in particular, are vulnerable to the disorder due to the intense emotional and cognitive demands inherent in educational practice, which compromises their quality of life and the effectiveness of the teaching-learning process. This study aimed to analyze the influence of physical activity in mitigating burnout symptoms in professors at the Federal University of Piauí (UFPI). A cross-sectional, quantitative study was conducted with 44 professors from the Ministro Petrônio Portella Campus (mean age 49.9 years). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - short version) and the Maslach Burnout Inventory (MBI) were used, followed by descriptive and association statistical analysis. The results indicated that 50% of the professors are active and 29.5% are very active. Regarding the dimensions of the syndrome, a high level of personal accomplishment (52%), low emotional exhaustion (41%), and low depersonalization (43%) were observed. The association of the data revealed that "very active" teachers present lower rates of exhaustion and depersonalization. However, Physical Education teachers demonstrated higher levels of emotional exhaustion and lower personal accomplishment compared to other areas. It is concluded that, although physical activity contributes significantly to the reduction of Burnout, it alone is not sufficient to overcome the multiple pressures of the teaching career, highlighting the complexity of the dimensions of exhaustion, depersonalization, and professional accomplishment.

Keywords: Physical Activity; Teachers; Quality of Life; Burnout Syndrome; University.

1 INTRODUÇÃO

A docência é reconhecida como uma das profissões mais nobres e fundamentais para a construção da sociedade, apresentando inúmeros desafios que podem impactar significativamente a saúde mental desses profissionais. De acordo com Lima *et al*. (2024) o papel do professor é imprescindível em nossa sociedade, não apenas para o desenvolvimento educacional e do educando, mas, também, para alicerçar o progresso e a evolução da sociedade a partir de seus ensinamentos.

O ambiente educacional é desafiador, já que os professores enfrentam frequentemente altas demandas emocionais, sobrecarga de trabalho, pressões administrativas, condições de trabalho muitas vezes precárias, deixando essa classe cada vez mais vulnerável ao desenvolvimento a transtornos como Burnout, Ansiedade e Depressão (Maslach *et al*., 2016). Essas condições de saúde mental não apenas impactam a qualidade de vida dos docentes, mas comprometem o ambiente educacional e o processo de ensino-aprendizagem, gerando um ciclo de desgaste emocional e diminuição do desempenho profissional.

As demandas profissionais pedagógicas contemporâneas têm deixado o trabalho docente cada vez mais estressantes devido suas cobranças constantes, ambientes com falta de estrutura, material, salas lotadas e é em um cenário similar a este que inicia as discussões acerca da Síndrome de Burnout, conceituada por Freudenberger (1974), citado por Maslach e Jackson (1981), que a caracterizam pelo esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Nesse sentido, o Burnout,

associado aos fatores estressantes do ambiente de trabalho, pode desencadear ou agravar sintomas, levando os docentes a pensar em desistir de suas profissões (Silva *et al*., 2022).

Ao perceber que esses aspectos impactam diretamente o cotidiano de professores e alunos do ensino superior, pensamos sobre uma possível relação entre a Síndrome de Burnout entre docentes e a prática de exercícios físicos para a saúde mental desses professores. Por isso, o estudo se debruçou em entender essa relação, especificamente, quanto a professores de uma universidade pública piauiense.

Tendo em vista a aumento gradativo e significativo de transtornos mentais em nossa sociedade (Costa *et al*. 2022), essa temática nos tomou de interesse investigativo, sobretudo, porque temos percebido em nosso percurso acadêmico transformações didático-pedagógicas que podem estar ligadas há alguns sintomas desta síndrome. Ademais, como estamos em processo de formação pedagógica em Educação Física, buscamos entender a correlação entre os sintomas da Síndrome de Burnout e a práticas de Atividade Física.

Algumas pesquisas têm sido desenvolvidas para investigar os níveis de Burnout em professores da Educação Básica no Brasil, contudo, os resultados do estudo de Barros (2020, p. 9) evidenciaram que a "[...] maioria deles permeiam a fase de acomodação da síndrome", além disso, o trabalho traz como conclusão com a seguinte fala "O trabalho deixa de ser uma fonte de prazer e se torna desgastante, gerando frustrações".

Analisando as conclusões dessa investigação passamos a nos questionar como os professores universitários têm se percebido em suas jornadas profissionais. Assim, a questão norteadora desta pesquisa foi: como a prática regular de Atividade Física tem se relacionado com a saúde mental dos professores da Universidade Federal do Piauí, especificamente quanto aos sintomas da Síndrome de Burnout identificados nesses professores?

O Burnout entre docentes é um tema que tem sido cada vez mais discutido nos dias atuais, tendo em vista o aumento gradativo de pressões sociais, salários desproporcionais, falta de incentivo e de materiais adequados para o trabalho docente e, ainda, a exigência de formas mais criativas para o desenvolvimento de atividades pedagógicas ativas e inovadoras, coletivas, colaborativas e que sejam atraentes e gerem interesses dos educandos.

Para tanto as diferentes realidades dos docentes, atrelada às dificuldades diárias em seu ambiente de trabalho impactam diretamente no desenvolvimento dos discentes e futuros profissionais, já que os mesmos têm os professores como referência e alguns alunos passam mais tempo no ambiente

CC BY

universitário ao invés da sua própria casa, levando consigo referencias desses profissionais. Nesse sentido, pesquisas como essas contribuirão para entender a situação real dos educadores e se há uma relação com a prática de exercícios físicos. Também, a partir dessa investigação, políticas educacionais voltadas a saúde mental dos docentes poderão ser implementadas, gerando melhores condições de trabalho e incentivos.

Por hipótese, pensamos que a pesquisa identificaria um conjunto de professores universitários ativos fisicamente, com condições de saúde mental que não nos levaria a identificar sintomas mais graves de Burnout. Não obstante, mesmo sendo fisicamente ativos, as inúmeras atribuições, carga horária elevada de trabalho e condições inadequadas de trabalho docente poderiam estar relacionadas a níveis mínimos de alguns sintomas da Síndrome de Burnout.

Para dar conta de respostas à nossa problemática de pesquisa e teste de nossas hipóteses, esta pesquisa tem como objetivo geral o de analisar a influência da prática de Atividade Física na mitigação dos sintomas da Síndrome de Burnout, entre docentes da Universidade Federal do Piauí, investigando de que forma o exercício físico pode contribuir para a melhoria da saúde desses profissionais.

2 METODOLOGIA

Este é um estudo de natureza quantitativa e descritiva, uma vez que os dados são registrados, analisados e classificados por meio de métodos estatísticos. Ademais, é um estudo transversal, pois será tomada como parâmetro de análise e desenvolvimento de nossos objetivos de pesquisa a coleta de dados dos sujeitos de pesquisa em uma oportunidade. Os estudos transversais são definidos pela coleta de informações relevantes em um momento específico.

Para tanto, o cenário escolhido para a realização desta pesquisa foi a Universidade Federal do Piauí (UFPI), situado no Campus Universitário Ministro Petrônio Portella, localizado no bairro Ininga, em Teresina - PI. Este campus é uma referência acadêmica na região, abrigando diversos cursos e atividades relacionadas à Educação Física e outras áreas do conhecimento o que a torna propício para a realização dessa pesquisa, uma vez que reúne docentes de diversas áreas do conhecimento.

O público-alvo selecionado para participar desta pesquisa foi constituído dos docentes dos cursos de Graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da Universidade Federal do Piauí (UFPI) e de outros cursos de graduação autodeclarados fisicamente ativos. A escolha deste grupo

CC BY

específico é justificada pela relevância direta que a pesquisa tem para os docentes da UFPI, notadamente aqueles mais próximos de uma cultura de prática regular de atividades físicas.

A amostra de sujeitos foi composta por 44 docentes da Universidade Federal do Piauí, em pleno exercício de docência superior. Destes, 12 são professores do Curso de Educação Física e 32 de outras áreas do conhecimento (Administração (2); Ciência da Computação (1); Ciências Biológicas (2); Economia (1); Educação do Campo (2); Engenharia Agrícola (1); Engenharia de Produção (1); Farmácia (3); Filosofia (1); Letras (2); Medicina (1); Nutrição (3); Odontologia (2); Pedagogia (5); Química (3); e Zootecnia (2). Todos os participantes consentiram participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Quanto à perspectiva ética, esse estudo foi desenvolvido sem intervenção pedagógica, sem identificação dos participantes e com uma produção de dados que não se caracterizam como sensíveis. investigação seguiu preceitos éticos da pesquisa científica, notadamente quanto às resoluções do CNS 466/2012 e 510/2016 que regulamenta a pesquisa com seres humanos, bem como foi autorizada pelo Chefe de Departamento do DEF e todos os indivíduos participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Os voluntários da pesquisa foram esclarecidos quanto à finalidade do estudo e que lhes foi assegurado o direito à privacidade e confidencialidade do resultado de seus testes, além da possibilidade de retirar seu consentimento sem que lhes ocasionasse algum prejuízo.

Esta investigação foi orientada por princípios éticos baseados pelo respeito à dignidade humana e à proteção da vida de todos os envolvidos, pela promoção de uma ação consciente e livre dos sujeitos da pesquisa (docentes de Ensino Superior), sempre em vistas a prever e evitar qualquer tipo de dano aos participantes.

Outrossim, a coleta de informações ocorreu apenas nos meses de setembro e outubro de 2025, por meio da aplicação de dois instrumentos de estudo: IPAQ e MBI. No momento da aplicação, foram primeiramente apresentados os esclarecimentos sobre o estudo, seguidos da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Além disso, a modalidade de aplicação do questionário foi do tipo *drop-off*, ou seja, a pesquisadora dirigiu-se ao local de trabalho dos respondentes. Além disso, buscando aumentar o número da amostra, foi disponibilizado e enviado um formulário eletrônico (*Google Forms*) com o TCLE e todas as questões do IPAQ e MBI para que pudesse ser preenchido e enviado à pesquisadora.

CC BY

Para avaliar o grau de atividade física, os professores envolvidos na pesquisa foram solicitados a preencher ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão simplificada e validada (Matsudo et al., 2001). A partir dessas respostas, foi possível categorizar os participantes como sedentários, pouco ativos, ativos ou extremamente ativos, dependendo de suas respostas.

Para avaliar os sintomas relacionados à Síndrome de Burnout, os participantes da pesquisa, tiveram que responder ao *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que é um questionário construído com variáveis sócio-demográficas e que avalia questões de carácter Bioético. É um instrumento de auto avaliação, construído por Maslach e Jackson (1981), com versão Portuguesa validada pelo Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional (1999). Possui 22 questões tipo *likert*, com sete níveis que vai de 0 (nunca) a 6 (todos os dias). Este instrumento possui três sub-escalas (dimensões que avaliam possíveis manifestações de Burnout). São elas: "Exaustão Emocional", "Despersonalização" e "Realização Profissional". A primeira dimensão é avaliada pela soma de nove itens, a segunda pela soma de cinco itens e a terceira dimensão, por oito – esta, inversamente relacionada com os sintomas da síndrome (Maslach; Leiter, 2016).

A análise quantitativa do grau de atividade física, pelo IPAQ e das dimensões relativas às Síndrome de Burnout, pelo MBI, foi desenvolvida a partir identificação de seus níveis e classificações com critérios de referência. Quando aos critérios de referências, os apresentamos nos quadros 1 e 2.

Quadro 1: Valores de referência para classificação dos níveis de Atividade Física (IPAQ).

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Freqüência – D = Duração

Fonte: CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS

CC BY

Quadro 2: Valores de referência para classificação das dimensões do MBI.

ALCANCE DOS ESCORES INDICANDO O NÍVEL DE BURNOUT POR SUB-ESCALA			
	BAIXO	MODERADO	ALTO
Exaustão Emocional	0-16	17-26	27+
Depersonalização	0-6	07-12	13+
Realização Pessoal	39+	32-38	0-31

Fonte: Gonzaga (2021).

Os dados foram organizados e analisados com o auxílio dos programas Microsoft Excel e IBM SPSS Statistics, versão 22.0. Inicialmente, foi realizada uma análise descritiva das variáveis sociodemográficas e profissionais dos participantes, apresentando-se as variáveis categóricas em frequências absolutas e relativas (%) e as variáveis contínuas em medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão).

A comparação entre as áreas de ensino (Educação Física e outras áreas) foi realizada considerando-se os escores dos domínios do *Maslach Burnout Inventory* (MBI) — Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal — e os níveis de Atividade Física obtidos pelo *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). As diferenças entre proporções foram avaliadas por meio de testes de associação entre as variáveis categóricas, e as diferenças entre médias foram analisadas conforme o tipo de distribuição dos dados.

A normalidade das variáveis contínuas foi verificada por meio do teste de Shapiro–Wilk. Para as variáveis que apresentaram distribuição normal, aplicou-se o teste paramétrico ANOVA, e, quando a suposição de normalidade não foi atendida, utilizou-se o teste não paramétrico de Kruskal–Wallis. O nível de significância adotado em todas as análises foi de 5% ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta investigação procurou entender a conexão entre as variáveis de Atividade Física e sintomas da Síndrome de Burnout em um momento e população específica. Participaram deste estudo 44 professores (efetivos e substitutos, da Universidade Federal do Piauí), com idades variando entre 33 e 70 anos, com uma média de 49,91 anos. Desse grupo, 21 (48%) professoras se declararam do sexo feminino e 23 (52%) do sexo masculino. Após a aplicação dos protocolos de avaliação do nível de

Atividade Física (IPAQ) e de avaliação dos sintomas da Síndrome de Burnout (MBI) com os professores, identificou-se os seguintes resultados.

Uma grande parte dos pesquisados são casados, correspondendo a 61,4% da amostra, e possui, em média, dois filhos. Observa-se, ainda, um elevado grau de qualificação, visto que 65,9% dos respondentes possuem o título de doutor, evidenciando um grupo composto predominantemente por profissionais altamente capacitados e com sólida formação acadêmica. No que se refere a jornada de trabalho, verificou-se que os docentes dedicam, em média, nove horas diárias a suas atividades, totalizando uma carga horária aproximada de trinta e sete horas semanais, que indicam uma rotina intensa de trabalho, conforme se observa na Tabela 1.

Além disso, os participantes foram convidados a avaliar o próprio estado de saúde, com o intuito de observar a percepção dos mesmos acerca de seu bem-estar. Entre os entrevistados, 47% classificaram sua saúde como boa, enquanto 29,5% a consideraram muito boa, o que sugere que, apesar da carga de trabalho, a maioria mantém uma percepção positiva sobre sua condição física e mental. Cabe destacar que os professores participantes possuem, em média, 21 anos de experiência na área demonstrando uma longa trajetória, marcada pela dedicação à docência e à pesquisa (Tabela 1).

Tabela 1 - Idade, horas trabalhadas, anos de estudo e experiência e carga horária semanal dos professores por área de ensino, Teresina, 2025.

Variáveis	Área		Total
	Educação Física	Outras	
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
Idade (anos)	50,17 ± 11,53	49,81 ± 8,77	49,91 ± 9,46
Horas trabalhadas	8,58 ± 3,68	9,47 ± 6,06	9,23 ± 5,49
Anos de estudo	26,40 ± 7,71	29,47 ± 9,68	28,70 ± 9,23
Anos de experiência	23,83 ± 11,94	20,34 ± 9,13	21,30 ± 9,95
Carga horaria semanal	33,17 ± 11,13	37,97 ± 8,65	36,66 ± 9,50

DP = Desvio padrão

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Ao consolidar as respostas dos 44 professores, o grupo pesquisado foi classificado, quanto ao seu nível de atividade física, conforme, Tabela 2, em que 29,5% dos professores são classificados como Muito Ativos, 50,0% como Ativos, 20,5% como Pouco Ativos e não houveram professores classificados como sedentários.

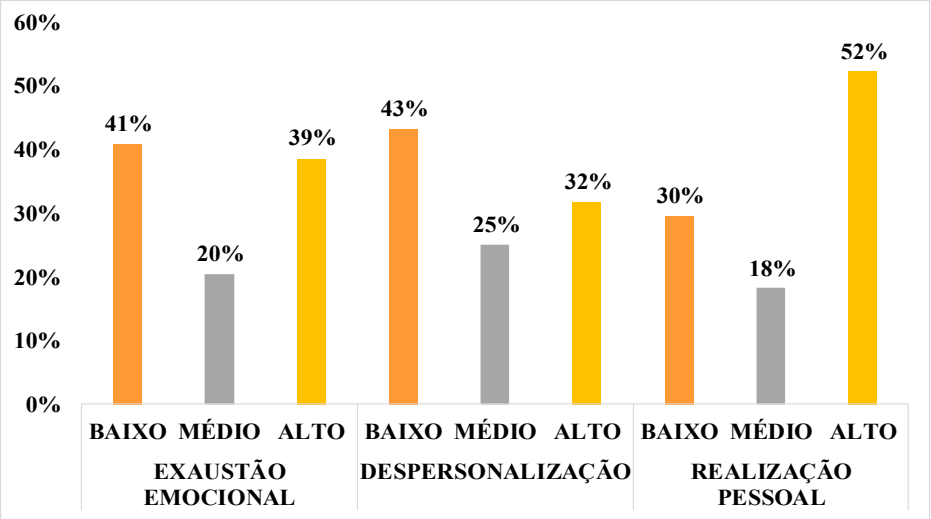
Tabela 2 - Classificação dos domínios do MBI e do IPAQ segundo a área dos professores por área de ensino, Teresina, 2025.

Variáveis	Educação Física	Outras	Total
	n (%)	**n (%)**	**n (%)**
Exaustão emocional			
Baixo	4 (33,3)	14 (43,8)	18 (40,9)
Médio	2 (16,7)	7 (21,9)	9 (20,5)
Alto	6 (50,0)	11 (34,4)	17 (38,6)
Despersonalização			
Baixo	6 (50,0)	13 (40,6)	19 (43,2)
Médio	4 (33,3)	7 (21,9)	11 (25,0)
Alto	2 (16,7)	12 (37,5)	14 (31,8)
Realização pessoal			
Baixo	2 (16,7)	11 (34,4)	13 (29,5)
Médio	3 (25,0)	5 (15,6)	8 (18,2)
Alto	7 (58,3)	16 (50,0)	23 (52,3)
IPAQ			
Sedentário	-	-	-
Pouco Ativo	2 (16.7)	7 (21.9)	9 (20.5)
Ativo	7 (58.3)	15 (46.9)	22 (50.0)
Muito Ativo	3 (25.0)	10 (31.3)	13 (29.5)

Fonte: Elaboração própria, 2025.

A Tabela 2 e a Figura 1 apresentam os níveis e classificação das dimensões da Síndrome de Burnout por meio do MBI, em que 50% dos professores de Educação Física apresentam um Alto nível de Exaustão Emocional, enquanto que os de outras áreas, 43,8%, um Baixo nível. A classificação geral quanto à Exaustão Emocional foi de nível Baixo (40,9%), assim como a de Despersonalização (43,2%). Como fator positivo, 52,3% dos docentes possuem um Alto nível de Realização Pessoal.

Figura 1: Nível das dimensões da Síndrome de Burnout (MBI) de professores ativos fisicamente da Universidade Federal do Piauí, 2025.

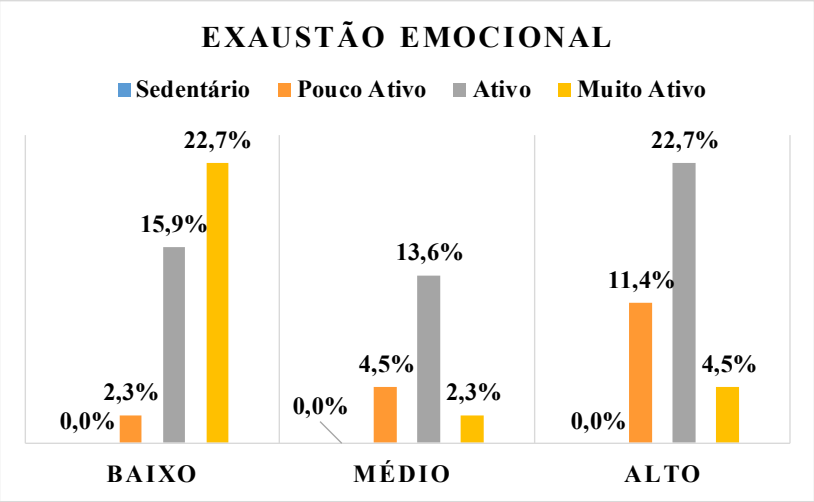


Fonte: Elaboração própria, 2025.

CC BY

O procedimento de análise dos níveis de Síndrome de Burnout em professores universitários observou, também, os scores relacionados dos níveis de Atividade Física com os níveis das dimensões da Síndrome e Burnout. Ao relacionarmos os resultados do IPAQ e a do MBI, observamos esses resultados nos Figuras 2, 3 e 4, e Tabela 3.

Figura 2: Relação entre nível de Atividade Física (IPAQ) e a dimensão "Exaustão Emocional" da Síndrome de Burnout (MBI) de professores ativos fisicamente da UFPI, 2025.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Com base nos resultados apresentados, observa-se, no Figura 2, que a maioria dos professores apresenta Baixo nível de Exaustão Emocional, correspondendo a 41% da amostra, enquanto 22,7% são classificados como Muito Ativos fisicamente. Apesar desse dado positivo, 39% dos participantes demonstram índices significativos de Exaustão Emocional, mesmo entre aqueles considerados Ativos fisicamente.

De certo modo, os dados referentes às categorias Atividade Física e Exaustão Emocional apresentam relação inversamente proporcional, indicando que, quanto mais ativos fisicamente são os docentes, menores tendem a ser seus índices de Exaustão Emocional. Em consonância com essa constatação, observou-se que 22,7% dos indivíduos classificados como Muito Ativos apresentam Baixo nível de Exaustão Emocional, enquanto outros 22,7%, embora classificados como Ativos, revelam elevados índices de Exaustão Emocional, valores idênticos em termos percentuais, porém com classificações distintas quanto ao nível de Atividade Física.

Para Schimidt *et al*. (2016 apud Bonome-Vanzelli; Verardi, 2021, p. 38) a Síndrome de Burnout "[...] é um mal que pode ser combatido também por meio de atividades físicas que levem à aptidão física". A Atividade Física regular, que leva e/ou eleva os níveis de aptidão física é de extrema

CC BY

importância enquanto recurso pessoal para diminuir a influência adversa de da Exaustão Emocional e demais dimensões da Síndrome de Burnout, auxilia na diminuição de vários indicadores de tensão psicológica como os sintomas de Burnout.

É importante destacar que não é necessário tornar-se atleta ou dedicar longos períodos de treino, Rezende *et al*. (2025) afirma que a prática de atividade física quando regular, mesmo leve ou moderada, desde que acessível e adaptada ao contexto, configura-se como uma ferramenta eficaz e de baixo custo para promoção da saúde mental. Tal prática contribui significativamente para a redução do estresse e ansiedade, independente da profissão, faixa etária ou gênero.

Dessa forma, pode-se inferir que a prática regular de Atividade Física contribui para a redução da Exaustão Emocional, porém ela sozinha não consegue suprir as múltiplas demandas enfrentadas por esses indivíduos. Somando a isso, Sousa *et al.* (2025) realça a implementação de estratégias que incentivem a organização do tempo docente, redução de serviços que tirem o foco principal do trabalho e atrelado a políticas que promovam o bem-estar dos trabalhadores, buscando criar um ambiente de trabalho mais saudável.

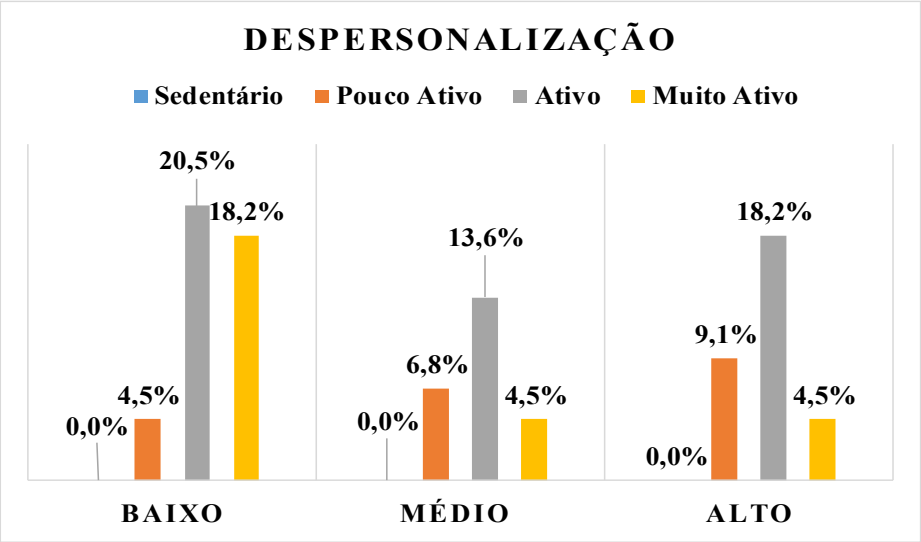
No Figura 3, percebe-se que 43% dos docentes da UFPI apresentam Baixo nível de Despersonalização, sendo que destes, 20,5% são Ativos, 18,2% Muito Ativos e 4,5% Pouco Ativos, demonstrando que esses docentes permanecem engajados nas suas atividades e nas relações interpessoais, com prevalência de indivíduos Ativos ou Muito Ativos.

Em contrapartida, 32% dos professores avaliados encontram-se em Alto nível de Despersonalização, prevalentemente Ativos, comprovando um dado preocupantes e que pode estar relacionado com condições pessoais e profissionais de desalento docente, sobretudo com seus pares, alunos e profissionalidade em processo de desvalorização, conforme afirmam, também, Massa *et al.* (2016) em sua investigação sobre Síndrome de Burnout em professores universitários.

Para os professores, "[...] despersonalização ou desumanização se apresenta como resultado do desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas no qual prevalece a dissimulação afetiva e o distanciamento em relação às pessoas que entram em contato direto com o profissional" (Massa *et al*, 2016, p. 181), corroborando os resultados dos estudos de Gonçalves *et al.* (2011), que revelou um índice maior que 50% dos entrevistados quanto ao Alto nível de Despersonalização.

CC BY

Figura 3: Relação entre nível de Atividade Física (IPAQ) e a dimensão "Despersonalização" da Síndrome de Burnout (MBI) de professores ativos fisicamente da UFPI, 2025.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

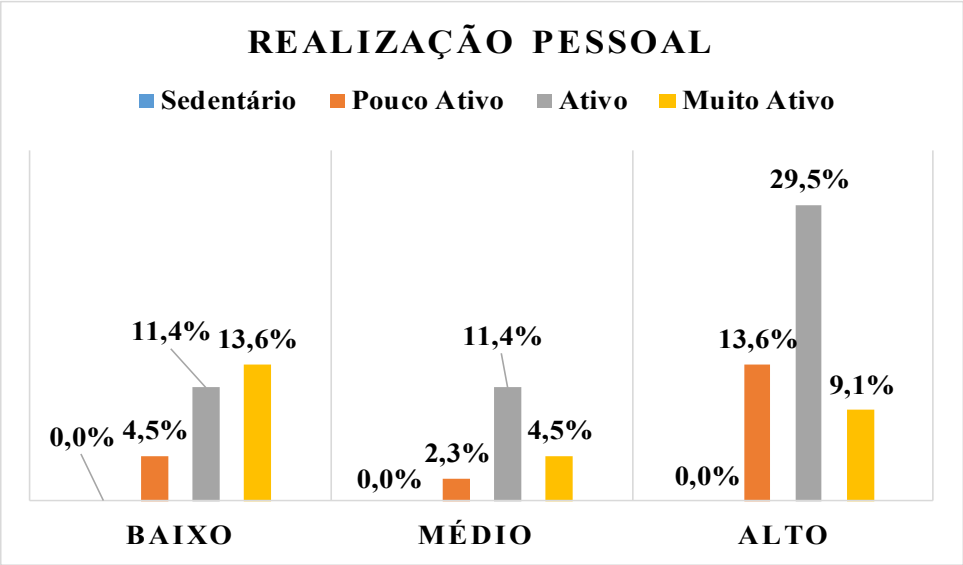
Ao analisar a relação entre Atividade Física e Despersonalização constatou-se que quanto maior o nível de Atividade Física, menores são as taxas de Despersonalização. Verificou-se que 18,2% dos participantes classificados como Muito Ativos apresentam Baixos níveis de Despersonalização, enquanto outros 18,2%, embora considerados apenas Ativos, apresentam Altos índices, evidenciando que a intensidade e a regularidade da prática de Atividade Física podem estar associadas à redução dos níveis de despersonalização entre os docentes.

No Figura 4, observa-se a predominância de níveis elevados de Realização Pessoal, evidenciando que 52% dos docentes demonstram satisfação com sua profissão, sentem-se reconhecidos e percebem resultados positivos decorrentes de seus esforços. Ademais, verifica-se que 29,5% dos participantes, classificados como fisicamente ativos, enquadram-se na mesma categoria de Alta Realização, sugerindo uma associação positiva entre prática regular de Atividade Física e satisfação profissional.

Dessa forma, pode-se inferir que a Atividade Física regular contribui de maneira significativa para o aumento da realização pessoal, promovendo não apenas melhorias no bem-estar físico, mas também no equilíbrio emocional e psicológico dos indivíduos. Além disso, a adoção de hábitos saudáveis contribui para a redução dos níveis de estresse e fadiga, frequentemente presentes no contexto das atividades laborais, o que corrobora para o maior engajamento na rotina de trabalho.

CC BY

Figura 4: Relação entre nível de Atividade Física (IPAQ) e a dimensão "Realização Pessoal" da Síndrome de Burnout (MBI) de professores ativos fisicamente da UFPI, 2025.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

Dos resultados observados nos Figuras 2, 3 e 4, infere-se que houvera uma relação significativa positiva, entre os praticantes de Atividade Física e as taxas reduzidas nos índices de Burnout. Entretanto, apesar da maioria apresentar resultados favoráveis deve-se atentar que o público consta nos extremos, dados positivos ou negativos.

Nesse sentido, Silva (2020) aborda fatores que podem contribuir para o esgotamento profissional docente. Entre eles, incluem-se as relações interpessoais, entre professores, alunos, gestores, excessiva burocracia nas atividades administrativas, as exigências de participação em ações extracurriculares, a realização de tarefas fora do horário regular de trabalho, a insatisfação com a remuneração e a falta de reconhecimento profissional. Além disso, Leite *et al*. (2019) Filha e Moraes (2018) afirma que professores com maior número de disciplinas, alunos em turma, grande número de orientandos, baixa participação em decisões institucionais estão mais suscetíveis ao desenvolvimento da Síndrome.

Evidencia-se que os resultados discutidos apresentam uma associação estatisticamente significante, na associação entre os domínios da Síndrome de Burnout (MBI) e os níveis de Atividade Física (IPAQ) dos docentes da UFPI investigados, conforme Tabela 3.

CC BY

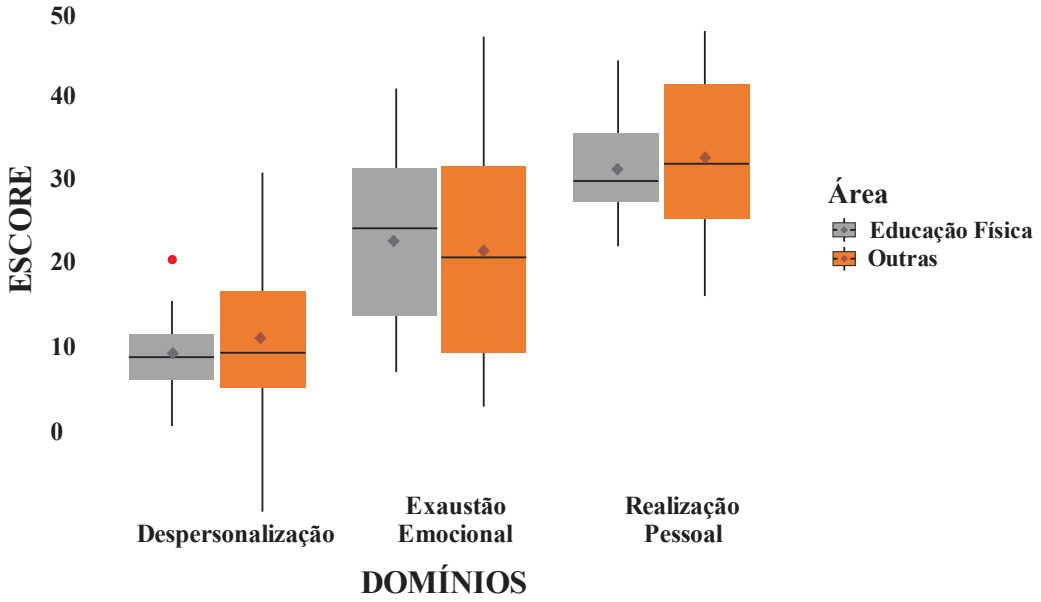
Tabela 3 - Escores dos domínios do MBI segundo o IPAQ de professores da Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2025.

Variáveis	IPAQ			p-valor
	Pouco Ativo	Ativo	Muito Ativo	
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP	
Exaustão emocional	32,56 ± 10,92	21,91 ± 10,83	13,23 ± 9,32	**0,001**[a]
Despersonalização	13,78 ± 8,71	11,77 ± 8,01	5,54 ± 4,99	**0,018**[b]
Realização pessoal	27,67 ± 9,00	30,68 ± 6,41	36,77 ± 8,44	**0,019**[a]

DP = Desvio padrão; [a]ANOVA; [b]Kruskal-Wallis

Ainda, realizou-se um teste de comparação da distribuição de dois grupos pesquisados (docentes do Curso de Educação Física e docentes de outras áreas do conhecimento) em relação às dimensões da Síndrome de Burnout, que pode ser vista no Figura 5.

Figura 5 - Boxplot dos domínios do MBI por área de ensino de Professores da Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2025.



Despersonalização (p-valor = 0,711), Exaustão emocional (p-valor = 0,750), Realização pessoal (p-valor = 0,643).

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Percebe-se, ao realizar-se esse teste, que não há associação estatisticamente significante na relação dos valores das dimensões do MBI com professores do curso de Educação Física e de diferentes áreas do conhecimento. Apesar disso, destacam-se, negativamente, menores níveis de Realização

CC BY

Pessoal e Exaustão Emocional dos professores de Educação Física em relação aos demais docentes. Outrossim, de caráter positivo, os níveis de Despersonalização dos professores de Educação Física apresentam-se mais baixos que os dos docentes das demais áreas, com destaque para o valor atípico de alto nível de Despersonalização de um dos professores de Educação Física (P10) que chegou a 20 pontos dos 36 possíveis, destoando da média de 9,08 pontos dos demais professores do curso de Educação Física.

Em termos gerais, seja de forma estratificado por área, sejam consolidados como grupo único, ao considerarmos suas médias, os professores da UFPI apresentaram níveis médios de Despersonalização e Exaustão Emocional, assim como níveis altos de Realização Pessoal.

4 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados é possível observar que os professores trabalham uma carga horaria significativa tanto diária, quanto semanal, demostrando que provavelmente os mesmos levam trabalho mesmo após o expediente da instituição. Além disso, os participantes fazem parte de uma população altamente qualificada, composta majoritariamente por doutores e pós-doutores, ao que se supõe os mesmos atuam naquilo que sempre desejaram, obtenção, produção e transmissão de conhecimento.

Os docentes do presente estudo revelam baixos níveis de Síndrome de Burnout, devido os índices reduzidos de Exaustão Emocional, Despersonalização e elevado percentual quanto a Realização Pessoal, deixando evidente que os professores da Universidade Federal do Piauí permanecem satisfeitos quanto ao seu campo de atuação profissional. Em consonância com isso, compreende-se que a prática regular de exercícios físicos e os níveis de Atividade Física estão relacionados a redução dos índices de Burnout, nesta amostra de investigados. Esses resultados reforçam a importância da prática regular de atividade física como fator potencialmente protetor para a saúde mental e o bem-estar dos profissionais da educação.

Contudo, apesar dos resultados prevalentes serem positivos, foi percebido um nível importante de professores com Exaustão Emocional e Despersonalização, restando evidente que os mesmos se encontram nos extremos e, possivelmente, quando expostos a outros fatores como: maior carga horária de trabalho, cobranças, condições de trabalho desfavoráveis, aumento da idade, desvalorização profissional e turmas maiores, possa desencadear novos resultados menos favoráveis.

CC BY

Vale salientar, que pesquisas como está contribuem para a compreensão da vida laboral de professores, para o aumento do conhecimento e para discussões mais aprofundadas sobre o Burnout e sua relação com a Atividade Física. Além disso, é por meio dessas pesquisas que estratégias de enfrentamento à Síndrome de Burnout podem ser utilizadas por estes professores buscando a promoção da saúde e a melhoria nas condições laborais e de qualidade de vida pessoal.

Por fim, pode-se ressaltar que o nível elevado de realização pessoal pode corroborar na camuflagem dos sintomas do Burnout. E mais, esperasse que os resultados obtidos possibilitem reflexões e ações institucionais voltadas a promoção do bem-estar docente, entendendo a realidade do professor e de que forma esses fatores contribuem para o desenvolvimento do Burnout, buscando fortalecer práticas de cuidado e valorizar o trabalho docente, tornando o ambiente acadêmico mais acolhedor e saudável. Atrelado a isso, podemos indagar que estes resultados poderiam ser diferentes se realizado em um período do ano diferente como Novembro e Dezembro, onde os docentes tendem a se sobrecarregar pelas questões acadêmicas e além disso, o compromisso social pelo fim do ano devido as inúmeras confraternizações exigindo demasiado emocional e relações interpessoais, podendo ser um agravante nos resultados da pesquisa.

Para tanto, recomenda-se a realização de novos estudos acerca do tema, incluindo novas variáveis que possibilitem a ampliação do poder explicativo para este fenômeno psicossocial, que tem evidenciado importante implicação para a saúde dos docentes, especificamente os que lecionam no Ensino Superior.

AGRADECIMENTOS

Agradeço sinceramente aos docentes que participaram desta pesquisa, contribuindo com seu tempo, experiências e conhecimentos. A colaboração de cada uma foi fundamental para a realização deste estudo e para o enriquecimento dos resultados alcançados.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

USO DE TECNOLOGIAS ASSISTIDAS E IA

CC BY

Declaramos que não foi utilizado nenhum recurso de Inteligência Artificial no processo de elaboração deste manuscrito.

5 REFERÊNCIAS

BARROS, B. A. B. **Síndrome de Burnout**: um estudo com docentes de uma escola estadual de Campo Grande-MS. 88 fl. Dissertação (Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação – Mestrado e Doutorado da Universidade Católica Dom Bosco), 2020. Disponível em: https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/1035418-beatriz-alexandra-barros.pdf. Acesso em: 18 set. 2025.

BONOME-VANZELLI, S. R. C.; VERARDI, C. E. L. A saúde física e mental de professores de educação física: aptidão física, burnout e estados de humor. *In:* CRUZ. A. C.; SAMPAIO, E. C.; COSTA, E. F. A psicologia e suas interfaces na saúde, educação e sociedade. São Paulo: Científica Digital, 2021. DOI: https://dx.doi.org/10.37885/210203325

BORGES, R. S.; LAUXEN, I. G. Burnout e fatores associados em docentes da Universidade Federal do Rio de Janeiro. **Saúde em Redes**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 97–116, 2016. DOI: 10.18310/2446-4813.2016v2n1p97-116. Disponível em: https://revista.redeunida.org.br/index.php/rede-unida/article/view/669. Acesso em: 19 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 25 set. 2025.

CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. (trad**.). Diretrizes da OMS para Atividade Física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. [S.l.]: Organização Mundial da Saúde, 2020. Tradução da obra WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance. ISBN 978-65-00-15021-6. Disponível em: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e776de6-adc7-46c1-936f-6dd2bb4f7373/content. Acesso em: 10 out. 2025

CARVALHO, M. P.; MACÊDO, M. E. C. A Síndrome de Burnout em docentes. **Revista de psicologia**, v. 14, n. 50, p. 284–301, 2020. DOI: 10.14295/idonline.v14i50.2396. Disponível em: https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2396. Acesso em: 15 out. 2025.

COSTA, C. P. B. *et al*. Internação e mortalidade hospitalar por transtornos mentais no Brasil: uma análise epidemiológica da última década. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e**

Educação, [S. l.], v. 8, n. 8, p. 462–477, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i8.6456. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6456 . Acesso em: 18 set. 2025.

DROESCHER, F. D.; SILVA, E. L. O pesquisador e a produção científica. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v. 19, n. 1, p. 10-189, jan./mar. 2014. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-99362014000100011. Acesso: 13 jan. 2025.

FERREIRA, E. C.; PEZUK, J. A. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. **Avaliação**: Revista da Avaliação da Educação Superior**,** Campinas; Sorocaba, SP, v. 26, n. 2, 2021. Disponível em: https://periodicos.uniso.br/avaliacao/article/view/4696. Acesso em: 18 set. 2025.

FIALHO, L. M. F. *et al*. Síndrome de Burnout e a precarização do trabalho docente: evidências na revisão de literatura brasileira. **ETD – Educação Temática Digital**, Campinas, SP, v. 27, e025043, 2025. DOI: https://doi.org/10.20396/etd.v27i00.8676385.

FILHA, C. N. M. B. L.; MORAIS, A. N. Prevalência e fatores de risco do burnout nos docentes universitários. **Revista Contemporânea de Educação**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 27, p. 453–471, maio/ago. 2018. DOI: https://doi.org/10.20500/rce.v13i26.13431. Disponível em: https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/view/13431

GONÇALVES, T. B. *et al*. Prevalência de síndrome de burnout em professores médicos de uma universidade pública em Belém do Pará. **Rev Bras Med Trabalho**. v. 9, n. 2, p. 85-9, 2011. Disponível em: https://www.rbmt.org.br/details/91/pt-BR/prevalencia-de-sindrome-de-burnout-em-professores-medicos-de-uma-universidade-publica-em-belem-do-para. Acesso em: 10 nov. 2025.

GONZAGA, A. L. **Validação do Maslach Burnout Inventory em língua portuguesa:** uma investigação estatística sobre a Síndrome de Burnout. Recife. Even3 Publicações, 2021. DOI: https://doi.org/10.29327/535556

GUIMARÃES, M. F. *et al*. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, Brasil, v. 11, p. e4038, 2022. Disponível em: https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/4038. Acesso em: 2 jan. 2025.

KESMODEL, Ulrik S. *et al*. Estudos transversais - para que servem? **Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica**, v. 97, n. 4, p. 388-393, 2018. DOI: https://doi.org/10.1111/aogs.13331.

CC BY

LEITE, T. I. A. *et al*. Prevalence and factors associated with burnout among university professors. **Rev Bras Med Trab**., v. 17, n. 2, p. :170-1792019. DOI: https://doi.org/10.5327/Z1679443520190385

LIMA, Fabio Gotz *et al*. Saúde mental e estilos de ensino de professores universitários de instituições públicas e privadas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, ano VI, vol. 17, n. 51, Boa Vista, 2024. Disponível em: https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/3760/1090. Acesso em: 02 dez. 2024.

MASSA, L. D. B. *et al*. Síndrome de Burnout em professores universitários. **Rev Ter Ocup**. Univ. São Paulo. v. 27, n. 2, p. 180-189, maio/ago., 2016. DOI: http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i2p180-189

MASLACH, C; JACKSON, S. E. The measurement of experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**. v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981. DOI: https://doi.org/10.1002/job.4030020205

MASLACH, C.; LEITER, M. P. **The Burnout challenge:** managing people's relationships with their jobs. Cambridge: Harvard University Press, 2016.

MATSUDO, S. *et al*. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. 2001. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, p. 5-18. DOI: https://DOI:10.12820/rbafs.v.6n2p5-18.

MENEZES, A. S.; DUARTE, M. F. S. Condições de vida, in Atividade Física e conduta sedentária de jovens nas áreas urbana e rural. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 5, p. 338–344, set. 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-869220152105145322

NASCIMENTO, M. *et al*. Síndrome de Burnout e os impactos sobre a qualidade de vida no trabalho de profissionais da saúde pública. **Contribuciones a las ciencias sociales**, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 4073–4088, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.1-241. Disponível em: https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/4427. Acesso em: 2 dez. 2024.

OLIVEIRA, E. N. *et al*. Benefícios da Atividade Física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 8, n. 50, p. 126–130, 2010. Disponível em: https://biblioteca.faculdadeunimed.edu.br/uploads/arquivo/1707508386.pdf. Acesso em: 9 out. 2025.

PENACHI, E.; TEIXEIRA, E. S. Ocorrência da síndrome de burnout em um grupo de professores universitários. **Revista UFSM Educação**, [S. l.], v. 45, n. 1, p. e9/ 1–19, 2020. DOI:

10.5902/1984644431778. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/reveducacao/article/view/31778. Acesso em: 2 dez. 2024.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Tradução Ricardo Demétrio de Sousa Peterson. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

REZENDE, I. P. *et al*. **Efeito da atividade física no estresse e ansiedade: revisão de literatura.** 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário IBMR, Rio de Janeiro, 2025. Disponível em: https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/06595153-b687-4463-9219-312716055840/content . Acesso em: 10 nov. 2025.

SILVA, I. N. L. *et al*. Associação entre o nível de atividade física e os domínios da síndrome de burnout em servidores da Polícia Federal do Brasil. **Cuadernos de Educación y Desarrollo** v. 17, n. 8, p. e9139, 2025. DOI: 10.55905/cuadv17n8-068. Disponível em: https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/9139. Acesso em: 15 nov. 2025.

SILVA, A. S. F. *et al*., Ansiedade e depressão em professores da rede básica de ensino da educação brasileira: revisão sistemática. **Pedagogia em Ação**, v. 18, n. 1, 1 sem., 2022. Disponível em: https://periodicos.pucminas.br/pedagogiacao/article/view/28836. Acesso em: 05 dez. 2024.

SILVA, F. P. *et* al. Benefícios da Atividade Física na prevenção e tratamento da obesidade: uma breve revisão. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 8, p. e49410815286, 2021a. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.15286. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/15286. Acesso em: 6 out. 2025.

SILVA, L. P. *et al*. Prevalence of burnout syndrome and associated factors in university professors working in Salvador, state of Bahia. **Rev Bras Med Trab**. v. 19, n. 2, p. 151-156, 2021b. DOI: http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2020-548

SILVA, J. R. SÍNDROME DE BOURNOT EM PROFESSORES BRASILEIROS. **Poíesis Pedagógica**, Catalão, v. 18, p. 143–159, 2020. DOI: 10.5216/rppoi.v18.65418. Disponível em: https://periodicos.ufcat.edu.br/index.php/poiesis/article/view/65418. Acesso em: 6 out. 2025.

SILVA, L. C. N. *et al*. Síndrome de Burnout entre Docentes de um Centro Universitário do Acre. **Revista de Psicologia,** v. 14, n. 50, p. 1271–1281, 2020. DOI: 10.14295/idonline.v14i50.2535. Disponível em: https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2535. Acesso em: 2 dez. 2024.

CC BY

SOUSA, S. S. *et al*. da. Síndrome de Burnout em docentes da educação pública: uma revisão da literatura sobre prevalência, causas e estratégias de prevenção. **Caderno Pedagógico**, [S. l.], v. 22, n. 7, p. e16309, 2025. DOI: 10.54033/cadpedv22n7-148. Disponível em: https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/16309. Acesso em: 6 out. 2025.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de estudo e de pesquisa em administração**. 2009. Disponível em: https://canal.cecierj.edu.br/recurso/13817 . Acesso em: 10 out. 2024.

WENDT, A. *et al*. Preferências de Atividade Física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. e0079, 2019. DOI: https://doi.org/10.12820/rbafs.24e0079

World Health Organization. Physical activity guidelines (WHO, 2024). Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity . Acesso em: 8 dez. 2024.

World Health Organization. **Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity**. Geneva: World Health Organization, 26 June 2024. Disponível em: https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity. Acesso em: 07 out. 2025.

CC BY