

O estilo de vida pode influenciar nos índices de *burnout* em professores?

Andrade, N.C.L.; Silva, E.D.P; Lôbo, I.L.; de Oliveira J.R.V.; Bicalho, C.C.F.

Universidade Estadual de Minas Gerais, Minas Gerais, Brasil

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar a relação do estilo de vida (EV) com a incidência do *burnout* em professores. Participaram do 150 professores (idade=39,2, DV= \pm 9,3) do ensino fundamental da rede estadual de Minas Gerais. O estudo foi transversal, realizado no início do segundo semestre de 2016, com aplicação dos instrumentos *Maslach Burnout Inventory* e o Perfil do Estilo de Vida Individual. Para análise de dados foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão), o teste de *Shapiro-Wilk*, correlação de *Spearman* e regressão linear com $p < 0,05$, analisados no SPSS 20.0. Os professores obtiveram baixos índices para o *burnout* (M=21.9) e um perfil de estilo de vida passivo à doenças (M=5.5). As relações estabelecidas entre EV e o *burnout* ($R^2=0,31$; $p=.037$) mostram que a carga de estresse advinda da rotina profissional docente pode ser acentuada com a dificuldade de envolvimento do professor com outras atividades básicas em sua vida. Conclui-se que o estilo de vida influencia na incidência do *burnout* em professores. Palavras chaves: Esgotamento, escola, docente, ensino fundamental

Abstract

The main of this study was to analyze the relation of lifestyle (EV) with the incidence of burnout in teachers. Participants of the 150 teachers (age = 39.2, DV = + 9.3) of the elementary public school of the state of Minas Gerais. The cross-sectional study was carried out at the beginning of the second half of 2016, with application of the Maslach Burnout Inventory and the Individual Lifestyle Profile. For data analysis, the descriptive statistics (mean and standard deviation), the Shapiro-Wilk test, Spearman's correlation and linear regression, with $p < 0.05$, analyzed in SPSS 20.0. Teachers had low rates of burnout (M= 21.9) and a passive lifestyle profile (M= 5.5). The relationships established between EV and burnout ($R^2=0,31$; $p=.037$) show that the stress load from the professional teaching routine can be accentuated by the difficulty of involving the teacher with other basic activities in his life. We conclude that lifestyle influences the incidence of burnout in teachers. Keywords: Exhaustion, school, teacher, elementary school

Introdução

No contexto educacional estressores psicossociais, como por exemplo excesso de carga horária, precarização e desvalorização do trabalho docente, são aspectos que resultam na fadiga física e psicológica (Carlotto *et al.*, 2014; Koga *et al.*, 2015). Os fatores estressores estão constantemente presentes e interferem na saúde física e psíquica do professor (Carlotto *et al.*, 2014; Gastaldi *et al.*, 2015); desencadeando emoções negativas em relação à profissão e ao *burnout* (Brunsting, Streckovic & Lane,

2014). O *burnout* afeta a saúde psíquica e física e está relacionado a transtornos emocionais que interferem na percepção da qualidade de vida, no trabalho e no estilo de vida dos professores (Moreira *et al.*, 2009; Bianchi, Schonfeld & Laurent, 2015; Oberle & Schornet-Reighl, 2016). O estilo de vida representado por condutas saudáveis, como por exemplo, a prática de atividade física, ter alimentação adequada, e o controle do estresse e dos índices de saúde física (Nahas, 2003) têm demonstrado ser uma condição relevante para a preservação/manutenção do estado de saúde dos professores (Vascolelos-Rocha, *et al.*, 2016). Nesse sentido, pouco se sabe sobre a relação entre o impacto do estilo de vida dos professores com a incidência do *burnout* em professores. Sendo assim, este estudo pretende analisar a relação do estilo de vida com a incidência do *burnout* professores.

Método

O estudo foi transversal, quantitativo. Foi aprovado pelo Comitê de Ética da UEMG (30344414.2.0000.5525) e cumpriu todos os procedimentos éticos de pesquisa com seres humanos. Participaram 150 professores, de ambos os sexos (108), idade 39,2 (\pm 9,3) atuantes no ensino fundamental em escolas estaduais (N=8) da região metropolitana B/MG. Foram incluídos professores com graduação em qualquer área da licenciatura e ter lecionado por pelo menos dois anos na rede estadual de ensino. A coleta foi realizada no ano de 2016 utilizando os instrumentos *Maslach Burnout Inventory* forma-ED, versão brasileira (Carlotto & Câmara, 2004), e o Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), versão brasileira (Both *et al.*, 2012). Para análise de dados foi utilizada a estatística descritiva, teste de *Shapiro-Wilk*, *Spearman* e análise de regressão linear, $p < 0,05$, SPSS 20.0.

Resultados e Discussão

Os resultados mostraram que os professores obtiveram índices de frequência de sentimentos baixos para o *burnout* (M=21.9) e um perfil de estilo de vida passivo à doenças (M=5.5). Dentre as dimensões do *burnout* destaca-se o alto índice de frequência de sentimentos para a dimensão exaustão emocional (M=26.9) demonstrando que os professores avaliados possam estar vivendo sob um momento de esgotamento mental.

Foram encontradas correlações negativas entre o estilo de vida com o *burnout* ($R^2=0,31$; $p=.037$) tabela 1. As relações estabelecidas entre estilo de vida e o *burnout* mostram que a carga de estresse advinda da rotina profissional docente pode ser acentuada com a

difficuldade de envolvimento do professor com outras atividades basicas em sua vida, ex. a pratica de uma atividade fisica, relacionamento e conseqüentemente aumentam a predisposiçao do professor de manifestar o *burnout*. Estudos semelhantes mostraram que fatores como motivaçao intrinseca, situaçoes saudaveis de vida, apoio e reconhecimento são fatores protetores desta síndrome (Damásio, Melo & Silva, 2013; Dihel & Carlotto, 2014) e reforçam que uma adequaçao da rotina semanal, incluindo atividades que envolvam lazer, comportamento preventivo e controle de estresse podem contribuir para a prevençao do *burnout* em professores.

Estudos sobre efeitos do *burnout* no estilo de vida ainda são escassos (Dutra *et al.*, 2016). No entanto, a literatura têm reforçado os achados desse estudo, mostrando que o caminho para a prevençao do *burnout* em professores está além do controle de estresse crônico no ambiente de trabalho, e sim numa abordagem ampla do estilo de vida adotado por este profissional (Santos & Marques, 2015).

Conclusões

Conclui-se que o estilo de vida pode influenciar na incidência do *burnout* em professores. Fatores como relacionamento, controle de estresse e comportamento preventivo também podem contribuir para menores índices de exaustão emocional, baixa realização profissional e despersonalização. Assim, recomenda-se a realização de programas que estimulem a adoção de um estilo de vida saudável entre os docentes.

Referências

Bianchi, R., Schonfeld, I.S., Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical psychology review*, 36, 28-41.

Both, J., Nascimento, J.V., Sonoo, C.N., Lemos, C.A., Borgatto, A.F. (2012) Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. *Motricidade*, 6, 39-51.

Brunsting, N.C., Streckovic, M.A., Lane, K.L. (1979). Special Education Teacher Burnout: A Synthesis of Research from 1979 to 2013. *Education and Treatment of Children*, 37, 681-711.

Carlotto, M.S., Braun, A.C., Rodriguez, S.Y.S., Diehl, L. (2014). *Burnout* em professores: diferença e análise de gênero. *Contextos Clínicos*, 7, 86-93.

Carlotto, M.S., Câmara, S.G. (2004). Análise fatorial do *Maslach Burnout Inventory* (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. *Psicologia em estudo*, 9, 499-505.

Damásio, B.F., Melo, R.L.P.D., Silva, J.P.D. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia*, 23, 73-82.

Dihel, L., Carlotto, M. (2014). Conhecimento de professores sobre a síndrome de burnout: processo, fatores de risco e conseqüências. *Psicologia em Estudo*, 19, 741-752.

Dutra, L.B., Aerts, D., Alves, G.G., Câmara, S.G. (2016). A Síndrome de Burnout (SB) em docentes do ensino superior de instituições privadas de Santarém, PA. *Tempus Actas de Saúde Coletiva*, 10, 115-136.

Gastaldi, F.G.M., Pasta, T., Longobardi, C., Prino, L.E., Quaglia, R. (2015). Measuring the influence of stress and burnout in teacher-child relationship. *European Journal of Education and Psychology*, 7, 17-28.

Koga, G.K.C., Melanda, F.N., Santos, H.G.D., Sant'Anna, F. L., González, A.D., Mesas, A.E., Andrade, S.M.D. (2015). Fatores associados a piores níveis na escala de *Burnout* em professores da educação básica. *Cadernos Saúde Coletiva*, 23, 268-275.

Moreira, H.D.R., Faria, G.O., Both, J., Nascimento, J.V.D. (2009). 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 e Saúde*, 14, 115-122.

Nahas, M.V. (2003). Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável. 3 ed., Londrina: Midiograf.

Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30-7.

Santos, M.N.D., Marques, A.C. (2015). Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18, 837-846.

Vasconcelos-Rocha, S., Squarcini, C.F., Paixão-Cardoso, J., Oliveira-Farias, G. (2016). Occupational characteristics and lifestyle of teachers in a city of northeast Brazil. *Revista de Salud Pública*, 18, 214-225.

Nota dos autores

Natália C. Leão Andrade e Érica D. Pereira Silva são graduadas em Educação Física pela Universidade do Estado de Minas Gerais.

Camila C. Fonseca Bicalho, Ingrid L. Lôbo e João R. Ventura de Oliveira são docentes no curso de Educação Física na Universidade do Estado de Minas Gerais.

Contato:

E-mail camilabic@yahoo.com.br

Agradecimentos

FAPEMIG; PróReitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da UEMG; PAPq/UEMG.

Tabela 1 Correlação da *Burnout* com estilo de vida em professores

Dimensões	<i>Burnout</i> Total	E.E	B. R. P	DES.
Estilo de Vida	-.031*	-.003*	.044*	-.083
Relacionamento	-.121	-.003*	.032*	-.739
Alimentação	-.733	-.419	-.121	-.327
Comportamento Preventivo	-.058	-.416	-.474	016*
Controle do Estresse	-.064	-.002*	017*	-.212
Atividade Física	-.261	-.092	-.307	-.532

Legenda: E.E=exaustão emocional, B.R.P.= baixa realização pessoal, DES.= despersonalização. **Fonte:** Dados da pesquisa. (*P<0,05).