

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PANDEMIA DE COVID-19

Laiana Dall'Oglio Schlindwein *

Adelar Aparecido Sampaio **

Dayane Cristina de Souza ***

Daiana Machado ****

Arestides Pereira da Silva Junior *****

RESUMO: O estudo objetivou investigar a Síndrome de *Burnout* em professores de Educação Física no período da pandemia de Covid-19. Trata-se de uma pesquisa exploratória, na qual a amostra foi constituída por 31 professores de Educação Física do município de Marechal Cândido Rondon/PR. Foram utilizados questionário sócio demográfico e *Maslach Burnout Inventory* para educadores. Os dados foram analisados de forma descritiva (média e desvio padrão). Os resultados demonstraram que os índices das dimensões foram classificados como alto para exaustão emocional e médio para realização profissional e despersonalização. Na correlação das variáveis, os dados mostraram fraca correlação negativa entre realização profissional e exaustão emocional e/ou despersonalização. Concluímos que para minimizar os riscos aos professores, destacam-se algumas sugestões: apoio e tratamento emocional, reduzir o excesso de trabalho, proporcionar o aumento de horas atividade, atividades de lazer e exercício físico regular.

PALAVRAS-CHAVE: Docência. *Burnout*. Educação Física.

BURNOUT SYNDROME IN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT: This study aimed to investigate Burnout Syndrome in Physical Education teachers during the COVID-19 pandemic. It is an exploratory research, in which the sample consisted of 31 Physical Education teachers from the municipality of Marechal Cândido Rondon, PR. A sociodemographic questionnaires and the Maslach Burnout Inventory for educators were used. The data were analyzed descriptively (mean and standard deviation). The results showed that the scores for the dimensions were classified as high for emotional exhaustion and moderate for professional accomplishment and depersonalization. In the correlation of variables, the data showed a weak negative correlation between professional accomplishment and emotional exhaustion and/or depersonalization. We conclude that to minimize risks to teachers, some suggestions stand out: emotional support and treatment, reducing excessive workload, increasing activity time, engaging in leisure activities, and regular physical exercise.

KEYWORDS: Teaching. Burnout. Physical Education.

* Licenciada em Educação Física Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE. Professora na Secretaria de Estado da Educação-PR (SEED). E-mail: laianadalloglio@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-4787-8898>

** Doutor em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Professor na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS. E-mail: adelar.sampaio@ufms.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4386-1364>

*** Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá - UEM. Professora na Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE. E-mail: daynycs@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4552-6500>

**** Mestre em Educação pela Universidade São Judas Tadeu – USJT. Professora na Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE. E-mail: daiana-agape@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2028-9932>

***** Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá - UEM. Professor na Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE. E-mail: arestidesjunior2000@yahoo.com.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0647-1930>

Introdução

A Síndrome de *Burnout*, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, tem sido estudada desde 1974, quando o psiquiatra Herbert Freudenberger, ao fazer observações de si próprio e em voluntários que trabalhavam em uma clínica para pessoas carentes, compreendeu que esse esgotamento é um processo gradual de desgastes psíquicos que são relacionados ao próprio desempenho de si mesmo no trabalho e relacionamentos interpessoais, oriundo de cobranças internas e externas (Valério; Amorim; Moser, 2009; Pires; Monteiro; Alencar, 2012; Fontes, 2020).

No Brasil as patologias são abordadas no Manual de Doenças Relacionadas do Trabalho, elaborado pelo Ministério da Saúde. Dessa forma, a Síndrome de *Burnout* é considerada uma resposta prolongada a estressores emocionais causados por envolvimento afetivo. São envolvidas atitudes e condutas negativas com relação aos alunos e/ou colegas de trabalho, sendo uma experiência subjetiva que causa prejuízos emocionais e pragmáticos para o trabalhador e a organização (Brasil, 2001).

Além disso, devido ao esgotamento gerado pela doença, as pessoas podem sentir alterações em atitudes e sentimentos que geram dificuldades em seu modo de viver, gerando disfunções psicofisiológicas. Os sintomas físicos, resultam em esgotamento, cansaço, dores de cabeça ou dores por todo corpo, desconfortos gastrointestinais, alterações no sono e disfunções sexuais. Os sintomas psicológicos podem ser quadros de depressão, ansiedade, irritabilidade, apatia, dentre outros (Pomicinski; Pomicinski, 2014).

Em 2020, os dados sobre a Síndrome de *Burnout* foram atualizados na Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho, elaborada pelo Ministério da Saúde, na Portaria nº 2.309 de 28 de agosto de 2020, que é amparado na Classificação Internacional de Doenças CID-10. Esta lista aborda várias doenças, e especificamente o Z73.0 - Esgotamento (*Burnout*) no Capítulo V – Transtornos mentais e comportamentais (Brasil, 2020).

Ao longo dos anos surgiram diversas pesquisas sobre a Síndrome de *Burnout*, de forma que ampliasse o conhecimento sobre os determinantes, a manifestação, as consequências, dentre outras. Mais recentemente, foi descoberto que as doenças de trabalho relacionadas aos transtornos mentais e comportamentais são desencadeadas por uma tensão emocional crônica, pois os trabalhadores desenvolvem as suas atividades ocupacionais atuando diretamente com pessoas, o que favorece o surgimento de consequências mais graves, como por exemplo: mal-estar, estresse pós-traumático, Síndrome de *Burnout* e até quadros de depressão (Silva, 2016).

Segundo Pires, Monteiro e Alencar (2012), há diferenças entre o *Burnout*, estresse e depressão, pois o *Burnout* é a reação de um estresse prolongado, trazendo aspectos negativos para o mundo do trabalho. O estresse manifesta tanto aspectos negativos quanto positivos na vida pessoal e profissional do indivíduo. Já a depressão apresenta letargia, e o predomínio de sentimentos voltados a culpa e derrota.

Em relação ao estresse, existem três fases de evolução, a primeira é chamada reação de alarme, que é a fase em que o indivíduo é exposto a uma fonte de estresse, sucedendo a segunda fase que mesmo voltando ao estado normal, sem nenhum causador de estresse, o ser continua sendo afetado, e por último, caso a fonte de estresse não seja eliminada, o indivíduo é levado à exaustão psicológica (Valério; Amorim; Moser, 2009).

Por consequência de uma acumulação de estresse, a Síndrome de *Burnout*, faz com que os trabalhadores desempenhem seu trabalho em acentuado estado depressivo, sem sentir prazer, motivação e satisfação em realizar suas atividades. A aparição e evolução levam anos e até mesmo décadas, frequentemente imperceptível por profissionais que resistem em assumir que tem algo diferente com relação ao trabalho (Guedes; Gaspar, 2016).

De acordo com Sinott *et al.* (2014), a Síndrome de *Burnout* manifesta-se em três dimensões, sendo a exaustão emocional que é identificada pela sensação de esgotamento físico e emocional, por seguinte a despersonalização, que representa o ambiente interpessoal e afeta comportamentos de distanciamento emocional, e por último, a realização profissional, ocasionando o sentimento de insuficiência, ao declínio da produtividade no trabalho e insatisfação pessoal.

Cada indivíduo tem sua própria individualidade, portanto nessa perspectiva devemos considerar os fatores pessoais e profissionais de cada um, pois há uma variação de pessoa para pessoa que pode afetar diretamente ou indiretamente a Síndrome de *Burnout*. Alguns fatores pessoais são a idade que pode determinar a experiência adquirida ao longo dos anos, o gênero sexual que pode estabelecer a sua atuação no círculo familiar (pai/mãe), a personalidade, motivação e a expectativa baixa ou alta quanto a realização profissional. Quanto aos fatores profissionais podemos destacar a autonomia imposta ao professor, na qual, em muitos casos, ele é submetido a um grande volume de trabalho e atividades burocráticas, e por vezes acaba não sendo reconhecido pelo que faz e nem mesmo pela sua trajetória já vivida na profissão, o que poderá apresentar frustração para o desenvolvimento pessoal e profissional (Santini, 2004).

No contexto educacional, se voltarmos no tempo, a atividade da docência era mais respeitada e valorizada pela sociedade, sendo uma área nobre, em que o professor era fonte de saber e de conhecimento. No entanto, atualmente, esse ofício está perdendo o seu status e reconhecimento educacional e social, decorrente de inúmeros fatores que surgem para diminuir o seu valor para a sociedade. Segundo Sampaio, Stobaus e Baez (2017), os professores estão cada vez mais sentindo a desvalorização profissional, em todas as áreas, e isto ocorre desde os professores recém-formados, até com os professores que já atuam nas escolas há alguns anos. Uma das consequências é a baixa remuneração, fazendo com que os professores busquem jornadas de trabalho maiores, provocando uma sobrecarga de trabalho e sacrificando os períodos de lazer e de descanso (Benevides-Pereira, 2012).

Existe uma somatória de fatores negativos que veem contribuindo para tal situação como o número excessivo de alunos por turmas; a indisciplina dos discentes; a falta de capacitação/formação continuada; a multiplicidade de papéis do professor (Guedes; Gaspar, 2016; Sampaio; Stobaus; Baez,

2017; Pereira; Freitas, 2019). Especificamente para a área da Educação Física, esses fatores se somam a precariedade de materiais e a estrutura física das escolas (Rosa, 2017).

Para além das complicações apresentadas, o ano de 2020 trouxe um agravamento frente a esse contexto no meio educacional, que ao ser um ano atípico no qual foi necessário, entre tantos obstáculos existentes, enfrentar a disseminação mundial do Covid-19 atingindo diversos setores (Areosa; Queirós, 2020).

Em especial ao setor educacional, os professores tiveram que se reinventar na forma de atuar e interagir profissionalmente por meio de tecnologias, tendo em vista o isolamento social em consequência da pandemia. Segundo Saraiva, Traversini e Lockmann (2020), durante o período de pandemia os docentes apresentaram falta de formação e de infraestrutura para realizar atividades remotas com os estudantes em plataformas virtuais, e isto afetou um número considerável de educadores, produzindo estresse e ansiedade.

Por mais que os professores não possuíam a obrigação de ir até as escolas e cumprir horários rígidos, isso não significou na redução de trabalho, pelo contrário, intensificou a jornada frente as dinâmicas e interativas plataformas digitais. Com as escolas fechadas, os docentes viram a necessidade de se aperfeiçoar nas tecnologias para dar continuidade nas atividades de ensino e aprendizagem (Araújo *et al.*, 2020).

Além de precisar aprender a lidar com as plataformas, também houve uma grande alteração na rotina de todos, devido ao isolamento social, em que o trabalho era realizado dentro de casa, através do *home office*. Sendo assim, profissionais e estudantes, precisaram se adaptar à nova realidade de conciliar suas ocupações, no ambiente doméstico junto aos seus familiares (Zucchetto; Ribeiro; Dutra, 2020).

Para a manutenção de um ritmo de aprendizagem, é fundamental não parar com as atividades educacionais, sendo assim as instituições educacionais optaram em aulas através de vídeo, ou encaminhamento de material didático ao estudante. Porém, essa metodologia de aprendizagem não visa a comunicação, e os alunos muitas vezes não têm o diálogo com colegas. Pode-se observar que esse método traz a ideia de uma autonomia e protagonismo do estudante, e também propõe uma homogeneização dos processos de aprendizagem, não respeitando a individualidade de cada pessoa, e reduzindo consideravelmente os aspectos pedagógicos relacionais e psicoemocionais (Zordan; Almeida, 2020).

Pode-se dizer que a educação foi uma das áreas mais afetadas durante a pandemia, tanto para os professores quanto para os alunos, pois é uma organização que é construída em relações, compartilhando saberes (Morgado *et al.*, 2020). Ao observar os impactos psicológicos e emocionais do isolamento social, as pessoas experienciam um conjunto de emoções negativas. Devido à incerteza, as pessoas começam a ter medos, preocupações e até pânico. Com isso há uma mudança na rotina do sujeito que pode impactar em diversas áreas de sua vida, como a financeira, física, social e emocional (Alvarenga *et al.*, 2020).

Dentre todos esses motivos, devemos valorizar a profissão de educador, pois Ferreira (2020), nos mostra que o professor é de suma importância para o futuro da sociedade, sendo um agente socializador, mediador/facilitador do conhecimento. Por isso, devemos compreender o processo de adaptações e as consequências desencadeadas que estes procedimentos podem trazer ao indivíduo, sendo no ponto sentimental, psicológico, físico e financeiro.

A partir das considerações expostas, o objetivo do estudo foi investigar a Síndrome de *Burnout* em professores de Educação Física atuantes em escolas do município de Marechal Cândido Rondon-PR, durante o período da Pandemia de Covid-19.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa exploratória, que tem como finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses “pesquisáveis” em estudos posteriores (Gil, 2010).

A amostra foi composta por 24 mulheres com média de idade de $38,95 \pm 8,29$ e 7 homens com média de idade de $43,42 \pm 7,27$, sendo a média geral de idade de 39,96 anos, que exerceram trabalho docente durante a Pandemia Covid-19, na Educação Infantil e/ou no Ensino Fundamental (anos iniciais e finais) e/ou no Ensino Médio, selecionados por conveniência, adotando os seguintes critérios de inclusão: serem professores formados em Educação Física; atuar na docência da educação básica no período da Pandemia de Covid-19; aceitarem participar da pesquisa. Todos os professores são identificados nessa pesquisa com a letra “P” referente a Professor, seguida pelos números “1” a “31”. Ressalta-se que eles foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, como requisito indispensável para participação.

Em acordo com a disposição do Ministério da Saúde a partir das normas e diretrizes do Conselho Nacional de Saúde que regulamentam a pesquisa em seres humanos (466/2012), este projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, sob parecer substanciado nº 4.501.175/2021.

Para a obtenção de dados foram aplicados questionários: (1) sócio demográfico, com perguntas direcionadas a idade e sexo do participante sua formação, profissional, história laboral e ambiente de trabalho, sobre sua saúde; e (2) questionário *Maslach Burnout Inventory* (MBI), adaptado para professores (Ferenhof; Ferenhof, 2002). Ambos os instrumentos foram aplicados através da plataforma *Google Forms*.

Quanto ao questionário MBI para educadores, foi aplicada a Escala de Caracterização de *Burnout*, composta por 22 afirmações, acompanhadas pela escala *likert* de sete pontos, estruturado a partir de três dimensões, que buscam identificar: exaustão emocional, a despersonalização e a realização profissional, classificados de acordo com Tamayo e Tróccoli (2009).

Os resultados foram analisados de forma descritiva, a partir dos cálculos das médias e desvio padrão com o auxílio do programa SPSS 20. O teste de *Shapiro-Wilk* foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. A comparação entre os valores de referência para o teste de *Burnout* foi feita através do teste *Wilcoxon* e a correlação entre as variáveis foi feita por meio do teste de *Spearman* e *Pearson*, conforme normalidade. Foram considerados significativos valores de $p \leq 0,05$.

Resultados e discussões

Para melhor organização na apresentação dos resultados, optou-se em dividir essa seção resultados e discussão em: a) caracterização da amostra; b) aspectos ligados a saúde; c) as dimensões do *Burnout* (exaustão emocional, realização profissional e despersonalização) e; d) sugestões e encaminhamentos.

Os dados sócios demográficos buscaram identificar variáveis entre os participantes como a idade, sexo, fatores ligados ao trabalho e a fatores pessoais. Dessa forma, a tabela 1 apresenta os dados de caracterização da amostra em relação à idade, tempo de formação, experiência e atuação profissional. Os valores estão expressos em média \pm desvio padrão, valores mínimos e máximos.

Tabela 1. Dados de caracterização da amostra em relação a idade, tempo de formação, experiência e atuação profissional

Variável	Média \pm DP.	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	39,96 (\pm 8,18)	27	52
Tempo de formação (anos)	17,33 (\pm 7,39)	0	30
Tempo de experiência docente (anos)	15,71 (\pm 8,47)	2	30
Carga horária semanal (horas)	36,41 (\pm 9,76)	4	45
Nº de escolas que trabalha	2,06 (\pm 1,12)	2	5
Renda mensal (salário-mínimo)	2,19 (\pm 0,09)	1	8

Fonte: Os autores (2023)

Ao observarmos o contexto socioeconômico da área em que município de Marechal Cândido Rondon está situado na Região Oeste do Paraná, verificamos um nível intermediário, com grau de 75% a 85% de urbanização, o que pode gerar maiores ofertas de empregos, presumindo-se que ocorra ampliações em setores habitacionais, educacionais e socioeconômicos (Casagrande; Souza, 2012).

O tempo de formação dos participantes e a experiência na docência eram de menos de 2 anos entre o tempo de formação e a experiência como professor. O estado civil mostrou que 71% eram casados(as), 26% solteiros(as), e 3% divorciados(as). A carga horária de trabalho entre os participantes era em média $36,41 \pm 9,76$, sendo um pouco menos que 2 turnos. A maioria dos professores trabalha em média em duas escolas. A remuneração destes professores era de um pouco mais de 2 salários-mínimos.

Não obstante, é notório que os professores trabalham muitas horas semanais e alguns indivíduos que também trabalham em outros lugares buscando outro retorno financeiro, gerando uma vida em que os professores deixam de fazer coisas para si, para sua família, deixando seu lazer de lado e as atividades físicas, o que pode contribuir negativamente em relação a sua qualidade de vida (Bonome-Vanzelli, 2020). Contudo, neste estudo constatou-se que apenas 12,9% dos investigados possuem outro vínculo profissional, já que a maioria atua como efetivo na rede pública de ensino, conforme demonstra a tabela 2.

Tabela 2. Situação profissional e Atuação docente - frequência relativa (%)

Rede de atuação	Pública 80,6%		Privada 12,9%		Ambas 6,5%
Nível de atuação de ensino	1 - 16,1%	2 - 12,9%	3 - 35,5%	4 - 19,4%	5 - 16,1%
Enquadramento profissional	Efetivo 87,1%			Contratado 12,9%	
Outro vínculo empregatício	Sim 12,9%			Não 87,1%	

Nota: 1 – Ensino Fundamental; 2 – Ensino Médio; 3 – Educação Infantil e Ensino Fundamental; 4 – Ensino Fundamental e Médio; 5 Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio

Fonte: Os autores (2023)

Muito provavelmente esses resultados se justifiquem pelo fato do desejo de progressão e promoção no plano de carreira a fim de garantir uma estabilidade financeira, o que pode ser um grande fator para a realização profissional da amostra do atual estudo. Já os contratados não podem usufruir destes benefícios, pois no vínculo não incluem os mesmos direitos, o que pode ser prejudicial para a valorização do professor, intensificando a troca de professores e atratividade pela docência (Vasconcelos; Lima, 2022).

O que leva esses 12,9% dos professores contratados a poder ter outro vínculo empregatício, o que pode ser gerado pela insatisfação de baixos salários, levando esses docentes ao pluriemprego, trabalhando em áreas relacionadas à educação física, como *personal trainer*, preparação física, visando obter uma renda extra para suprir suas necessidades básicas e de suas famílias, levando esses profissionais a uma jornada de trabalho desgastante e prejudicial à saúde (Sinot *et al.*, 2014).

Ainda nesse sentido, os resultados se relacionam ao observar a sua formação acadêmica complementar, na qual constatou-se que a maioria dos professores da amostra se mantêm atualizados, se dedicando ao dar continuidade ao aprendizado, a fim de desenvolver sua complementação acadêmica. Dessa forma, 84% indivíduos possuíam Especialização *Lato sensu*, 16% concluíram o Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE), 10% possuem Especialização *Lato sensu* e PDE, 3% tem Doutorado e 6% ainda não tem outra formação complementar. Marostica e Sampaio (2016), sugerem que os professores continuem investindo em processos de autodesenvolvimento e autoconhecimento,

visto que isto gera motivação para os professores sentirem-se mais realizados profissionalmente, além do que mais qualificados e com ascensão na carreira.

Em contrapartida, devemos considerar que de acordo com Moreira e Rodrigues (2018), ainda falta maior atenção e investimento em políticas públicas educacionais, de forma a proporcionar maior investimento na carreira docente e nas condições de trabalho dos professores, pois ainda é notório a precariedade das condições de trabalho, falta de materiais adequados para as aulas, não motivando e ainda sobrecarregando os professores em ambiente escolar.

Em resumo, a caracterização da amostra apresenta dados expressivos que podem auxiliar na análise dos resultados, sendo relevante observar que os participantes da pesquisa eram em maior parte composta pelo sexo feminino, casados, recebendo em média de 2 salários-mínimos, atuando em rede pública e são encarregados em um cargo efetivo. Essas informações contribuem para os sucessivos dados apresentados no transcorrer da investigação sobre a Síndrome de *Burnout*.

Aspectos ligados à saúde

Nesta sessão serão apresentados os dados referentes à saúde dos participantes, sendo observados na tabela 3, as relações em porcentagem de quantos professores se ausentaram por doença e se essa doença tem alguma relação com a docência. Também são revelados dados referentes a manifestação de Covid-19, e se o contágio ocorreu em ambiente de trabalho. Os resultados demonstram que a maioria dos participantes afirma terem recebido orientações e o estado de saúde da amostra atribuem boas condições de saúde.

Tabela 3. Dados referentes relações entre saúde e contágio Covid-19 da amostra.

Relações	Sim	Não
Ausência por doença	29%	71%
Doença X Docência	26%	55%
Manifestação de Covid-19	26%	74%
Contágio X Docência	50%	50%
Informações sobre saúde	87%	13%

Fonte: Os autores (2023)

Os resultados mostram que 29% dos indivíduos foram afastados por doenças e desses 26% afirmam que a doença é resultante do ambiente de trabalho. Um estudo semelhante no nordeste do Brasil mostrou um número bem mais expressivo (51%) de professores que sofrem ou sofreram algum tipo de doença adquirida no trabalho, e entre essas doenças, destaca-se os problemas vocais, depressão e dores de cabeça (Alves *et al.*, 2020). Todos os sujeitos que contraíram o vírus apresentaram sintomas

considerados leves como: tosse seca, cansaço, dores e desconfortos, dores de garganta, dor de cabeça, febre, perda de paladar e olfato, diarreia e vômito.

Em um estudo de 2018, já se falava que os professores necessitam ter uma qualidade de vida apropriada para o desenvolvimento de suas atividades e isto envolve uma série de fatores atrelados a saúde, segurança e satisfação dos professores (Moreira; Rodrigues, 2018). Em decorrência do Covid-19, é preciso enfatizar a garantia a moradia, alimentação adequada, educação, transporte, lazer, e serviços essenciais, pois é direito de todos os trabalhadores um ambiente de trabalho seguro, garantindo um ambiente saudável que não crie adoecimento.

No que diz respeito aos resultados ligados à saúde, os dados referentes a classificação revelam que a maioria dos participantes classificavam como boa (42%), seguido por muito boa (32%) e regular (23%), sendo que 3% não souberam informar. Apesar da classificação satisfatória dos docentes ao seu estado geral de saúde, Guedes e Gaspar (2016) ressaltam que os professores necessitam orientação permanente para desenvolver estratégias, incorporando hábitos que aprimorem a capacidade de enfrentamento das demandas ocupacionais, ressaltando a prevenção do esgotamento emocional que está em alta no atual estudo.

Este esgotamento emocional pode ser gerado pelo aumento significativo de estresse, depressão e ansiedade, fatores que são predominantes na Síndrome de Burnout. Dados revelam que docentes que trabalham na escola apresentam maior prevalência nestes fatores do que professores universitários. O que pode ser relacionado ao comportamento de crianças e adolescentes, as quais tem dificuldades de participar e adaptar-se a nova realidade imposta (Sampaio *et al.*, 2022).

Ao constatar os resultados da amostra sobre questões ligadas à saúde, podemos perceber que apesar de receberem informações propícias para o momento, é perceptível que o apoio psicológico não está em foco, pois podemos ver que os professores têm dificuldade em entender suas próprias emoções, o que resulta em um esgotamento emocional, que será exibido em seguida.

Dimensões de *Burnout* (exaustão emocional, realização profissional e despersonalização)

Para obtermos informações da Síndrome de *Burnout*, os participantes responderam ao questionário MBI para podemos observar os índices das dimensões. Pontuações altas nas dimensões despersonalização e exaustão emocional e baixa pontuação na dimensão realização profissional representam maior incidência da Síndrome de *Burnout*.

Através da tabela 4 serão apresentados os resultados encontrados no questionário de *Burnout* - MBI, classificados de acordo com Tamayo e Tróccoli (2009). Dessa forma, os indícios de Síndrome de *Burnout* para a subescala de alta Despersonalização é acima de 9 pontos, para alta Exaustão Emocional é de acima de 26 e quanto a não ter indícios de Realização Profissional é abaixo de 34 pontos, sendo assim, os dados foram comparados através do teste de *Wilcoxon* e seus valores de referência.

Tabela 4. Dados referentes a dimensões de Burnout.

Dimensões	Média (\pm DP)	Classificação	P
Despersonalização (pontos)	8,25 (\pm 3,45)	Médio	0,17
Exaustão emocional (pontos)	33,19 (\pm 10,9)	Alto	< 0,001*
Realização profissional (pontos)	37,77 (\pm 4,95)	Médio	< 0,00*

* = Diferença estatisticamente significativa

Fonte: Os autores (2023)

Ao observarmos as características desse momento inesperado que a pandemia Covid-19 nos trouxe, é notório que qualquer indivíduo precisou se adaptar-se em vários âmbitos da vida, tal como o profissional, o social e o familiar. As características das constantes mudanças, indicam situações de estresse agudo, em que a intensidade destes fatores tem aspectos de uma ameaça a sobrevivência de si próprio e pessoas próximas afetivamente (Areosa; Queirós, 2020).

No atual estudo, os indivíduos que foram avaliados pelas dimensões do *Burnout*, 32,3% apresentaram valor médio de despersonalização, 81% apresentaram alto índices de exaustão emocional, e 87,1% apresentaram-se realizados profissionalmente, em que indica uma classificação média de acordo com Tamayo e Tróccoli (2009).

Ao entrarmos em um local onde é preciso ministrar aulas, estamos sujeitos a diversas situações, inclusive a violência, tanto física quanto verbal. Em um estudo realizado em uma cidade de porte médio no estado do Paraná, indica que a violência física e verbal está associada com a despersonalização e exaustão emocional. Apesar do município da coleta de dados ser menos numeroso, o local está ao longo dos anos sofrendo um fluxo migratório rural-urbano. Dessa forma, os professores que assistem atos de violência na escola têm maiores chances de apresentarem angústias, aflições e preocupações no ambiente de trabalho, gerando maiores sentimentos de medo, o que pode resultar em impactos negativos no desempenho laboral (Casagrande; Souza, 2012; Ribeiro *et al.* 2022).

Não obstante, Souza e Zucão (2022), mostram que professores apontam indícios de desgaste psíquico, sendo similar a dimensão de exaustão emocional, que são reflexo de constantes adaptações devido aos ensinamentos online e presencial, o zelo por sua saúde e a oscilação financeira que decorreu deste período de pandemia de Covid-19.

Devido a essa nova era de telensino ou teletrabalho é preciso ter cuidados com uma nova forma de Burnout que está surgindo, denominado de “*Zoom Burnout/Fatigue*”, realizados basicamente de forma online, em que o sujeito para prevenir precisa dosar a presença no mundo virtual, desligando equipamentos eletrônicos como celular ou computador, fazendo pausas ao longo do trabalho, sem aumentar a tentativa de fazer várias atividades ao mesmo tempo (Areosa; Queirós, 2020).

Com uma carga de trabalho aumentada, presume-se que os professores podem ter ficado com menos tempo de fazer atividades físicas em seu dia a dia, fato que o estudo de Cunha *et al.* (2020), revela

que a média de exaustão emocional foi maior em professores que eram sedentários, expondo uma necessidade de atividades físicas para o regulamento do estresse da rotina dos indivíduos, melhorando o bem-estar, as habilidades cognitivas e a melhora do humor.

Ao observarmos o estudo de Pires, Monteiro e Alencar (2012), em que os resultados eram médios em todas as dimensões do *Burnout*, no atual estudo nota-se um aumento significativo na dimensão de exaustão emocional, em que a amostra apresenta altos índices de exaustão emocional, o que pode ter sido ocasionado pela pandemia Covid-19, devido ao aumento da carga de trabalho devido as aulas híbridas, tanto presenciais quanto remotas. Apesar de todas essas mudanças ocorridas em 10 anos, destacando esses últimos anos, que mesmo com todas as dificuldades reveladas na pandemia, os professores continuaram sentindo-se realizados profissionalmente.

Quando averiguado a correlação entre as variáveis, os dados mostram uma fraca correlação negativa (figura 1.A) porém significativa ($p = 0,03$) entre a realização profissional e a exaustão emocional ($r = -0,39$), bem como, uma correlação moderada ($r = -0,42$), também negativa (figura 1.B) entre realização profissional e despersonalização ($p = 0,01$), sugerindo que, quanto mais realizado profissionalmente menor é o índice de exaustão e despersonalização.

Figura 1. A – Correlação entre a realização

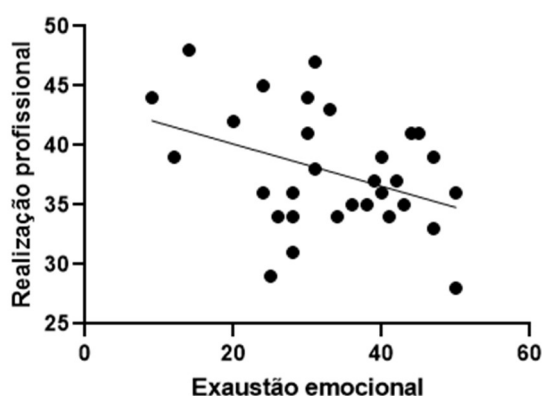
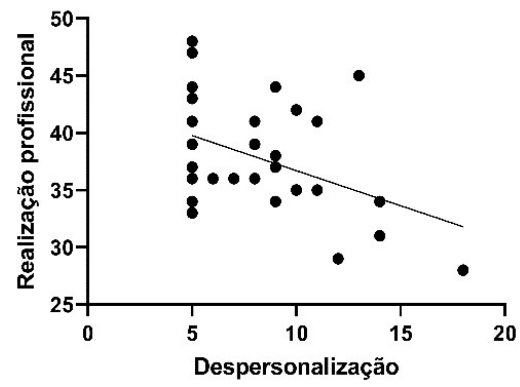


Figura 1.B – Correlação entre a realização profissional e a exaustão emocional profissional e a despersonalização



De fato, os professores passaram por muitos desafios durante a pandemia de Covid-19, aprendendo a se reinventar e reaprendendo a ensinar em uma nova modalidade, adequando-se a nova realidade, a qual os professores puderam ficar em casa e não precisavam se deslocar todos os dias até a escola, fator satisfatório por diminuir o tempo de deslocamento entre escolas, o que pode auxiliar em uma menor tensão na rotina de trabalho (Ferreira, 2020; Testa *et al.* 2021).

Também devemos ressaltar que as aulas remotas não podem ser confundidas com a modalidade EaD, pois o ensino remoto busca a permanência de tempo e horário das aulas, mantendo uma rotina tanto para o professor quanto para os alunos. Além do mais, os professores permanecem com sua autonomia para preparar aulas, fator que na modalidade EaD não existe já que os materiais e aulas são padronizados (Ferreira, 2020). O fato de o ensino remoto ser condizente as aulas presenciais, no entanto trazendo uma maior carga de trabalho e adaptações, fazem com que o professor continue exercendo sua profissão, de forma a não diminuir a realização profissional.

Dessa forma, a realização profissional pode estar ligada ao fato de os professores sentirem-se eficazes em suas atividades laborais, diminuindo os níveis outras categorias da Síndrome de Burnout. Ressalta-se que os professores de Educação Física trabalham com atividade física que é um importante elemento que promove a saúde dos docentes durante o período de isolamento social, mas pelo fato da necessidade de distanciamento social estas atividades se tornaram mais ausentes pelo fato do trabalho remoto em casa (Testa *et al.* 2021).

Portanto, com todos esses resultados obtidos, podemos notar que os professores estão esgotados emocionalmente, devido à alta carga de trabalho atribuída e as adaptações em suas metodologias de ensino, o que resulta em estresses imprevisíveis no cotidiano. Apesar disso, os professores continuaram se sentido realizados profissionalmente, o que contribui para redução do índice de despersonalização e exaustão, juntamente com sugestões que os professores nos concederam a seguir.

Sugestões e encaminhamentos

Ao fim da pesquisa, verificamos se os participantes teriam sugestões para minimizar os riscos aos professores da Síndrome de *Burnout* em época de pandemia, e alguns participantes disseram que careciam de apoio e tratamento emocional, conforme destacam em seus relatos: *“Talvez se a instituição realizasse algum programa de tratamento emocional”* (P19); *“Acompanhamento psicológico”* (P28); *“Terapia”* (P28).

Devido a pandemia de Covid-19 os professores também tiveram uma maior demanda de trabalho e se sentiram muito cobrados, com burocracia, planejamentos, dentre outros. Essas constatações são confirmadas em suas manifestações, quando externam as seguintes sugestões: *“Diminuir o excesso de trabalho”* (P2); *“No momento, a demanda burocrática está muito grande. Está tendo muita exigência para pouco espaço de tempo. Planos de aula para grupos diferentes de todas as turmas, plano de ação, registro em RCO e planos para aula presencial. Não há muito tempo para relaxar”* (P4); *“Muita cobrança de todos os lados. E acredito que o atual momento*

requer cuidados com todas as pessoas. E exercer a paciência todos os dias é uma necessidade atual. Infelizmente não tem como tornar nossa profissão mais leve neste momento atual” (P12).

Os professores salientam que desejam mais visibilidade, cooperação e empatia pelo próximo, melhoria da infraestrutura do ambiente de trabalho, com os seguintes relatos: *“Valorização profissional e financeira.”* (P7); *“Apoio e empatia por parte da equipe diretiva, assessoria pedagógica e comunidade escolar”* (P20); *“Diálogo e constantemente um feedback entre os seus pares, ou ainda seu companheiro(a), esposo(a). Para situações dessa maneira ou ainda sintomas recorrentes e que se apresentam de maneira ou outra, temos que ficar atentos aos sinais do corpo, à possível irritabilidade e/ou desgosto, cansaço e temor diante do dia a dia em seu trabalho, ou até mesmo em seu convívio social e familiar”* (P11); *“Melhorar as condições na estrutura do local de trabalho. Não ter tantas cobranças burocráticas.”* (P25).

Para uma alternativa às questões de equilíbrio entre as atividades demandadas pelo contexto educacional a partir do evento da pandemia, sugerem momentos de relaxamento e lazer em que afirmam: *“Ter atividades de lazer - fazer exercícios físicos”* (P5); *“Mais tempo para cuidar da sua saúde, praticar alguma atividade física, tempo para a família e amigos”* (P17).

Nesse sentido, Sampaio, Stobaus e Baez (2017) revelam que é indispensável que as escolas busquem maneiras de desenvolver um ambiente de trabalho que promova o bem-estar e a qualidade da docência com apoio pedagógico e psicológico aos docentes. Uma possibilidade é tentar deixar o ambiente de trabalho favorável, diminuindo a tensão, a pressão por aperfeiçoamento, as relações competitivas entre professores, e a conexão com membros da comunidade escolar e com os pais de alunos (Moreira; Rodrigues, 2018).

Segundo Marostica e Sampaio, (2016), a demanda escolar excessiva produz um estresse crônico, em que propicia o surgimento da Síndrome de *Burnout*. Não obstante os sintomas de estresse excessivo podem ocorrer devido à alta exigências e demanda de trabalho, o que neste momento adverso em que a carga excessiva de compromissos profissionais aumentou consideravelmente.

A partir desses apontamentos é visível que os docentes necessitam de tempo para lazer em família, em que possam praticar atividades físicas no qual os beneficia, atuando na promoção da saúde e na qualidade de vida. Pois em sua atuação profissional em seu cotidiano habitual, os docentes de Educação Física têm um intuito de promover práticas de atividades físicas aos discentes, reforçando a importância desta estratégia para combater o estresse, fortalecendo corpo e mente para suportar os estresses adversos (Silva, 2016).

Para uma solução das sugestões dos docentes, podemos observar o estudo de Sampaio (2008), que idealizou o Programa de Apoio ao Bem-estar Docente, sendo verificado que há um crescimento pessoal e intelectual nos participantes deste programa que é proporcionado tanto na vida profissional quanto na vida pessoal, abrangendo as dimensões social, mental, física, afetiva e espiritual.

Por fim, a pandemia de Covid-19, acarretou mais carga de trabalho aos professores e desta forma, estes necessitam mais apoio da parte da comunidade escolar, com o intuito de poder diminuir as cargas

de estresse e trabalho, obter tempo de realizar atividades físicas, desfrutar de momentos de lazer, estando mais tempo com a família e amigos na busca de reduzir danos psicológicos e sociais.

Conclusões

A dificuldade de acesso aos professores no momento da pandemia de Covid-19 e a sobrecarga de trabalho docente exposta por eles foram aspectos que restringiram a participação de uma amostra maior, o que pode ser considerado uma limitação dessa pesquisa.

Os participantes foram caracterizados sócio demograficamente, e avaliados aos aspectos ligados a saúde, em que os dados relevantes mostram que 26% dos participantes que tiveram que se ausentar por conta do Covid-19, 50% destes casos tiveram relação ao ambiente de trabalho. Foi observado que apesar de todo esse momento de pandemia, os professores em sua maioria se sentem bem e muito bem.

Na análise da amostra total, os índices das dimensões foram classificados como médio para despersonalização (32,3%), alto para exaustão emocional (81%) e médio para realização profissional (87,1%). Na correlação das variáveis, os dados mostraram fraca correlação negativa entre realização profissional e exaustão emocional e/ou despersonalização.

Para minimizar os riscos aos professores em relação a Síndrome de *Burnout* em época de pandemia, destacam-se algumas sugestões dos professores, como: a necessidade de apoio e tratamento emocional, a indicação de diminuição do excesso de trabalho, a sugestão de maior tempo para planejamento (hora atividade), a preparação e organização para o retorno do trabalho presencial e a recomendação de maior tempo para atividades de lazer e exercícios físicos regulares.

Para um desenvolvimento de próximos estudos as sugestões são criar estratégias e projetos de intervenção para a promoção do bem-estar desses professores e ao longo prazo, recomenda-se o monitoramento de seu estado de saúde.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Robson; MARTINS, Gustavo Celestino; DIPE, Eliana Lúcia; CAMPOS, Marcus Vinicius de Almeida; PASSOS, Ricardo Pablo; LIMA, Braúlio Nascimento; CAMARGO, Leandro Borelli; SÍLIO, Luís Filipe; OLIVEIRA, José Ricardo; JUNIOR, Guanis de Barros Vilela; FILENI, Carlos Henrique Prevital. Percepção da qualidade de vida de professores das redes públicas e privadas frente à pandemia do covid-19. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 12, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/538/version/462>. Acesso: 02/04/2023.
- ALVES, Márcia Monteiro; MANTA, Rafael Costa; BARKOKÉBAS JUNIOR, Béda; VASCONCELOS, Bianca Maria; ARAUJO, Renata; AMATO Cibelle A. de La Higuera; MARTINS, Valéria Farinazzo; ELISEO, Maria Amélia; SILVEIRA, Ismar Franco. COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior do Brasil. **Revista Brasileira de Informática na Educação – RBIE**, v. 28, p. 864-891, 2020. Disponível em: <http://milanesa.ime.usp.br/rbie/index.php/rbie/article/view/v28p864>. Acesso: 23/04/2023.
- AREOSA, João; QUEIRÓS, Cristina. Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? **International Journal on Working Conditions**, n. 20, 2020. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/131947>. Acesso: 03/03/2023.
- BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Considerações sobre a síndrome de Burnout e seu impacto no ensino. **Boletim de Psicologia**, v. 62, n. 137, p. 155-168, 2012.
- BONOME-VANZELLI, Sílvia Regina Cassan. **Aptidão física, Burnout, e humor em professores de Educação Física de escolas públicas**. 2020. 86 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências, Bauru, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.309 de 28 de agosto de 2020**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2020/prt2309_01_09_2020.html. Acesso: 02/05/2023.
- CASAGRANDE, Adriana Eliane; SOUZA, Edson Belo Clemente; O espaço e a demografia: o planejamento regional em perspectiva nas margens paranaenses do Lago de Itaipu. **Sociedade e Território**, v. 24, n. 1, p. 1-27, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/sociedadeeterritorio/article/view/3461>. Acesso: 23/05/2023.
- CUNHA, Ingrid Masseron; VIEIRA, Igor Soares; FERNANDEZ, Matheus dos Santos; SZORTYKA, Ana Laura Sica Cruzeiro. Síndrome de Burnout e fatores de estresse laboral em professores de escolas públicas do município de Capão do Leão, RS. **Interfaces Científicas – Saúde e Ambiente**, v. 8, n. 2, p. 499-514, 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/saude/article/view/8727>. Acesso: 12/04/2023.
- FERENHOF, Isaac Aisenberg; FERENHOF, Ester Aisenberg. Burnout em Professores. **ECCOS Revista Científica**, v. 4, n. 1, p. 131-151, 2002. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/eccos/article/view/297>. Acesso: 25/04/2023.
- FERREIRA, André Lopes. **Sentimentos e dificuldades enfrentadas pelos professores em tempos de COVID-19**. 2020. 71f. Monografia (Trabalho de conclusão de curso) – Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, Universidade Federal de São Carlos, Sorocaba, 2020.

FONTES, Flávio Fernandes. Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/19144>. Acesso: 12/03/2023.

FREITAS, Henrique; OLIVEIRA, Mírian; SACCOL, Amarolinda Zanela; MOSCAROLA, Jean. O método de pesquisa survey. **Revista de Administração da USP, RAUSP**, v. 35, n. 3, p. 105-112, 2000. Disponível em: <http://rausp.usp.br/wp-content/uploads/files/3503105.pdf>. Acesso: 21/05/2023.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

GUEDES, Dartagnan; GASPAR, Eron. “Burnout” em uma amostra de profissionais de Educação Física brasileiros. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 4 p. 999-1010, 2016.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/xPsZFLH3pKLKDDWsPWGmbpv/abstract/?lang=pt>. Acesso: 12/04/2023.

MAROSTICA, Diagnes; SAMPAIO, Adelar Aparecido. Estresse em professores de educação física: potenciais causas e estratégias de enfrentamento. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 13, n. 2, p. 46-60, 2016. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/view/15032>. Acesso: 21/04/2023.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz; Saúde mental e trabalho docente. **Estudos de Psicologia**, v. 23, n. 3, p. 236-247, 2018. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2018000300004. Acesso: 22/04/2023.

MORGADO, João Carlos; SOUSA, Joana; PACHECO, José Augusto. Transformações educativas em tempos de pandemia: do confinamento social ao isolamento curricular. **Práxis Educativa**, v. 15, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/16197>. Acesso: 21/05/2023.

MUNICÍPIO DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON. **Docentes da rede municipal de Marechal Cândido Rondon participam de programa de apoio ao bem-estar**. 23, agosto, 2021. Disponível em: <https://marechalcandidorondon.atende.net/cidadao/noticia/docentes-da-rede-municipal-de-marechal-rondon-participam-de-programa-de-apoio-ao-bemestar/>. Acesso em: 15 ago. 2022.

PEREIRA, Erika Cristina Carvalho Silva; FREITAS, Rogério Gonçalves de. Panorama global sobre Burnout em professores de Educação Física. **Trabalho & Educação**, v. 28, n. 2, p. 97-111, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/trabedu/article/view/9825>. Acesso: 02/03/2023.

PIRES, Daniel Alvarez; MONTEIRO; Paulo Augusto Pimentel; ALENCAR, Diego Rodrigues R. Síndrome de Burnout em professores de Educação Física da região nordeste do Pará. **Pensar a Prática**, v. 15, n. 4, p. 821-1113, 2012. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/pef/article/view/15654>. Aceddo 11/04/2023.

POMIECINSKI, João Antunes Souza; POMIECINSKI, Cleusa Maria. Gestão escolar: uma reflexão sobre a saúde emocional do professor — entre o stress e a síndrome de burnout. **Colóquio Internacional de Educação**. v. 2, n. 1, p. 217–230, 2014. Disponível em:

<https://revistaft.com.br/analise-de-fatores-motivantes-e-desmotivantes-de-professores-de-educacao-fisica-na-docencia-no-municipio-de-alenquer-para/>. Acesso: 12/02/2023.

RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago; MARTINS, Júlia Trevisan; MOREIRA, Aline Aparecida Oliveira; GALDINO, Maria José Quina; LOURENÇO, Maria do Carmo Fernandez Haddad; DALRI, Rita de Cassia de Marchi Barcelos. Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores. **Acta Paul Enferm**, v. 35, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1364248>. Acesso: 23/02/2023.

ROSA, Myriane Rosa da. **Fatores relacionados à síndrome de Burnout em professores de Educação Física em diferentes momentos da carreira**. 2017. 81f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2017.

SAMPAIO, Adelar Aparecido. Programa de apoio ao bem-estar docente: construção profissional e cuidar de si. 2008. 125f. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica. Programa de Pós-graduação em Educação, Rio Grande do Sul, 2008.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; STOBAUS, Claus Dieter; BAEZ, Marcio Alessandro Cossio. Vivências de mal-estar na transição da licenciatura à docência. **Movimento**, v. 23, n. 3, p. 975-988, 2017. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/65257>. Acesso: 23/03/2023.

SAMPAIO, Maria Alice Luna; COSTA, Juliana Monteiro; BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; MELO, Mônica Cristina Batista; SANTOS, Carmina Silva dos; A docência nos tempos de pandemia: um estudo sobre as vivências de professores brasileiros durante o período de isolamento. **Saúde coletiva**. v. 12, n.74, 2022. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/2359>. Acesso: 21/05/2023.

SANTINI, Joarez. Síndrome do esgotamento profissional Revisão Bibliográfica. **Movimento**, v. 10, n. 1, p. 183-209, 2004. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2832>. Acesso: 12/02/2023.

SARAIVA, Karla; TRAVERSINI, Clarice; LOCKMANN, Kamila. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis Educativa**, v. 15, p. 1-24, 2020. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/16289>. Acesso: 24/02/2023.

ALVES, Márcia S. Monteiro; MANTA, Rafael Costa; BARKOKÉBAS JUNIOR, Béda; VASCONCELOS, Bianca. Saúde física e Mental dos professores: Uma investigação nas Escolas Públicas Estaduais de Pernambuco – Brasil. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 28150-28165, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/26684>. Acesso: 21/04/2023.

SILVA, G.M.S. Mal-estar docente em professores de educação física do município de nossa senhora do Socorro/SE. In: **8º encontro internacional de formação de professores e 9º fórum permanente de inovação educacional**, Sergipe, 2016.

SINOTT, Edilene Cunha; AFONSO, Mariângela da Rosa; RIBEIRO, José Antônio Bicca; FARIAS, Gelcemar Oliveira. Síndrome de Burnout: um estudo com professores de Educação Física. **Movimento**, v. 20, n. 2, p. 519-539, 2014. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/43226>. Acesso: 04/03/2023.

SOUZA, Kamila Regina; ZUCÃO, Ana Clara Albertin. **Avaliação da síndrome de burnout em alunos da escola estadual deputado Bady Bassitt durante a pandemia de COVID-19**. 2022. 66 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura – Ciências Biológicas), Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, São José do Rio Preto, 2022.

TAMAYO, Mauricio Robayo; TRÓCCOLI, Bartholomeu Torres. Construção e validação fatorial da Escala de Caracterização do Burnout (ECB). **Estudos de Psicologia**, v. 14, n. 3, p. 213-221, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/nyL8q9DYDVVv9LycBpCJgXf/>. Acesso: 23/02/2023.

TESTA, Saulo; VIEIRA, Suelen Vicente; CÂNDIDO, Fernando Pereira; BOTH, Jorge. Saúde e estilo de vida de docentes considerando o nível de atividade física no lazer durante a pandemia de covid-19. **SciELO Preprints**, 2021. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/educereeteducare/article/view/28137>. Acesso: 12/02/2023.

VALÉRIO, Fhairus Julielen; AMORIM, Cloves; MOSER, Ana Maria. Burnout em Professores de Educação Física. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 1, n. 1, p. 127-136, 2009. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/17>. Acesso: 21/04/2023.

VASCONCELOS, Juliene Silva; LIMA, Antonio Bosco de; Valorização dos professores da educação básica da rede municipal de ensino de Uberaba/MG (Brasil). **Educação e Ensino Superior Online**, v. 2, n. 1, p. 13-27, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ifm.edu.br/index.php/sepit/article/view/1179>. Acesso: 21/04/2023.

ZORDAN, Paola; ALMEIDA, Verônica Domingues. Parar pandêmico: educação e vida. **Práxis Educativa**, v. 15, p. 1-18, 2020. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/15481>. Acesso: 21/02/2023.

ZUCCHETTO, Katiuscia Brandão Rodrigues; RIBEIRO, Camila Iglesias; DUTRA, Cristiane Feldmann. Síndrome de Burnout: durante o trabalho de home office pelo Covid-19. In: **Anais de XIV mostra científica do CESUCA**, Rio Grande do Sul, 2020.

*Recebido em: 06 de outubro de 2023.
Aprovado em: 05 de março de 2024.*