

## Síndrome de Burnout em estudantes de fisioterapia: revisão sistemática com meta-análise

### Burnout syndrome in physiotherapy students: systematic review with meta-analysis

DOI:10.34119/bjhrv4n1-177

Recebimento dos originais: 28/12/2020

Aceitação para publicação: 28/01/2021

#### Camila Praxedes Mesquita

Graduada em Fisioterapeuta pela Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP

Instituição: Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP

Endereço: Rua Silva Jardim, n° 136 – Santos – SP

E-mail: camilamesquita\_6@hotmail.com

#### Leide de Almeida Praxedes

Doutora em Genética pela Universidade de São Paulo – USP

Instituição: Centro Universitário São Camilo

Instituição: Faculdade Campos Elíseos – FCE

Endereço: Av. Nazaré, 1501, Ipiranga – São Paulo – SP

E-mail: leide.praxedes@prof.saocamilo-sp.br

#### Fábio Mesquita do Nascimento

Doutor em Genética pela Universidade de São Paulo – USP

Instituição: Faculdade Campos Elíseos - FCE

Endereço: Rua Basílio da Gama, 77, República – São Paulo – SP

E-mail: fabio.mesquita@fce.edu.br

#### RESUMO

A síndrome de *burnout* é um fenômeno de estresse que tem crescido entre profissionais da área da saúde já atuantes no mercado de trabalho e, também, em estudantes de graduação dessa área. Apesar da relevância do tema, o fenômeno no âmbito educacional da Fisioterapia ainda carece de maior detalhamento e divulgação. Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo realizar uma revisão sistemática com meta-análise a respeito da síndrome de *burnout* em estudantes de Fisioterapia. A busca de artigos foi realizada nas bases de dados *Scielo*, *Google Acadêmico*, *Lilacs* e *Medline*. Foram incluídas na meta-análise seis publicações datadas do período de 1990 a 2019 e que utilizaram o *Maslach Burnout Inventory* para caracterizar as três dimensões de *burnout*, a saber “exaustão emocional”, “despersonalização” e “realização pessoal”, em amostras de estudantes de Fisioterapia, e que apresentavam registros dos níveis de intensidade de *burnout* (baixo, médio e alto). A “exaustão emocional” foi a dimensão cujas distribuições percentuais dos níveis de intensidade se mostraram mais homogêneas na comparação entre os diferentes estudos. Acredita-se, pois, que os parâmetros de “exaustão emocional” tenham captado da melhor forma um perfil de *burnout* para estudantes de Fisioterapia em diferentes contextos, enquanto a heterogeneidade associada à “despersonalização” e “realização pessoal” possivelmente reflita fenômenos de estresse associados a particularidades de cada âmbito acadêmico. Atributos como carga horária semanal, a incerteza frente ao

futuro e o receio de cometer algum erro e prejudicar o paciente estão entre os principais estressores. A implementação de atividades mitigadoras desse estresse acadêmico é discutida.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout, Estudantes de Fisioterapia, Estresse Acadêmico, Maslach Burnout Inventory.

## ABSTRACT

The burnout syndrome is a phenomenon of stress that has grown among health professionals and in undergraduate students in this area. Despite the relevance of the theme, this phenomenon in the educational field of Physiotherapy still lacks further details and dissemination. Therefore, the present study aimed to conduct a systematic review with meta-analysis regarding the burnout syndrome in students of Physiotherapy. The search for articles was carried out in the Scielo, Google Scholar, Lilacs and Medline databases. Six publications were included in the meta-analysis, dated from 1990 to 2019 and that used the Maslach Burnout Inventory to characterize the three dimensions of burnout, namely "emotional exhaustion", "depersonalization" and "personal fulfillment", in student samples of Physiotherapy, and that performed records of burnout intensity levels (low, medium and high). "Emotional exhaustion" was the dimension whose distributions of intensity levels were more homogeneous when comparing the different studies. It is believed, therefore, that the parameters of "emotional exhaustion" have best captured a burnout profile for Physiotherapy students in different contexts, while the heterogeneity associated with "depersonalization" and "personal fulfillment" possibly reflects the stress particularities of each academic environment. Attributes such as weekly workload, uncertainty about the future and fear of making a mistake and harming the patient are among the main stressors. The implementation of activities to mitigate this academic stress is discussed.

**Keywords:** Burnout syndrome, Physiotherapy Students, Academic Stress, Maslach Burnout Inventory.

## 1 INTRODUÇÃO

O estresse associado ao estilo de vida moderno é fato amplamente conhecido, bem como suas consequências. O estresse laboral, em particular, pode desencadear uma sintomatologia típica que se convencionou chamar de síndrome de *burnout*, termo adaptado para a língua portuguesa como síndrome do esgotamento profissional ou síndrome da sobrecarga emocional (ANDRADE & MELO, 2015), normalmente caracterizada pelo comprometimento psicossocial que ocorre em resposta aos estressores ocupacionais severos presentes no trabalho (ESTEVES *et al.*, 2019). É uma condição que resulta em perda de motivação e comprometimento, acompanhada de fadiga e perda de energia (FREUDENBERGER & RICHELSON, 1980).

Na área da saúde, que inclui a Fisioterapia, essa síndrome tem acometido diversos profissionais cuja atuação laboral demanda contato físico e emocional com o paciente,

muitas vezes associada a uma angústia gerada pela expectativa de reabilitação do doente serem lentos e, às vezes, abstratos (SCHULKE *et al.*, 2011).

A síndrome de *burnout* também encontra registros no contexto estudantil, particularmente em ambiente universitário. Na universidade os acadêmicos iniciam sua carreira profissional e encontram novas possibilidades, expectativas de vida e responsabilidades (ARTIGAS *et al.*, 2017). É, portanto, um período onde ocorrem diversas mudanças na vida psicológica, social e profissional dos estudantes (DINGER & WAIGANDT, 1997).

A síndrome de *burnout* em universitários parece ser um problema de maiores proporções do que se poderia supor. Estudos recentes realizados com estudantes de diversas áreas do ensino superior revelaram índices de estresse e *burnout* que variaram de 15% a 67% (CUSHMAN & WEST, 2006; MAROCO *et al.*, 2012; GRANER & RAMOS-CERQUEIRA, 2019). De qualquer modo, uma vez instalada, a síndrome de *burnout* em estudantes pode ter como consequências a diminuição do desempenho acadêmico, prejuízos na memória, redução da autoestima e aumento da evasão de curso (MORGAN *et al.*, 2014).

Alguns autores apontam que as cargas horárias elevadas e estressantes às quais os estudantes universitários são submetidos, associadas a trabalhos acadêmicos e preocupações com estágios curriculares, resultam em exaustão (CARLOTTO, 2006; CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2007; TOMASCHEWSKI-BARLEM *et al.*, 2013). Sendo assim, a exposição prolongada ao estresse crônico gera *burnout* em estudantes universitários (MOTA *et al.*, 2017). Outros estudos também associam o *burnout* a variáveis como autoeficácia (YANG & FARN, 2005; BRESÓ *et al.*, 2010; CAPRI *et al.*, 2012; RIGG *et al.*, 2013), traços de personalidade (GAN & CHAM, 2007; MORGAN & BRUIN, 2010) e suporte social (ALARCON *et al.*, 2011).

A alta competitividade do mercado de trabalho é também um fator estressor. O grande contingente de profissionais formados semestralmente acaba saturando o mercado, sendo este mais um motivo de preocupação para os estudantes, forçando-os a procurarem uma maior quantidade de capacitações e atividades extracurriculares para enriquecer o currículo, e assim, se destacarem no ramo. Balogun *et al.* (1995) mencionam que o ambiente competitivo envolvendo alunos, professores e outros profissionais no âmbito da atividade educacional, são geradores de conflitos que podem levar ao estresse e à exaustão emocional. Isso possivelmente explica a maior prevalência de *burnout* em estudantes da área da saúde (MOTA *et al.*, 2017).

Embora a caracterização da síndrome de *burnout* em ambiente estudantil ou em profissionais que prestam atendimento de saúde seja motivo de diversos estudos, aqueles envolvendo estudantes e profissionais da Fisioterapia ainda são raros. Esses estudos são altamente relevantes no sentido de se estabelecer as especificidades desse fenômeno no contexto profissional e acadêmico da Fisioterapia, criando, com isso, uma base de informações sobre as quais se possa buscar soluções adequadas para mitigar o problema.

Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi realizar uma meta-análise, a partir de artigos científicos encontrados na literatura nacional e internacional, a respeito da síndrome de *burnout* em estudantes de Fisioterapia, buscando, com isso, contribuir para uma melhor caracterização desse fenômeno e de sua ocorrência durante a formação do fisioterapeuta. Além disso, pretende-se propor métodos para diminuir os fatores estressores.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo buscou obter na literatura dados que permitissem efetuar uma meta-análise sobre a prevalência da síndrome de *burnout* em estudantes de Fisioterapia. Pretendeu-se, assim, reunir de forma concisa e bem fundamentada os dados apresentados pela literatura a respeito da temática em questão, de modo que esse agrupamento de informações permitisse efetuar uma reanálise, e, com isso, contribuir para um melhor esclarecimento do fenômeno de *burnout* em estudantes de Fisioterapia.

A revisão buscou identificar artigos publicados na literatura científica nacional e internacional, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, nas seguintes bases de dados: *Scielo*, *Google Acadêmico*, *Lilacs*, *Pubmed* e *Medline*. Foram buscadas publicações acerca do tema proposto entre os anos de 1990 e 2019.

Na busca, foram utilizados os seguintes descritores: “*síndrome de burnout em estudantes de Fisioterapia*”, “*estresse em estudantes de Fisioterapia*”, “*physical therapy students well-being*”, “*physical therapist students’ burnout*”, “*burnout in physiotherapy students*”, “*stress in physiotherapy students*”, “*healthcare students distress*” e “*healthcare students distress burnout*”.

Foram identificadas, ao todo, 1.208 publicações, das quais foram excluídas 1.199 após a leitura dos títulos e resumos. A imensa maioria dizia respeito a estresse ou síndrome de *burnout* em estudantes ou profissionais de outras áreas que não a Fisioterapia. Dentre os 29 artigos que abordavam simultaneamente Fisioterapia e *burnout*, apenas 12 se referiam a pesquisas conduzidas com estudantes da área. Desses 12 artigos,

os critérios de inclusão envolveram estudos originais, populacionais ou amostrais com delineamento transversal, que utilizaram o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) para a avaliação do nível de *burnout*, e cujas apresentações dos resultados fossem similares, de modo a reuni-los para a meta-análise. Restaram, ao todo, seis artigos para a análise final, os quais continham registros dos níveis de intensidade de *burnout* (baixo, médio e alto).

O uso do instrumento MBI permite o cálculo de escores para três dimensões de *burnout*: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional. De acordo com a pontuação calculada em cada uma das dimensões para cada indivíduo, os autores costumam classificar esse valor como baixo, médio ou alto. As zonas de corte definidas pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas Avançadas sobre síndrome de *burnout* (NEPASB) são apresentadas na tabela 1 (SEHN, 2016).

Tabela 1: Pontos de corte na classificação das dimensões de *burnout*.

Dimensão de <i>burnout</i>	Pontos de corte		
	Baixo	Médio	Alto
Exaustão Emocional	0 - 15	16 - 25	26 - 54
Despersonalização	0 - 2	3 - 8	9 - 30
Realização Profissional	0 - 33	34 - 42	43 - 48

Fonte: SEHN, 2016.

A prevalência da síndrome de *burnout* e seus fatores associados foram analisados e comparados entre as amostras dos artigos estudados. Optou-se pela análise quantitativa entre os estudos das porcentagens registradas de indivíduos pertencentes às categorias “baixo”, “médio” e “alto” em cada uma das dimensões de *burnout* (tabela 1). A análise estatística descritiva e a elaboração de gráficos comparativos foram realizadas por meio do *software Microsoft Excel*®.

### 3 RESULTADOS

A tabela 2 apresenta informações a respeito dos artigos incluídos na meta-análise sobre síndrome de *burnout* em estudantes de Fisioterapia. Os estudos relatados nesses trabalhos envolveram, no total, 436 indivíduos, com idades que variaram de 17 a 44 anos entre todas as amostras, sendo a idade média de 22,38 anos.

Tabela 2: Dados resumidos dos estudos incluídos na meta-análise sobre síndrome de *burnout* em estudantes de Fisioterapia.

Autores, ano de publicação e país de estudo	Característica da amostra	Número amostral (N)	Amplitude de idade	Idade média
Souza & Silva, 2017, Brasil	Graduandos do 5° ao 10° período	184	22-44	26,3
Vasconcelos <i>et al.</i> , 2012, Brasil	Graduandos do último ano	50	20-38	22
Araújo Jr. & Coutinho, 2012, Brasil	Graduandos do último ano	29	--*	23,1
Christofoletti <i>et al.</i> , 2007, Brasil	Graduandos do último ano	51	17-37	22,2
Amosun & Dantile, 1996, África do Sul	Graduandos do primeiro ao último ano	76	17-37	20,9
Scutter & Goold, 1995, Austrália	Estudantes e recém-formados	66	22-44	26,3

\*Dados não publicados pelos autores

A porcentagem de homens e mulheres em cada amostra teve uma variação de 14% a 33% no sexo masculino, enquanto no sexo feminino a variação foi de 67% a 86% (figura 1). Sendo possível observar uma nítida predominância do sexo feminino em todas as amostras. Na análise total combinada, obteve-se uma média de 75% de mulheres e 25% de homens, correspondendo a uma proporção de 3:1 (figura 2). O desvio-padrão estimado para cada uma dessas dimensões foi de 6,52%.

Figura 1: Porcentagem de homens e mulheres em cada uma das amostras analisadas.

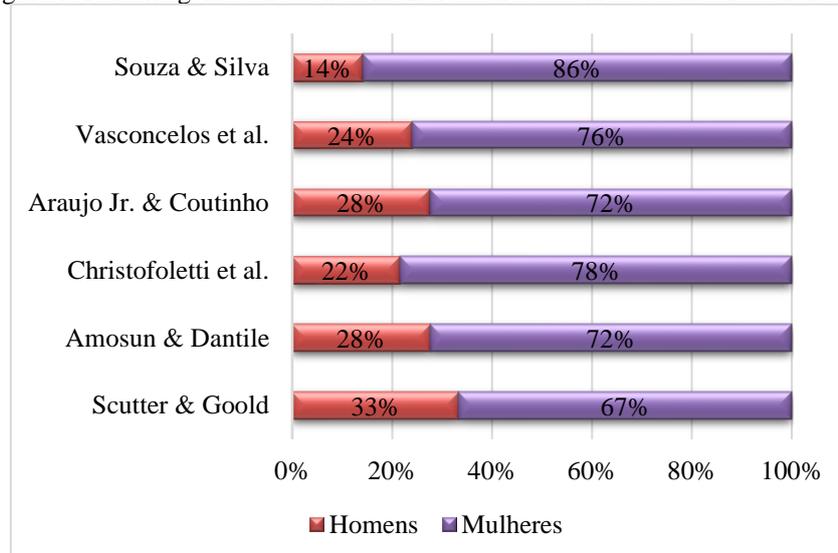
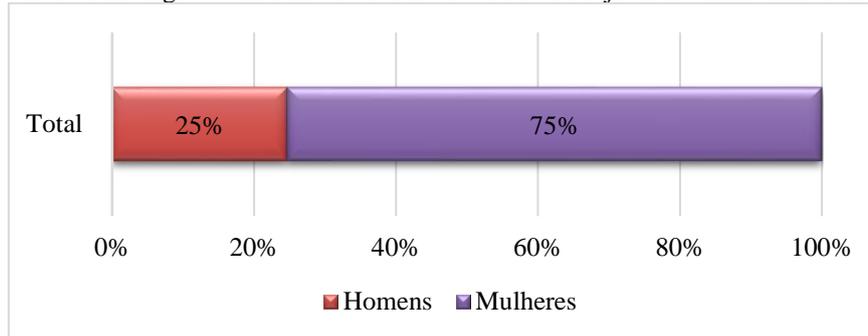


Figura 2: Porcentagem média de homens e mulheres no conjunto amostral total analisado.

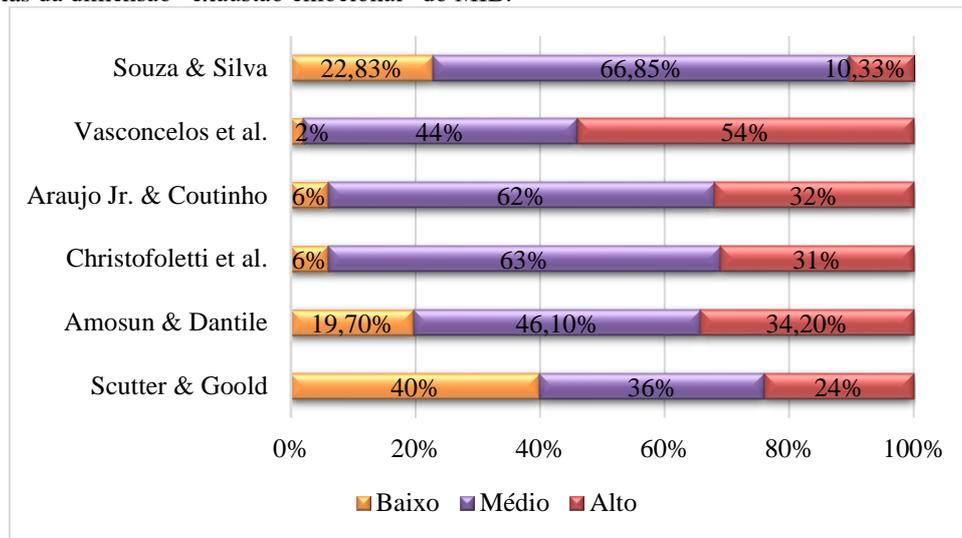


Scutter e Goold (1995) e Amosun e Dantile (1996) utilizaram o instrumento original construído por Maslach e Jackson (1981) para mensurar os indícios da síndrome de *burnout* (*Maslach Burnout Inventory* - MBI). Neste questionário, são avaliadas três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional.

Em 2002, Schaufeli *et al.* elaboraram uma versão adaptada para estudantes, denominada *Maslach Burnout Inventory/Student Survey* (MBI-SS), que foi utilizada pelos demais autores utilizados neste trabalho (CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2007; ARAUJO JÚNIOR & COUTINHO, 2012; VASCONCELOS *et al.*, 2012; SOUZA & SILVA, 2017). Nesta versão adaptada, são avaliados os seguintes parâmetros: exaustão emocional, despersonalização e eficácia profissional.

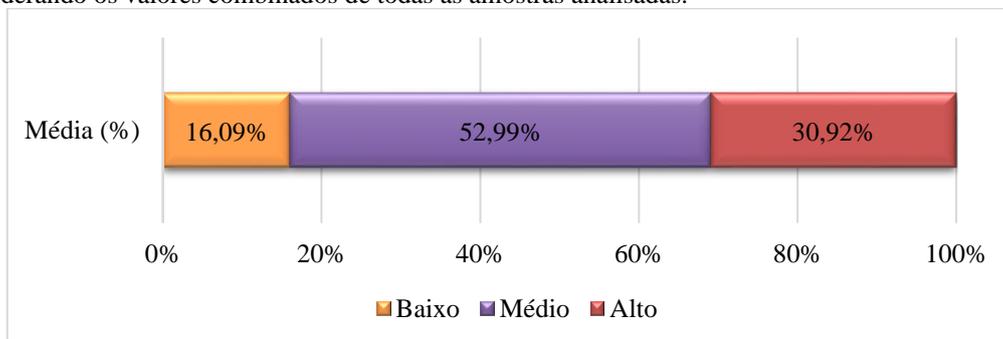
Na análise do MBI, verificou-se que de 2% a 40% dos indivíduos pesquisados apresentavam baixo nível de “exaustão emocional”. Vale ressaltar que em apenas um dos trabalhos, o realizado por Scutter e Goold (1995), esta porcentagem para baixa exaustão foi maior do que a porcentagem para média. O mais preocupante é verificar que de 60% a 98% dos indivíduos nestas amostras apresentaram níveis médios e altos neste parâmetro, destacando-se o trabalho de Vasconcelos *et al.* (2012), em que 54% dos indivíduos estudados apresentaram altos níveis de exaustão emocional (figura 3).

Figura 3: Gráfico comparativo das porcentagens de indivíduos classificados em cada uma das três categorias da dimensão “exaustão emocional” do MIB.



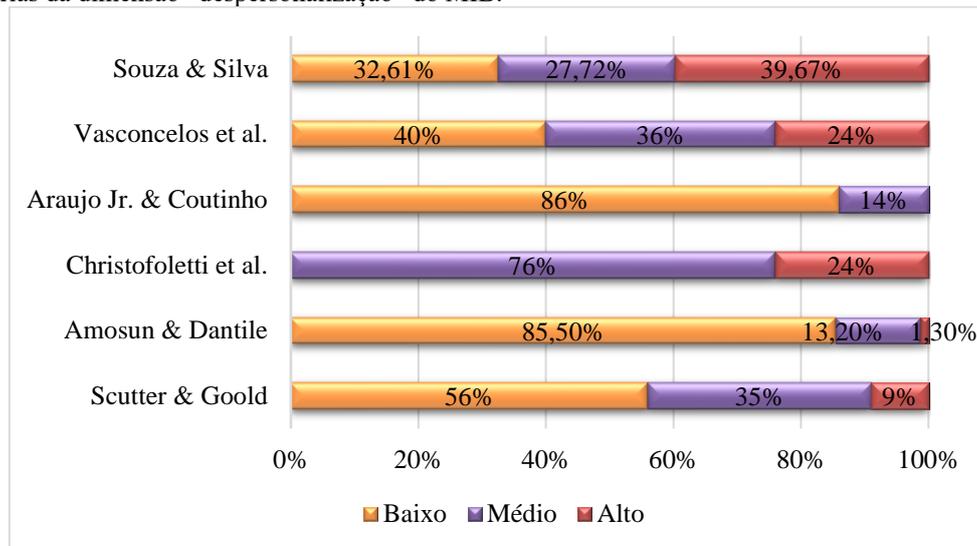
Na média das amostras analisadas para a dimensão exaustão emocional, 16,09% dos indivíduos apresentaram baixo índice de exaustão emocional, 52,99% apresentaram médio índice e 30,92%, alto índice (figura 4). Os valores de desvio-padrão para esse conjunto de amostras foram 14,37%, 12,57% e 14,26, respectivamente.

Figura 4: Porcentagem média de cada categoria mensurada para a dimensão “exaustão emocional” do MIB, considerando os valores combinados de todas as amostras analisadas.



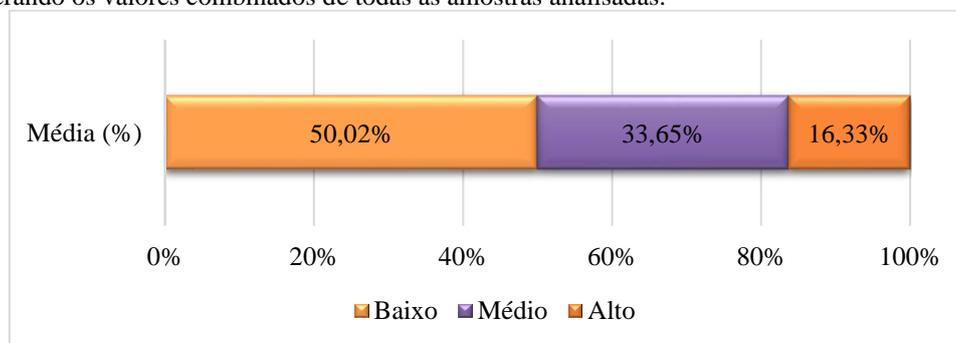
Quanto à despersonalização, verificou-se ampla variação entre os resultados obtidos nos diferentes estudos, com variações registradas de zero a 86% para o nível baixo de despersonalização, de 13,20% a 76% para o nível médio e de zero a 39,67% para o nível alto (figura 5).

Figura 5: Gráfico comparativo das porcentagens de indivíduos classificados em cada uma das três categorias da dimensão “despersonalização” do MIB.



Na análise combinada no total das amostras analisadas para a dimensão despersonalização, as porcentagens médias indicaram que a maioria dos indivíduos apresentaram baixo índice de despersonalização (50,02%), 33,65% apresentaram médio índice e 16,33%, alto índice (figura 6). Os valores de desvio-padrão para esse conjunto de amostras foram 33,15%, 22,98% e 15,55%, respectivamente.

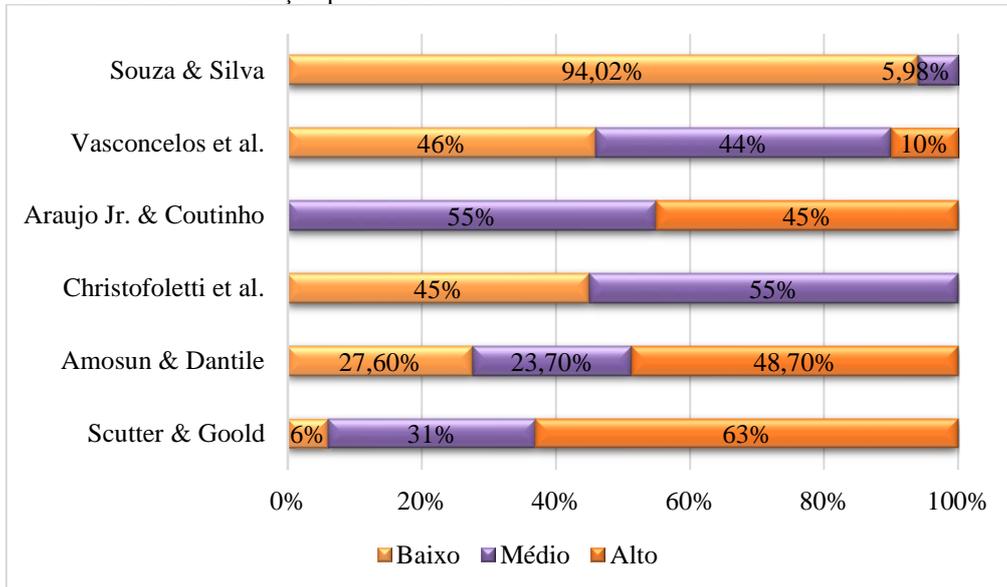
Figura 6: Porcentagem média de cada categoria mensurada para a dimensão “despersonalização” do MIB, considerando os valores combinados de todas as amostras analisadas.



Em relação à última das dimensões de *burnout*, há uma variação na denominação empregada, no presente trabalho, a denominação “realização profissional” foi escolhida por corresponder àquela utilizada no questionário original, embora, na versão adaptada para os estudantes (MBI-SS), utiliza-se a denominação “eficácia profissional”. De qualquer modo, com relação a esse parâmetro é importante destacar que a análise é inversa, ou seja, o índice baixo de realização profissional é indício da síndrome de *burnout*. Entre os valores observados nos estudos analisados isoladamente, verificou-se também uma grande variação entre os resultados obtidos: de zero a 94,02% para o nível

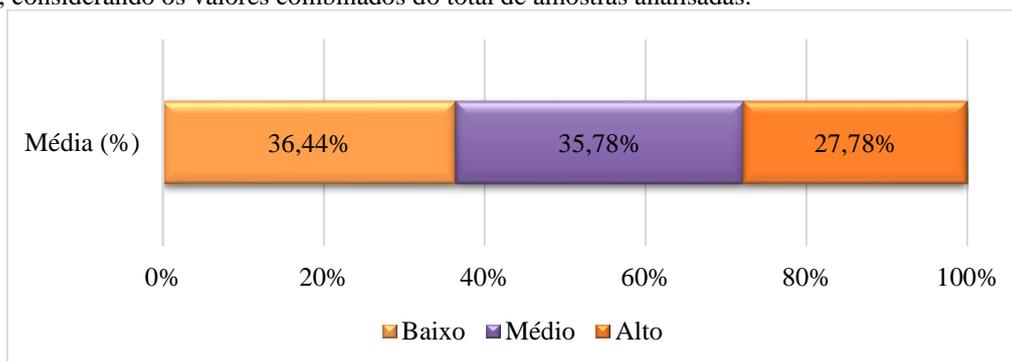
baixo, de 5,98% a 55% para o nível médio e de zero a 63% para o nível alto de realização profissional (figura 7).

Figura 7: Gráfico comparativo das porcentagens de indivíduos classificados em cada uma das três categorias da dimensão “realização profissional” do MIB.



Na média total das amostras analisadas para a dimensão realização profissional, registrou-se baixo índice de realização profissional em 36,44% dos indivíduos, 35,78% apresentaram médio índice e 27,78%, alto índice (figura 8). Os valores de desvio-padrão para esse conjunto de amostras foram 34,10%, 19,30% e 27,69%, respectivamente.

Figura 8: Porcentagem média de cada categoria mensurada para a dimensão “realização profissional” do MIB, considerando os valores combinados do total de amostras analisadas.



#### 4 DISCUSSÃO

As comparações realizadas entre os artigos incluídos na análise do presente estudo, permitiram constatar semelhanças e diferenças que chamam a atenção. Dentre as semelhanças, a mais marcante é a predominância do sexo feminino nas amostras estudadas, que variou de uma proporção de 2:1 até 6:1 em relação ao sexo masculino. Esse achado reforça a informação de que profissões da área da saúde, como Fisioterapia,

são preferencialmente escolhidas por estudantes do sexo feminino (VASCONCELOS *et al.*, 2012).

Muitos estudos indicam uma forte relação do estresse com o gênero (RIOS, 2006; VERÍSSIMO *et al.*, 2011; SANTOS, 2017), em que as mulheres apresentam um nível mais elevado de estresse. Porém, a maioria dos artigos analisados no presente estudo revelou não haver diferença significativa entre os escores obtidos para homens e mulheres nas subescalas do *Maslach Burnout Inventory (MIB)* (CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2007; ARAUJO JÚNIOR & COUTINHO, 2012; VASCONCELOS *et al.*, 2012; SOUZA & SILVA, 2017). A diferença entre os sexos quanto ao nível de estresse foi registrada apenas por Amosun e Dantile (1996), em que os estudantes do sexo masculino tiveram pontuações significativamente mais altas ( $p < 0,05$ ) nas subescalas “exaustão emocional” e “despersonalização”, e significativamente mais baixas ( $p < 0,05$ ) na subescala “realização profissional”, em relação às mulheres.

Vale ressaltar que, por exaustão emocional entende-se um esgotamento dos recursos emocionais, morais e psicológicos da pessoa, enquanto despersonalização é um distanciamento afetivo ou indiferença emocional em relação aos outros, mais especificamente àqueles que estão envolvidos na atividade profissional. Já a realização profissional expressa uma diminuição dos sentimentos de competência e de prazer associados ao desempenho da atividade profissional (MAROCO & TECEDEIRO, 2009).

Embora a meta-análise aqui realizada não tenha efetuado comparações quantitativas de *burnout* em relação à idade, alguns dos estudos incluídos na análise mencionaram haver maior incidência de *burnout* em estudantes mais jovens (CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2007; VASCONCELOS *et al.*, 2012; ARAUJO JÚNIOR & COUTINHO, 2012). Uma hipótese aventada para explicar essa observação é que algumas tarefas exigidas na universidade necessitam maior responsabilidade, e isso poderia gerar fortes tensões emocionais em estudantes mais novos, provavelmente pela falta de experiência e maturidade mediante situações de pressão. A insegurança sobre suas decisões e escolhas, bastante comum entre os jovens, também pode influenciar no desenvolvimento da síndrome (VASCONCELOS *et al.*, 2012). À medida em que os anos vão se passando, o indivíduo vai adquirindo mais segurança em suas tarefas rotineiras e, com isso, torna-se menos vulnerável às tensões (CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2007).

As comparações entre os resultados obtidos pelos estudos incluídos nas análises com relação aos três níveis de intensidade quantificados para cada dimensão do *burnout*, apresentadas nas figuras 3, 5 e 7, fornecem um visual exploratório da variabilidade dos

dados registrados pelas diferentes pesquisas. Dentre as três dimensões de *burnout*, a exaustão emocional (figura 3) foi aquela que se apresentou com resultados mais homogêneos, tanto na comparação visual do gráfico quanto nos menores valores calculados para o desvio-padrão. Assim sendo, dentre os gráficos construídos a partir dos dados combinados de cada artigo para exaustão emocional, despersonalização e realização profissional, aquele que melhor representaria um perfil de *burnout* para estudantes de Fisioterapia de diferentes instituições de ensino e diferentes países seria aquele apresentado na figura 4, para exaustão emocional.

Uma possível explicação para a heterogeneidade dos resultados talvez seja o fato de que na obtenção dos dados dos seis estudos analisados foram aplicadas duas modalidades de questionário MBI: o modelo original e a versão adaptada para estudantes (MBI-SS). Entretanto, mesmo entre estudos que adotaram a mesma versão do questionário há diferenças que são visivelmente marcantes nos gráficos das figuras 5 e 7, como, por exemplo, o registro de 0% de baixa despersonalização nos dados registrados por Christofolletti *et al.* (2007) contra 86% registrados por Araújo Jr. e Coutinho (2012), sendo que ambos adotaram a mesma versão (MBI-SS) do questionário. O valor de despersonalização registrado por Araújo Jr. e Coutinho (2012) é da mesma ordem de grandeza que aquele obtido por Amosun e Dantile (1993), embora esse último estudo tenha adotado a versão original do questionário MBI. Além disso, apesar das versões diferentes do questionário, os resultados registrados para exaustão emocional são relativamente compatíveis entre as amostras.

Sendo assim, a heterogeneidade dos resultados para despersonalização e realização profissional deve refletir particularidades de cada amostra. É possível que essas dimensões de *burnout* no âmbito acadêmico da Fisioterapia sejam mais sensíveis às especificidades institucionais, geográficas, socioeconômicas etc., e as variações registradas reduzem a confiabilidade de análises combinadas que buscam identificar um padrão de dimensionamento de *burnout*, como aquelas utilizadas na construção dos gráficos das figuras 6 e 8.

Apesar dessa heterogeneidade variáveis como carga horária semanal extracurricular e o número de atividades extracurriculares são apontadas como desencadeantes de *burnout* em estudantes de Fisioterapia. Parece haver uma correlação positiva entre a exaustão emocional e a carga horária semanal de atividades extracurriculares (ARAÚJO JÚNIOR & COUTINHO, 2012).

Christofoletti *et al.* (2007) relataram mais variáveis relevantes ao aparecimento da síndrome de *burnout* em acadêmicos de Fisioterapia. Nesse estudo, merece destaque o fato de que a primeira opção de curso escolhida no vestibular influenciou em “despersonalização”. O fato de o estudante não ter escolhido Fisioterapia como sua primeira opção no vestibular pode revelar certo desinteresse pela carreira, levando a um estresse físico e mental, devido à frustração profissional e pessoal.

Como qualquer estudante da área da saúde, os acadêmicos de Fisioterapia estão sujeitos tanto ao estresse típico de qualquer processo de ensino quanto ao estresse gerado pela relação de atendimento a pacientes (NOGUEIRA-MARTINS, 2002; OLIVEIRA *et al.*, 2008). Os maiores receios dos estudantes estão em cometer algum erro, prejudicar o paciente e não serem reconhecidos por parte dos colegas e professores (NOGUEIRA-MARTINS, 2002). Na prática de estágio, as inseguranças profissionais afloram quando os estudantes percebem as limitações de seu conhecimento. Em momentos anteriores, durante a graduação, dificilmente todos os problemas e dificuldades da prática profissional são abordados adequadamente. Assim, o conhecimento adquirido nas aulas cria idealizações acerca das futuras situações de intervenção que nem sempre se confirmam nas situações práticas (SCHULKE *et al.*, 2011). A este processo, somam-se eventuais dificuldades do estudante em trocar informações com pares, professores e supervisores, o que gera ansiedades e incertezas ocultadas por meio de atitudes defensivas, e que podem culminar numa dificuldade de se relacionar com os pacientes (TAHKA, 1988).

O momento do período letivo ou do curso em que se encontram os estudantes de Fisioterapia também foi levado em consideração por alguns estudos sobre *burnout*. Balogun *et al.* (1995) analisaram os índices de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional em estudantes de Fisioterapia ao longo de um mesmo semestre letivo e registraram um maior índice de exaustão emocional e despersonalização dos estudantes ao final do semestre, e um maior índice de falta de realização profissional ao início do semestre. Outro estudo, realizado por Cecil *et al.* (2014), revelou que 50% dos alunos de Fisioterapia de primeiro ano relataram altos níveis de exaustão emocional, e mais de 40% relataram baixos níveis de realização profissional. Isso sugere que uma grande proporção de estudantes corre risco de desenvolver *burnout* muito cedo na sua formação profissional.

Considerando todas as variáveis observadas e as demandas dos estudantes, diversos autores alertaram para a necessidade de elaboração e implantação de ações de

caráter preventivo, como diminuição da carga horária acadêmica e adoção de estratégias para evitar agravos físicos e mentais (CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2007; ARAUJO JÚNIOR & COUTINHO, 2012).

O estudo realizado por Amosun e Dantile (1996) trouxe o *feedback* dos próprios alunos de Fisioterapia, que sugeriram uma série de alternativas para minimizar a incidência de *burnout*, tais como: (a) proporcionar com maior frequência atividades de trabalho em grupo, evitando, assim, o desinteresse pelo conteúdo didático devido ao enfadamento pela maneira expositiva como é passado; (b) o aumento no tempo de prática clínica durante a graduação, reduzindo, com isso, o tempo restrito apenas à sala de aula, o que ajudaria na diminuição da insegurança dos acadêmicos; (c) maior contato dos alunos dos primeiros anos com os veteranos, pois estes poderiam transmitir o conhecimento adquirido em suas vivências acadêmicas; (d) um maior *feedback* positivo por parte dos supervisores de estágio. Balogun *et al.* (1996) também observaram que a falta deste *feedback* positivo dos supervisores, assim como a falta de apoio destes, leva a baixos sentimentos de realização profissional e ao desenvolvimento de autocobrança por parte do acadêmico, levando a uma necessidade de “fazer tudo”.

Regehr *et al.* (2013) examinaram a eficácia de intervenções baseadas em cognição, comportamento e atenção focada, destinadas a reduzir o estresse em estudantes universitários de uma maneira geral. Os autores relataram que estas intervenções reduzem significativamente os sintomas de ansiedade e depressão, aumentando a atenção nas interações sociais, aceitação de si mesmo e dos outros. Uma das intervenções analisadas foi a terapia de poesia com estudantes, descrita como um meio de expressar sentimentos e pensamentos que, de outra forma, poderiam ser reprimidos. Outra intervenção estudada foi a inoculação de estresse, uma forma de terapia cognitivo-comportamental antiestresse que envolve três fases interligadas e sobrepostas: educação sobre fontes de estresse, desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e aplicação de novas estratégias a situações reais ou simuladas. Os autores também chamaram a atenção para a importância, nesse cenário de estresse universitário, da abordagem conhecida como *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), que incorpora três práticas de atenção plena: varredura ou uma consciência do corpo focando na percepção da respiração e relaxamento, atenção plena na respiração e posturas de *hatha yoga*.

Outra solução para amenizar a incidência de *burnout* em estudantes universitários é a implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) nas universidades. Estas práticas têm por objetivo a prevenção de agravos e a

promoção/recuperação da saúde, através do cuidado continuado, humanizado e integral, proporcionando uma melhora na qualidade de vida de indivíduos acometidos por diversas comorbidades, como o estresse e a ansiedade (LLAPA-RODRIGUEZ *et al.*, 2015).

No Brasil, a eficácia das PICS voltadas a estudantes universitários, inclusive acadêmicos de Fisioterapia, tem sido atestada. Estudos realizados na Universidade Federal de Sergipe (SANTOS *et al.*, 2019) e na Universidade Federal do Sul da Bahia (BELASCO *et al.*, 2019) revelaram que a aplicação de práticas integrativas tais como auriculoterapia, acupuntura, moxabustão (acupuntura térmica), massoterapia, meditação e *reiki* reverteram em melhoria da saúde mental em estudantes queixosos de ansiedade, insônia, dor, labilidade emocional, estados de desânimo, falta de concentração e estresse.

O trabalho com estudantes universitários conduzido por Camargo e Carvalho (2019) comprovou que a aromaterapia gera resultados significativamente positivos como tratamento complementar, os participantes relataram sentir-se mais tranquilos e calmos nos afazeres do dia a dia e notaram uma diminuição na irritabilidade e ansiedade. O mesmo efeito foi relatado por Panacioni e Zanini (2012) em relação à adoção da musicoterapia no controle do estresse de um grupo de graduandos e pós-graduandos.

Por fim, a prática regular de atividades físicas, culturais e de lazer podem prevenir o aparecimento da síndrome, uma vez que tais atividades permitem uma “fuga” do indivíduo da rotina acadêmica extenuante, contribuindo com uma melhor qualidade de vida e, conseqüentemente, um melhor desempenho das funções ocupacionais dos indivíduos (CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2007; ARAUJO JÚNIOR & COUTINHO, 2012; CECIL *et al.*, 2014; FARIAS *et al.*, 2019). Os bons resultados especificamente relacionados às atividades físicas, por si só, já servem como incentivo às universidades para que promovam sua inserção através da viabilização na grade curricular ou por meio de estratégias extracurriculares (FARIAS *et al.*, 2019).

Nágime *et al.* (2020) verificaram a prevalência da Síndrome de Burnout entre os alunos de medicina da Universidade Vila Velhos (UVV) do 1º ao 8º período em 2018 e encontraram a prevalência de 3,3%, ocorrendo principalmente em homens (63,6%), sedentários (81,8%), do 5º ao 8º período (54,4%). Esta porcentagem foi significativamente menor em comparação com outras Universidades do Brasil, onde a prevalência varia de 11 à 15%. Entre os possíveis fatores que podem influenciar tal resultado os autores citam a importância da rede de apoio criada pela UVV no âmbito da saúde mental para os alunos com os projetos: SOU UVV (Serviço de Orientação ao Universitário) voltado à orientação psicológica para alunos que estejam emocionalmente

abalados, o AMORtecer baseado em promoção de saúde mental, qualidade de vida e suporte psicopedagógico, além da oferta de atividades físicas no centro acadêmico, tais como: academia, aulas de dança, *yoga*, *muay thai* e capoeira.

Estudos indicam que, entre todas as variáveis de estilo de vida, a atividade física foi a mais preditiva em relação à síndrome, sendo associada a maior realização profissional e menor exaustão emocional, levando a escores menores em todas as dimensões da síndrome, podendo ajudar a proteger os estudantes dos efeitos do esgotamento, assim como, uma percepção de qualidade de vida mais elevada. Demonstrou-se, também, ser benéfica para a saúde mental, incluindo um senso aprimorado de autocontrole e maior interação social (CECIL *et al.*, 2014; FARIAS *et al.*, 2019; NÁGIME *et al.*, 2020).

A síndrome de *burnout* se apresenta de forma crescente entre vários profissionais e é notório que as consequências decorrentes do acometimento por essa síndrome prejudicam o ser em todos os aspectos de sua vida, como profissionais, pessoais, emocionais e psicológicos. Os profissionais com esta síndrome, que atuam no mercado de trabalho, geram prejuízos, não só para sua saúde física e mental, mas também para seus familiares e empresas na qual estão inseridos, visto que estes profissionais não conseguem seu desempenho máximo, adoecem com maior facilidade, além de demandar de gastos dispendiosos de seus contratantes, o que justificaria um investimento maior na implantação de ações preventivas (CAIXETA, 2021).

Embora muitas das causas da síndrome de *burnout* em estudantes de Fisioterapia tenham sido identificadas e medidas mitigadoras tenham sido propostas, a quantidade de estudos e publicações a respeito do tema ainda é muito pequena. Por se tratar de um tema intimamente associado à qualidade de vida estudantil e com a qualidade de atendimento de saúde que o futuro profissional irá prestar à população, seria de extrema importância a realização de estudos mais aprofundados sobre a incidência da síndrome de *burnout* em estudantes de Fisioterapia, de modo a identificar detalhes desse fenômeno de estresse que sejam específicos dessa comunidade acadêmica.

## 5 CONCLUSÃO

A exaustão emocional foi a dimensão de *burnout* cujas distribuições percentuais dos níveis de intensidade “baixo”, “médio” e “alto” entre os estudos analisados se mostraram mais homogêneas. É possível, pois, que os parâmetros de exaustão emocional representem da melhor forma um perfil de *burnout* para estudantes de Fisioterapia em diferentes contextos, enquanto a heterogeneidade observada para os escores de *burnout*

em relação a despersonalização e realização pessoal seja mais sujeita a particularidades diversas.

Há diversos fatores estressantes para os estudantes de Fisioterapia, tanto no contexto acadêmico, como excesso de tarefas acadêmicas e elevadas cargas horárias, quanto no contexto social, como pressão da sociedade e/ou da família e concorrência do mercado de trabalho. Tais fatores, atuando em conjunto, de forma multifatorial, pode levar ao desenvolvimento de psicopatologias como a síndrome de *burnout*. Isto, por sua vez, gera influência negativa no desempenho estudantil, fazendo com que os alunos se sintam esgotados, cansados e, em casos mais avançados, desistam da vida acadêmica.

Esse quadro demanda atenção por parte de gestores educacionais, de modo a implementar medidas mitigadoras desse quadro de exaustão entre os universitários com a criação de fórmulas educacionais que promovam o estímulo ao aprendizado, a redução da carga horária acadêmica, e um maior *feedback* positivo dos professores para os alunos. Ademais, a prática regular de atividades físicas, culturais e de lazer, além da dedicação de uma parte do tempo para relacionamentos pessoais e autocuidado, pode prevenir o aparecimento da síndrome.

## REFERÊNCIAS

ALARCON, G. M. et al. Student burnout and engagement: a test of the conservation resources theory. *The Journal of Psychology*, v. 145, n. 3, p. 211-27, 2011.

AMOSUN, S. L.; DANTILE, N. D. Are we graduating physiotherapists with the burnout syndrome. *Journal Physiotherapy*, v. 52, n. 3, p. 69-72, 1996.

ANDRADE, A. S.; MELO, L. L. Perfil sociodemográfico e predisposição da síndrome de burnout em fisioterapeutas de hospitais da rede privada da cidade de Aracaju/Se. 2015. 26 f. Monografia (Bacharel em Fisioterapia) - Universidade Tiradentes. Aracaju, 2015. Disponível em: <https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/bitstream/handle/set/1598/TCC%20-%20Adriana%20e%20Leonardo%20%282015.2%29.pdf?sequence=1>. Acesso em: out. 2019.

ARAUJO-Jr, R. P.; COUTINHO, C. C. C. Prevalência da síndrome de burnout em acadêmicos de Fisioterapia. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 16 n. 3 p. 379-384, 2012.

ARTIGAS, J. S. et al. Percepção da qualidade de vida em universitários: Comparação entre períodos de graduação. *Arq. Cienc. Saúde UNIPAR*, v. 21, n. 2, p. 85-91, maio/ago. 2017.

BALOGUN, J. A. et al. Academic performance is not a viable determinant of physical therapy students' burnout. *Perceptual and motor skills*, v. 83, n. 1, p. 21-22, 1996.

BALOGUN, J. et al. Test-retest reability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy student's burnout. *Perceptual and Motor Skill*, v. 81, p. 667-672, 1995.

BELASCO, I. C. et al. Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 71, n. 1, p. 103-111, 2019.

BRESÓ, E. et al. Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *M. High Educ.*, v. 61, p. 339, 2010.

CAIXETA, N. C. et al. A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 593-610, jan./feb., 2021.

CAMARGO, I. M.; CARVALHO, D. K. Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários. **Repositório Institucional da Unisul**, Tecnologia em Cosmetologia e Estética, Tubarão, 2019. Disponível em: <http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/7612>. Acesso em: out. 2019.

CAPRI, B. *et al.* General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, v. 47, p. 968- 973, 2012.

CARLOTTO, M. S. *et al.* Síndrome de *burnout* em estudantes universitários da área da saúde. **PSICO**, PUCRS, v. 37, n. 1, p. 57-62, jan./abr., 2006.

CECIL, J. *et al.* Behaviour and burnout in medical students. **Medical Education Online**, Hboken, v. 19, ago. 2014.

CHRISTOFOLETTI, G. *et al.* Síndrome de *burnout* em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 14, n. 2, p. 35-39, 2007.

CUSHMAN, D.; WEST, R. Precursors to college student burnout: developing a typology of understanding. **Qualitative Research Reports in Communication**, v. 7, n. 1, p. 23-31, 2006.

DINGER, M. K.; WAIGANDT, A. Dietary intake and physical activity behaviors of male and female college students. **Am. J. Health Promot.** v. 11, n. 5, p. 360-362, 1997.

ESTEVES, G. G. L.; LEÃO, A. A. M.; ALVES, E. O. Fadiga e estresse como preditores do *burnout* em Profissionais da Saúde. **Rev. Psicol. Organ. Trab.**, v. 19, n. 3, p. 695-702, 2019.

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

FREUDENBERGER, H. J.; RICHELSON, G. **Burn Out: The High Cost of High Achievement**. 1. ed. Garden City, NY: Anchor Press, 1980.

GAN, Y.; CHAM, H. Perfeccionism, academic, burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. **Personality & Individual Differences**, v. 43, n. 6, p. 1529-1540, 2007.

GRANER, K. M.; RAMOS-CERQUEIRA, A. T. A. Revisão integrativa: Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/revisaointegrativa-sofrimento-psiquico-em-estudantesuniversitarios-e-fatores-associados/16374?id=16374>. Acesso em: out. 2019.

LLAPA-RODRIGUEZ, E.O. *et al.* Uso de prácticas integradas y complementarias en el tratamiento del estrés ocupacional: una revisión integradora. **Enfermería Global**, v. 14, n. 3, p. 291-327, 2015.

MAROCO J.; TECEDDEIRO M. Inventário de *Burnout* de Maslach para estudantes portugueses. **Psicologia, saúde & doenças**, v. 10, n. 2, p. 227-235, 2009.

MAROCO, J. *et al.* Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de *Burnout* de Maslach para estudantes. **Rev. Saúde Pública**, v. 46, n. 5, p. 816-24, 2012.

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

MORGAN, B. *et al.* Operationalizing burnout in the Maslach Burnout Inventory - Student Survey: personal efficacy versus personal inefficacy. **South African Journal of Psychology**, v. 44, n. 2, p. 216-227, 2014.

MORGAN, B.; BRUIN, K. The relationship between the big five personality traits and burnout in South African university students. **South African Journal of Psychology**, v. 40, n. 2, p. 182-191, 2010.

MOTA, I. D. *et al.* Síndrome de *burnout* em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, n. esp., p. 243-256, 2017.

NÁGIME, R. G. *et al.* Prevalência da síndrome de Burnout em estudantes de medicina da Universidade Vila Velha (UVV). **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 6027-6033, may/jun. 2020.

NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. **Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

PANACIONI, G. F. A.; ZANINI, C. R. O. Musicoterapia na promoção da saúde: contribuindo para o controle do estresse acadêmico. **Opus**, v. 18, n. 1, p. 225- 256, 2012

OLIVEIRA, G. F. *et al.* Síndrome de *burnout* em Estudantes Universitários. **Rev. Psicologia**, v. 2, n. 6, 2008.

REGEHR, C. *et al.* Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 148, p. 1–11, 2013.

RIGG, J. *et al.* Emotional exhaustion in graduate students: the hole of engagement, self-efficacy and social support. **Journal of Educational and Developmental Psychology**, v. 3, n. 2, p. 138-152, 2013.

RIOS, O. F. L. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários.** 2006. 200 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica, do Núcleo de Pesquisa em Psicossomática e Psicologia Hospitalar) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2006. Disponível em: <http://livros01.livrosgratis.com.br/cp011169.pdf>. Acesso em: out. 2018.

SANTOS, A. M. *et al.* **Sintomas de depressão em estudantes universitários.** In: 2º Congresso Internacional de Enfermagem, CIE e 13º Jornada de Enfermagem da Unit (JEU), 6-10 maio 2019. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/index.php/cie/article/view/11246/4366>. Acesso em: out. 2019.

SANTOS, F. S. *et al.* Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. **Rev. Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 2, p. 194-200, 2017.

SCHULKE, A. P. *et al.* El síndrome de burnout en los alumnos en prácticas de Fisioterapia. **Diversitas Perspectiv. Psicol.**, v. 7, n. 1, p. 167-177, 2011.

SCUTTER, S.; GOOLD, M. *Burnout in recently qualified physiotherapists in South Australia.* **Australian Journal of Physiotherapy**, v. 41, n. 2, p. 115-118, 1995.

SEHN, C. H. **Síndrome de burnout: um estudo com agentes comunitários de saúde.** 46 f. Monografia (Bacharelado em Enfermagem) – Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, 2016.

SOUZA, C. E. A.; SILVA, E. A. S. Síndrome de *burnout* em estudantes de Fisioterapia. **Revista Movimenta**, v. 10, n. 3, p. 609-617. 2017.

TAHKA, V. **O relacionamento médico paciente**. Porto Alegre: Artes Médicas; 1988.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. *et al.* Manifestações da síndrome de *burnout* entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 754-62, 2013.

VASCONCELOS, R. P. *et al.* A ocorrência da síndrome de *burnout* nos acadêmicos do último ano do curso de Fisioterapia. **Rev. Fisioter. S. Fun.**, v. 1, n. 1, p. 42-46, 2012.

VERÍSSIMO, A. *et al.* Níveis de Stress no Ensino Superior. **Psicologia e Educação**, v. 1, n. 2, p. 41-48, 2011. Disponível em: [http://psicologiaeducacao.ubi.pt/2011\\_volbranco/Ana%20Verissimo.pdf](http://psicologiaeducacao.ubi.pt/2011_volbranco/Ana%20Verissimo.pdf). Acesso em: nov. 2018.

YANG, H-J.; FARN, C. K. An investigation the factors affecting MBI student in technical-vocational college. **Computers in Human Behavior**, v. 21, n. 6, p. 917-932, 2005.