

Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (*burnout*) en los profesionales de la educación física brasileños

Dartagnan Pinto Guedes* y Eron José Gaspar*

CHRONIC WORK STRESS SYNDROME (BURNOUT) IN BRAZILIAN PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS

KEYWORDS: Professional Exhaustion, Occupational health, Job stress.

ABSTRACT: Burnout is the result of prolonged exposure to chronic work stress with insufficient recovery. This study examined the three components of burnout (emotional exhaustion, depersonalisation, personal accomplishment) in a sample of physical education professionals from the metropolitan region of Londrina, Paraná, Brazil. A total of 588 subjects were analysed and the components of burnout were defined by the Portuguese version of the Maslach Burnout Inventory. We studied the differences between genders, ages and job characteristics for the three components of burnout. Men obtained lower scores associated with personal accomplishment than women. The equivalent scores for emotional exhaustion and depersonalisation were significantly higher in older professionals. Regarding job characteristics, greater work experience, lower academic qualification, professional activity in primary education, weekly workload ≥ 41 hours/week, multiple employment and lower income significantly increased the odds of the presence of burnout. In conclusion, these findings can be used to design intervention programmes and implement changes in the working environment aimed at improving occupational health and the overall well-being of physical education professionals.

El *burnout* se origina por un conjunto de agentes estresantes que, de manera general, lleva al profesional a desempeñar su trabajo en profundo estado depresivo, sin ningún placer, satisfacción o motivación. El proceso de *burnout* es individual, surge paulatinamente, es acumulativo y progresivo en severidad como respuesta crónica al estrés interpersonal existente en el ambiente de trabajo, cuando las estrategias de enfrentamiento se muestran ineficaces (Schaudeli y Bakker, 2004). Su aparición y evolución pueden llevar años, incluso décadas; muchas veces no es percibido por aquellos profesionales que se niegan a asumir que algo malo pueda estar sucediendo en su relación con el trabajo (Gil-Monte, 2005).

Se trata de un síndrome multidimensional que implica tres componentes, susceptibles de estar asociados, pero que son diferentes: (a) elevado agotamiento emocional – pérdida o desgaste de los recursos emocionales con sentimientos de agotamiento y tensión; (b) elevada despersonalización – distanciamiento emocional contraproducente frente a los usuarios, colegas de trabajo y organización; y (c) baja realización profesional – tendencia a la autoevaluación negativa, con descenso en el sentimiento de competencia (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001).

El reconocimiento del *burnout* como un grave problema de salud pública motivó su inserción en el grupo de enfermedades relacionadas con el ambiente laboral (Shirom, 2003). Indudablemente, esta iniciativa demuestra la preocupación por las repercusiones físicas, emocionales y sociales provocadas por el estrés laboral crónico y alerta sobre la necesidad de estudios que investiguen su prevalencia y los factores asociados en diferentes profesiones.

En una encuesta realizada en países europeos, el *burnout* fue definido como una de las principales agresiones para la salud de profesionales en los ambientes de trabajo relacionados con la educación y la salud, junto con las enfermedades cardiovasculares y metabólicas (Weber y Jaekel-Reinhard, 2000). Específicamente en Brasil, las mayores puntuaciones relacionadas con el agotamiento emocional se observan en los médicos (Lima, Buunk, Araújo, Chaves, Muniz y Queiroz, 2007). También en los enfermeros se identifican graves afectaciones, especialmente en los componentes de agotamiento emocional y realización profesional (Rissardo y Gasparino, 2013). Con relación a los educadores, un importante estudio sobre la salud mental de maestros de escuelas de educación primaria de todo el país reveló que el 48% de la muestra mostró predisposición a padecer *burnout* al menos en uno de sus componentes (Codo y Vasques-Menezes, 2007).

Los profesionales de la educación física, con motivo de las peculiaridades de la profesión, tal vez también puedan formar parte de una categoría de profesionales más vulnerable al estrés laboral. De hecho, el profesional de la educación física tiene un contacto muy cercano e intenso con los receptores de sus servicios y enfrenta situaciones desgastantes, tanto físicas y como emocionales, durante sus quehaceres, además de ver su trabajo, muchas veces, menos valorado en comparación con el de los otros profesionales de la salud y de la educación y, por cuestiones económicas, tiende a recurrir frecuentemente al pluriempleo. La literatura ha señalado que la cronificación de ese estrés, aliada a la falta de energía y entusiasmo, a la sensación de agotamiento, a la inestabilidad emocional y a la insatisfacción en el trabajo, puede llevar a la aparición y al desarrollo del *burnout* (Ahola, 2007; Marine, Ruotsalainen, Serra y Verbeek, 2006).

Correspondencia: Dartagnan Pinto Guedes. Rua Ildefonso Werner 177, Condomínio Royal Golf. 86055-545. Londrina, Paraná, Brasil. E-mail: darta@sercomtel.com.br

* Centro de Investigación en Ciencias de la Salud, Universidad Norte do Paraná, Brasil.
Fecha de recepción: 11 de Julio de 2014. Fecha de aceptación: 8 de Noviembre de 2016.

Para abordar esta cuestión es necesario identificar y dimensionar lo más precozmente posibles eventuales síntomas relacionados con el *burnout*. La detección precisa y temprana de eventos sintomáticos del *burnout* puede ser considerada como un importante indicador de posibles dificultades para el ejercicio profesional, lo que, a su vez, requiere intervenciones preventivas, así como la propuesta de acciones de abordaje (Marine, Ruotsalainen, Serra y Verbeek, 2006). Así, el presente estudio se realizó con el objetivo de rastrear los componentes del *burnout* (agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional) estratificados de acuerdo con sexo, edad y características laborales en una muestra epidemiológica de profesionales de la educación física brasileños.

Método

La localización del estudio fue la región metropolitana de Londrina, compuesta por 17 municipios (Londrina, Alvorada do Sul, Araçongas, Assaí, Bela Vista do Paraíso, Cambé, Florestópolis, Ibiporã, Jaguapitã, Jataizinho, Pitangueiras, Porecatu, Primeiro de Maio, Rolândia, Sabáudia, Sertãozinho, Tamarama), ubicada en el estado de Paraná, región sur de Brasil. En 2013, la población de los 17 municipios en conjunto se aproximaba a un millón de habitantes y, de acuerdo con el Atlas de Desarrollo Humano en Brasil, se trata de una región con elevado Índice de Desarrollo Humano – IDH, valor medio de 0.817 (PNUD, 2013). Según la información disponible en el Consejo Regional de Educación Física, se observa que 2089 profesionales de la educación física actúan en la región metropolitana de Londrina, en los diferentes segmentos de la profesión (escuelas de enseñanza básica, estatales y privadas, universidades públicas y privadas, gimnasios, clínicas de ejercicio físico, clubes deportivos y otros servicios) en la citada región metropolitana.

Participantes

El tamaño de la muestra fue establecido asumiéndose un intervalo de confianza de 95%, una prevalencia de éxito no conocida ($p = 50\%$), una precisión de 3% y un incremento de 10% para atender eventuales casos de pérdidas en la recogida de los datos, siendo prevista inicialmente una muestra mínima de 410 sujetos. Sin embargo, la muestra definitiva utilizada en el tratamiento de la información fue compuesta por 588 profesionales de la educación física. La distribución de dichos profesionales de acuerdo con sexo, edad y características laborales se muestra en la Tabla 1.

Respecto a la selección de los sujetos que componen la muestra, se utilizó un proceso probabilístico por conglomerados, teniendo como referencia la cantidad de profesionales de la educación física que actuaba en los diferentes segmentos de la profesión en cada ciudad seleccionada.

Instrumento

Para la caracterización de la muestra fue aplicado un cuestionario que abordaba, además del sexo y la edad, indicadores asociados al aspecto laboral: experiencia profesional, formación profesional, área de actuación, jornada de trabajo, lugares de trabajo e ingresos económicos. Los componentes de *burnout* fueron medidos por el *Maslach Burnout Inventory*, versión *Human Service Survey (MBI-HSS)*, concebido originalmente por Maslach y Jackson (1981), traducido y validado por Lautert (1995) para su utilización en Brasil.

Asumiendo que los niveles de *burnout* pueden variar de acuerdo con los criterios adoptados para dimensionarlo (Maslach, Schoufeli y Leiter, 2001), aunque existan estudios que identificaron la prevalencia de *burnout* en grupos específicos de profesionales, aún no hay disponible una estandarización (puntos de corte) que clasifique el síndrome en niveles (bajo, moderado, elevado). De ese modo, en el presente estudio, se utilizó la distribución de terciles (33.3% y 66.6%) para categorizar la puntuación obtenida en la muestra seleccionada y verificar la distribución de los profesionales de la educación física, según los intervalos de las puntuaciones. Después de la delimitación de los intervalos de las puntuaciones por los puntos de corte adoptados y siguiendo la propuesta original de Maslach y Jackson (1981), se clasificaron como en proceso de *burnout* los sujetos que presentaron puntuaciones elevadas en los componentes agotamiento emocional y despersonalización y puntuación baja en el componente realización profesional.

Procedimiento

La recogida de datos fue realizada entre los meses de febrero y julio de 2013 por un único investigador, conocedor del instrumento y entrenado en dichos procedimientos. La aplicación del instrumento de medida se realizó en el propio lugar de trabajo de los profesionales, siendo mantenidos en todos los casos los mismos criterios y condiciones de aplicación.

Los profesionales recibieron el instrumento de medida con instrucciones y recomendaciones para su autoadministración, no habiéndose establecido límite de tiempo para su término. El instrumento de medida fue respondido individualmente, sin ningún contacto con otras personas. Después de su llenado, el instrumento de medida fue almacenado por el encuestado en una urna junto con todos los demás, garantizando, de esa forma, el anonimato.

Los procedimientos empleados en el estudio fueron aprobados por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Norte do Paraná – Plataforma Brasil (Parecer 208.975/2013) y siguieron las normas de la Resolución 196/96 del Consejo Nacional de Salud sobre investigación que implica seres humanos.

Análisis de datos

Los datos fueron analizados utilizando el paquete estadístico informatizado *SPSS - versión 20.0*. En lo que se refiere a las puntuaciones atribuidas a los ítems del *MBI-HSS*, los datos fueron tratados mediante el cálculo de media y la desviación estándar. Para determinar las diferencias entre los estratos formados a partir de las variables independientes, se recurrió al análisis de varianza acompañado del test de comparación múltiple de *Scheffé* para detectar diferencias específicas.

Para identificar las prevalencias de *burnout*, en un primer momento, fueron observados puntos de corte individuales de cada componente (agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional), recurriendo a la estratificación de las puntuaciones encontradas en toda la muestra en tres grupos, mediante la distribución en terciles. En esa situación, el grupo de puntuaciones bajas equivalente en cada uno de los componentes reunió valores inferiores al primer tercil. Del mismo modo, el grupo de puntuaciones elevadas reunió valores superiores al segundo tercil, y los valores entre ambos terciles fueron considerados puntuaciones moderadas.

	Mujeres (n = 273)	Hombres (n = 315)	Ambos sexos (N= 588)
Edad			
≤ 30 Años	103 (37.7%)	119 (37.8%)	222 (37.7%)
31 – 40 Años	93 (34.1%)	104 (33.0%)	197 (33.5%)
41 – 50 Años	52 (19.0%)	69 (21.9%)	121 (20.6%)
≥ 51 Años	25 (9.2%)	23 (7.3%)	48 (8.2%)
Experiencia Profesional			
≤ 5 Años	75 (27.5%)	71 (22.5%)	146 (24.8%)
6 – 10 Años	64 (23.4%)	93 (29.5%)	157 (26.7%)
11 – 20 Años	88 (32.3%)	107 (34.0%)	195 (33.2%)
> 20 Años	46 (16.8%)	44 (14.0%)	90 (15.3%)
Formación Profesional			
Graduación	90 (33.0%)	121 (38.4%)	211 (35.9%)
Especialización	153 (56.0%)	158 (50.2%)	311 (52.9%)
Maestría/Doctorado	30 (11.0%)	36 (11.4%)	66 (11.2%)
Área de Actuación			
Enseñanza básica	134 (49.1%)	158 (50.2%)	292 (49.7%)
Enseñanza universitaria	24 (8.8%)	32 (10.2%)	56 (9.5%)
Acondicionamiento físico	120 (44.0%)	136 (43.2%)	256 (43.5%)
Deporte	30 (11.0%)	80 (25.4%)	110 (18.7%)
Gestión	12 (4.4%)	19 (6.0%)	31 (5.3%)
Jornada de Trabajo			
≤ 20 horas/semana	66 (24.2%)	39 (12.4%)	105 (17.9%)
21 – 40 horas/semana	160 (58.6%)	133 (42.2%)	293 (49.8%)
≥ 41 horas/semana	47 (17.2%)	143 (45.4%)	190 (32.3%)
Lugares de Trabajo			
Único lugar	107 (39.2%)	77 (24.4%)	184 (31.3%)
2 lugares	106 (38.8%)	127 (40.4%)	233 (39.6%)
≥ 3 lugares	60 (22.0%)	111 (35.2%)	171 (29.1%)
Ingreso Económico			
≤ 2 Salarios mínimos/mes	77 (28.2%)	34 (10.8%)	111 (18.9%)
3 – 4 Salarios mínimos/mes	104 (38.1%)	99 (31.4%)	203 (34.5%)
5 – 6 Salarios mínimos/mes	58 (21.2%)	111 (35.2%)	169 (28.7%)
≥ 7 Salarios mínimos/mes	34 (12.5%)	71 (22.6%)	105 (17.9%)

Tabla 1. Características de la muestra de profesionales de la educación física analizada en el estudio.

Resultados

Los valores de media, la desviación estándar y los delimitadores equivalentes a la distribución de los terciles de las puntuaciones registradas en los tres componentes de *burnout* se muestran en la Tabla 2. Basándose en las dimensiones de los delimitadores encontrados individualmente para cada componente del *burnout*, se constató que 27.5% de los profesionales reunidos en el estudio presentaban evidencias de elevado agotamiento emocional (puntuaciones ≥ 37), 27.9% de elevada despersonalización (puntuaciones ≥ 13), y 29.91% mostraron sentimientos de baja realización profesional

(puntuaciones ≤ 41). Por otro lado el 25.5% de los profesionales obtuvieron indicadores asociados al bajo agotamiento emocional (puntuaciones ≤ 26) y el 26.4% a la baja despersonalización (puntuaciones ≤ 26), mientras que el 23.3% señalaron factores de elevada realización profesional (puntuaciones ≥ 51). En el 27.2% de los profesionales se identificó por lo menos un componente indicador de *burnout* y en el 14.1% dos componentes sugestivos de *burnout*. Un porcentaje del 10.2% de los profesionales fueron identificados como portadores de *burnout*, debido a que presentaron puntuaciones elevadas en los componentes agotamiento emocional y despersonalización conjuntamente con bajas puntuaciones en el componente realización profesional.

Componentes de <i>burnout</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	1° Tercil	2° Tercil
Agotamiento Emocional (9 – 63)	31.82	6.87	26	37
Despersonalización (5 – 35)	10.57	3.40	7	13
Realización Profesional (8 – 56)	45.48	7.39	41	51

Tabla 2. Media, desviación estándar y delimitadores de la distribución en terciles de las puntuaciones registradas en los componentes asociados al *burnout* de los profesionales de la educación física de la región metropolitana de Londrina, Paraná, Brasil.

La información obtenida mediante los procesos estadísticos equivalentes a las puntuaciones registradas para cada uno de los componentes asociados al *burnout* se muestran en la tabla 3. Los hombres presentaron puntuaciones estadísticamente menores, en cuanto a la realización profesional. Las puntuaciones referidas al agotamiento emocional y a la despersonalización fueron proporcionalmente más elevadas en los estratos de edades mayores y significativas a partir de los 41 años; mientras que las puntuaciones relacionadas con la realización profesional fueron significativamente más bajas en edades inferiores a 40 años.

Respecto a las características laborales seleccionadas en el estudio, los profesionales que señalaron tener hasta 10 años de experiencia en la profesión presentaron puntuaciones en relación a la despersonalización, significativamente más elevadas que las de sus iguales con más años de profesión. Se observaron puntuaciones referidas a los componentes agotamiento emocional y despersonalización significativamente menores, y puntuaciones registradas respecto al componente realización profesional estadísticamente más elevadas, entre aquellos profesionales que señalaron tener formación a nivel de maestría/doctorado e ingresos económicos de ≥ 7 salarios mínimos. En comparación con los profesionales de los demás estratos, aquellos profesionales que refirieron tener un ingreso económico de ≤ 2 salarios mínimos fueron los que presentaron menores puntuaciones, analizado estadísticamente, según el componente realización profesional. Los profesionales que señalaron tener jornada de trabajo de ≥ 41 horas/semana y trabajar en tres o más lugares presentaron puntuaciones significativamente mayores en los componentes agotamiento emocional y despersonalización. Las puntuaciones referidas al componente agotamiento emocional fueron también significativamente mayores, simultáneamente a la obtención de puntuaciones significativamente menores referidas al componente realización profesional por los profesionales de la educación física que señalaron actuar en la enseñanza básica, mientras que aquellos profesionales que

indicaron actuar en la área del acondicionamiento físico presentaron mayores puntuaciones en el componente despersonalización.

Discusión

Los datos encontrados revelaron que uno de cada diez profesionales de la educación física seleccionados en el estudio, presentó indicios de *burnout*. La ausencia de estandarización de los puntos de corte para categorizar las puntuaciones referentes a los componentes de *burnout* dificulta las comparaciones entre datos disponibles en la literatura. En el presente estudio se definieron los puntos de corte según la distribución en terciles de las puntuaciones obtenidas por los propios sujetos de la muestra. A continuación, para identificar a aquellos profesionales afectados de *burnout*, se recurrió a la propuesta original de Maslach (Maslach, Jackson y Leiter, 1997), considerada más rigurosa por contemplar el carácter multidimensional de los tres componentes – agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional.

Adoptando, al menos en parte, los mismos criterios referidos en el presente estudio (interrelaciones entre los componentes), la literatura brasileña identificó en los profesionales de la salud un rango de prevalencia de entre 5% y 25% (Lima, Buunk, Araújo, Chaves, Muniz y Queiroz, 2007; Silva y Menezes, 2008; Trindade y Lautert, 2010), y en los profesionales de la educación un rango entre 5% y 18% (Codo y Vasques-Menezes, 2007; Gil-Monte, Carlotto y Cámara, 2011). Específicamente en los profesionales de la educación física, según la información recabada, en Brasil, éste fue el primer estudio epidemiológico realizado. Sin embargo, este trabajo encontró en los profesionales brasileños índices de prevalencia de *burnout* superiores a los encontrados en estudios realizados en otros países (Brudnik, 2010; Ha, King y Naeger, 2011; Smith y Leng, 2003; Tsigilis, Zournatzi y Koustelios, 2011; Vilorio, Paredes y Paredes, 2003).

El posicionamiento de los profesionales de la educación física ante los ítems individuales que componen el *MBI-HSS* denotó una situación preocupante, debido a que el *burnout* es un desenlace insidioso y que se desarrolla a lo largo del tiempo. Las puntuaciones atribuidas a algunos ítems evidenciaron una elevada y persistente percepción de los profesionales de estar siendo sometidos a carga excesiva de trabajo y a la consecuente tensión resultante, manifestada mediante el relato de cansancio, desgaste y agotamiento crónico. En este sentido, la sobrecarga laboral resulta ser una fuente persistente de estrés, siendo uno de los principales predictores del componente agotamiento emocional, considerado la etapa inicial y el factor central de *burnout* (Roelofs, Verbraak, Keijsers, De Bruin y Schmidt, 2005). Así mismo, las puntuaciones de ítems individuales, en general, mostraron aspectos de decepción, frustración respecto a las expectativas y sensación de no disponer de la energía requerida para la realización del trabajo específico en la educación física.

A pesar de la elevada proporción de los profesionales que dotaron de importancia a los receptores de sus servicios, las puntuaciones observadas en el componente despersonalización revelaron un destacado compromiso en la relación entre profesional y receptor. Las evidencias presentadas en estudios anteriores alertan sobre la acentuada contribución del componente despersonalización en el padecimiento de *burnout* (Schaufeli y Bakker, 2004). La falta de reciprocidad con los receptores, distanciamiento emocional y trato con impersonalidad denotaron fuertes indicios de que el trabajo estuviese exigiendo un enorme esfuerzo de elevada proporción de los profesionales seleccionados en el estudio. Además, conviene estar atento al eventual sesgo que puede influir en la magnitud de las puntuaciones medidas en el componente despersonalización. En este caso, las puntuaciones pueden estar subestimadas según una posible interferencia relacionada con la deseabilidad social en las respuestas presentadas en los ítems de ese componente, considerando que estos desafían la imagen del profesional de la educación física.

Un elemento a destacar en la configuración de *burnout* es la percepción de los profesionales respecto al insuficiente o inexistente retorno por parte de los receptores por sus servicios. Las pocas expresiones de satisfacción, de gratitud y consideración manifestadas por los receptores refuerzan el sentimiento de estar siendo tratados de forma injusta y deterioran el vínculo entre el profesional y el receptor. Los hallazgos disponibles en este área señalan hacia correlaciones positivas y significativas entre percepción de los profesionales por la falta de reciprocidad de los receptores y usuarios, y puntuaciones atribuidas a los componentes vinculados al agotamiento emocional y a la despersonalización del *burnout* (Ahola, 2007; Codo y Vasques-Menezes, 2007).

El sexo y la edad fueron estadísticamente asociados al *burnout*. Los hombres presentaron puntuaciones equivalentes al componente realización profesional significativamente más comprometidas, así como los profesionales con más edad mostraron un perfil relacionado con los tres componentes de *burnout* más desfavorable. La justificación para esos hallazgos puede ser atribuida a la tendencia de las mujeres a ser más flexibles ante de las adversidades, lidiar más fácilmente con las presiones presentes en la profesión y procurar auxilio y apoyo familiar con mayor frecuencia que los hombres (Ahola, 2007; Antoniou, Polychroni y Vlachakis, 2006; Gil-Monte, 2002). En relación a los profesionales con edades más avanzadas, el hecho de estar más expuestos a mayor desgaste físico y emocional por

los años de vida, potencia los agentes estresantes del día a día laboral (Ahola, 2007; Antoniou, Polychroni y Vlachakis, 2006).

Probablemente, la mayor incidencia de *burnout* registrada en los profesionales de la educación física con más experiencia profesional puede ser atribuida a las expectativas no realizadas y a la dificultad para vislumbrar posibilidades de mejora en las condiciones laborales conferidas a los profesionales más antiguos en la profesión. Este grupo de profesionales siente el cansancio y el desgaste por los años de trabajo en el campo de la educación física, los cuales, tratan de mantenerse en la profesión y buscan soluciones para atenuar las dificultades enfrentadas en el día a día laboral, tal vez por ser más complacientes o por conseguir extraer aspectos positivos de experiencias negativas. Mientras tanto, existe otro grupo de profesionales con más años de profesión, los cuales, estando posiblemente insatisfechos con el trabajo y ante una oportunidad de cambio, optaron por abandonar la profesión de la educación física y siguieron otra opción laboral. En teoría, esta hipótesis se fortalece con motivo de una mayor proporción de profesionales con ≤ 10 años de profesión (50%), comparados con los profesionales con 20 años o más de profesión (15%), como se observa en la composición de la muestra seleccionada en el estudio.

La tendencia a presentar puntuaciones indicativas del nivel crítico en los componentes vinculados al agotamiento emocional y a la despersonalización, se constata cuando los profesionales de la educación física acumulaban jornadas de trabajo más intensas y actuaban simultáneamente en diferentes áreas de la profesión, aspecto tal también observado en otros estudios (Codo y Vasques-Menezes, 2007; Ha, King y Naeger, 2011). Una excesiva jornada de trabajo así como el ejercicio profesional en diferentes áreas de actuación, inducen a una carga laboral más elevada y acentúan la presión laboral, debido a requerimientos específicos y al dominio de diferentes habilidades y conocimientos necesarios para la realización de las tareas. Esa polivalencia en el desempeño de diferentes papeles, en general, contribuye a generar conflictos en relación a las múltiples funciones a desempeñar (enseñanza básica, enseñanza universitaria, acondicionamiento físico, deporte, gestión) y vuelve más necesaria la necesidad de recursos para atender a las exigencias excesivas de la multiplicidad de atribuciones.

El hecho de que los profesionales de la educación física dotados de mayor experiencia profesional sean más vulnerables al *burnout* y estén más sobrecargados por las intensas jornadas de trabajo, pluriempleo y de que tengan un menor ingreso económico, puede llevarlos a reducir o abandonar la actividad laboral específica del área, para poder lidiar con el agotamiento emocional y con la falta de realización profesional resultante, muchas veces, del desequilibrio entre inversiones realizadas y recompensas recibidas.

En el estudio fueron constatadas también otras asociaciones significativas entre presencia de *burnout* y características laborales de los profesionales de la educación física que, por lo que se sabe, no fueron aun señaladas en la literatura. En estas asociaciones se incluyen la formación profesional y el ámbito de actuación. Las asociaciones significativas entre la formación profesional y los componentes del *MBI-HSS* apuntan a una mayor predisposición al *burnout* en aquellos profesionales de la educación física que indicaron tener solamente formación de nivel inicial (graduación) y actuación en la enseñanza básica. Específicamente en lo referente a la formación profesional, eso puede haber ocurrido, probablemente, por el hecho de que las actividades laborales se vuelvan más complejas para los

profesionales en relación a sus limitaciones y carencias por la falta de actualización y de conocimientos académico-profesionales ofrecidos en los cursos de postgrado, siendo responsables de sus preocupaciones e insatisfacciones por la calidad de los servicios prestados. Tratándose de la enseñanza básica, la indefinición de la disciplina en educación física en el segmento escolar, la falta de autonomía en la realización del trabajo y el ambiente escolar agitado e inadecuado para el ejercicio profesional tal vez pueda generar un desgaste emocional más acentuado, un menor sentimiento de eficacia profesional y llevar a los profesores de educación física al descreimiento y al escepticismo.

En conclusión, los datos aquí presentados señalan asociaciones significativas entre componentes de *burnout* y determinadas características laborales, indicando la importancia de acciones de intervención simultáneas en las actividades vinculadas al trabajo

que puedan influir en la enfermedad laboral de los profesionales de la educación física. Entre tanto, se debe destacar la posibilidad de que pueda existir algún sesgo en la selección y en la composición de la muestra analizada, debido a que los profesionales de la educación física participantes fueron voluntarios, por lo tanto, aun habiéndose mantenido el anonimato, existe la posibilidad de que aquellos profesionales más afectados, para evitar la posible exposición, no estuvieran de acuerdo en participar en el suministro de la información. Si ese fuese el caso, las puntuaciones equivalentes al agotamiento emocional y a la despersonalización podrían ser más elevadas y las puntuaciones relacionadas con la realización profesional más bajas que aquellas observadas, resultando de eso una prevalencia de *burnout* también más elevada.

		Componentes de <i>burnout</i>		
		Agotamiento Emocional	Despersonalización	Realización Profesional
Sexo		F = 0.17; p = .681	F = 0.19; p = .663	F = 5.48; p = .001
	Mujeres	31.63 ± 6.34	10.80 ± 2.67	47.60 ± 6.82
	Hombres	32.00 ± 7.37	10.23 ± 3.88	43.33 ± 7.87
Edad		F = 7.56; p < .001	F = 3.07; p = .021	F = 3.18; p = .024
	≤ 30 Años	27.35 ± 5.78 ^a	8.40 ± 3.12 ^a	48.25 ± 6.28 ^a
	31 – 40 Años	28.03 ± 6.15 ^a	9.90 ± 3.69 ^a	47.51 ± 7.99 ^a
	41 – 50 Años	33.50 ± 6.71 ^b	11.46 ± 3.40 ^b	44.34 ± 7.56 ^b
	≥ 51 Años	34.80 ± 6.93 ^b	12.08 ± 3.31 ^b	44.10 ± 6.97 ^b
Experiencia Profesional		F = 2.34; p = .054	F = 3.16; p = .019	F = 2.06; p = .084
	≤ 5 Años	31.17 ± 6.68	12.15 ± 3.38 ^a	46.60 ± 6.84
	6 – 10 Años	32.33 ± 6.84	12.51 ± 3.65 ^a	46.81 ± 7.43
	11 – 20 Años	33.47 ± 6.94	9.06 ± 3.57 ^b	45.03 ± 7.25
	> 20 Años	30.65 ± 5.79	8.57 ± 2.64 ^b	47.58 ± 6.07
Formación Profesional		F = 3.64; p = .009	F = 2.93; p = .033	F = 3.20; p = .026
	Graduación	31.97 ± 5.98 ^a	11.32 ± 3.13 ^a	44.59 ± 7.02 ^a
	Especialización	33.23 ± 6.55 ^a	11.04 ± 3.67 ^a	44.43 ± 7.49 ^a
	Maestría/Doctorado	27.68 ± 5.43	8.76 ± 3.14	47.62 ± 8.09
Área de Actuación		F = 8.73; p < .001	F = 3.73; p = .011	F = 7.73; p = .001
	Enseñanza básica	36.68 ± 5.95	9.62 ± 3.10 ^a	49.21 ± 7.47
	Enseñanza universitaria	29.99 ± 3.25 ^a	10.14 ± 3.59 ^a	45.21 ± 7.01 ^a
	Acondicionamiento físico	31.34 ± 6.03 ^a	12.55 ± 3.85	45.70 ± 7.36 ^a
	Deporte	31.40 ± 5.66 ^a	9.21 ± 2.85 ^a	44.77 ± 7.09 ^a
	Gestión	29.72 ± 4.81 ^a	9.19 ± 2.67 ^a	44.94 ± 5.96 ^a
Jornada de Trabajo		F = 3.61; p = .028	F = 3.04; p = .035	F = 0.20; p = .820
	≤ 20 horas/semana	30.52 ± 5.40 ^a	10.14 ± 3.29 ^a	45.87 ± 7.45
	21 – 40 horas/semana	31.23 ± 5.81 ^a	9.37 ± 3.35 ^a	45.36 ± 7.32
	≥ 41 horas/semana	33.59 ± 6.10	12.34 ± 3.52	45.38 ± 7.51
Lugares de Trabajo		F = 6.34; p < .001	F = 3.44; p = .032	F = 2.11; p = .061
	Único lugar	29.54 ± 4.92 ^a	9.59 ± 2.57 ^a	45.98 ± 6.70
	2 lugares	31.51 ± 5.99 ^a	10.16 ± 3.60 ^a	45.17 ± 7.52
	≥ 3 lugares	36.11 ± 7.24	12.02 ± 4.57	44.53 ± 6.84
Ingreso Económico		F = 2.96; p = .039	F = 2.41; p = .048	F = 6.55; p < .001
	≤ 2 Salarios mínimos	32.48 ± 5.49 ^a	10.20 ± 3.31 ^a	42.23 ± 8.43
	3 – 4 Salarios mínimos	33.08 ± 7.51 ^a	10.87 ± 3.43 ^a	45.98 ± 7.10 ^a
	5 – 6 Salarios mínimos	32.17 ± 5.65 ^a	11.07 ± 3.57 ^a	46.45 ± 7.23 ^a
	≥ 7 Salarios/mínimos	29.68 ± 4.97	8.37 ± 1.71	47.26 ± 7.49 ^a

^{a, b} Letras iguales indican similitudes estadísticas.

Tabla 3. Comparaciones entre las puntuaciones señaladas para cada componente asociado al *burnout* de acuerdo al sexo y edad, seleccionadas las características laborales de profesionales de la educación física de la región metropolitana de Londrina, Paraná, Brasil.

SÍNDROME DE ESTRÉS LABORAL CRÓNICO POR EL TRABAJO (BURNOUT) EN LOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA BRASILEÑOS

PALABRAS CLAVE: Desgaste profesional, Salud laboral, Estrés laboral.

RESUMEN: *Burnout* es resultado de la exposición prolongada al estrés laboral crónico con recuperación insuficiente. El presente estudio analizó los tres componentes de *burnout* (agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional) en una muestra de profesionales de la educación física de la Región Metropolitana de Londrina, Paraná, Brasil. Fueron estudiados 588 sujetos y los componentes de *burnout* se definieron mediante la versión traducida del *Maslach Burnout Inventory*. Se trataron las diferencias entre sexo, edad y características laborales en los tres componentes de *burnout*. Los hombres obtuvieron como resultado puntuaciones más bajas asociadas con la realización profesional que las mujeres. Las puntuaciones equivalentes al agotamiento emocional y despersonalización fueron significativamente más elevadas en profesionales con más edad. Con relación a las características laborales, mayor experiencia profesional, calificación académica inferior, actividad en la enseñanza básica, jornada de trabajo ≥ 41 horas/semana, pluriempleo y menor ingreso económico aumentaron significativamente las posibilidades de padecer *burnout*. En conclusión, los presentes hallazgos pueden ser empleados para diseñar programas de intervención e implementar cambios en el ambiente de trabajo destinados a mejorar la salud laboral y el bienestar en general de los profesionales de la educación física.

SÍNDROME DO ESTRESSE LABORAL (BURNOUT) EM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BRASILEIROS

PALAVRAS CHAVE: Desgaste profissional, Saúde laboral, Estresse laboral.

RESUMO: *Burnout* é resultado da exposição prolongada ao estresse laboral crônico com recuperação insuficiente. O presente estudo analisou os três componentes de *burnout* (esgotamento emocional, despersonalização e realização profissional) em uma amostra de profissionais de educação física da Região Metropolitana de Londrina, Paraná, Brasil. Foram estudados 588 sujeitos e se definiu os componentes de *burnout* mediante versão traduzida do *Maslach Burnout Inventory*. Foram tratadas as diferenças entre sexo, idade e características laborais nos três componentes de *burnout*. Os resultados apontaram homens com pontuações mais baixas associadas à realização profissional que as mulheres. As pontuações equivalentes ao esgotamento emocional e despersonalização foram significativamente mais elevadas em profissionais com mais idade. Com relação às características laborais, maior experiência profissional, qualificação acadêmica inferior, atuação no ensino básico, jornada de trabalho ≥ 41 horas/semana, pluri-emprego e menor ganho financeiro aumentaram significativamente as possibilidades de apresentar *burnout*. Concluindo, os achados do presente estudo podem ser utilizados para delinear programas de intervenção e implantar mudanças no ambiente de trabalho destinadas ao aprimoramento da saúde laboral e do bem-estar geral dos profissionais de educação física.

Referencias

- Ahola, K. *Occupational burnout and health*. (2007). Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health.
- Antoniou, A. S., Polychroni, F. y Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21, 682-690.
- Brudnik, M. (2010). Macro-paths of burnout in physical education teachers and teachers of other general subjects. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17(4), 353-365.
- Codo, W. y Vasques-Menezes, I. (2007). O que é burnout. En W. Codo, (Eds), *Educação: carinho e trabalho* (pp. 257-277). 4ª Edição. Petrópolis: Vozes.
- Gil-Monte, P. R. (2002). Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de enfermería. *Psicología en Estudio*, 7(1), 3-10.
- Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de Quemarse por el Trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid, España: Pirámide.
- Gil-Monte, P. R., Carlotto, M. S. y Câmara, S. (2011). Prevalence of burnout in a sample of Brazilian teachers. *European Journal of Psychiatry*, 25, 205-212.
- Ha, J-P., King, K. M. y Naeger, D. J. (2011). The impact of burnout on work outcomes among South Korean physical education teachers. *Journal of Sport Behavior*, 34(4), 343-357.
- Lautert, L. (1995). *O desgaste profissional do enfermeiro*. Tesis de Doctorado. Universidad Pontificia de Salamanca. Facultad de Psicología. Salamanca, España.
- Lima, F. D., Buunk, A. P., Araújo, M. B. J., Chaves, J. G. M., Muniz, D. L. O. y Queiroz, L. B. (2007). Síndrome de burnout em residentes da Universidade Federal de Uberlândia – 2004. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 31(2), 137-146.
- Maslach, C., Jackson, S. E. y Leiter, M. P. (1997). *Maslach Burnout Inventory Manual*. 3ª Edition. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. y Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Marine, A., Ruotsalainen, J. H., Serra, C. y Verbeek, J. H. (2006). Preventing occupational stress in health care workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 4*. Art N° CD002892.
- Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento – PNUD. (2013). *Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil*. Ranking do IDH dos Municípios do Brasil 2013. Brasília: PNUD.
- Rissardo, M. P. y Gasparino, R. C. (2013). Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 17(1), 128-132.
- Roelofs, J., Verbraak, M., Keijsers, G. P. J., De Bruin, M. B. N. y Schmidt, A. J. M. (2005). Psychometric properties of a Dutch version of the Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-DV) in individuals with and without clinical burnout. *Stress Health*, 21(1), 17-25.
- Schaufeli, W. B. y Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.

- Shirom, A. (2003). Job-related burnout. En J. C. Quick y L. E. Tetrick (Eds). *Handbook of occupational health psychology* (pp. 245-265). Washington, DC: American Psychological Association.
- Silva, A. T. C. y Menezes, P. R. (2008). Esgotamento profissional e transtornos mentais comuns em agentes comunitários de saúde. *Revista de Saúde Pública, 42*(5), 921-929.
- Smith, D. y Leng G. W. (2003). Prevalence and sources of burnout in Singapore secondary school physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education, 22*, 203-218.
- Trindade, L. L. y Lautert, L. (2010). Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. *Revista da Escola de Enfermagem USP, 44*(2), 274-279.
- Tsigilis, N., Zournatzi, E. y Koustelios, A. (2011). Burnout among physical education teachers in primary and secondary schools. *International Journal of Humanities and Social Science, 1*(7), 53-58.
- Viloria, H., Paredes, M. y Paredes, L. (2003). Burnout en profesores de educación física. *Revista Psicología Del Deporte, 12*(2), 133-146.
- Weber, A. y Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occupational Medicine, 50*(7), 512-517.