

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO BURNOUT EM POLICIAIS MILITARES

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN MILITARY-POLICE OFFICERS' BURNOUT

Deiveskan Serra Soares¹, Cristina Carvalho de Melo¹, Josiane Lopes da Silva Serra Soares² e Franco Noce¹

¹Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte-MG, Brasil.
²Centro Universitário UNA, Belo Horizonte-MG, Brasil.

RESUMO

A literatura aponta que os policiais estão entre os profissionais vulneráveis à síndrome de *burnout*, porém há poucos estudos que investigam esta síndrome e a associam a uma estratégia de enfrentamento. A hipótese deste artigo é de que o exercício físico pode ter associação significativa em relação ao *burnout* funcionando como elemento de proteção. Partindo deste ponto, o presente estudo avaliou os níveis de atividade física e a percepção das dimensões da síndrome de *burnout* em uma amostra de policiais militares na cidade de Belo Horizonte. Foram utilizados três instrumentos para coleta de dados, cada qual com um objetivo específico: o Inventário de *burnout* de Maslach (MBI-HSS), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e um questionário sociodemográfico. Os resultados mostraram uma prevalência da síndrome de *burnout* de 64%, principalmente entre os classificados com baixo nível de atividade física e os que executam a atividade de trabalho operacional. Conclui-se que variáveis que se referem a aspectos sócio-afetivos influenciam a percepção desta síndrome assim como o sedentarismo, tendo sido, através das variáveis que apresentaram significância estatística, traçado um perfil do policial sedentário e vulnerável ao *burnout* e constatado que os níveis de atividade física apresentam associação com os indicadores de *burnout*.

Palavras-chave: Atividade física. Síndrome de *burnout*. Policial militar.

ABSTRACT

The literature points out that police officers are among the professionals vulnerable to burnout syndrome, but there are few studies that investigate this syndrome and associate it with a coping strategy. The hypothesis of this article is that physical exercise can have a significant association with burnout as a protection element. Therefore, the present study evaluated the levels of physical activity and the perception of burnout syndrome dimensions in a sample of military Police officers in the city of Belo Horizonte. Three instruments were used to collect data, each with a specific objective: the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and a sociodemographic questionnaire. The results showed a prevalence of burnout syndrome of 64%, mainly among those classified with low level of physical activity and who performed the operational work activity. It was concluded that variables that refer to socio-affective aspects influenced the perception of this syndrome as well as the sedentary lifestyle, having, through the variables that presented statistical significance, traced a profile of the sedentary policeman and vulnerable to burnout and found that the levels of physical activity are associated with burnout indicators.

Keywords: Physical activity. Burnout syndrome. Military police.

Introdução

Dentre as várias doenças que afetam os trabalhadores, as doenças mentais têm assumido uma prevalência cada vez maior. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde^{1,2}, os transtornos mentais menores, como sintomas ansiosos, depressivos e somatoformes, acometem cerca de 30% dos trabalhadores ocupados e a previsão é de que por volta do ano de 2020 o estresse ocupacional seja a segunda maior causa de afastamento do trabalho². Nesse contexto, destacam-se os policiais militares que devido às características de sua profissão estão vulneráveis aos transtornos mentais que podem ser agravados ou causados pelo trabalho, principalmente o estresse ocupacional e a síndrome de *burnout*³⁻⁶.

Os policiais, pelo excesso de exposição ao risco, podem desenvolver sintomas agudos e crônicos de sofrimento psíquico, de estresse ocupacional e conseqüentemente de *burnout*. Entretanto, Maslach e Leiter⁷ observaram que “o *burnout* não é um problema das pessoas, mas principalmente do lugar onde as pessoas trabalham”. Conclusão semelhante foi obtida

por Moraes, Ferreira e Rocha⁸ ao realizarem um estudo de caso com uma amostra de 1.152 policiais militares em Minas Gerais. Estes autores concluíram que uma grande fonte de insatisfação na Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG) se encontra em aspectos da estrutura organizacional. A forma como os fatores se conjugam na profissão do policial, sejam os aspectos da estrutura organizacional ou a precarização do trabalho podem trazer implicações danosas à saúde física e psíquica deste trabalhador, o que pode justificar o alto índice de absentismo⁹ que esta categoria apresenta.

Guimarães et al.¹⁰ realizaram um estudo com 240 policiais militares e 234 policiais civis da cidade de Campo Grande, no estado do Mato Grosso do Sul, com o objetivo de verificar a ocorrência da Síndrome de *burnout* e analisar a Qualidade de Vida destes profissionais. A amostra como um todo apresentou 56% de níveis de *burnout* classificados como “grave” e carga de trabalho excessiva em relação à avaliação da Qualidade de Vida. Os resultados obtidos apontaram a vulnerabilidade desta categoria profissional diante da síndrome de *burnout*.

Além das características estruturais que tornam os policiais uma população de risco para o *burnout*, Souza e Patrocínio¹¹ mostraram que os policiais são vistos pela sociedade como a segunda categoria profissional merecedora dos piores adjetivos. Em pesquisa realizada no Brasil, em 2010, pela Consultoria GFK¹², ficou demonstrado que a confiança depositada nos policiais militares está muito abaixo da média global. Nesta pesquisa, a profissão de policial militar apareceu na 15ª colocação no ranking brasileiro de confiabilidade das profissões, com confiança de 51% da população, sendo que a média global, na ocasião era de 75%. Para o policial, a falta de recompensas intrínsecas (como o reconhecimento pela sociedade e/ou o sentimento em fazer algo importante e de fazê-lo bem) está associada a sentimentos de ineficácia e redução na Eficiência profissional³. Há autores que situam o *burnout* e o estresse ocupacional como um mesmo constructo¹³, outros autores^{14,15} compreendem o *burnout* como uma cronificação do estresse ocupacional. Porém, entendemos o *burnout* como o resultado de um longo processo de tentativas de se lidar com o estresse. Sendo que a perspectiva relacional presente no *burnout* é o que o torna diferente do estresse ocupacional. Tal perspectiva é expressa pelo sujeito por meio das atitudes defensivas quando este atinge a fase de Despersonalização, que é uma característica fundamental do *burnout*¹⁶.

O termo *burnout* foi utilizado inicialmente em 1953 pelos psiquiatras Schwartz e Will¹⁷, sendo retomado na década de 70, pelo médico e psicanalista Herbert Freudenberg¹⁸ que ao tratar seus pacientes observou que muitos apresentavam um processo gradual de desgaste no humor e/ou desmotivação. Tal processo durava aproximadamente um ano e era acompanhado de sintomas físicos e psíquicos que denotavam um particular estado de estar “exausto”. A expressão “*burnout*” (traduzida de forma literal como “queima após desgaste”) é denominada também como “esgotamento” e passou então a ser usada como metáfora para explicar o sofrimento do homem em seu ambiente de trabalho¹⁹.

Maslach e Jackson¹⁶ em seus estudos, concluíram que esta síndrome é mais evidente em profissionais que lidam com pessoas ou em profissões assistenciais, como médicos, enfermeiros, professores e policiais. Para estas autoras, o *burnout* decorre da exposição prolongada aos riscos ocupacionais e da falta de apoio social. Em seus estudos foram identificados três aspectos ou dimensões que compõem esta síndrome: Exaustão emocional (EE), Despersonalização (DE) e Eficiência profissional (EP).

A Exaustão emocional (EE) caracteriza-se pela falta ou carência de energia e entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos, ou seja, manifesta-se fisicamente e emocionalmente com sintomas de fadiga efetiva em relação ao trabalho e uma dificuldade de lidar com as emoções¹⁹. A Despersonalização (DE) ou Cinismo refere-se ao contexto em que o profissional demonstra, através de suas atitudes, uma insensibilidade emocional para com o outro¹⁹. A Eficiência profissional (EP) foi originalmente nomeada como realização pessoal

reduzida (*personal accomplishment reduced*)¹⁶. Entretanto, mudanças foram sugeridas na nomeação desta dimensão a fim de facilitar o entendimento deste constructo em idiomas diferentes do Inglês, uma vez que esta dimensão avalia aspectos positivos que em um quadro clínico de *burnout* encontram-se reduzidos²⁰. A EP é definida como a tendência do trabalhador em se autoavaliar em relação a sua atuação no trabalho. Esta dimensão do *burnout* evidencia o sentimento de satisfação com as atividades laborais envolvendo tanto as conquistas e realizações pessoais em relação à profissão, quanto ao desempenho do sujeito na execução da atividade de trabalho¹⁹.

Pesquisadores têm discutido a importância da prática de atividade física^{21,22} como uma estratégia de enfrentamento e prevenção de diversas doenças de ordem física e/ou psicológica e na melhora da qualidade de vida, seja de forma independente ou em conjunto com outras características do estilo de vida. Porém, poucos estudos abordam a síndrome de *burnout*, a partir deste aspecto. O que constata-se é uma carência de estudos, principalmente no Brasil, que investiguem a relação entre o exercício físico, como uma estratégia de enfrentamento, diante da síndrome de *burnout*²³. Sabe-se que a prática de atividade física regular contribui para a diminuição da ansiedade²⁴, redução dos sintomas de depressão²⁴, melhora das funções cognitivas²⁵, possibilita uma recuperação cardiovascular mais rápida²⁶ e melhora da qualidade do sono²⁷.

Desta forma, tendo o conhecimento dos benefícios fisiológicos^{28,29} e psicológicos²⁹ que ocorrem devido à prática da Atividade física em relação ao Estresse levantou-se o questionamento se estes benefícios poderiam também ser aplicados aos policiais militares diante da síndrome de *burnout*, em suas três dimensões.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar a percepção dos níveis de atividade física e dos indicadores da síndrome de *burnout* em policiais militares na cidade de Belo Horizonte. A relevância desta pesquisa está em aprofundar a compreensão em torno da relação entre a Atividade física e a síndrome de *burnout*, buscando analisar esta relação num contexto ocupacional.

Métodos

Participantes

Participaram deste estudo 195 policiais militares de ambos os sexos distribuídos entre as graduações de soldado, cabo e sargento; em uma amostra do tipo não probabilística e por conveniência, integrantes de uma população de 230 policiais. O estudo não contemplou os postos referentes ao oficialato, pelo fato de que no período de coleta, o acesso à amostra foi permitido somente às turmas compostas por praças, que na ocasião participavam de um curso de treinamento básico policial, realizado em Belo Horizonte, Minas Gerais.

A pesquisa teve como intenção abranger o maior número de participantes, o critério de inclusão foi ser policial militar em atividade laboral e a livre adesão à pesquisa com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Instrumentos

No presente estudo foram utilizados os seguintes instrumentos autoaplicáveis:

Questionário de dados demográficos e situacionais: Este instrumento teve como objetivo avaliar alguns aspectos institucionais e da qualidade de vida dos policiais militares, e coletar informações tais como: sexo, idade, escolaridade, tempo de serviço, área de atuação, e informações sobre a afetividade.

Inventário de burnout de Maslach (MBI) versão para Serviços Assistenciais: Este questionário foi validado no Brasil através de diversos estudos^{30,31}. O inventário contém 22 questões, sendo nove ligadas à Exaustão emocional (EE), cinco à Despersonalização (DE) e

oito à Eficiência profissional (EP). Cada item indica a frequência das respostas em uma escala Likert de pontuação que vai de zero a seis pontos, sendo que a escala para os constructos DE e EP é positiva e para a EP é negativa ou de contagem inversa.

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Trata-se de um questionário gratuito e de uso livre, proposto pela Organização Mundial de Saúde, e validado no Brasil³² que serve para determinar o nível de atividade física das pessoas em seus mais diversos aspectos. Os participantes do estudo tiveram seus dados tabulados, sendo classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias em sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo. Os sujeitos “ativos” e “muito ativos” foram contados em um grupo único, classificado apenas como “Ativo”, assim como as categorias “Insuficientemente Ativo A” e “Insuficientemente Ativo B” que foram classificadas apenas como “Insuficientemente Ativo”.

Procedimentos

Após autorização formal da instituição, realizou-se contato com os responsáveis, a fim de informá-los sobre os objetivos, a relevância da pesquisa e os procedimentos metodológicos do estudo. A amostra foi dividida em grupos, entre 20 a 30 participantes. Os instrumentos foram aplicados seguindo uma mesma ordem para cada grupo e sempre no período da manhã. Este estudo respeitou as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (Resolução 466-2012) acerca da pesquisa envolvendo seres humanos. Tendo sido submetido à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) que aprovou a execução da pesquisa sob o protocolo de número 619.728.

Todos os voluntários participantes deste estudo foram informados sobre os objetivos, a relevância da pesquisa e os procedimentos metodológicos e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Análise dos Dados

Na análise estatística, para descrever as variáveis categóricas foram utilizadas as frequências absolutas e relativas, enquanto que para descrever as variáveis quantitativas foram utilizadas medidas de tendência central, de dispersão e posição.

Para selecionar as variáveis significativas para explicar os indicadores de *burnout* (EE - Exaustão emocional; DP - Despersonalização; EP - Eficiência profissional), foi utilizado o método Stepwise³³. O método Stepwise é um dos métodos mais conhecidos para seleção de variáveis no contexto de Análise de Regressão, sendo a mescla dos métodos de Backward e Forward. Para o método Forward (critério de entrada das variáveis na análise de regressão multivariada), foram utilizadas as análises univariadas, adotando um nível de significância de 25%. Para as análises de correlação foi utilizado o teste de Spearman³³.

As variáveis selecionadas entraram na Regressão de Poisson Múltipla³⁴, sendo aplicado nessa etapa o método Backward, que é o procedimento de retirar, por vez, a variável de maior valor-p, sendo esse procedimento repetido até que restem no modelo somente variáveis significativas. Para o método Backward foi adotado um nível de 5% de significância. Como é muito comum, em modelo de Poisson, os fenômenos de super ou sub-dispersão, foi utilizado o método da Quase-Verossimilhança³⁵ para a estimação do modelo, possibilitando assim, a estimação de variâncias robustas a esses fenômenos. Para verificar a qualidade dos modelos de regressão de Poisson foi calculado o R^2 ajustado³⁶.

Para verificar as variáveis sociodemográficas que estavam relacionadas com o nível de atividade física foi utilizado o teste de Cochran-Armitage para tendência³⁷. O software utilizado na análise foi o R versão 3.0.3.

Resultados

Foi possível observar que 92% dos sujeitos são do sexo masculino, 29% são solteiros, 66% casados e 61% possuem filhos. Sobre a escolaridade: 3% possuem ensino fundamental, 50% ensino médio, 24% superior completo e 23% superior incompleto. Em relação à atividade de trabalho: 74% dos sujeitos trabalham na atividade operacional, enquanto que 26% na atividade administrativa. Quanto ao turno de serviço: 66% trabalham no período diurno, 27% trabalham no período noturno e 7% alternam entre os dois turnos, sendo que 81% dos sujeitos trabalham com horário fixo e 19% com horário rotativo.

Para as características situacionais verificamos que: 38% sentem-se preocupados ou entristecidos com algo, 89% possuem um relacionamento afetivo e 24% possuem algum problema neste relacionamento, 22% enfrentam algum problema com familiares, 18% passam por descontrole financeiro, 31% dos sujeitos possuem alguém da família que sofre de depressão, 13% sofrem de alguma doença, 17% fazem uso regular de algum medicamento, 28% responderam ter vivenciado uma situação traumática (ocorrências com disparo de armas e/ou que ocasionaram lesão física a si ou a terceiros). Em relação à percepção emocional dos sujeitos que vivenciaram uma situação traumática: 24% afirmaram estar superando, 31% sentem um pouco, para 28% o sofrimento é moderado e 17% ainda sentem muito.

Constatamos também que 77% dos sujeitos afirmaram realizar exercícios físicos regularmente, 93% costumam realizar alguma atividade de lazer e que 93% dos sujeitos possuem alguma crença ou religião, sendo que desses, 53% são praticantes.

Com relação à hierarquia militar, a amostra foi composta por praças, divididos em: 27% de soldados, 29% de cabos e 44% de sargentos.

A Figura 1 mostra que a prevalência de inatividade física (sedentários + insuficientemente ativos) entre os policiais participantes do estudo foi de 58%, e o percentual de policiais considerados “Ativos” foi de 42%.

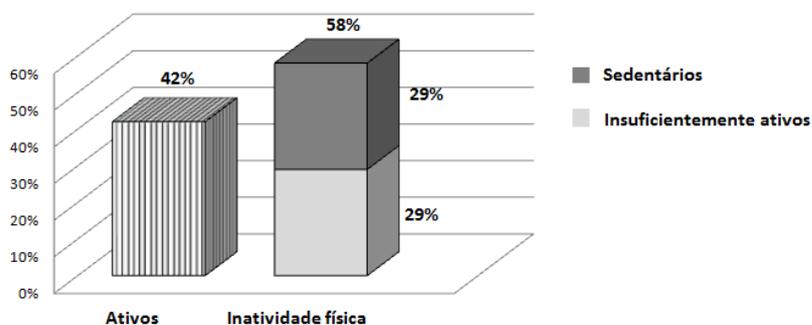


Figura 1. Níveis de atividade física dos policiais militares participantes do estudo, classificados por meio do IPAQ

Fonte: Os autores

A Figura 2 nos mostra que a atividade de trabalho Administrativa (serviço interno) possui uma prevalência maior de inatividade física (sedentários + insuficientemente ativos) do que a atividade de trabalho Operacional (serviço externo).

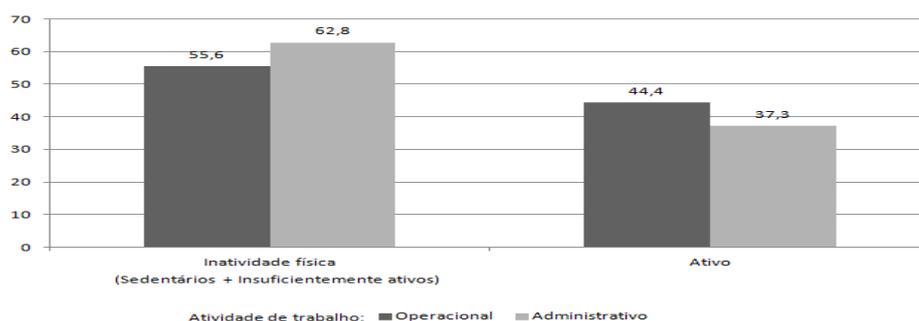


Figura 2. Níveis de atividade física em função da atividade de trabalho executado pelos policiais militares

Fonte: Os autores

Porém, a Figura 3 mostra que a atividade de trabalho operacional possui um maior numero de sedentários.

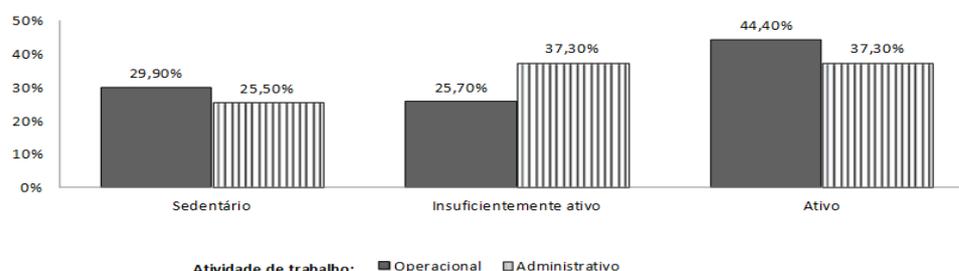


Figura 3. Detalhamento dos níveis de atividade física em função da atividade de trabalho executado pelos policiais militares

Fonte: Os autores

A Tabela 1 apresenta a comparação entre os níveis de atividade física e variáveis independentes que apresentaram significância estatística (valor-p < 0,05). Dessa forma, pode-se destacar que tendem a praticar mais atividade física: os indivíduos que não possuem filhos (valor-p = 0,028); os que não fazem uso de medicamentos (valor-p = 0,049); e os indivíduos que realizam alguma atividade de lazer (valor-p = 0,034). Outro dado que se observa é que 77% dos policiais afirmaram praticar regularmente uma atividade física (valor-p = 0,01); Sendo que deste total 12% foram classificados como “sedentários”, 25% como “insuficientemente ativos” e 42% como “ativos”.

Tabela 1. Níveis de atividade física e variáveis independentes que apresentaram significância estatística (p < 0,05)

Pergunta	Resposta	Níveis de atividade física						Valor-p
		Sedentário		Insufic. ativo		Ativo		
		n	%	n	%	n	%	
Filhos	Não	19	9%	17	8%	41	21%	0,028
Uso de medicamento	Não	43	22%	45	24%	74	38%	0,049
Prática de atividade física	Sim	25	12%	48	25%	77	42%	0,001
Realização de atividade de lazer	Sim	46	22%	53	26%	80	40%	0,034

Fonte: Os autores

A Tabela 2 apresenta os resultados em relação aos níveis de *burnout*, incluindo o *burnout* geral. Nesta classificação consideramos-se em *burnout* qualquer individuo que tenha obtido no mínimo um indicador classificado como “grave”. Verificou-se que 64% dos policiais participantes do estudo apresentam pelo menos um indicador classificado como

“Grave” e 26% apresentam índice de *burnout* geral classificados como “Moderado”, ou seja, não apresentaram nenhuma classificação “Grave”, mas apresentaram pelo menos uma classificação como “Moderado”. Também verificou que 10% da amostra foi classificada como “Leve”, ou seja, atingiram esta classificação nos três indicadores avaliados, e que na análise individualizada dos indicadores, a despersonalização atingiu o maior índice com 49%.

Tabela 2. Índices de *burnout* encontrados na amostra

	Leve	Moderado	Grave
<i>Burnout</i> geral	10%	26%	64%
Exaustão emocional	46%	25%	29%
Despersonalização	21%	30%	49%
Eficiência profissional	41%	31%	28%

Fonte: Os autores

A Figura 4 apresenta a comparação dos indicadores de *burnout* em função da atividade de trabalho. Para esta análise, os sujeitos foram divididos em dois grupos de acordo com sua atividade de trabalho (Operacional e Administrativo), de forma que a análise de cada grupo pudesse ser realizada separadamente. Destaca-se que a atividade Operacional apresentou maior percentual de sujeitos com índices na classificação “grave” para os indicadores de *burnout* nas subescalas de Despersonalização (DE) e Eficiência profissional (EP), sendo DE com 53% e EP com 32%, enquanto que na atividade Administrativa temos a subescala DE com 35% e a subescala de EP com 16%.

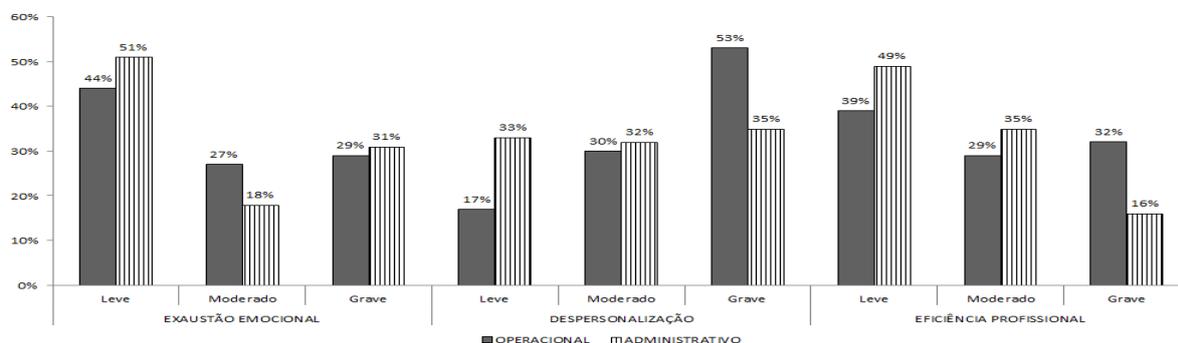


Figura 4. Indicadores de *burnout* (EE, DE, EP) em função da atividade de trabalho

Fonte: Os autores

Ao analisarmos a correlação entre a idade e os níveis de *burnout*, observou-se que a variável idade apresentou significância estatística ($p < 0,05$) em relação aos indicadores EE ($r = -0,167$; $p=0,019$) e DE ($r = -0,144$; $p=0,045$), através de uma correlação negativa; e positiva em relação à correlação com a subescala EP ($r = -0,154$; $p=0,031$), indicando que os níveis destes indicadores melhoram com a idade.

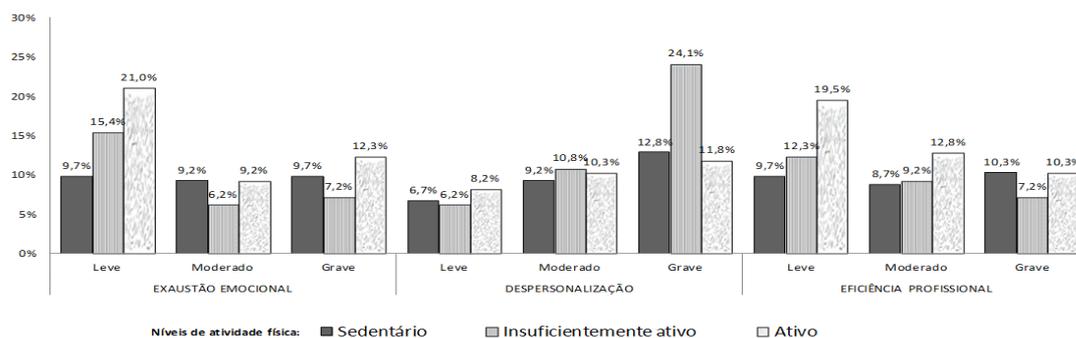


Figura 5. Indicadores de *burnout* (EE, DE, EP) por níveis de atividade física

Fonte: Os autores

A Figura 5 apresenta a prevalência dos indicadores de *burnout* em função dos níveis de atividade física. Dessa forma, pode-se observar que o nível de atividade física classificada como “Ativo” possui maior percentual de sujeitos com indicadores de *burnout* classificados como “Leve”, sendo 21% para EE, 8,2% para DE e 19,5% para EP.

A Tabela 3 apresenta a comparação entre as variáveis independentes que apresentaram significância estatística ($p < 0,05$) e os indicadores de *burnout* (EE, DE e EP) na Análise de Regressão Multivariada e a Tabela 4 apresenta as variáveis que foram então submetidas ao modelo de Regressão de Poisson Múltipla.

Tabela 3. Variáveis independentes que apresentaram significância estatística ($p < 0,05$) e os indicadores de *burnout* (EE, DE e EP) por Análise de Regressão Multivariada

Variável	Resposta	Indicadores de <i>burnout</i>								
		DE			EE			EP		
		x	dp	Valor-p	x	dp	Valor-p	x	dp	Valor-p
Nível de atividade física	Insufic. Ativo	9,1	0,7	0,041						
Atividade de trabalho	Operacional	10,9	0,5	0,015						
Escolaridade	Superior				21,7	1,2	0,038			
Depressão na família	Sim				22	1,4	0,029			
Realiza atividade de lazer	Não				25,8	1,6	0,019			
Algo lhe entristece	Sim				23,8	1,4	0,001			
Passou por algum trauma recente	Sim				23,6	1,6	0,002			
Problema com familiares	Sim				22,7	1,8	0,040			
Descontrole financeiro	Sim				25,5	1,8	0,001			
Turno de trabalho	Dia e Noite							37,2	2,2	0,008
Realiza exercícios físicos regularmente	Sim							37,2	0,6	0,013
Percepção emocional do trauma	Sinto muito				11	28,5	0,020	37,3	2,1	0,046
Problema em relacionamento afetivo	Sim	12,3	0,8	0,012	22,6	1,8	0,025	32,9	1,5	0,015

Legenda: EE=Exaustão emocional; DE=Despersonalização; EP=Eficiência profissional; D.P.: desvio padrão

Fonte: Os autores

Tabela 4. Modelo de Poisson com variância robusta para os indicadores de *burnout*

Variáveis / respostas	I.C. – 95%	Indicadores de <i>burnout</i>					
		EE		DP		EP	
		$Exp(\beta)$	Valor-p	$Exp(\beta)$	Valor-p	$Exp(\beta)$	Valor-p
Algo lhe entristece / Sim	[1,05; 1,50]	1,26	0,012	-	-	-	-
Trauma recente / Sim	[1,02; 1,57]	1,22	0,031	-	-	-	-
Tempo sentado fds (Hora)	[1,00; 1,05]	1,03	0,004	-	-	-	-
Nível Atividade Física = Sedentário	[0,70; 1,03]	-	-	-	-	0,92	0,036
Nível Atividade Física / Insuf. Ativo	[0,67; 0,98]	-	-	0,81	0,034	-	-
Problema no relacionamento / Sim	[1,06; 1,52]	-	-	1,27	0,001	0,89	0,004
Idade	[1,00; 1,09]	-	-	-	-	1,05	0,050
R^2	-	11,80%		4,70%		8,00%	

Legenda: $Exp(\beta)$: Exponenciais do β ; R^2 : ajuste de qualidade do modelo

Fonte: Os autores

Discussão

Ao analisarmos as variáveis sociodemográficas, verificou-se que o número de participantes militares do sexo masculino foi maior que o número de participantes do sexo feminino. É importante destacar que as mulheres ocupam aproximadamente 10% do total de efetivos da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG).

Referindo-se à prática de atividade física, observou-se neste estudo o predomínio de policiais sedentários e insuficientemente ativos, e que o policial militar que possui filhos, tende a ser mais sedentário, corroborando o estudo realizado com policiais militares na cidade de Florianópolis no estado de Santa Catarina³⁸. Tal estudo verificou que profissionais com filhos praticam menos atividade física e realizam menos atividades de lazer. A prevalência de inatividade física encontrada foi de 58%, neste cálculo se reúne os percentuais de sedentários e insuficientemente ativos. Este índice foi maior que o percentual nacional que é de 54%, para a mesma faixa etária da amostra estudada³⁹. Apesar de os índices serem menores do que os constatados em estudos similares realizados no Brasil com policiais militares, como os estudos realizados nos estados de Pernambuco 73%⁴⁰ e Alagoas 70%⁴¹. Podemos inferir também que a associação entre o indicador Despersonalização (DE) e níveis mais baixos de atividade física é influenciada pela atividade de trabalho, uma vez que se constatou no referido indicador uma associação estatística com a atividade de trabalho operacional e o nível de atividade física “Insuficientemente ativo”.

Por meio da avaliação dos níveis de atividade física pôde-se também estabelecer um perfil para o policial sedentário. Desta forma, policiais que realizam pouca atividade de lazer, possuem filhos, fazem uso de medicamentos e/ou trabalham na atividade operacional, são vulneráveis a síndrome de *burnout* devido à condição de sedentarismo. Considerando o perfil de vulnerabilidade para o sedentarismo e a síndrome de *burnout*, ações educativas que visem mudanças para um estilo de vida mais saudável podem contribuir para melhora na saúde física e psíquica destes profissionais. As propostas para a promoção de um estilo de vida mais saudável e melhora na aptidão física devem agir simultaneamente nos níveis intrapessoal, interpessoal e organizacional, levando-se em consideração as teorias para mudança de comportamento a fim de se conseguir resultados duradouros. O que pode ser conseguido através de programas institucionais de incentivo a prática de esportes e atividade física.

A atividade de trabalho Operacional apresentou maior percentual de sujeitos com índices na classificação “grave”; sendo o indicador DE com 53% e o EP com 32%. O policial que trabalha na atividade operacional tende a buscar por estratégias defensivas para lidar com as ocorrências, o que favorece um tratamento mais distante com o outro, diminuindo a motivação em continuar o trabalho que lhe é incumbido⁴². Uma pesquisa com policiais militares do sul de Minas Gerais⁸ constatou que na atividade operacional há maior índice de estresse em comparação com a atividade de trabalho administrativa, por ser o trabalho Operacional um serviço em que o profissional está mais exposto aos riscos inerentes a sua atividade, impactando assim diretamente no grau de estresse e *burnout*⁴¹.

Os índices semelhantes de EE (29%) e EP (28%) podem ser explicados pelo fato de que a EE surge de forma paralela à diminuição na percepção da EP, e apresenta-se como consequência direta dos estressores laborais, sobretudo, a falta de apoio social e de oportunidades para desenvolver-se profissionalmente⁴².

Na análise do indicador de Exaustão emocional encontrou-se valores menores do que os relatados na literatura^{43,10}. Para Guimarães et al.¹⁰, a EE é primordialmente, uma resposta às demandas dos estressores que os trabalhadores enfrentam, tais como, a sobrecarga de trabalho, os contatos interpessoais, conflito de papéis e os altos níveis de expectativas dos indivíduos com relação a si próprios e a sua organização. Em concordância a estes autores, os dados obtidos no presente estudo podem estar relacionados à permanência prolongada destes

estressores no ambiente de trabalho, provavelmente provenientes da esfera estrutural-organizacional e que expõem o trabalhador a um constante estado de estresse crônico e *burnout* e também a associação de outros elementos situacionais como a continuidade da escolaridade que acaba por concorrer com o tempo para descanso.

Outra questão que nos chamou a atenção foi que na análise dos indicadores de *burnout* em relação ao nível de atividade física, os indivíduos classificados como fisicamente “Ativos” apresentaram percentual maior no indicador de EE classificado como “Grave”. O que nos levou a investigar estes indivíduos de forma isolada, a fim de entender que características poderiam torna-los mais vulneráveis a Exaustão emocional, uma vez que apresentaram um nível de atividade física “Ativo” e assim deveriam estar desfrutando dos benefícios do exercício físico diante dos elementos estressores⁴⁴.

Ao analisarmos o perfil destes profissionais foi verificado um percentual maior de indivíduos em atividade escolar (cursando pós-graduação ou graduação). Neste estudo, a variável escolaridade “Ensino superior” demonstrou ter relação estatística significativa ($p=0,038$) com a dimensão de Exaustão emocional. Benevides-Pereira²⁰ afirma que quanto maior o grau de escolaridade, maiores serão os níveis de estresse e *burnout*. Em uma pesquisa realizada na Bulgária⁴⁵, ficou constatado que policiais com maior nível de escolaridade possuíam maior probabilidade de desenvolver a síndrome de *burnout*.

A maioria das variáveis que apresentaram associação estatística com o indicador de EE se referem à aspectos da vida sócio-afetiva ou ao contexto familiar do sujeito, como por exemplo as variáveis: “Algo lhe entristece”, “Trauma recente” e “Problema no relacionamento”. O que demonstra a importância destas variáveis na influência e percepção deste indicador. Em estudo conduzido por Haines et al.⁴⁶ para avaliar a influência do contexto familiar no processo de desenvolvimento da síndrome de *burnout* em policiais americanos, constatou-se que o trabalho pode ser causa de conflitos no ambiente familiar e que os policiais estão entre as profissões com maiores índices de divórcio.

A idade é o fator que mais tem sido relacionado com a síndrome de *burnout*¹⁰. Pessoas com maior idade tendem a possuir estratégias de *coping* (conjunto de comportamentos que um indivíduo apresenta diante de uma situação que ele deseja mudar) melhoradas com a experiência profissional, o que lhes possibilita uma melhor gestão das exigências do trabalho comparadas com os recursos utilizados pelos profissionais mais jovens. Em um estudo desenvolvido com uma amostra de 250 policiais rodoviários federais, constatou-se que profissionais com maior tempo de serviço apresentam níveis de estresse mais baixos⁴⁷. Os dados obtidos no presente estudo também apontam que o tempo de serviço e a idade influenciam na percepção dos indicadores de EE e EP.

O “trabalho por turnos” (valor- $p = 0,008$) também foi uma variável com significância estatística relacionada à síndrome de *burnout*. Esse tipo de trabalho implica a necessidade de uma série de adaptações fisiológicas e psicológicas. As consequências para a saúde surgem devido ao trabalho por turnos colidir com o relógio interno e os ritmos circadianos do sujeito⁴⁸. Quando se trabalha por turnos, há uma progressiva alteração que requer adaptação constante as mudanças de horários (o “turno”) e do relógio interno do sujeito²⁷.

Observa-se também que o indicador EP é afetado por elementos da esfera pessoal do sujeito que fazem relação a aspectos socioafetivos, como problemas em relacionamentos ou a vivência recente de situações traumáticas, esse resultado corrobora os achados de outro estudo realizado no Chile⁴⁹ que verificou uma relação negativa estatisticamente significativa entre a Eficiência profissional e a variável “Problema em relacionamento afetivo”.

A metodologia utilizada neste estudo é transversal, o que constitui também uma limitação aos resultados, uma vez que a maior desvantagem dos estudos transversais é a impossibilidade de estabelecer relações causais por não provarem a existência de uma sequência temporal entre a exposição a um fator e o subsequente desenvolvimento de um

determinado efeito. Entretanto, apesar das limitações existentes, consideramos este estudo como pioneiro, visto que revelou dados relevantes acerca do perfil ocupacional destes profissionais que podem servir de embasamento para ações dentro da instituição e também futuras pesquisas.

Conclusão

Conclui-se que há prevalência da síndrome de *burnout* e de sedentarismo na instituição estudada. A maioria dos policiais apresentou indicadores de *burnout* geral classificados na categoria “Grave” e em relação ao nível de atividade física foram também classificados como sedentários. Evidenciou-se que aspectos afetivos influenciam na relação com o trabalho e conflitos na esfera familiar estão associados com o risco de desenvolvimento dessa síndrome.

Observa-se maior probabilidade do aparecimento da síndrome em policiais militares que trabalham operacionalmente, em comparação aos profissionais que trabalham na atividade de trabalho administrativa, pelo fato de que na atividade operacional o risco de exposições aos agravos da profissão é maior.

Considera-se a importância de se criar estratégias para a promoção de um estilo de vida mais saudável e ações educativas que visem conscientizar os profissionais quanto aos benefícios da atividade física regular. Sugere-se a criação de um Programa de Manejo do Estresse Ocupacional e do *burnout* e a criação de grupos operativos, como proposto por Pichón⁵⁰, e também a promoção de atividades de lazer que permitam a descarga emocional da tensão provocada pela atividade laboral.

Espera-se que o presente estudo contribua para o auxílio de adoção de estratégias de promoção de saúde no contexto organizacional dos profissionais militares, dando um direcionamento sobre as áreas que necessitam de ações interventivas, contribuindo dessa forma, para a melhoria das condições de trabalho, da satisfação e qualidade de vida e consequentemente, diminuição dos riscos de desencadeamento dos transtornos psíquicos que possam evoluir para a síndrome de *burnout*.

Referências

1. Organização Mundial de Saúde. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO; 1998.
2. Organização Mundial de Saúde. World Health Report 2001: Mental health: new conception, new hope. Geneva: WHO; 2001.
3. Costa M, Accioly Júnior H, Oliveira J, Maia E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. Rev Panam Salud Publica 2007;21(4):217-222.
4. Pessanha J. Um fardo peculiar de agentes da segurança pública. Serviço Social & Realidade 2009;18(2):279-305.
5. Rocha DF, Ferreira Neto JL. A síndrome de Burnout e os níveis de atividade física em policiais militares ambientais de Alagoas, Brasil. Revista Brasileira de Qualidade de Vida 2014;6(1):27-37.
6. Souza ER, Minayo MCS, Silva JG, Pires TO. Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. Cadernos de Saúde Pública 2012;28(7):1297–1311. Doi:10.1590/s0102-311x2012000700008
7. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry 2016;15(2):103-111. Doi:10.1002/wps.20311
8. Moraes LFR, Ferreira SAA, Rocha DB [Internet]. Trabalho e organização: influências na qualidade de vida e estresse na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais [acesso em 26 set 2016]. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad2001-grt-359.pdf>
9. Stein AC, Reis AMS. O absenteísmo por dispensa médica e os prejuízos para gestão. Rev Preleção [Internet], 2012.[acesso em 26 set 2016]. Disponível em: https://pm.es.gov.br/Media/PMES/Revista%20Prele%C3%A7%C3%A3o/Revista_Prelecao_Edicao_11.pdf#page=31

10. Guimarães LA, Mayer VM, Bueno HPV, Minari MRT, Martins LF. Síndrome de Burnout e qualidade de vida de policiais militares e policiais civis. *Revista Sul Americana de Psicologia* 2014;2(1):98-122.
11. Souza, EMCD, Patrocínio MCC. Fatores psicossociais na gênese de atos agressivos de policiais militares. In: Sampaio JR. et al. *Qualidade de vida, saúde mental e psicologia social: estudos contemporâneos II*. São Paulo: Casa do Psicólogo 1999:181-216
12. MCF Consultoria [Internet]. Profissões mais confiáveis no Brasil e no mundo [acesso em: em 26 set 2016]. <https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/brasileiro-acredita-mais-em-professores-veja-lista-das-profissoes-mais-confiaveis/>
13. Melquiades DD, Leite MCA. O estresse ocupacional em equipes de saúde da família. *REBES* 2014;4(2):27-32.
14. Limongi-França AC, Rodrigues AL. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas; 2012.
15. Lipp MEN [Internet]. O percurso do stress: suas etapas. Centro psicológico de controle do stress [acesso em 9 jul 2016]. Disponível em: <http://estresse.com.br>
16. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Annu Rev Psychol* 2001;52(1):397-422. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
17. Freudenberger HJ. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. Wiley; 1974;30(1):159–165. Doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
18. Maslach C, Marek T, editors. Washington, DC: Taylor & Francis; 1993.
19. Benevides-Pereira AMT. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.
20. Shephard RJ. Physical Activity, Fitness, and Health: The Current Consensus. *Quest* 1995;47(3):288-303. Doi: 10.1080/00336297.1995.10484158
21. Cardoso HF, Baptista MN, Sousa DFA, Júnior EG. Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. *Revista Psicologia, Organizações e Trabalho* 2017;17(2):121–128. Doi: 10.17652/rpot/2017.2.12796
22. Pirajá G, Sousa T, Fonseca S, Barbosa A, Nahas M. Auto avaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2013;18(6):740-779. Doi: 10.12820/rbafs.v.18n6p740
23. Fernandes BLV. A atividade física no processo de envelhecimento. *Revista Longeviver* 2014;40:43-48.
24. Nascimento PMC, Vieira MC, Sperandei S, Serra SM. Atividade física supervisionada melhora a modulação autonômica de participantes de reabilitação cardíaca. *Revista Portuguesa de Cardiologia* 2016;35(1):19–24. Doi: 10.1016/j.repc.2015.10.004
25. Noce F, Kouyoumdjian C, Reis I, Santos R, Santos C, Tufik S, et al A routine flight mission effects upon decision making performance of military fighter pilots. *Sleep Medicine* 2009;10:S36. Doi:10.1016/s1389-9457(09)70134-0
26. Carvalho TD, Nóbrega AD, Lazzoli JK, Magni JRT, Rezende L, Drummond FA, et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Rev Bras Med Esporte* 2000;2(4):79-81. Doi:10.1590/S1517-86922000000300002
27. Shephard RJ, Balady GJ. Exercise as Cardiovascular Therapy. *Circulation* 1999;99(7):963-972. Doi:10.1161/01.CIR.99.7.963
28. Lautert L. *O desgaste profissional do enfermeiro*. Salamanca: Universidade Pontificia de Salamanca; 1995.
29. Gonzaga AL. A validação do Maslach Burnout inventory em língua portuguesa: Um estudo exploratório. [Dissertação em Administração de empresa]. São Paulo: Centro Universitário Álvares Penteado; 2003.
30. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário Internacional De Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2001;6(2):5-18. Doi: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18
31. Siegal S, Castellan JNJ. *Estatística não paramétrica para ciências do comportamento*. Porto Alegre: Artmed; 2006.
32. McCullagh P, Nelder JA. *Generalized Linear Models*. London: Chapman and Hall; 1989.
33. Wedderburn RWM. Quasi-Likelihood functions, generalized linear models, and the gauss-newton method. *Biometrika* 1974;61(3):439-447. Doi:10.2307/2334725
34. Cameron AC, Windmeijer FAG. R-Squared Measures for Count Data Regression Models with Applications to Health-Care Utilization. *Journal of Business & Economic Statistics* 1996;14(2):209-220. Doi:10.2307/1392433
35. Agresti A, Kateri M. *Categorical data analysis*. Heidelberg: Springer; 2011.
36. Jesus GM, Jesus ÉF. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2011;34(2): 433-448. Doi:10.1590/s0101-32892012000200013
37. Diagnóstico Nacional do Esporte [internet]. Ministério do Esporte, Diesporte, Caderno I [acesso em 12 ago 2016]. Disponível em: http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf

38. Ferreira DKS, Bonfim C, Augusto LGS. Condições de trabalho e morbidade referida de policiais militares, Recife-PE, Brasil. *Saúde e Sociedade* 2012;21(4):989–1000. Doi:10.1590/s0104-12902012000400016
39. Calheiros DDS, Cavalcante Neto JL, Calheiros DDS. A qualidade de vida e os níveis de atividade física de policiais militares de Alagoas, Brasil. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida* 2013;21;5(3):59-71. Doi:10.3895/s2175-08582013000300007
40. Dantas MA, Brito DC, Rodrigues PB, Maciente TS. Avaliação de estresse em policiais militares. *Psicol teor prát* 2010;12(3):66-77.
41. Leiter MP. Burnout as a developmental process: Consideration of models. In: Schaufeli WB, Maslach C, Marek T editors. *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Philadelphia: Taylor & Francis; 1993, p. 237-250.
42. Freitas, AR, Carneseca EC, Paiva CE, Paiva BSR. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. *Rev Lat Am Enfermagem* 2014;22(2):332-336. Doi:10.1590/0104-1169.3307.2420
43. Harizanova SN, Tarnovska TH. Professional burnout syndrome among correctional facility officers. *Folia Med* 2013;55(2);73-79. Doi:10.2478/folmed-2013-0020
44. Haines III VY, Harvey S, Durand P, Marchand A. Core self-evaluations, work–family conflict, and Burnout. *J. Marriage Fam* 2013;75(3):778-793. Doi:10.1111/jomf.12026
45. Rossetti MO, Ehlers DM, Guntert IB, Leme IF, Rabelo ISA, Tosi SM, et al. O inventário de sintomas de stress para adultos de lipp (ISSL) em servidores da polícia federal de São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas* 2008;4(2):108-120. Doi:10.5935/1808-5687.20080018
46. Noce F, Kouyoumdjian C, Santos CS, Rzezak P, Tufik S, Mello MT. A influência dos turnos de trabalho na tomada de decisão dos militares controladores do tráfego aéreo. *Revista Conexão SIPAER* 2012;3(3):28-29.
47. Briones Mella D, Boutin APK. Burnout and coping strategies in male staff from national police in Valparaíso, Chile. *Iran J Public Health* 2013;42(9):950-959.
48. Pichón R. O processo grupal. 8. ed. São Paulo: Martins Fontes; 2009.

ORCID dos autores:

Deiveskan Serra Soares: 0000-0002-0299-8586
Cristina Carvalho de Melo: 0000-0001-6757-3741
Josiane Lopes da Silva Serra Soares: 0000-0003-3977-0355
Franco Noce: 0000-0001-6751-0871

Recebido em 24/04/18.

Revisado em 14/08/18.

Aceito em 06/09/18.

Endereço para correspondência: Deiveskan Serra Soares. Av. Pres. Antonio Carlos, 6627 Campus - Pampulha - Belo Horizonte - MG - CEP 31270-901 E-mail: deiveskan@ufmg.br