



**ARTIGO**

**EDUCAÇÃO**

---





# ideário

Revista Científica do  
**INSTITUTO IDEIA**

---



**INSTITUTO  
IDEIA**

## A DANÇA CIRCULAR COMO INSTRUMENTO DE PREVENÇÃO A SINDROME DE *BURNOUT*

**MARIA DAS GRAÇAS DO CARMO** ([mdcarmoc1@yahoo.com.br](mailto:mdcarmoc1@yahoo.com.br)) - Doutora em Ciências da Educação pela Universidad Nacional de Cuyo (2014), Doutora em Educação pela Universidad Americana (2014). Atualmente exerce atividade de dança de Salão na Universidade da Dança. Aluna do Programa de Pós-Doutoramento da Universidad Iberoamericana de Asunción – PY, em parceria com o Instituto IDEIA-BR.

**MARCUS VINÍCIUS SANDOVAL PAIXÃO** ([mvspaixao@bol.com.br](mailto:mvspaixao@bol.com.br)) - Pós Doutor em Educação/ Metodologia pela Universidad Iberoamericana (UNIBE). Professor de Metodologia da Pesquisa e de Fruticultura e Propagação de Plantas do IFES – Campus Santa Teresa. Doutorando em Produção Vegetal pela Universidad Estadual Norte Fluminense (UENF) (área fruticultura e propagação), Doutorado em Ciências da Educação pela Universidad Autonoma de Asunción (UAA).

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo, avaliar o efeito da prática das danças circulares em ritmos variados como favorecimento, não só a introspecção, ao trabalho em conjunto, mas a escuta entre os profissionais da educação, tendo em vista a prevenção da síndrome de Burnout. Para atingir o objetivo, foi desenvolvida uma pesquisa etnográfica na Escola Municipal Sócrates Mariani Bittencourt (EMSMB), com abordagem mista, de natureza descritiva, por meio de pesquisa de campo realizada durante seis meses no de 2015. Os resultados permitem afirmar que objetivos propostos na investigação foram alcançados, pois, contribuem para saúde emocional pessoal e coletiva.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação dialógica. Interação. Profissionais da Educação. Saúde.

**RESUMEN:** El presente estudio tuvo como objetivo general construir una propuesta práctica de danzas circulares con ritmos variados no solo a la favorecer así la introspección, el trabajo en conjunto y la escucha entre los profesionales de la rama de Educación pertenecientes, destinada a evitar el síndrome de Burnout. Para lograr el objetivo de la investigación etnográfica en la Escuela Municipal “Sócrates Mariani Bittencourt” (EMSMB), se desarrolló con enfoque mixto, descriptivo, a través de investigación de campo, durante 6 meses en el año 2015. Los resultados indican que se han alcanzado los objetivos propuestos en la investigación, contribuido a la salud emocional.

**PALABRAS CLAVES:** La educación dialógica, La interacción. Profesionales de la educación. Salud.

## 1. INTRODUÇÃO

A investigação educativa realizada até final do século XX, mostra 2 (dois) livros de grande porte. Sendo o primeiro sobre burnout em idioma português, comercializado no Brasil, foi a tradução de uma obra de Maslach & Leiter (1999), realizada por dois investigadores renomados neste assunto. No mesmo ano, baseado em extensa pesquisa efetuada em nível nacional, Codo (1999) coordena um livro que contempla um estudo sobre o burnout em educadores da rede pública de ensino. A autora encontrou também várias comunicações científicas e alguns artigos publicados entre pesquisadores próximos, mas a produção nacional ainda é incipiente comparada com a internacional. Em uma pesquisa recente, patrocinada pela ISMA (International Stress Management Association), que verificou a questão nos Estados Unidos, Alemanha, França, Brasil, Israel, Japão, China, Hong Kong e em Fiji, demonstrou-se que o Brasil ocupa o segundo lugar em número de trabalhadores acometidos pela “Síndrome de Burnout”. Entre os proletários brasileiros, apurou-se que 70% são afetados pelo stress ocupacional e 30% do total estão vitimados pela “Síndrome de Burnout” (FONSECA, 2013), ficando somente atrás do Japão. O Brasil se encontra tão atrasado neste aspecto e apenas começando a concentrar esforços neste sentido. Faz-se necessário compensarmos o tempo perdido (Benevides-Pereira, 2002:274). Assim sendo, a alternativa possível de se concretizar através do trabalho artístico, a oficina da dança circular. A política

de integração saúde-educação/educação-saúde valoriza a relevância de propiciar melhores condições de trabalho e que possam embasar as modificações necessárias para que tais condições se instalem. Neste contexto a contribuição deste estudo foi proporcionar informações através da terapia expressiva – a dança, para prevenção e auto identificação das características psicofísicas da síndrome de burnout. O estudo teve como objetivo analisar o resultado da prática das danças circulares visando a prevenção da síndrome de Burnout em profissionais da educação.

## 2. O BURNOUT: UM DESAFIO À SAÚDE DO TRABALHADOR

Discutir Burnout requer pontuar suas características e particularidades da síndrome. A partir dos estudos de Freudenberger (1974) e Maslach (1986) pôde-se verificar que esta Síndrome constitui um quadro caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Sobre cada uma destas características Soares e Cunha (2007:505) escrevem:

A exaustão emocional representa o esgotamento dos recursos emocionais do indivíduo. É considerado o traço inicial da síndrome e decorre principalmente da sobrecarga e do conflito pessoal nas relações interpessoais. A despersonalização é caracterizada pela insensibilidade emocional do profissional, que passa a tratar clientes e colegas como objetos. Trata-se de um aspecto

fundamental para caracterizar a síndrome de estafa (burnout), já que suas outras características podem ser encontradas nos quadros depressivos em geral. Por fim, a redução da realização pessoal (ou sentimento de incompetência) revela uma auto avaliação negativa associada à insatisfação e infelicidade com o trabalho Tucunduva et al, (2006). Guimarães & Cardoso (2004) apontam outra versão, mencionando Maslach que conclui não haver consenso sobre a evolução da síndrome, e que poderiam haver oito possíveis combinações, de acordo com pesquisas de Golembiewski e Munzenrider, sendo a primeira fase a da despersonalização, seguida da redução da realização pessoal e culminando com o esgotamento emocional. Uma outra possibilidade é que as diferentes dimensões se desenvolvam simultaneamente, mas, de forma independente. Seja seguindo uma sequência, ou ainda havendo uma simultaneidade de sintomas, é possível destacar o aspecto da despersonalização, pois é ele que marca uma especificidade desta síndrome, ou seja, as outras duas características — exaustão emocional e redução da realização pessoal — podem ser encontradas em outras patologias. Neste sentido, sendo esta uma síndrome que é localizada em profissionais que prestam cuidados, os indivíduos que estão sob os cuidados destes agentes profissionais não desenvolvem burnout. Assim, professor pode ter burnout não alunos, o mesmo acontecendo com profissionais de saúde, estes poderão desenvolver burnout, não os pacientes. Alguns sinais podem ser observados com certa facilidade, são aqueles expressos física e comportamentalmente pelo sujeito.

Freudenberguer assim os divide: “- os sintomas físicos: sensação de exaustão e fadiga, tremor, frequentes dores de cabeça, distúrbios gastrintestinais, perda de sono e falta de ar; - os sintomas comportamentais: hiperatividade, explosão emocional violenta, aumento do consumo de estimulantes como café, álcool e abuso de substâncias, comportamento de evitação, dificuldade nas relações interpessoais (Tamayo, 1997).” (Camargo & Neves, 2004:64-65).

Com o propósito de detectar diferentes graus de gravidade de burnout nestes profissionais, uma pesquisa foi realizada por Casadei et al (2000, APUD Campos et al, 2004) com médicos em Buenos Aires. Para efetuar esta investigação foi utilizado o instrumento MBI (Inventário de Burnout de Maslach) estabelecendo assim quatro níveis de gravidade:

1. **Leve:** Apresentação de sintomas físicos vagos como: cefaleias, dores de contraturas musculares etc. Pode observar-se influência na personalidade e diminuição da eficiência na operacionalidade laboral;
2. **Moderado:** Apresentação de alterações no sono, dificuldades para concentrar-se, problemas relacionados a questões interpessoais, alteração no peso, diminuição do apetite sexual, pessimismo. É comum ocorrência de automedicação;
3. **Grave:** Nesse estágio a produtividade laboral diminui, marcadamente, aumento do absenteísmo e da sensação de angústia acompanhada de baixo autoestima.

É comum o abuso de álcool e/ou de psicofármacos;

4. **Extremo:** Frequentemente encontram-se quadros de isolamento, sentimentos de perdas e tristeza. A sensação de fracasso acompanha a falta de sentido do trabalho e da profissão. Nesse estágio existe certo risco de suicídio.

### 3. METODOLOGIA DA PESQUISA

A pergunta que a investigação de caráter etnográfico, de cunho longitudinal, respondeu se há contribuição das novas alternativas para prevenção e reconhecimento dos sintomas de Burnout surgidas na escola pública a nível nacional que tem por objetivo principal a conscientização dos profissionais de educação.

O universo desta investigação compreende um total 250 profissionais de sete instituições públicas brasileiras do ensino fundamental, durante o período de 6 meses no ano 2015. Foram selecionados 50 profissionais para realizar o estudo, o procedimento aplicado da amostra foi observação do tipo direta e extensiva com profissionais de ambos os sexos, com idades variadas na rede pública de Contagem - MG. Para cumprir com o objetivo, foi realizado o procedimento de pesquisa de campo, e da técnica análise estatística - Teste de McNemar Triola (2005), onde os dados foram coletados e analisados de forma qualitativa e quantitativa. Os dados obtidos foram descritos e agrupados em 3 categorias: comparação, frequência, frequência antes e depois da oficina para efeito de organização e interpretação. O questionário de Maslach foi

analisado utilizando-se a metodologia mista, seguindo as etapas de Observação (coleta de dados sobre o fenômeno); Análise (relação mista existente entre os elementos do fenômeno); Hipótese (pressuposição do conhecimento sobre o fenômeno);

Teste experimental (comprovação do conhecimento); Modelo (representação do conhecimento); Generalização (generalização dos resultados em forma de lei científica). Os resultados foram resumidos em um score, e este dado foi classificado em “nenhum indício da Burnout”, se score entre 0 e 20 pontos; “possibilidades de desenvolver a Síndrome” (leve), se entre 21 e 40 pontos; “estão na fase inicial” (moderado), se entre 41 e 60 pontos; “desenvolvendo a Síndrome” (grave), se entre 61 e 80 pontos e “fase considerável de Burnout” se entre 81 e 100 pontos (extremo). Os critérios de interpretação, análise e reflexão se fundamentam na investigação de Maslach. Como complemento segundo Jung (1971), apesar de sua incomensurabilidade, existe uma estreita conexão entre esses dois campos: Psicologia e Arte, que pede uma análise direta. Essa relação baseia-se no fato de a arte, em sua manifestação, ser uma atividade psicológica e, como tal, pode e deve ser submetida a considerações de cunho psicológico; pois, sob este aspecto, ela, como toda atividade humana oriunda de causas psicológicas, é objeto da psicologia” (Jung, 1971, p.54).

## 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O trabalho de análise nesta investigação provém do questionário de Maslach e da atividade de dança em roda realizada na EMSMB, com os profissionais de educação. Em relação ao gênero dos participantes da oficina de dança, a maior parte corresponde ao gênero feminino, com idades que variam entre 36 e 60 anos. Do quadro de participantes há professores se encontram em desvio de função, auxiliares de serviço, e docentes na escola. Os dados foram organizados conforme as categorias de análise selecionadas: comparação, frequência, frequência antes e depois da oficina.

### 4.1. RESULTADO DOS TESTES PAREADOS DOS PARTICIPANTES

O presente capítulo trata da descrição dos dados e discussão dos resultados coletados a partir da pesquisa bibliográfica e questionário de Maslach. Foram aplicados testes pareados, uma vez que o mesmo profissional respondeu ao mesmo item duas

vezes, uma antes e outra após a intervenção. Os valores-p superiores a 0,05 indicam que não há diferença estatística nessas comparações, ou seja, não foram observadas diferenças entre as respostas antes e depois da oficina de dança para qualquer uma das perguntas presentes no questionário, assim como também não há diferença do score total entre os dois momentos analisados. Assim, não se pode confirmar que não há alteração entre o antes o depois, é possível dizer apenas que, caso essa diferença exista, ela não foi encontrada. Mas, segundo as considerações da psicóloga Eutrópio (2015), este trabalho da dança em roda é válido, pois é nesta posição que todos se veem e, ainda mais, todos ficam concentrados, usufruindo da música e dos movimentos. Ainda é percebido que o objetivo não é fazer certo, mas sim experimentar cada ritmo. Muito boa oficina para ambientes de trabalho, aulas e grupos, pois promove uma integração diferenciada. As comparações das perguntas que compõe o questionário preliminar para identificação da Burnout e o score total avaliado antes e depois da oficina de dança circular são apresentadas na Tabela 1.

**Tabela1** - Comparação entre as perguntas do questionário avaliadas antes e depois da oficina de dança

Características	Mediana			Mediana			Valor-p
	Média	D.P.	Mediana	Média	D.P.	Mediana	
P1. Sinto-me esgotado (a) emocionalmente em relação ao meu trabalho	2,8	1,8	3,0	2,4	1,3	3,0	0,346 <sup>1</sup>
P2. Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho	3,4	1,8	4,0	3,8	1,3	4,0	0,424 <sup>1</sup>

Características	Mediana			Mediana			Valor-p
	Média	D.P.	Mediana	Média	D.P.	Mediana	
P3. Levanto-me cansado (a) e sem disposição para realizar o meu trabalho	3,8	1,8	5,0	2,4	1,5	2,0	0,100 <sup>1</sup>
P4. Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros	3,8	0,8	4,0	2,4	1,5	2,0	0,088 <sup>1</sup>
P5. Trato algumas pessoas como se fossem da minha família	4,2	1,1	5,0	3,2	1,5	3,0	0,371 <sup>1</sup>
P6. Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas	2,6	1,5	3,0	3,6	1,1	4,0	0,203 <sup>1</sup>
P7. Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim	4,2	0,8	4,0	3,4	0,9	4,0	0,371 <sup>1</sup>
P8. Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo	3,8	1,8	5,0	4,0	1,4	5,0	1,000 <sup>1</sup>
P9. Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente	4,6	0,9	5,0	3,6	1,3	3,0	0,371 <sup>1</sup>
P10. Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a)	2,6	1,5	3,0	3,3	1,0	3,5	1,000 <sup>1</sup>
P11. Não me sinto realizado (a) com o meu trabalho	2,4	0,9	3,0	2,0	1,0	2,0	0,586 <sup>1</sup>
P12. Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes	2,8	1,0	2,5	2,3	1,0	2,5	0,424 <sup>1</sup>
P13. Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente	2,2	1,3	1,6	1,6	0,9	1,0	0,371 <sup>1</sup>
P14. Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo	2,8	1,5	2,4	2,4	0,5	2,0	0,586 <sup>1</sup>
P15. Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário	1,8	1,0	1,8	1,8	1,0	1,5	1,000 <sup>1</sup>
P16. Tenho me sentido mais estressado (a) com as pessoas que atendo	3,4	1,8	4,0	3,8	1,3	4,0	0,424 <sup>1</sup>



Características	Mediana			Mediana			Valor-p
	Média	D.P.	Mediana	Média	D.P.	Mediana	
P17. Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo	2,0	1,0	2,0	2,0	1,2	2,0	1,000 <sup>1</sup>
P18. Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas	1,6	0,9	1,0	1,7	1,3	1,0	1,000 <sup>1</sup>
P19. Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho	2,6	1,8	2,0	1,6	0,9	1,0	0,174 <sup>1</sup>
P20. Sinto que não acredito mais na profissão que exerço	1,6	0,9	1,0	1,8	0,8	2,0	1,000 <sup>1</sup>
<b>SCORE TOTAL</b>	<b>57,8</b>	<b>16,2</b>	<b>65,0</b>	<b>51,7</b>	<b>14,7</b>	<b>51,0</b>	<b>0,100<sup>1</sup></b>

1= Teste Wilcoxon Fonte: Dados do autor

Pouco se vivencia os próprios corpos em movimento de uma forma consciente sobre os significados que cada gesto cotidiano pode carregar. Mas isso poderá mudar. Em linguagem psicanalítica diríamos um movimento carregado de valor e de sentido, isto é, algo que vem cheio de afetividade, que nos liga a um estado mais profundo que a consciência cotidiana poderia observar. O corpo também tem memória, escuta e elabora, pensa, simboliza, identifica sentidos, aquilo que de alguma forma tem valor para o indivíduo. Desse modo há técnicas terapêuticas que utilizam o corpo como recurso para psicoterapia; há terapias corporais, embora ainda seja muito escasso no Brasil um trabalho que atinja simultaneamente essa unidade psicofísica através de processos artísticos, ou melhor, processos da dança, ou do movimento expressivo. Segundo o contexto da psicologia

de Carl Gustav Jung poderemos chamar de Terapias Expressivas. O princípio essencial da dança como técnica expressiva é a autonomia do indivíduo em investigar-se em movimento de tal forma que identifique a si mesmo, ou seja: descubra seu corpo e seus aspectos sensíveis e simbólicos. Ainda, de acordo com este mesmo princípio, a dança dá sentido e integra no indivíduo aqueles aspectos sombrios escondidos às sete chaves, mas que, por ser vivencial, só a pessoa em processo descobre. Não é necessário verbalizar, aqui, na maioria das vezes, as palavras são dispensáveis, mas a escuta faz parte do ambiente acolhedor que se oferece.

Ainda rara como terapia no Brasil, a dança está apresentando resultados surpreendentes na área de saúde mental, sua expansão está tardia, já que desde os primórdios da humanidade é através do

movimento (corpo expressivo) que o ser humano percebe, identifica, explora e relaciona-se com o mundo, com o cosmos, com o outro e consigo mesmo.

Kimura e Carandina (2009), dizem que o local de trabalho é onde o trabalhador passa grande parte de sua vida, sobrando um tempo muito pequeno para conviver com a família, amigos, lazer e outras atividades, conseqüentemente, afetando sua saúde mental. Para algumas pessoas, o trabalho é sinônimo de salvação, da satisfação afetiva e da estabilização psíquica, de maneira que, junto à sublimação passa ser responsável pela recuperação da saúde mental (Aguiar, 2000, APUD Kimura e Carandina, 2009).

Robbins (2009) declara que a satisfação no trabalho diz respeito a um anexo de sentimentos que uma pessoa sustenta em relação ao seu trabalho. O que determina a satisfação no trabalho são os trabalhos mais desafiadores, gratificações justas, categorias de trabalho excitantes e colegas que cooperam com as atividades.

#### 4.2. RESULTADO DA FREQUÊNCIA DOS TESTES PAREADOS DOS PARTICIPANTES

Na construção da frequência das características, pode ser percebido, em ambas aplicações do questionário, que 50% dos profissionais diminuíram a frequência com que se sentiam em relação às sentenças “Levanto-me cansado (a) e sem disposição para realizar o meu trabalho” (P3), “Envolver-me com facilidade nos problemas dos outros” (P4), “Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes” (P12) e “Penso que não importa o que eu

faça, nada vai mudar no meu trabalho” (P19). A outra metade, foram mantidas suas opiniões quanto à frequência das sentenças “Sinto-me esgotado (a) emocionalmente em relação ao meu trabalho” (P1), “Trato algumas pessoas como se fossem da minha família” (P5), “Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim” (P7), “Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo (P8)”, “Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente” (P9), “Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a)” (P10), “Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente” (P13), “Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário” (P15), “Tenho me sentido mais estressado (a) com as pessoas que atendo” (P16), “Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas” (P18) e “Sinto que não acredito mais na profissão que exerço” (P20). 50% dos profissionais aumentaram a frequência com que se sentiam em relação às sentenças “Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho” (P2) e “Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas” (P6). Tem-se que 40% dos profissionais diminuíram a frequência e 40% dos profissionais mantiveram a frequência com que se sentiam quanto às sentenças “Não me sinto realizado (a) com o meu trabalho” (P11) e “Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo” (P14). Nota-se ainda que 40% dos profissionais mantiveram a frequência e 40% dos profissionais aumentaram a frequência com que se sentiam quanto a sentença “Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo” (P17) (Tabela 2) e (Figura 1).

**Tabela1** - Comparação entre as perguntas do questionário avaliadas antes e depois da oficina de dança

Características	Frequência						n*
	Diminuiu		Permaneceu		Aumentou		
	n	%	n	%	n	%	
P1. Sinto-me esgotado (a) emocionalmente em relação ao meu trabalho	2	40,0	3	60,0	0	0,0	0
P2. Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho	1	20,0	1	20,0	3	60,0	0
P3. Levanto-me cansado (a) e sem disposição para realizar o meu trabalho	4	80,0	1	20,0	0	0,0	0
P4. Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros	4	80,0	1	20,0	0	0,0	0
P5. Trato algumas pessoas como se fossem da minha família	2	40,0	3	60,0	0	0,0	0
P6. Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas	1	20,0	0	0,0	4	80,0	0
P7. Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim	2	40,0	3	60,0	0	0,0	0
P8. Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo	0	0,0	4	80,0	1	20,0	0
P9. Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente	2	40,0	3	60,0	0	0,0	0
P10. Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a)	0	0,0	3	75,0	1	25,0	1
P11. Não me sinto realizado (a) com o meu trabalho	2	40,0	2	40,0	1	20,0	0
P12. Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes	3	75,0	0	0,0	1	25,0	1

Características	Frequência						n*
	Diminuiu		Permaneceu		Aumentou		
	n	%	n	%	n	%	
P13. Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente	2	40,0	3	60,0	0	0,0	0
P14. Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo	2	40,0	2	40,0	1	20,0	0
P15. Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário	1	25,0	2	50,0	1	25,0	1
P16. Tenho me sentido mais estressado (a) com as pessoas que atendo	2	40,0	3	60,0	0	0,0	0
P17. Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo	1	20,0	2	40,0	2	40,0	0
P18. Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas	0	0,0	3	75,0	1	25,0	1
P19. Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho	3	60,0	2	40,0	0	0,0	0
P20. Sinto que não acredito mais na profissão que exerço	1	20,0	3	60,0	1	20,0	0

n= Número de casos avaliados;

n\*: Número de casos que não contém um dos momentos - **Fonte:** Dados do autor

Considera-se que não foram observadas diferenças com significância estatística entre a avaliação antes e depois da oficina de dança. Dos profissionais avaliados, 60% mantiveram a classificação quanto às fases da Síndrome de Burnout e 40% apresentaram melhora. Diminuíram a frequência com que os profissionais se referiam às sentenças: “Levanto-me cansado

(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho”; “Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros”; “Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes” e “Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho”.

Segundo Chiavenato (2004), a qualidade de vida no trabalho (QVT), tem sido usada como identificador das experiências humanas no ambiente de trabalho e o nível de satisfação dos indivíduos que executam o mesmo. Os colaboradores são elementos de muita importância para as organizações, e para valorizá-los, a preocupação com a qualidade de vida deles é essencial para que executem suas atividades em um ambiente harmonioso e saudável. Qualidade de vida no trabalho é preocupar-se com a saúde e a felicidade do trabalhador enquanto realiza suas tarefas, envolvendo os aspectos físicos, ambientais e psicológicos do ambiente de trabalho Davis, (1970), APUD Chiavenato, (2004). E por fim, para Castro et al. (2002), a empresa que acredita em seu trabalhador visualiza que ele precisa de um tempo maior para aumentar sua criatividade, recuperar-se e para recarregar sua energia. Para que não chegue à fase de esgotamento.

#### **4.3. HABILIDADES DA INVESTIGAÇÃO**

Os dados obtidos revelam que a investigação realizada através de pesquisa de campo, tipo descritivo, de corte longitudinal e enfoque misto. As técnicas utilizadas foram a observação direta e extensiva, o questionário, a dança. A elaboração da metodologia, a seleção das técnicas e a elaboração dos instrumentos foram amplas nas primeiras apresentações, reduzindo-se durante o processo do trabalho.

Uma das principais dificuldades em relação ao procedimento metodológico, foi determinar o universo e a amostra. A maioria das escolas públicas enfrentam salas com menos de 20 alunos. A baixa natalidade reflete hoje nas escolas. Foi percebido que, a falta de funcionários, muitas licenças médicas, escolas que estão às vésperas de fechar suas atividades, ambiente não harmonioso e saudável. Qualidade de vida no trabalho é preocupar-se com a saúde e a felicidade do trabalhador enquanto realiza suas tarefas, envolvendo os aspectos físicos, ambientais e psicológicos do ambiente de trabalho Davis, (1970) APUD Chiavenato, (2004). E por fim, para Castro et al. (2002), a empresa que acredita em seu trabalhador visualiza que ele precisa de um tempo maior para aumentar sua criatividade, recuperar-se e para recarregar sua energia. Para que não chegue à fase de esgotamento. Cuidados que devem ser tomados para garantir a amostra: A mesma foi composta 50 profissionais, sendo auxiliares de serviços, bibliotecários, professores docentes e em desvio de função do ensino fundamental na Escola Municipal “Sócrates Mariani Bittencourt” / Contagem - MG. delimitação do universo, a seleção do tipo de amostra, o cálculo posterior foi se modificando durante o processo da pesquisa. As técnicas de análises de dados também foram estudadas e houve preferência por recursos estatísticos, principalmente na elaboração de tabelas e gráficos.

#### 4.4. CONTRIBUIÇÕES

As principais contribuições obtidas na pesquisa realizada, se relacionam com uma visão diferente ou mais completa da problemática burnout estudada, com a relação dialética da saúde mental, a política educacional na escola e a realidade educativa, com a comprovação da efetividade de novas estratégias de qualidade de vida no trabalho para o caso estudado com novas propostas de trabalho, inclusive para os alunos, entre outras. Além

de poderem ser praticadas nas áreas da Educação, Psicologia, Saúde e por todos os interessados, desde espaços públicos, escolas, empresas, igrejas e redes particulares de qualquer faixa etária.

#### 5. CONCLUSÃO

A dança apresentou resultados positivos em relação a prevenção à síndrome de *Burnout*, podendo ser usada como meio de prevenção da mesma.

#### 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benevides-Pereira, A. M. T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. S.Paulo, Casa do Psicólogo. 2002.
- CAMARGO, D. A.; NEVES, S. N. H.. **Transtornos Mentais, Saúde Mental e Trabalho**. In: **Série Saúde Mental e Trabalho**. Volume III. São Paulo, Ed. Casa do Psicólogo. 2004.
- CAMPOS, C. R. et al. **Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde**. In: **Série Saúde Mental e Trabalho**. Volume III. São Paulo, Ed. Casa do Psicólogo. 2004.
- CASTRO, A.P. et al. **Manual de gestão de pessoas e equipes**. São Paulo: Editora Gente, 2002.
- CHAVES, L. M. S.Ch, **Relatório Estatístico**. Modificado em 29/10/2015.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: e o novo papel de recursos humanos nas organizações**, 2.ed., Rio de Janeiro: Elsevier. 2004.
- **Caracterização da síndrome de Burnout como doença do trabalho uma visão ampliada**. Disponível em <http://jus.com.br/artigos/35655>. Acesso em 12/09/2016.
- CUNHA, C. E. C.; SOARES, H. L. R. **A Síndrome de “Burn-Out”: Sofrimento Psíquico nos Profissionais de Saúde**. In: **Revista do Departamento de Psicologia — UFF**, v.19 – nº 2, p.505-506, Jul./Dez. 2007.
- GLASER, B.; STRAUSS, A. **The discovery of grounded theory**. New York: Aldene de Gruyter, 1967. 271p.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. - Job burnout. Annu. **RevPsychol** 52: 397-422, 2001.

- GUIMARÃES, Lilians Andolpho Magalhães; CARDOSO, Wilma Lucia C.D. (2004) **Atualizações sobre a Síndrome de Burnout**. In: Série Saúde Mental e Trabalho. Volume III. São Paulo, Ed. Casa do Psicólogo, 2004.
- JUNG, C. G. **O espírito na arte e na ciência**, (3ª Ed.) Petrópolis: Vozes.1971.
- KIMURA, M.; CARANDINA, D.M. **Desenvolvimento e validação de uma versão reduzida do instrumento para avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho de enfermeiros em hospitais**. Rev. esc. enferm. USP, São Paulo, v. 43, n. 3, dez. 2009.
- ROBBINS, S.P. **Fundamentos do comportamento organizacional**. 8.ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2009.

## 7. NOTAS BIOGRÁFICAS

### *Maria das Graças do Carmo*

Graduada em Ciências pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Sete Lagoas (1991), Licenciatura Plena em Matemática pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Formiga (1992), Especialização em Matemática pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Formiga (1997), Mestre em Gestão e Auditoria Ambiental pela Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (2005) e Doutora em Ciências da Educação pela Universidad Nacional de Cuyo (2014), Doutora em Educação pela Universidad Americana (2014). Atualmente exerce atividade de dança de Salão na Universidade da Dança. Possui 2 livros e vários artigos publicados.

### *Marcus Vinícius Sandoval Paixão*

Possui graduação em Engenharia Agrônoma pela Universidade Federal de Viçosa (1979), Licenciatura Plena em Ciências Agrícolas pela Universidade Federal de Lavras (1984), Especialização em Apicultura no Instituto de Apicultura de Santa Catarina, Especialização em Toxicologia Animal pela PUC -RS, Especialização em Defensivos Agrícolas-ABEAS-CAPES, Especialização em Incêndios Florestais - ABEAS-CAPES, Especialização em Tecnologia de Sementes pela Universidade Federal de Pelotas, Especialização em Administração Escolar pela Universidade Salgado de Oliveira, Especialização em Educação Ambiental -CEA-MEC, Especialização em Avaliação de Impactos Ambientais pela Universidade Miguel de Cervantes (Espanha), Especialização em Conservas de Espaços Naturais pela Universidade Miguel de Cervantes (Espanha), Especialização em Agricultura Tropical pela Universidade Federal de Pernambuco, Mestrado em Agricultura tropical pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) (área fruticultura e propagação), Mestrado em Ciências da Educação pela Universidade de Monterrey (UM), Doutorado em Ciências da Educação pela Universidad Autónoma de Asunción (UAA), Doutorando em Produção Vegetal pela Universidade Estadual Norte Fluminense (UENF) (área fruticultura e propagação) e Pós Doutorando em Educação/Metodologia pela Universidade Iberoamericana (UNIBE). Professor de Metodologia da Pesquisa e de Fruticultura e Propagação de Plantas do IFES – Campus Santa Teresa.