Motricidade
2018, vol. **14**, n. **1**, pp. **150-156**
© Edições Desafio Singular
6º ISSC

Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares

Preliminary identification of burnout syndrome in military police officers

Francisco Ricardo Bezerra de Lima[1], Antônio Anderson Ramos de Oliveira[1], Elenira de Oliveira Ferreira[1], Prodamy da Silva Pacheco Neto[1*], Andrea Cristina da Silva Benevides[2], Danilo Lopes Ferreira Lima[3]

ARTIGO ORIGINAL | *ORIGINAL ARTICLE*

RESUMO

A atividade policial militar (PM) é caraterizada pelo forte contato com situações adversas, fazendo com que o profissional se torne muito sensível a danos psicológicos. O presente estudo teve como objetivo realizar a identificação preliminar da Síndrome de Burnout em policiais militares que estão lotados na 2ª cia do 2° BPCOM, na cidade de Maracanaú-Ceará e sua relação com a prática de exercício físico. Foram avaliados 80 indivíduos, de ambos os sexos, do serviço ativo na corporação, com idades entre 21 e 46 anos e com mais de um ano de vínculo com a companhia. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário preliminar de Burnout proposto por Chafic Jbeili, que consiste em 20 questões com características psicofísicas em relação ao trabalho. Ao avaliar a prática regular de exercício físico observou-se que as 20 (100%) mulheres e 50 (83,3%) homens praticam exercício, pelo menos, duas vezes por semana. 70 (87,5%) estavam, pelo menos, em fase inicial de Burnout. Entre os homens verificou-se significância p=0.023 para aqueles que possuem filhos. Pode-se concluir que, apesar da prática do exercício não ter sido significativa para evitar a Síndrome de Burnout, ela pode servir como elemento de prevenção à sua progressão.
Palavras-chave: polícia, estresse, esgotamento profissional.

ABSTRACT

Military police activity (PM) is characterized by strong contact with adverse situations, making the professional very sensitive to psychological damages. The present study aimed to carry out the preliminary identification of Burnout Syndrome in military police officers who are busy in the 2nd BPCOM, in the city of Maracanaú-Ceará, and its relationship with physical exercise practice. Eighty individuals of both sexes were evaluated for active service in the corporation, aged between 21 and 46 years and with more than one year of relationship with the company. For the data collection, the preliminary Burnout questionnaire proposed by Chafic Jbeili was used, which consists of 20 questions with psychophysical characteristics in relation to the work. When evaluating the regular practice of physical exercise, it was observed that 20 (100%) women and 50 (83.3%) men practiced exercise at least twice a week. 70 (87.5%) were at least in the initial phase of Burnout. Among men, p = 0.023 was significant for those who had children. It can be concluded that although the practice of exercise was not significant to avoid Burnout Syndrome, it may serve as an element to prevent its progression.
Keywords: police, stress, professional exhaustion.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, em um mundo globalizado, a velocidade das informações, necessidade de mudanças e adequação às tendências e novidades do mercado tornam o ambiente de trabalho uma busca dinâmica por resultados, com cobrança, pressão e intensidade na realização das atividades. Tal situação não escolhe o tipo de atividade laboral, pois todas,

[1] *Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Brasil*
[2] *Faculdade Ateneu, Fortaleza, Brasil*
[3] *Universidade de Fortaleza, Fortaleza, Brasil*
* *Autor correspondente*: Centro Universitário Estácio do Ceará. Rua Eliseu Uchoa Beco, 600, Água Fria. CEP: 60810-270, Fortaleza, CE, Brasil. *Email:* prodamypn@hotmail.com

em maiores ou menores escalas, são atingidas por essa situação.

Segundo Guimarães e Grubitis (2004), essa cobrança e pressão exacerbada na vida de grande parte das pessoas podem ter consequências alarmantes. Assim, começam a surgir diversos problemas, sejam de ordem física ou psicológica, devido ao esgotamento. Problemas físicos como dores de cabeça, tontura, alterações de sono, problemas digestivos, falta de ar, excesso de cansaço e problemas psíquicos como ansiedade, dificuldade de concentrar-se, variação de humor, perda de motivação do trabalho e ficar isolado dos companheiros de trabalho são alguns dos sintomas.

Essa situação pela qual passa o trabalhador começou a preocupar estudiosos há algumas décadas. Em 1969, o termo Burnout foi utilizado para definir o esgotamento e desgaste apresentado por profissionais que cuidavam de outras pessoas. Contudo, somente em 1974, o psicólogo Herbert J. Freundenberger, observando a falta de estímulo de funcionários de uma clínica para dependentes químicos nos Estados Unidos, associou tais sintomas à Síndrome de Burnout. Segundo sua primeira definição, "Burnout é o resultado de esgotamento, decepção e perda de interesse pela atividade laboral, que surge nas profissões que trabalham em contato direto com pessoas em prestação de serviço, como consequência desse contato diário no seu trabalho". Mesmo que Freundenberger não tenha sido o primeiro a relatar sobre Burnout para se referir ao esgotamento físico e mental e aos transtornos comportamentais, seus estudos foram os pioneiros na área, gerando novas pesquisas e conceitos (Carneiro et al., 2013a).

Maslash e Jackson (1981), posteriormente, definiram Burnout como sendo uma síndrome de cansaço emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, onde o cansaço emocional é tido como marco inicial e a manifestação mais óbvia da síndrome, caracterizando-se por esgotamento mental e físico, na qual a pessoa encontra-se sem energia e sem disposição para o trabalho. Após o cansaço, vem a despersonalização marcada pelo distanciamento em relação a quem presta os serviços e aos seus colegas de trabalho, apresentando comportamentos muitas vezes ríspidos, cínicos, desumanos e sem afetividade. Finalmente, a baixa realização pessoal aparece através da queda de eficiência e ausência do prazer com o trabalho, que se torna um fardo pesado para a pessoa. O processo segue essa sequência (Carneiro et al., 2013b).

A Síndrome de Burnout parece ocorrer especificamente em pessoas altamente motivadas, que reagem ao estresse do trabalho trabalhando ainda mais, até entrarem em colapso. Algumas definições atribuem o aparecimento da síndrome, principalmente, à discrepância entre a doação do indivíduo através de seu investimento laboral e aquilo por ele recebido como recompensa através dos superiores, de colegas e até de resultados (Zimpel, 2005).

Percebe-se que a Síndrome de Burnout, apesar de ser alarmante para qualquer trabalhador, acomete preferencialmente profissionais que trabalham na área de serviços humanos, cujo serviço diário necessite lidar com os problemas das pessoas, cuidar, tratar e/ou acompanhar. Dessa forma, dentistas (Carneiro et al., 2013b), médicos (Morelli, Sapede, & Silva, 2015), enfermeiros (Galindo et al., 2012), professores (Carlotto, 2002) e policiais militares (Guimarães et al., 2014) compõem esse grupo de risco.

Quando focamos na Síndrome de Burnout visando os profissionais de segurança pública mais precisamente os policiais militares, percebe-se o quão caótica é a situação, pois a rotina do policial militar é marcada por risco iminente e estresse a todo instante. Policiais militares são expostos a situações de perigo no cotidiano da profissão, onde a própria vida é posta em xeque. Além disso, nem mesmo os momentos de folga, em que voltam para seu lar, os permite que abstraiam verdadeiramente sua profissão, ou que esqueçam da farda (Machado, Traesel, & Merlo, 2015).

realizar a identificação preliminar da Síndrome de Burnout em policiais militares que estão lotados na 2ª cia do 2° BPCOM, na cidade de Maracanaú-Ceará e sua relação com a prática de exercício físico.

O objetivo deste estudo foi realizar a identificação preliminar da Síndrome de Burnout em policiais militares que estão lotados na 2ª cia do 2° BPCOM, na cidade de Maracanaú-Ceará e sua relação com a prática de exercício físico.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como sendo de tipo quantitativo, observacional e transversal. A pesquisa foi desenvolvida no quartel policial militar da 2ªcia/2ºBPCOM situado no Distrito Industrial da cidade de Maracanaú-Ceará, entre os meses de fevereiro e abril de 2016. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade de Fortaleza sob parecer nº 165/11.

Amostra: foram avaliados 80 indivíduos, de ambos os sexos, do serviço ativo na corporação, com idades entre 21 e 46 anos e com mais de um ano de vínculo com a companhia.

Na coleta de dados foi utilizado o questionário preliminar de Burnout proposto por Jbeili (2008) e inspirado no Maslach Burnout Inventory (MBI), além de um questionário que constou das seguintes informações: idade; tempo de serviço prestado na corporação (anos); prática de exercício físico regular (sim, não); frequência semanal de prática (dias) e se possui filhos (sim, não). O questionário preliminar de Burnout consiste em 20 questões com características psicofísicas relacionadas ao trabalho, onde observa-se o resultado através de uma numeração de 1 a 5 de acordo com a condição do avaliado diante da pergunta (1- Nunca, 2- Anualmente, 3- Mensalmente, 4- Semanalmente, 5- Diariamente). O somatório final dos pontos define o resultado do teste onde: de 0 a 20 pontos é considerado sem nenhum indício da Burnout; de 21 a 40 pontos com possibilidade de desenvolver Burnout; de 41 a 60 pontos em fase inicial da Burnout; de 61 a 80 pontos a Burnout começa a se instalar e de 81 a 100 pontos considera-se como fase considerável da Burnout. A partir da fase inicial a ajuda de um profissional deve ser requisitada.

Foi realizado um convite à participação colocado na entrada da corporação. Uma vez obtida a permissão do investigado de forma voluntária, o instrumento de coleta de dados foi aplicado durante períodos de descanso dos participantes.

Através do programa SPSS 22.0®, foram realizadas as estatísticas descritiva e inferencial. Esta através do Teste Qui-quadrado com nível de significância $p \leq 0,05$ quando divididos os resultados em dois grupos, sem Burnout (com pontuação até 40) e com Burnout (com pontuação de 41 a 100) e comparados com a presença de filhos e prática de exercício físico. Foi também utilizado o Teste t para amostras independentes com nível de significância $p \leq 0,05$ para verificar a relação entre a presença de Burnout e o tempo de serviço prestado na corporação e a relação entre as médias das respostas de cada pergunta do questionário e ambos os sexos.

RESULTADOS

Entre os investigados, as idades variaram entre 21 e 46 anos, com média de 33,2±6,3 anos. O tempo de serviços prestados na corporação variou entre 1 e 27 anos, com média de 8,6±6,5 anos. Quanto à prática regular de exercício físico observou-se que, entre os homens, 50 (83,3%) informaram praticar exercício, pelo menos, duas vezes por semana, enquanto 10 (16,7%) admitiram não praticar nenhum tipo de atividade. Todas as mulheres praticavam exercícios físicos entre 2 e 5 vezes por semana. Ao levar em consideração a presença ou ausência de filhos, 42 (70%) policiais homens, possuíam, pelo menos, um filho, e 9 (45%) mulheres.

Quando realizada a investigação preliminar de Burnout, a pontuação geral masculina variou de 33 a 82, com uma média de 53,05±12,64 pontos e a feminina entre 42 e 60, com uma média de 51,65±4,5 pontos. Ao serem classificados, nenhum policial do sexo masculino mostrou ausência total de Burnout, enquanto 10 (16,7%), mesmo que ainda não tivessem desenvolvido a síndrome, tinham possibilidade de desenvolvê-la. A maioria (60%) estava em fase inicial, enquanto 3(5%) em fase considerável. No grupo de policiais femininas, todas (100%) estavam em fase inicial de Burnout. Podemos considerar que do grupo

total, 70 (87,5%) estavam em, pelo menos, na fase inicial de Burnout (Tabela 1). Levando-se em consideração as 20 questões que compõem o questionário de Jbeili, as perguntas 8 (sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo) com média total de 3,7±1,3 pontos; 9 (sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente) com média total de 3,3±1,1 pontos e 7 (acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim) com média de total 3,3±1,2 pontos foram as que obtiveram pontuações mais altas entre os homens. As mulheres reagiram de forma mais negativa às perguntas 6 (tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas laborais) com média de 3,6±1,0 pontos e, semelhantemente aos homens, às perguntas 8 (3,5±0,9 pontos) e 9 (3,3±0,9 pontos). Como as pontuações mais altas referem-se a pensamentos mais recorrentes, tais pontos devem ser considerados.

Com relação aos pontos nos quais os policiais sentem-se mais confortáveis estão os abordados na pergunta 15 do questionário de Jbeili (sinto que estou no emprego apenas por causa do salário) e na 20 (sinto que não acredito mais na profissão que exerço) com médias de 2,0±0,9 e 2,1±1,0 pontos, respectivamente. As mulheres pontuaram menos na situação colocada na pergunta 11 (não me sinto realizado(a) com o meu trabalho) com média de 1,7±0,5 pontos e, como entre os homens, na pergunta 20 com 1,8±0,50 pontos.

Quando utilizado o Teste Qui-quadrado dividindo a classificação em dois grupos, sem Burnout (com pontuação até 40) e com Burnout (com pontuação de 41 a 100), e comparados com a presença de filhos e com a prática de exercício físico não foi observada nenhuma significância para a prática de exercício físico, contudo, entre os homens verificou-se significância p=0.023 para aqueles que possuem filhos, demonstrando que estes estão mais propensos a desenvolver a síndrome. Todas as mulheres estavam na mesma situação de exercício físico (todas praticavam exercício físico) e de resultados quanto à presença de Burnout (fase inicial) podendo-se demonstrar que o exercício não tem prevenido o aparecimento da doença, porém podemos fazer a suposição de que ele pode ajudar na sua evolução visto que todas apresentaram a síndrome somente de forma inicial.

Analisando os diversos aspectos abordados no questionário foi realizado o Teste t para amostras independentes comparando o sexo com as médias das respostas de cada pergunta. Somente as perguntas 2 (sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho) e a pergunta 18 (sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas) obtiveram significância p=0.035 e p=0.005, respetivamente, demonstrando que os homens deram mais relevância a esses dois aspectos. Não foi achada nenhuma significância na relação entre a presença de Burnout e o tempo de serviço prestado na corporação.

Tabela 1
Classificação preliminar de Síndrome de Burnout entre policiais militares

Classificação de Burnout	Homens	Mulheres
Ausência	0 (0%)	0 (0%)
Possibilidade de desenvolver	10 (16,7%)	0 (0%)
Fase inicial	36 (60%)	20 (100%)
Burnout instalada	11 (18,3%)	0 (0%)
Fase considerável	3 (5%)	0 (0%)
Total	60 (100%)	20(100%)

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

A Síndrome de Burnout passou a ter protagonismo no mundo laboral na medida em que veio explicitar as consequências do impacto das atividades ocupacionais do trabalhador nas organizações e em suas vidas (Pereira, 2002). Atentamos para a importância dessa patologia na vida dos profissionais de segurança pública por motivos como os perigos vividos a todo instante, proximidade das mazelas da sociedade, cobrança exacerbada por resultados e resolução de conflitos. Dessa forma, faz-se importante a

análise dos estados emocionais propiciados pelo trabalho policial, tendo o estresse como agente desviante, incapacitante e complicador desta atividade (Ferreira, 2012).

Os policiais militares estão entre os profissionais que mais sofrem de estresse, pois estão constantemente em situações adversas, de periculosidade, arriscando suas vidas e, frequentemente, sendo obrigados a intervir em diversas condições desfavoráveis, com momentos de muita tensão e complexidade, colocando sua vida em risco. Isso cria uma condição propícia ao surgimento de doenças relacionadas às questões psicológicas (Minayo, Souza, & Constantino, 2008). Tal situação pode ser confirmada com os resultados encontrados no presente estudo.

A rotina causticante e massacrante desses profissionais pode tornar-se um problema enorme quando pensamos na proporção do estresse ocupacional adquirido e no que isso pode acarretar à sua saúde. Problemas e afastamentos do serviço por depressão, síndrome do pânico, transtorno pós-traumático e problemas cardíacos são somente alguns enfrentados por conta do exercício profissional (Prática Policial, 2013).

A literatura tem mostrado muitos estudos relacionando a Síndrome de Burnout com diversas categorias profissionais (Carlotto, 2002; Carneiro et al. 2013a; Carneiro et al. 2013b; Galindo et al. 2012; Guimarães et al. 2014; Morelli, Sapede, & Silva, 2015). Quase a totalidade dos estudos utilizou o MBI, Inventário de Burnout de Maslach (Maslach, Jackson, 1981). Estudo conduzido com policiais militares do Estado do Mato Grosso do Sul encontrou uma prevalência de 56% de Síndrome de Burnout (Guimarães et al. 2014). Uma pesquisa utilizando o Teste de Lipp, que procura investigar a presença de sintomas de estresse, verificou que 47,4% dos policiais militares da cidade de Natal, Rio Grande do Norte apresentaram sintomatologia positiva para estresse (Costa et al. 2007). Para efeitos comparativos, nenhum trabalho que levasse em consideração a identificação preliminar de Síndrome de Burnout foi encontrado.

A elevada prevalência de Síndrome de Burnout observada no presente estudo (83,3% entre os homens e 100% entre as mulheres) pode também ter como agravante a posição que a cidade de Fortaleza e sua região metropolitana, onde situa-se a cidade de Maracanaú, ocupa no ranking das cidades mais perigosas do mundo, a sétima colocação com um índice de 60,77 mortes a cada 100 mil habitantes. Isto faz de Fortaleza a primeira cidade brasileira a aparecer na lista (World Atlas, 2016).

Além de todos os problemas decorrentes do serviço policial, que alavancam e agravam sintomas de ordem psicológicas e sociais, podemos citar a questão salarial, também, como algo efetivo nesse sentido, pois o profissional de segurança precisa de um aporte financeiro que dê condições de se resguardar em sua vida pessoal, para que consiga ter uma moradia digna, transporte pessoal e que possa oferecer uma educação de qualidade para seus filhos, que são causa bem evidente de preocupação verificada neste estudo (Costa et al. 2007).

O policial militar por realizar um trabalho muito próximo às pessoas, agindo conforme manda e determina as leis em vigência, acaba por tornar-se uma referência para os demais ao seu redor, fazendo com que surja no mesmo uma pressão a mais, a de servir como exemplo de alguém disciplinado e que deve agir de forma a influenciar as pessoas a lidar melhor com seus problemas. Servir de exemplo é inevitável diante da posição que ocupa, cabendo a todos fazê-lo de modo positivo (Lopes, 2013).

O policial militar ao buscar assimilar todos os problemas que surgem, muitas vezes fora de sua alçada e de sua área de atuação, acaba não conseguindo ser aquilo que deseja. Ele não tem consciência de que é apenas uma peça na extensa engrenagem da segurança pública e acaba por buscar um papel inimaginável dentro dessa esfera. Ele logo que vislumbra seu fracasso diante de sua expectativa termina imaginando-se em uma condição de pouca utilidade. Isso gera baixa autoestima e frustração, pois acredita que poderia fazer mais (Beato Filho, 1999).

Ficou claro nos testes que os policiais militares (PMs), apesar de todos os problemas enfrentados, ainda pensam na atividade policial

como algo vocacionado, onde a profissão exercida requer algo diferenciado para que a qualidade do serviço seja realizada a contento. Seria algo surreal e de enorme valia se só fizéssemos aquilo que gostamos, mas sabemos que isso, na sua forma total, é utopia, sendo assim devemos valorizar e enfatizar o compromisso e a abnegação (Machado, Traesel, & Merlo, 2015).

Ficou evidente que um fator bastante preocupante para o policial, ao ponto de deixá-lo em uma condição clínica ruim, é sua preocupação com seus filhos. O PM convive, diariamente, com as mazelas da sociedade, vivenciando situações com que poucos se deparam. Isso cria uma preocupação demasiada com seus entes queridos, principalmente com seus filhos que dependem dele para serem educados e criados. A rotina policial faz com que a presença paterna não seja tão efetiva, o que deve ainda aumentar essa preocupação. Segundo Wagner et al. (2005), bons níveis de saúde familiar encontram-se associados a uma comunicação efetiva entre membros da família.

Com relação à prática do exercício físico, sabe-se que para conseguir atingir os objetivos, seja qual for o que se busca, precisamos ter disciplina para que consigamos uma sequência e organizemos os treinos (Sousa & Virtuoso Júnior, 2005). Na atividade policial militar é muito complicado conseguir essa organização, pois os profissionais enfrentam escalas desumanas, trabalhando dia e noite, e tendo ainda que dar o apoio necessário à família. Pior ainda os que têm que se submeterem a "bicos" na folga para complementação salarial, o que torna uma dificuldade a realização de uma rotina de exercícios que tenham efetividade tanto no corpo quanto na mente. Contudo, a melhora psicológica proporcionada pela prática do exercício físico apesar de não ter evitado o aparecimento da Síndrome de Burnout pode ter cooperado para o seu não agravamento visto que todas as mulheres eram praticantes de exercícios físicos e nenhuma demonstrou situação de Síndrome de Burnout instalada, somente em fase inicial.

Pode-se concluir que a prevalência de 87,5% dos policiais em, pelo menos, fase inicial da Síndrome de Burnout deve ser considerada alarmante. Policiais militares homens com filhos devem ter mais atenção, dada a significância para o desenvolvimento da patologia quando comparados aos policiais sem filhos (p=0.023). Mesmo que o exercício físico não tenha sido significante para a não instalação da síndrome, deve ser incentivado devido seus consagrados benefícios e por não ter permitido o avanço dela, principalmente nas mulheres.

Agradecimentos:
Nada a declarar

Conflito de Interesses:
Nada a declarar.

Financiamento:
Nada a declarar

REFERÊNCIAS

ASSOADE. *Estresse na vida operacional do policial militar*. Disponível em: www.assoade.com/index.php/todas-notícias/341-estressenavida-operacional-do-policial-militar

Beato-Filho, C. C. (1999). Politicas públicas de segurança e a questão policial. *Revista São Paulo em Perspectiva, 13*(4), 13-27.

Carlotto, M. S. A. (2002). Síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo, 7*(1), 21-29.

Carneiro, S. D. R. M., Neto, H. P. C., Neto, M. A. C., Macedo, D. R., Freitas, S. F., & Lima, D. L. F. (2013) Síndrome de Burnout: avaliação em auxiliares de saúde bucal na cidade de Fortaleza. *Revista Ciência e Pesquisa Unifor, 3*(1), 46-57.

Carneiro, S. D. R. M., Tourinho, C. C., Vale, T. A. P., Campêlo, Y. S. G., Gomes, F. A., & Lima, D. L. F. (2013). Burnout syndrome: evaluation in dentists in the city of Fortaleza, Brazil. *Revista Sul-Brasileira de Odontologia, 10*(3), 266-271.

Costa M., Júnior, H. A., Oliveira, J., & Maia, E. (2007). Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Publica, 21*(4), 217–222.

Ferreira, R. (2012). *Homens de azul*. Clube de autores, Joinville.

Galindo, R. H., Feliciano, K. V. O., Lima, R. A. S., & Souza, A. I. (2012). Síndrome de burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife. *Revista da Escola de Enfermagem da USP, 46*(2), 420-427.

Guimarães, L. A. M., & Grubitis, S. (2004). *Série Saúde mental e trabalho volume 3*. Casa do psicólogo, São Paulo.

Guimarães, L. A. M. (2014). Síndrome de Burnout e qualidade de vida de policiais militares e civis. *Revista Sul Americana de Psicologia, 2*(1), 100-122.

Jbeili, C. (2008). *Síndrome de Burnout em professores: Identificação, tratamento e prevenção. Cartilha informativa a professores*. Brasília – DF., Brasil.

Lopes, C. E. M. (2013) *Mais de 1001 palavras que você deveria conhecer antes de ser um líder*. Clube de autores, Manaus.

Lopes, M. (2007). *Vocação compromisso e policia militar*. Disponível em: http://abordagempolicial.com/2007/08/vocacao-compromisso-e-policia-militar/

Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*(1) 99- 113.

Minayo, M. C. S., Souza, R. E., & Constantino, P. (2008). *Missão prevenir e proteger, condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro.* Editora Fiocruz, Rio de Janeiro.

Morelli, S. G. S., Sapede, M., & Silva, A. T. C. (2015). Burnout em médicos da Atenção Primária: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina da Família e da Comunidade, 10*(34), 1-9.

Pereira, A. (2002). *BURNOUT: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. Casa do psicólogo, São Paulo.

Sousa, L. M. (2005). Efetividade de programas de exercício físico no controle de peso corporal. *Revista Saúde.com, 1*(1), 71-78.

Wagner, A., Carpenedo, C., Melo, L. P., & Silveira, P. G. (2005). Estratégias de comunicação famliar: a perspectiva dos filhos adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 18*(2), 277-282.

Zimpel, R. (2005). A*prendendo a lidar com o estresse*. Sinodal, São Leopoldo.

Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a Creative Commons, exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.