ASSOCIAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE *BURNOUT*: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autores: Marcella Rodrigues Roncete; Pedro Monteiro de Figueiredo Gonçalves; Sofia Costa Segovia; Hesaque Burgarelli Ponte; Pierre Augusto Victor da Silva; Adriana Madeira Álvares da Silva; Suzanny Oliveira Mendes.

1Universidade Federal do Espírito Santo, Avenida Marechal Campos, 1468 – Maruípe - 29.040-090 – Vitória-ES, Brasil, marcella.roncete@gmail.com, pedro.f.goncalves@edu.ufes.br; sofia.segovia@edu.ufes.br, hesaque.ponte@edu.ufes.br, pierreaugusto@gmail.com, adriana.biomol@gmail.com, suzannymendes@gmail.com.

Resumo
A síndrome de *burnout* decorre do estresse crônico no ambiente de trabalho, o que compromete a saúde física e mental dos indivíduos. A prática de atividade física tem sido apontada em estudos como fator de proteção contra o *burnout*, mas os resultados variam conforme a população e o contexto ocupacional. Esta revisão de literatura objetivou analisar essa associação em diferentes grupos populacionais submetidos a condições estressantes. Foi realizada uma busca nas bases PubMed e SciELO com os descritores "*burnout*" e "*physical activity*", resultando na seleção de 7 estudos. Os resultados demonstraram associação predominantemente favorável entre maior prática de atividade física e menos sintomas de *burnout*, especialmente exaustão emocional. Entretanto, essa relação apresentou eficácia limitada em indivíduos submetidos a elevadas cargas horárias, privação de sono e com exaustão já diagnosticada. Conclui-se que a atividade física pode contribuir para a redução dos sintomas de *burnout*, embora a predominância de estudos transversais e de medidas autorreferidas limite inferências causais sobre essa associação.
Palavras-chave: Atividade física. *Burnout*. Estresse emocional. Saúde Mental.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução

A síndrome de *burnout* é considerada pela World Health Organization (WHO, 2019) como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico no ambiente de trabalho, caracterizada por três dimensões: exaustão ou esgotamento; cinismo e afastamento mental relativo ao trabalho; redução da eficácia profissional. Essa síndrome definida pelo CID-11, além de interferir no desempenho ocupacional, compromete a saúde física e mental dos indivíduos, reduzindo sua qualidade de vida. Embora ocorra em diferentes contextos profissionais, a manifestação dos sintomas de *burnout* é particularmente relevante em profissões caracterizadas por elevadas demandas físicas, emocionais e cognitivas (Amatori *et al.*, 2024). Profissionais da saúde, policiais, médicos e residentes constituem grupos que apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de *burnout* devido às jornadas extensas, elevada carga de trabalho, tomada de decisões sob pressão, contato frequente com situações de sofrimento e, em determinados casos, exposição a situações de risco e imprevisibilidade (Ribeiro *et al.*, 2024; Boucher *et al.*, 2023; Mendelsohn *et al.*, 2019). Estudos de Babenko *et a*l. (2018) apontam que condições de elevada demanda, estresse e pressão também são observadas no contexto da formação médica, o que torna os estudantes de medicina suscetíveis à exaustão e a manifestações relacionadas à síndrome.

A prática regular de atividade física, principalmente no tempo de lazer, é estudada como fator de proteção ao *burnout,* sendo uma estratégia de enfrentamento do estresse ocupacional (Babenko *et al.*, 2018). Estudos realizados em diferentes populações, como Amatori *et al*. (2024), Ribeiro *et al*. (2024), Boucher *et al*. (2023) e Babenko *et al*. (2018) têm identificado associação entre maior prática de atividade física e menores níveis de exaustão emocional e *burnout*, sugerindo uma possível relação entre um estilo de vida ativo e melhores indicadores de saúde mental. Quando a prática de atividade física ultrapassa as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), os benefícios na redução de sintomas de *burnout* são maiores segundo Amatori *et al.* (2024).

Apesar desses achados, a relação entre atividade física e *burnout* ainda não está completamente esclarecida. Os estudos apresentam diferenças quanto às características das populações avaliadas, aos níveis de atividade física, aos instrumentos utilizados e aos delineamentos empregados, além de resultados divergentes quanto à existência e à dimensão dessa associação. Essa heterogeneidade metodológica dificulta a comparação direta entre a prática de atividade física e o *burnout*, por isso, é importante a realização de estudos com métodos e avaliação mais padronizados com diferentes amostras populacionais.

Essa revisão tem como objetivo analisar e sistematizar as evidências científicas disponíveis acerca dessa associação em diferentes populações submetidas a condições estressantes. Busca-se compreender qual a relevância da prática de atividade física para a prevenção de sintomas de *burnout*, sobretudo em indivíduos já inseridos em ambientes estressores.

Metodologia

Esta revisão narrativa da literatura foi realizada em agosto de 2026, mediante busca nas bases PubMed e SciELO, utilizando os descritores "*burnout*" e "*physical activity*", combinados pelo operador AND. No PubMed, foram aplicados filtros para publicações dos últimos dez anos, ensaios clínicos e estudos observacionais, população adulta (≥19 anos) e exclusão de pré-publicações, resultando em 6 estudos selecionados dentre 1.243 registros mediante análise de títulos, resumos, qualis A e fator de impacto acima de 1, com exclusão daqueles que não abordavam diretamente as variáveis de interesse. No SciELO, a partir dos mesmos descritores acima, aplicou-se o filtro de período entre 2017 e 2026, com 1 estudo selecionado dentre 43 registros após análise de títulos, resumos, qualis A e fator de impacto acima de 1.

Resultados

No total, 7 artigos foram selecionados para a realização desta revisão literária e estão descritos na Tabela 1. Esses estudos apresentaram diversidade quanto aos métodos de avaliação da atividade física e aos instrumentos utilizados para mensuração do *burnout*, aspecto considerado na análise e interpretação dos resultados.

Tabela 1 - Principais resultados dos artigos selecionados.

Autor	Título	Principais achados
Yang *et al.* 2026	*ClassPass Memberships to Improve Well-Being Among Psychiatry Residents*	O uso de uma plataforma flexível de fitness reduziu a ansiedade de residentes de psiquiatria, mas não apresentou mudança estatística significativa no *burnout*.
Amatori *et al*. 2024.	*Physical activity, musculoskeletal disorders, burnout, and work engagement: a cross-sectional study on Italian white-collar employees*	Superar as diretrizes da OMS esteve associado a menor risco de exaustão emocional em 47%, enquanto apenas atingi-las reduz em 38% nos trabalhadores administrativos italianos.
Ribeiro *et al.* 2024	Fatores associados ao burnout em policiais militares de uma cidade do Paraná.	A falta de exercício físico contribuiu positivamente para a ocorrência de *burnout*. Policiais militares que praticavam atividades de lazer tinham 33,6% mais chances de não desenvolver a síndrome
Boucher *et al*. 2023	*Effects of 12 Weeks of At-Home, Application-Based Exercise on Health Care Workers' Depressive Symptoms, Burnout, and*	Uma intervenção de 12 semanas com aplicativo de exercícios (*Down Dog*) reduziu significativamente a exaustão emocional e o cinismo em

	Absenteeism.	profissionais de saúde.
Mendelsohn *et al*. 2019	*Impact of work hours and sleep on well-being and burnout for physicians-in-training*	Não foi observada associação entre maior número de passos (*FitBit*) e menor ocorrência de *burnout* em médicos residentes com alta carga horária e pouco sono (medida objetiva). A carga de horas de plantão foi o principal preditor de exaustão emocional.
Eskilsson *et al*. 2017	Aerobic training for improved memory in patients with stress-related exhaustion	O treinamento aeróbico melhorou a memória episódica de pacientes com exaustão relacionada ao estresse (medida objetiva de VO_2max), mas não gerou melhora adicional nos níveis de *burnout* em comparação ao grupo controle.
Babenko *et al*. 2018	Contributions of psychological needs, self-compassion, leisure-time exercise, and achievement goals to academic engagement and exhaustion	Os estudantes de medicina que praticavam menos exercícios físicos apresentavam maiores níveis de exaustão acadêmica.

Fonte: elaborado pelo próprio autor.

Discussão

Dentre os estudos selecionados, Amatori *et a*l. (2024), Ribeiro *et al*. (2024), Boucher *et al*. (2023) e Babenko *et al*. (2018) apresentaram resultados predominantemente favoráveis à associação entre maior prática de atividade física e menores níveis de exaustão emocional, *burnout* ou exaustão acadêmica conforme suas respectivas populações descritas na tabela 1. Contudo, Mendelsohn *et al*. (2019), Eskilsson *et al*. (2017) e Yang *et al*. (2026) não detectaram redução significativa do *burnout* após a avaliação da atividade física ou de intervenções relacionadas ao exercício.

A avaliação dos estudos Amatori *et al*. (2024), Ribeiro *et al*. (2024) e Babenko *et al*. (2018) converge para um resultado favorável de menor exaustão associado a maior prática de atividade física em populações distintas, como descrito na Tabela 1. Essa é, inclusive, a dose-resposta identificada por Amatori *et al*. (2024) quanto à superação das recomendações da OMS, que trazem ainda mais benefícios do que apenas segui-las. A repetição desse padrão positivo em contextos diversos (trabalhadores administrativos, policiais militares e estudantes de medicina, respectivamente) aponta que essa não é uma relação isolada a um determinado grupo. Ainda assim, estes são estudos observacionais transversais e os próprios autores reconhecem a limitação de suas pesquisas para o estabelecimento de causalidade. No caso de Ribeiro *et al*. (2024) a amostra de conveniência restrita a um único batalhão representa uma realidade local, dificultando a generalização dos resultados para a categoria policial como um todo.

Já o estudo observacional prospectivo de Mendelsohn *et al*. (2019), com acompanhamento de 14 dias, não encontrou relação entre passos diários e *burnout.* Os autores sugerem que esses residentes, por caminharem cerca de 10 mil passos por dia, já estavam em níveis adequados de prática de atividade física, o que pode ter ocultado uma associação com o *burnout.* Nesse caso, a carga horária de plantão interfere mais intensamente que a atividade física isolada. Em Eskilsson *et al*. (2017), ensaio clínico com pacientes em reabilitação por transtorno de exaustão, quase metade dos 47 participantes alocados ao treino aeróbico abandonou a intervenção, provavelmente porque o treino somou-se ao tratamento clínico extenso ao qual eles estavam anteriormente submetidos e houve dificuldade de administrar essas diferentes tarefas. Quanto a Yang *et al*. (2026), a adesão dentre os 28 residentes que se voluntariaram para o estudo foi alta, sendo que 64% do grupo de intervenção e 71% do grupo de controle já eram fisicamente ativos antes do ensaio clínico, o que contribui para a seleção de um grupo já mais engajado em hábitos saudáveis.

As intervenções realizadas por meio de aplicativos e plataformas digitais apresentam-se como alternativas para ampliar o acesso à prática de atividade física, principalmente para profissionais com alta carga de trabalho. O *ClassPass* testado por Yang *et al*. (2026) oferece flexibilidade no acesso a academias, aulas de grupo e outros serviços de bem-estar, mas esse estudo não demonstrou redução significativa de *burnout*. Em contrapartida, Boucher *et al*. (2023) observaram diminuição da exaustão emocional e do cinismo mediante uso do aplicativo Down Dog, que disponibiliza sessões de yoga, treinamento intervalado, barra e corrida, porém, a queda da adesão ao longo das 12 semanas limitou maiores entendimentos quanto a relação causal entre prática de atividade física e redução dos sintomas de *burnout*.

As condições de trabalho também interferem nessa associação. Ao analisar o percurso da formação médica, Babenko *et al*. (2018), encontraram que a menor prática de exercícios esteve associada a maior exaustão em estudantes, porém, esse padrão não foi observado entre médicos residentes nos estudos de Yang *et al*. (2026) e Mendelsohn *et al*. (2019). Quanto aos policiais militares e funcionários administrativos, Ribeiro *et al*. (2024) e Amatori *et al.* (2024), respectivamente, apresentaram resultados favoráveis à prática de atividade física mesmo sob demandas ocupacionais elevadas. A comparação desses resultados com os médicos residentes pode sugerir que a disponibilidade de tempo para recuperação, lazer e descanso tem maior impacto que a carga ocupacional isolada, fatores esses limitados pela rotina de plantões e pelas extensas jornadas de trabalho.

Para a determinação do *burnout*, foi utilizado desde escalas multidimensionais, como *Maslach Burnout Inventory* (Amatori *et al*., 2024; Boucher *et al*., 2023; Mendelsohn *et al*., 2019), *Oldenburg Burnout Inventory* (Ribeiro *et al*., 2024; Babenko *et al.*, 2018) e *Shirom-Melamed Burnout Questionnaire* (Eskilsson *et al*., 2017) até medidas simplificadas de item único (Yang *et al*., 2026). A atividade física também foi mensurada por diferentes métodos, incluindo medidas diretas e objetivas, como rastreadores de passos pelo *FitBit* (Mendelsohn *et al*., 2019) e testes de VO_2max (Eskilsson *et al*., 2017), além de questionários de autorrelato (Amatori *et al*., 2024; Ribeiro *et al*., 2024; Babenko *et al*., 2018) sujeitos a vieses de memória ou à influência da percepção individual. Essa heterogeneidade metodológica reforça a necessidade de padronizar os protocolos de avaliação da atividade física e do *burnout* para garantir comparações mais precisas entre a relação delas.

Além disso, os estudos avaliaram diferentes formas de atividade física, desde a contagem de passos durante o trabalho (Mendelsohn *et al*., 2019) até exercícios estruturados, como treinamento aeróbico (Eskilsson *et al*., 2017), yoga e exercícios intervalados (Boucher *et al*., 2023). Essa diferença também pode ter influenciado os resultados, uma vez que atividades realizadas em momentos de lazer favorecem o distanciamento das demandas ocupacionais, enquanto aquelas realizadas durante a jornada de trabalho, como o cálculo dos passos, talvez não apresentem o mesmo efeito sobre o *burnout*.

Conclusão

As evidências científicas analisadas mostraram uma predominância da associação entre a prática de atividade física e a redução dos sintomas de *burnout*, sobretudo quanto à exaustão emocional. Porém, essa relação varia conforme a frequência, a intensidade da prática de atividade física e as condições de trabalho às quais os profissionais estão expostos. Os benefícios para a saúde mental foram maiores quando a prática de exercícios extrapolou as recomendações mínimas da OMS e quando ocorrem no tempo de lazer. Também notou-se resultados positivos com o uso de aplicativos e plataformas flexíveis, embora a baixa adesão a longo prazo interfira nas vantagens do uso.

Entretanto, observou-se eficácia limitada dessa relação ao se avaliar indivíduos com longas cargas horárias e privação de sono, como na residência médica. Nesse caso, a possibilidade de recuperação fora do ambiente de trabalho sobrepõe-se à prática de atividade física na redução dos sintomas de *burnout*. Grupos já ativos fisicamente antes da intervenção também não mostraram relação relevante. A heterogeneidade metodológica nos instrumentos de medida tanto do *burnout* quanto da atividade física e a predominância de estudos transversais dificultaram a comparação direta entre as populações estudadas para o estabelecimento de causalidade e, por isso, ainda são necessários estudos que priorizem protocolos padronizados para melhor avaliação dessa associação, sobretudo em indivíduos que já apresentam exaustão.

Referências

AMATORI, Stefano et al. Physical activity, musculoskeletal disorders, *burnout*, and work engagement: a cross-sectional study on Italian white-collar employees. **Frontiers in Public Health**, v. 12, art. 1375817, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1375817. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1375817/full. Acesso em: 23 ago. 2026.

BABENKO, Oksana et al. Contributions of psychological needs, self-compassion, leisure-time exercise, and achievement goals to academic engagement and exhaustion in Canadian medical students. **Journal of Educational Evaluation for Health Professions**, v. 15, art. 2, 2018. DOI: 10.3352/jeehp.2018.15.2. Disponível em: https://jeehp.org/journal/view.php?doi=10.3352/jeehp.2018.15.2. Acesso em: 23 ago. 2026.

BOUCHER, Vincent Gosselin et al. Effects of 12 weeks of at-home, application-based exercise on health care workers' depressive symptoms, *burnout*, and absenteeism: a randomized clinical trial. **JAMA Psychiatry**, v. 80, n. 11, p. 1101-1109, 2023. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2023.2706. Disponível em: https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2807952. Acesso em: 23 ago. 2026.

ESKILSSON, Therese et al. Aerobic training for improved memory in patients with stress-related exhaustion: a randomized controlled trial. **BMC Psychiatry**, v. 17, n. 1, art. 322, 2017. DOI: 10.1186/s12888-017-1457-1. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-017-1457-1. Acesso em: 23 ago. 2026.

MENDELSOHN, Daniel et al. Impact of work hours and sleep on well-being and *burnout* for physicians-in-training: the Resident Activity Tracker Evaluation Study. **Medical Education**, v. 53, n. 3, p. 306-315, 2019. DOI: 10.1111/medu.13757. Disponível em: https://asmepublications.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/medu.13757. Acesso em: 23 ago. 2026.

RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago et al. Fatores associados ao *burnout* em policiais militares de uma cidade do Paraná. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 4, e20230510, 2024. DOI: 10.1590/0034-7167-2023-0510pt. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11382680/. Acesso em: 23 ago. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Burn-out* an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. **World Health Organization**, 2019. Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases. Acesso em: 17 ago. 2026.

YANG, Kevin H. et al. ClassPass memberships to improve well-being among psychiatry residents: a pilot randomized controlled trial. **Academic Psychiatry**, v. 50, n. 4, p. 411-416, 2026. DOI: 10.1007/s40596-026-02384-y. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s40596-026-02384-y. Acesso em: 23 ago. 2026.