



A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COMO RECURSO DE SAÚDE FRENTE À *SÍNDROME DE BURNOUT* EM LÍDERES RELIGIOSOS

Luiz Oliveira Praxedes

Faculdade Teológica Batista de São Paulo

Introdução

A demanda constante e estressante relacionada ao exercício ministerial dos líderes religiosos tem conduzido ao acometimento de enfermidades como a *Síndrome de Burnout*. Embora ainda seja uma condição clínica pouco conhecida e frequentemente confundida com o estresse, a *Síndrome de Burnout* pode provocar o esgotamento físico, mental e emocional podendo levar gradualmente esses líderes ao desejo de abandonar seu trabalho ministerial. Entre as estratégias de enfrentamento no combate e na prevenção da *Síndrome de Burnout* está a atividade física.

Metodologia

O presente trabalho utilizou como metodologia a revisão de publicações temáticas específicas incluindo livros, artigos, teses e dissertações em língua portuguesa e inglesa nas bases de dados Pubmed, Scielo e Google Acadêmico, com o objetivo de averiguar o impacto da prática da atividade física como recurso de saúde frente à *Síndrome de Burnout* em líderes religiosos.

E-mail para contato: luiz_praxedes@hotmail.com

Conclusão

Observou-se que a atividade física tem se mostrado de forma eficaz no tratamento e na prevenção da *Síndrome de Burnout*, promovendo uma melhora da saúde mental, do humor, autoestima e bem-estar do praticante, contribuindo também para um maior nível de resiliência frente à pressão laboral e das adversidades emergentes do trabalho. Entretanto, não há um consenso em relação a sua duração, intensidade e mecanismos envolvidos nesse processo, o que sugere a elaboração de mais estudos que possam apresentar com mais precisão os efeitos da atividade física como instrumento propiciador de bem estar e saúde em manifestações da *Síndrome de Burnout* em líderes religiosos e os possíveis mecanismos envolvidos nesse processo.

Referências Bibliográficas

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. 282p.

LOTUFO NETO, F. Psiquiatria e Religião: a prevalência de transtornos mentais entre ministros religiosos. 1997. 375f. Tese (Livre docência). Departamento de Psiquiatria. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo.